

健康小食

「小食」是指在正餐與正餐之間（例如：早餐與午餐之間）用來充飢的食物或飲品。兒童由於胃部容量較小，但活動量卻大，所以一日三餐未必能夠充分地補給他們日常消耗的能量或提供身體所需的營養，健康小食便能擔當補充角色，幫助補充身體所需熱量、營養素及水份，因此適當地進食健康小食實在很重要。健康的飲食及小食不單對小學生的健康狀況有重要影響，長遠而言，對預防過胖及長期病患亦十分重要。

很多人以為「小食」相等於不健康的「零食」，這是因為他們沒有正確選擇「健康小食」，他們吃的都是高脂肪、高糖份或高鹽份的加工食物，容易引致肥胖、營養不均衡或蛀牙等問題。「健康小食」應以低糖、低鹽、少油、高纖維為主，而且份量不宜太多，以免影響孩子進食正餐的胃口。衛生署根據小食的營養價值及對健康構成的影響而把小食分為三個主要類別，讓學校、家長為小孩子準備小食時的參考資料。衛生署把小朋友的日常小食分類的三個主要類別包括「宜多選擇」的小食、「限量供應」的小食和「少選為佳」的小食。

「宜多選擇」的小食

「宜多選擇」的小食又稱「綠燈小食」，這類小食能為孩子提供重要的營養素，如碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、鈣質和其他礦物質，同時又含較少脂肪、鹽、糖及不含人造甜味劑，能避免孩子過量攝取不健康物質。「宜多選擇」的小食包括以下食物類別：

- ※含較少脂肪、鹽及糖的麵包和五穀類
- ※無添加鹽、油、糖的蔬菜和水果
- ※無添加糖及低脂或脫脂奶品、飲料
- ※瘦肉及並代替品

「宜多選擇」的小食示例：

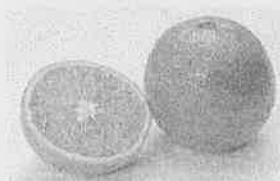
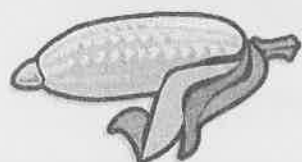
水浸三文魚三文治、麥包、純味餅乾、低脂麥餅、低脂穀麥條

水煮蛋、水焗蕃薯、粟米、栗子、

純味乳酪、低脂芝士、無糖豆腐花、低糖豆奶、低糖燕麥豆奶、低脂或脫脂奶

乾焗原味果仁和豆類、各類新鮮水果

新鮮去皮低脂肉類



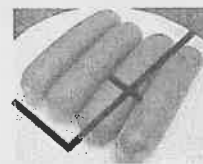
「限量供應」的小食

「限量供應」的小食又稱「黃燈小食」，因為此類小食有一定的營養價值，但同時含較多的脂肪、鹽、糖或人造甜味劑，所以應限制小孩每週進食的次數，最好每星期進食不多於二至三次。「限量供應」的小食包括以下食物類別：

- ※含較少脂肪、鹽及糖的麵包和五穀類
- ※加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其代替品
- ※添加糖分但有營養價值的飲料
- * 加工和醃製蔬菜
- * 全脂或加糖奶品
- * 添加糖分的水果

「限量供應」的小食示例：

油浸三文魚三文治、全脂加糖穀麥條、鹵水蛋、牛油粟米、全脂加糖乳酪、全脂芝士、加糖豆腐花、鹽或加糖焗果仁和豆類、各類蜜餞水果如糖水菠蘿、各類肉丸、火腿、腸仔、燒賣、加鹽紫菜、各類加糖飲料、乳酪飲品、雪芳蛋糕、奶鹽梳打餅、米餅、動物餅、蝦餅



「少選為佳」的小食

「限量供應」的小食又稱「紅燈小食」，因為此類小食的脂肪、鹽、糖含量高或營養價值較低，增加孩子患上肥胖、心臟病、糖尿病和高血壓的風險。此外，常食營養價值低的小食有機會影響進食正餐的胃口，導致營養攝取不均衡，妨礙身體發展。故此，家長應留意盡量減少讓孩子進食此等食物。「少選為佳」的小食包括以下食物類別：

- ※高熱量、脂肪、鹽或糖食物
- * 營養價值較低食物(包括含有人造甜味的香口膠及糖果)
- ※高糖、營養價值極低或含咖啡因的飲料

「限量供應」的小食示例：

所有油炸食品(如炸雞翼、炸豬扒、炸魚蛋、炸薯餅、炸蕃薯、炸薯片等)
各類肉乾(如豬肉乾、牛肉乾等)、肉鬆、魷魚絲
威化餅，忌廉餅、芝士蛋糕、朱古力鬆餅、牛角包、蝴蝶酥、牛油曲奇
含茶或綠茶的飲料、咖啡、奶茶、運動飲料、紙包加糖果汁、純椰子汁
油炸即食麵、碗麵
雪糕、鍊奶、雪條

