

健康小食的好處



補充體力



補充營養

吃小食的學問



定時、有規律
及在兩餐之間

不要在正餐前吃
以免影響胃口



小食要「小量」，
切忌整天頻密進食



健康小食的選擇

• 口渴時



清茶

清水

清水、清茶

• 有點飢餓時



純果汁

脫脂／
低脂奶

無加糖穀類食品

非油炸粉麵

粥／麥皮

三文治

壽司

果仁

粥、湯粉麵、三文治、
全麥麵包／餅乾、果仁、
提子乾、杏脯乾、麥片或
即食穀類食品、純果汁、
脫脂／低脂奶、淡豆奶、
粟米、水果（蘋果、橙、
香蕉等）、壽司

避免選擇的小食

• 高糖分食物



• 高脂肪或太鹹的食物



• 街邊無牌小販售賣的食物



容易因進食不潔食物，引致痾嘔肚痛

小朋友生日會健康食譜參考



健康小食

清水
清茶
鮮果汁
淡豆漿／高鈣低糖豆漿
低脂奶／脫脂奶
純綠茶

焗薯仔／焗番薯
焗栗子
粟米片加果仁或提子乾
烩粟米

馬豆糕、紅豆糕
生果拼盆
豆腐花(少糖)
低脂乳酪／脫脂乳酪
鮮水果雜菜沙律
車厘茄

番茄雞蛋三文治
吞拿魚三文治
雜菜沙律
高纖維餅乾

壽司
小麥包
蒸饅頭
低脂芝士三文治

不健康小食

汽水
奶昔
紙包果汁
紙包／罐裝檸檬茶
乳酸味飲品

炸薯片／薯條
炸蝦片／蝦條
炸芝士圈

牛油曲奇餅／夾心餅
糖果／朱古力
雪糕
忌廉蛋糕
即食麵／杯麵／撈麵
涼果

炸雞腩／雞翼
腸仔
燒賣
魚蛋

炸春卷
蝦多士
炸雲吞
西多士



小食怡情用心思

選擇得宜多益處

