

## 給爸媽的信---小食篇

親愛的爸爸媽媽：

今天小息的時候，我和樂樂、瑩瑩一起分享小食。樂樂帶的

是一小個提子包，瑩瑩帶的是拾數粒車厘茄。

我們的小食分量都較小，樂樂說因為約一小時後便是午餐時

間，只吃小量的小食便不怕影響胃口了。瑩瑩也說她媽媽鼓勵她多選蔬菜水果

作小食，因為含豐富的膳食纖維，有益腸道。

樂樂和瑩瑩也十分喜歡我和你們預備的原味餅乾和低脂牛奶。與全脂牛奶相比，

低脂牛奶同樣含豐富的蛋白質和鈣質，但脂肪卻較少，可幫助我維持健康的體

重。

不要小看小食對身體的影響啊！老師說以每星期吃四塊曲奇餅和喝一罐汽水為

例，若沒有足夠的運動量來消耗這些多吃了的熱量，一年後身體內便會長出約

兩千克的脂肪，肚子就會變得如欖球般大了，可真不得了呀！

原來健康的小食不一定是指有機的食物，因為有機食物所含的營養素與一般食

物相約，最重要的還是要看小食本身的營養價值。天然、新鮮和符合「三低一

高」（即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維）原則的小食便是健康的選擇了。

我知道吃適當分量的健康小食可以補充我日常所需的熱量、營養和水分，令我

健康地成長！我們還可參考衛生署網站內的「小學生小食營養指引」選擇小食

哩！

你的寶寶

敬上