

# 健康小食



健康飲食在校園  
EatSmart@school.hk



# 健康小食多選擇

## 成

長中的兒童，生長速度快，活動量也較高，往往需要大量的營養和能量。健康的小食，正有助補充兒童在學習和運動時消耗的水份和熱量，也有助他們攝取足夠的營養素。相反，進食過量或選擇一些不健康的小食，不但令兒童攝取過多的熱量，導致體重上升或對健康造成負面的影響，亦可能會減低兒童進食正餐的胃口，阻礙他們吸收全面的營養。因此，為兒童安排小食，需配合健康飲食的原則，才能有效地發揮小食的功用和培養兒童均衡飲食的習慣。

## 精明

### 做個精明小食家

按照「**健康飲食金字塔**」的飲食原則，食物主要可分為五大類，包括**五穀類**、**蔬菜類**、**水果類**、**肉類**及**奶品類**。這些食物不但是正餐的主要食糧，也能作為健康小食的選擇。

- 如在兩餐正餐間感到肚餓，才進食小食。
- 小食應在正餐之間進食，約與正餐相隔 1.5 - 2 小時。
- 小食份量宜小，以免影響進食下一正餐的胃口。
- 多選擇新鮮及天然的食物。
- 應符合「低脂肪」、「低糖分」、「低鹽分」及「高纖維」的原則。
- 應以五穀及蔬果類的小食為主，可選擇全麥麵包、高纖全麥餅及新鮮蔬果等。
- 奶品類的小食可選擇低脂或脫脂奶、低脂原味乳酪或芝士等。
- 避免高糖、高鹽及高脂肪等的不健康小食。
- 可預備清水作飲品。





食物類別	宜多選擇的小食	限量選擇的小食	少選為佳的小食
五穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白麵包或全麥包，包括添加果仁的全麥包或幼麥包和提子包</li> <li>• 無糖或低糖的早餐穀麥和穀麥條</li> <li>• 高纖維或純味的餅乾和脆餅乾</li> <li>• 水煮粟米或粟米粒</li> <li>• 無糖或低糖的燕麥飲品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 添加糖或加工蔬菜油的精製早餐穀麥(例如：可可米或糖霜玉米片等)</li> <li>• 純味雪紡蛋糕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朱古力餅或其他夾心餅乾</li> <li>• 忌廉包或蛋糕</li> <li>• 朱古力鬆餅、酥皮餡餅或曲奇</li> <li>• 即食麵</li> <li>• 炸薯條或炸蕃薯</li> <li>• 薯片或脆條</li> </ul>
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鮮蔬菜(例如：青瓜、甘筍或車厘茄等)</li> <li>• 田園沙律(僅加少量低脂沙律醬或以低脂原味乳酪代替沙律醬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 酸菜、醃製蔬菜或加鹽紫菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 添加全脂沙律醬的沙律</li> </ul>
水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鮮水果</li> <li>• 無加糖的乾果(例如：杏脯肉、西梅乾或提子乾等)</li> <li>• 焗乾果片(如蘋果片)</li> <li>• 水果盤或水果沙律(無附加或添加少量沙律醬)</li> <li>• 無加糖的鮮榨果汁或100%純天然果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加糖乾果或罐裝糖浸水果(不連糖漿進食)</li> <li>• 加糖果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 罐裝糖浸水果(連糖漿進食)</li> </ul>
肉類、 蛋類、 豆類、 果仁類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鮮瘦肉(如牛肉、雞胸肉或火雞片等)或無加鹽的罐裝礦泉水浸吞拿魚(用作三文治餡料)</li> <li>• 水煮蛋</li> <li>• 無加糖的豆腐花</li> <li>• 無糖或低糖豆奶</li> <li>• 非鹽焗的果仁或豆類(例如：杏仁、花生、腰果或青豆等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 雞翼</li> <li>• 火腿、煙肉或腸仔</li> <li>• 煎餃子或蒸餃</li> <li>• 魚蓉燒賣或魚蛋</li> <li>• 鹽焗果仁和豆類</li> <li>• 加糖豆腐花</li> <li>• 甜豆奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有油炸食品(如炸雞翼或炸魚柳等)</li> <li>• 牛肉乾或豬肉乾</li> </ul>
奶品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 低脂或脫脂奶</li> <li>• 低脂乳酪或芝士(例如：無加糖的純味乳酪或鮮果乳酪和車打芝士等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全脂奶、乳酪和芝士</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 雪糕或雪條</li> </ul>
油、 糖和 鹽類			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 醬汁(例如：咖喱汁、黑椒汁或豉油等)</li> <li>• 糖果類(如糖或朱古力等)</li> <li>• 所有高糖分的汽水或紙包飲品</li> <li>• 濃縮果味飲品或三合一即溶飲品</li> </ul>

「健康飲食在校園」運動網站：[www.eatsmart.gov.hk](http://www.eatsmart.gov.hk)

衛生署二十四小時健康教育熱線：28330111