

健康小食的好处



补充体力



补充营养

吃小食的学问



定时、有规律
及在两餐之间

不要在正餐前吃，
以免影响胃口



小食要「小量」，
切忌整天频密进食



健康小食的选择

• 口渴时，可以喝



清汤



清水

• 有点饥饿时，可以吃



- 粥、汤粉面、三文治、全麦面包、无添加糖和盐果仁、无添加糖果干、燕麦片（麦皮）、脱脂/低脂奶、高钙低糖/无糖豆奶、粟米、水果（苹果、橙、香蕉等）、寿司
- 碘质丰富的食物包括紫菜、鸡蛋、牛奶及奶制品等

避免选择的小食

• 高糖分食物



• 高脂肪和高盐分的食物



小朋友生日会健康食谱参考



较理想的小食

清水
无添加糖的纯果汁
高钙低糖／无糖豆浆
低脂奶／脱脂奶
焗薯仔／番薯
焗栗子
干果片（如苹果片）
无添加糖葡萄干
焗粟米
高膳食纤维饼干
生果拼盆
豆腐花（少糖）
低脂／脱脂乳酪
鲜水果沙律（少酱）
车厘茄
西红柿鸡蛋三文治
吞拿鱼三文治
低脂芝士三文治
杂菜沙律（少酱）
无添加糖和盐果仁
寿司
小麦包
蒸馒头
碘质丰富的零食如紫菜、牛奶及奶制品等

少选为佳的小食

汽水
加糖果汁
所有高糖分的纸包／樽装饮品（包括柠檬茶）
炸薯片／薯条
炸虾片／虾条
炸芝士圈
牛油曲奇饼／夹心饼／威化饼
糖果／朱古力
雪糕
忌廉蛋糕
方便面／杯面／捞面
凉果
炸鸡腩／鸡翼
肠仔
加盐紫菜
咖喱鱼蛋
炸春卷
奶油多士
炸云吞
西多士



小食怡情用心思
选择得宜多益处

