

為子女挑選 正確的小吃



孩子需要在每頓飯之間吃點小吃，因為他們的胃部較小，需要多次小量進食，比成年人吃得更頻密。

給子女選擇健康的小吃是很重要的。以蔬果為主的小吃、低脂奶製品和全麥食品可以滿足子女的營養需要，總體改善飲食的質量。添加大量糖、飽和脂肪或鹽的小吃一般營養成份低，而且往往提供不必要的熱量，造成孩子超重過胖。

挑選較健康的小吃

限制不健康小吃最簡單的方法就是不要定期購買。孩子一般是有甚麼吃甚麼，所以應該在廚房、水果盤、冰箱儲存健康的小吃，也放一些在午餐盒裡。

超市有很多小吃商品，營養價值各有不同。穀類小吃應選擇高纖維的，而且全麥的更好。

還可以試試這些方法：

- 和子女商議每週可吃較不健康的小吃的限量。這些小吃包括糖果、巧克力、炸麵圈、某些果子條和穀麥條、薯片、粟米片、辣薯片，還有很多種鹹甜餅乾。
- 提醒子女挑選較健康的小吃。

健康小吃的建議！

可以試試這些健康小吃：

- 新鮮、冰凍水果或乾果
- 低脂水果酸乳
- 低脂乳酪片全麥餅乾或脆米餅
- 低脂蛋羹配水果
- 馬鈴薯塗上低脂乳酪以微波爐或烤箱烤焗
- 焗豆配烤麵包
- 米粉或玉米脆餅乾
- 烤餅或小餡餅
(原味、水果或鹹味)
- 玉米花 (無黃油，無糖)
- 烘英式鬆餅，全麥更佳
- 果子鬆餅 (小份)

要瞭解更多關於健康飲食和體力活動的資訊與建議，可瀏覽
www.healthykids.nsw.gov.au