

## 健康小食的好處



補充體力



補充營養

## 健康小食的選擇

- 口渴時，可以喝

清湯



清水



## 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



- 有點飢餓時，可以吃



- 粥、湯粉麵、三文治、全麥麵包、無添加糖和鹽果仁、無添加糖果乾、燕麥片（麥皮）、脫脂／低脂奶、高鈣低糖／無糖豆奶、粟米、水果（蘋果、橙、香蕉等）、壽司
- 碘質豐富的食物包括紫菜、雞蛋、牛奶及奶製品等

## 避免選擇的小食

### • 高糖分食物



### • 高脂肪和高鹽分的食物



## 小朋友生日會健康食譜參考



### 較理想的小食

清水  
無添加糖的純果汁  
高鈣低糖／無糖豆漿  
低脂奶／脫脂奶  
焗薯仔／番薯  
焗栗子  
乾果片（如蘋果片）  
無添加糖提子乾  
焗粟米  
高膳食纖維餅乾  
生果拼盆  
豆腐花（少糖）  
低脂／脫脂乳酪  
鮮水果沙律（少醬）  
車厘茄  
番茄雞蛋三文治  
吞拿魚三文治  
低脂芝士三文治  
雜菜沙律（少醬）  
無添加糖和鹽果仁  
壽司  
小麥包  
蒸饅頭  
碘質豐富的零食如紫菜、牛奶及奶製品等

### 少選為佳的小食

汽水  
加糖果汁  
所有高糖分的紙包／樽裝飲品（包括檸檬茶）  
炸薯片／薯條  
炸蝦片／蝦條  
炸芝士圈  
牛油曲奇餅／夾心餅／威化餅  
糖果／朱古力  
雪糕  
忌廉蛋糕  
即食麵／杯麵／撈麵  
涼果  
炸雞脾／雞翼  
腸仔  
加鹽紫菜  
咖喱魚蛋  
炸春卷  
奶油多士  
炸雲吞  
西多士



## 小食怡情用心選

## 選擇得宜多益處

