



# 兒童小食好主意



為了鼓勵健康的飲食，全面地減少吃小食及集中於提供健康的家庭主餐是很重要的。然而，兒童在成長發育時需要能量以保持活躍。五歲以下的幼兒胃口很小，因此需要定時的主餐以及餐與餐之間的小食。當孩子日漸長大，小食在他們全部日常飲食之中的重要性便會降低。小食應該是健康、營養豐富，而且是低糖、低脂及低鹽。不過，在兩歲以下兒童的飲食中是會需要一些全脂食物的。

Childsmile 集合了一些好主意，幫助你提供各式各樣健康和安全的的小食給你自己和你的孩子，在家中、學校及玩耍時都亨用。



## 新鮮水果

葡萄、瓜類、一隻香蕉、草莓、一個柑、梨、桃、李子或蘋果。

做鮮果串來吃，既好玩又有趣。

## 新鮮蔬菜

番茄、芹菜、紅蘿蔔和青瓜的切條，切片的甜椒，甜豌豆。



熱門提示：預先準備好細塊的水果，把它們放入膠袋或盒子內，然後放進雪櫃。

試試用天然酸奶或鷹嘴豆泥製的低脂蘸醬。



## 三文治

嘗試用不同的餡料，如冷盤肉、吞拿魚、磨碎及經過巴士德消毒的低脂芝士，蛋、沙律材料、番茄或香蕉。

熱門提示：試試不同種類的麵包，並且鼓勵孩子幫忙弄自己的三文治。要預先弄好，用膠袋、保鮮紙或盒子儲存，放在雪櫃內。何不就烤一件小三文治或一個迷你口袋麵包？



## 一些其他選擇

麵包條、燕麥蛋糕、薄脆餅乾、米糕、一個原味或芝士烤餅、烤麵餅、硬麵包圈、馬鈴薯烤餅、薄煎餅或烤好的茶點餅。



熱門提示：試將這些選擇與天然酸奶製的健康塗醬或蘸醬同吃，但要避開果醬和巧克力塗醬。



## 飲品

清水及經過巴士德消毒的牛奶是安全的選擇。  
完全脫脂的奶對5歲以下兒童並不適合。



熱門提示：你的孩子可能只是口渴而不是肚子餓，因此請準備好一瓶清水，放在雪櫃內作冷飲。



## 方便的小食

- 時常儲備好紅蘿蔔、芹菜或青瓜的切條，還有甜豌豆和番茄。
- 把水果盤裝滿，並為孩子的小口預備好切成細塊的水果。
- 把橙去皮及切好，因為幼兒會覺得吃橙不容易，而且會弄得很髒。
- 準備好三文治或迷你口袋麵包，可從雪櫃內隨手取得。
- 匆忙的時候，塗醬的烤麵包是最適合不過了。



## 問答

如果其他的食物是很健康的話，我給孩子吃些甚麼小食還有關係嗎？

有關係。繼續加深他們對健康食物的經驗很重要。高熱量的小食，例如糖果、巧克力、餅乾、有氣果汁及果汁飲料可以引起蛀牙，並且令他們覺得健康食品乏味，對之失去胃口。

不管我如何努力地鼓勵我的孩子吃水果作小食，他們只想吃炸薯片和糖果。我應該怎樣做？

鼓勵孩子吃健康的小食可能很困難。如果孩子能參與準備小食，就會增加他們吃這些小食的機會。花些時間一起這樣做吧。除了會很好玩之外，還會幫助你的孩子加深對健康食品的認識，這或能幫助鼓勵他們試吃其他小食。

我的兒子想自己取小食吃，而他通常會選一塊巧克力餅乾。我應該怎樣做？

當孩子的肚子餓時，他們通常會想找些立刻可以進食的東西，而餅乾是隨手便可拿到的。請嘗試在當天預先準備好一些較健康的選擇。

同時，孩子觀看你選擇些甚麼作小食，也可幫助他們自己作出健康選擇。



## 甚麼是隱藏糖分？

應留意隱藏糖分，它們最好是留作主餐的一部分。

隱藏糖分是食物和飲品內的成分，雖然他們不被視為「糖」，卻仍然可引起蛀牙。

## 我如何可以辨別隱藏糖分？

閱讀食品的標籤是很重要的。

有些食品包裝上的的成分表內並沒有「糖」字，但裏面仍然含糖，它只不過是用另一種方法標示吧了。隱藏糖分的英文名字最尾部分通常是‘ose’，它們在成分表的位置越前，就表示所含的分量越多：蔗糖（sucrose）、右旋糖（dextrose）、麥芽糖（maltose）、果糖（fructose）、乳糖（lactose）、葡萄糖（glucose）、蜜糖（honey）。

## 有甚麼食物和飲品是含有這些隱藏糖分的？

很多都有，以下是一些例子：穀類小食塊、有味酸奶、水果小薄片/小食塊、果汁（包括標籤上標明「不加糖」的）。

成分

小麥麵粉、糖、蘋果糊（8%）、葡萄糖、菜油、大麥芽。

營養資訊

典型營養價值	每100克
能量	1712千焦耳/406千卡
碳水化合物	69.6 克
其中糖	20克
脂肪	9.7克
其中飽和脂肪	(4.0克)

請注意：

水果乾和新鮮果汁各自可以算作你每天5分的蔬菜水果中的其中一分。然而，因為它們含有隱藏糖分，最好是在吃主餐時進食。

番茄、葡萄和類似的選擇應該切成四份大小相同的小塊，以避免幼兒可能會噎住。



## 保持口腔健康的訊息

- 每日刷牙齒和牙肉兩次，即在早上和晚上臨睡前。並使用含有至少1,000個百萬分之一（ppm）的氟化物的牙膏。
- 家長在孩子7歲之前都應該監督他們刷牙，並提醒他們在刷牙時不要把牙膏吞下。
- 擦牙之後要「吐出牙膏勿漱口」，這樣牙膏就能夠有時間發揮保護牙齒的功效。
- 只在正餐時才進食或飲用含糖食物或飲料。
- 對牙齒最安全的飲品是經過巴士德消毒的純牛奶和自來水。
- 在牙醫處登記及按建議看牙醫。

可應要求提供此出版物的其他格式，地址是：



**0131 314 5300**



**p<sup>h</sup>s.otherformats@p<sup>h</sup>s.scot**

請前往 [www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)