

少吃零食，選擇更健康的食品替代

您是否知道？

- ★ 在新州，大約每5個年輕人中有一個說他們每週最少吃4次薯片或其他鹹味的零食。
- ★ 超過四份之一的新州年輕人每週最少吃4次糖果。
- ★ 大多數的年幼兒童每日都會吃足夠的水果，但只有半數年齡在9 - 15歲的兒童會進食建議的每日份量。

健康的零食有助兒童和青少年補充能量

正餐之間的健康零食有助兒童和青少年獲得每日的營養需要。

年幼兒童的胃部比成年人較小，因此需要每數小時進食一次，維持他們的能量水平和獲得正確份量的養份。青少年在快速成長的時期，尤其感到飢餓，因此零食是很重要的。

以水果和蔬菜為主、減脂乳製品和全穀類的零食是最健康的選擇。

限制高糖、高鹽或高飽和脂肪的零食 — 例如薯片、糕點和巧克力 — 這些會導致兒童過重。這些‘額外的食物’只應偶爾提供。

“在食物櫃、水果盤子和冰箱存放健康的零食”



協助兒童和青少年‘明智地選擇零食’的提議

限制不健康的零食最簡單的方法就是不要購買。取而代之的是，在食物櫃、水果盤子和冰箱存放健康的零食，並放置在午餐盒子內。

超級市場出售的包裝零食有不同的營養價值。選擇穀類零食時，挑選高纖維和全穀類的更健康選擇 — 並選擇有心臟基金會鈎號的產品。

清楚限制每週可以進食的較不健康的零食數量，例如糖果，巧克力，炸圈餅，某些水果、穀類、碎果仁糰粬，馬鈴薯片和玉米片，辛辣薯片，鹹味和甜餅乾。

下頁待續 ▶

甚麼是健康的零食？

以下是一些簡單的健康零食建議，您可以在家中做或加進午餐盒子：

- 用單元不飽和或多元不飽和脂肪和人造黃油代替黃油烤的水果鬆餅或水果餅
- 新鮮、冷凍、罐頭（用天然或不加糖份果汁浸存）水果或乾果
- 葡萄乾或水果吐司*
- 烤英式鬆餅，最好是全小麥或全穀物*
- 減脂奶凍配水果
- 米餅或玉米餅
- 原味玉米花（不加黃油和不加糖或鹽）
- 穀類和碎果仁糰粿 - 挑選更健康的選擇或有心臟基金會鈎號的產品
- 烤餅或小圓餅（原味、水果或鹹味）*
- 原味早餐穀物食品，例如小麥早餐餅乾配減脂牛奶，加上香蕉片和灑上少量蜜糖

- 零食裝的減脂酸乳酪（原味或水果味）
- 減脂乳酪塊、乳酪片或乳酪角，連同全穀類餅乾或薄脆餅乾
- 在微波爐或烤箱烤烘加上減脂乳酪的馬鈴薯
- 玉米棒*
- 煮熟的雞蛋

* 不用塗醬或只使用小量，最好是單元不飽和或多元不飽和的塗醬。

有關健康飲食和體能活動的詳情，請瀏覽
www.healthykids.nsw.gov.au