


~ 家長可參閱以下由衛生署提供的資料，為子女準備合乎營養指引的小食。~

## 1) 認識小食

「小食」乃指主餐之間所進食的少量食物(包括飲品)。健康小食是兒童飲食模式的其中一部分，幫助兒童成長和發育。一般而言，兒童由於胃部容量較小、活動量較大，一日三正餐未必能充分地補充日常所消耗的熱量或提供身體所需的營養素，故或需要適當地進食健康的小食，以作補充。**適量的健康小食，以不影響兒童進食下一正餐的胃口為原則**。另外，為減低蛀牙的風險，學生應於正餐之間只進食一次小食，以及在正餐和小食以外的時間只飲用清水。


## 2) 小食分類指引

衛生署根據小食的營養價值對健康構成的影響分為三個主要類別，建議應否向學生推薦作為小食，並利用「紅黃綠燈」的顏色代表下列三種小食類別，方便使用者識別不同組別的小食：

 「適宜選擇」的小食，又稱「綠燈小食」，指含較少脂肪、鹽和糖的小食，大多是新鮮的食物，鼓勵學生選擇此類小食。


類別：

- 含較少脂肪、鹽及糖的麵包和其他穀物類的食物
- 無添加油、鹽、糖的蔬菜和水果
- 無添加糖的低脂或脫脂奶品類
- 瘦肉及其代替品
- 低糖及低脂飲品

 「限量選擇」的小食，又稱「黃燈小食」，含較多的脂肪、鹽或糖。建議學生限制進食次數。

類別：

- 含較多脂肪、鹽或糖的麵包、餅乾和其他穀物類的食物
- 加工和醃製蔬菜
- 添加糖分的水果
- 全脂或添加糖的奶品類
- 加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其代替品
- 純果汁

 「少選為佳」的小食，又稱「紅燈小食」，指脂肪、鹽或糖含量高的食物，以及含咖啡因或甜味劑的食物，建議學生少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長。

類別：

- 高熱量、脂肪、鹽或糖食物
- 高糖或鹽的飲品
- 含咖啡因或甜味劑的食物

\* 以上資料節錄自《學生小食營養指引》，如想查看全文內容，請按連結進入。

[https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)

