



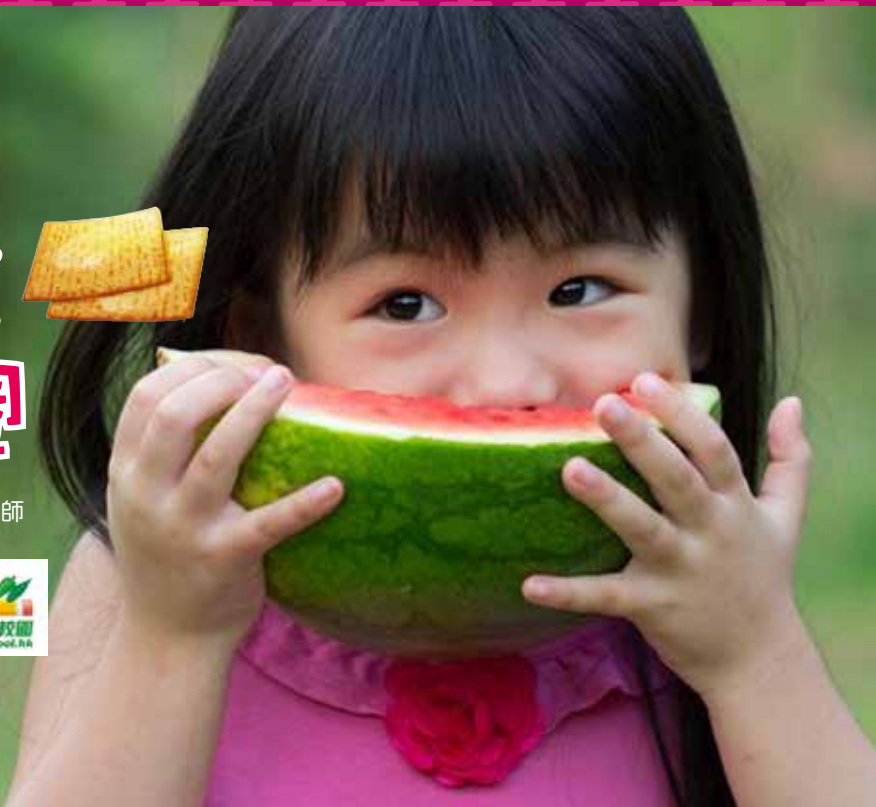
# 有營小食 大檢閱



作者：衛生署醫生及營養師



相片：123rf



小朋友天生活潑好動，若單靠一日三餐未必能滿足他們日常熱量和營養素所需。因此，家長不妨為他們提供適量的小食，以補充他們營養的不足。但是，小朋友愛吃的食物如薯片、漢堡包、炸雞腿、糖果及蛋糕等，大多屬高脂高糖，多吃不利健康。甚麼小食才適合他們呢？

## 多選三低一高天然新鮮的食物

三低一高（即低油、鹽、糖及高膳食纖維）的小食屬健康之選，為小朋友提供身體所需的營養素之餘，又能避免他們攝取過量的脂肪、鹽及糖分，減低他們日後患上肥胖和心血管疾病的風險。以下是一些健康小食和飲品的例子，可供家長參考：

新鮮水果



低脂乳酪



乾焗原味果仁  
(核桃、杏仁等)



沒有添加糖或  
鹽的乾果



焗粟米或  
粟米粒



番茄雞蛋  
三文治



低或脫脂奶



低糖豆漿





## 善用「小食營養分類精靈」



天然新鮮的食物雖然營養豐富，但攜帶稍為不便利，而且準備需時，其實除此以外，家長還可根據營養標籤所提供的資料，為孩子選擇一些較健康的低油、鹽及糖的預先包裝小食和飲品。



但市面上的小食種類繁多，有些含較少脂肪，有些則鈉質較少，家長可以怎樣挑選呢？有見及此，衛生署推出了「小食營養分類精靈」iPhone/Android應用程式，家長只需要按程式的提問輸入產品的資料，「小食營養分類精靈」便會即時為小食作出營養分類，方便家長從中分辨較健康的小食。



小食營養分類精靈智能手機應用程式



只需3個步驟，你便  
可為孩子作出較健康  
的選擇！



## 進食小食不宜頻繁及過量

進食健康小食也不宜過量，更不應取代正餐。故每次進食時，應留意：

- 肚餓時才讓孩子進食，因為小食的功能是補充正餐熱量及營養素的不足，如孩子已於正餐中攝取足夠熱量及營養素，則無須刻意進食小食。
- 進食時間應與正餐相隔最少1.5至2小時，若時間相隔太短，會破壞小童進食正餐的胃口，影響他們從正餐中攝取足夠的熱量及營養素。
- 正餐之間只宜進食一次小食，因為過度頻密進食將增加蛀牙的風險。
- 保持適當進食分量，以免因攝取過量而增加肥胖風險。故此，小食分量宜少於125千卡（525千焦）熱量，而飲品分量則以250毫升或以下為佳。

如想知道更多有關幼兒或學童的營養資訊及健康飲食的小貼士，歡迎瀏覽「幼營喜動校園計劃」（[www.startsmart.gov.hk](http://www.startsmart.gov.hk)）或「健康飲食在校園」運動（[school.eatsmart.gov.hk](http://school.eatsmart.gov.hk)）的專題網頁。

