



有

營

小

食



衛生署  
Department of Health



健康飲食在校園  
EatSmart@school.hk



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

## 健康小食可以幫你補充…

- 水分
- 熱量
- 正餐時可能攝取不足的營養素，如膳食纖維、維他命C和鈣質等。



## 做個精明食家

- 多選「三低一高」小食，即低脂、低糖、低鹽及高纖維的小食。
- 為減低蛀牙的風險，建議正餐之間只進食一次小食，以及在正餐與小食以外的時間只飲用清水。



## 小食時間

- 當感到肚餓，才進食小食。
- 與正餐時間相隔1.5-2小時。



## 小食分量

- 只進食少量的小食，以免影響進食正餐的胃口。



# 適宜選擇的小食



## 穀物類

白麵包、全麥包（包括添加果仁的全麥包或幼麥包）、提子包、烱粟米或粟米粒、以瘦肉作餡料及沒有添加牛油的三文治（如低脂芝士三文治、番茄雞蛋三文治、吞拿魚三文治）、花生醬多士等。



## 蔬菜類

新鮮蔬菜（如青瓜、甘筍、車厘茄等）或配上少量沙律醬的田園沙律等。



## 水果類

新鮮水果、無添加糖的乾果（如杏脯肉、西梅乾或提子乾等）或乾焗水果片（如蘋果片）等。



## 肉類、蛋類及代替品

烱雞蛋、乾焗原味果仁或豆類（如杏仁、花生、腰果）等。



## 奶品類

無添加糖的低脂或脫脂奶品，如低脂或脫脂奶、低脂乳酪等。



## 飲品

清水、無糖或低糖豆奶、低糖中式飲品等。

