



兒童零食建議



為鼓勵健康飲食，我們應減少整體零食量，同時集中於提供健康的正餐。但兒童在成長過程中，也需要能量來發育和保持活躍。5歲以下的兒童胃口較細，需要在正餐之間吃一些零食。隨著兒童年齡漸大，零食在整體飲食中變得較不重要。零食應要健康、高營養，但同時應低糖份、低脂肪和低鹽。但2歲以下的兒童就需要在飲食中包含一些全脂食物。

Childsmile 整理了一些建議，幫助您為自己和子女提供健康又安全的零食，無論在家中、校內還是遊玩時間都可以一同分享。



新鮮水果

提子、蜜瓜、香蕉、草莓、橙、梨、桃、梅、蘋果。

鮮果串既易做，也方便進食。

新鮮蔬菜

蕃茄、西芹、紅蘿蔔和青瓜條、切條的甜椒、蜜糖豆。



提士：事先準備好切件的水果，然後以食物袋或食物盒包好放在雪櫃內。嘗試以天然乳酪或鷹嘴豆醬製作的低脂沾醬。



三文治

嘗試不同餡料，例如火腿肉片、吞拿魚、低脂巴氏殺菌芝士碎、雞蛋、沙津菜、蕃茄或香蕉。

提示：嘗試不同麵包，鼓勵子女幫忙製作自己的三文治。事先準備好並以食物袋、保鮮紙或食物盒包好儲存在雪櫃內。不如試試烤三文治或者小彼得包？



其他選擇

麵包條、燕麥餅、餅乾、米餅、純味或芝士鬆餅、英式煎餅、貝果麵包圈、薯仔鬆餅、班戟、烤提士乾包。



提示：嘗試以這些選擇配搭健康的抹醬或以天然乳酪製成的沾醬，但盡量不要用果醬和朱古力醬。



飲品

清水和巴氏殺菌鮮奶是安全的飲品選擇。
脫脂奶並不適合 5 歲以下的兒童。



提示：您的子女有時可能只是口渴而不是肚餓，因此記得雪櫃要常備一瓶清水，隨時都可以有冰涼飲品。



隨時可吃

- 經常準備好紅蘿蔔、西芹或青瓜條、蜜糖豆和蕃茄。
- 家中常備水果，並準備好一口大小的鮮果，方便小朋友進食。
- 橙要剝皮或切開，因為小朋友可能難以進食並會弄髒地方。
- 準備三文治或小彼得包，隨時可從雪櫃拿出來享用。
- 抹醬烤多士非常適合邊走邊吃。



問與答

如果我子女的正餐健康，零食時間的食物選擇仍然重要嗎？

當然，您應維持子女的健康飲食習慣。高卡路里的食物（例如糖果、朱古力、餅乾、有汽果汁和果汁飲品）會導致蛀牙，同時影響他們進食健康食物的胃口。

無論我怎樣嘗試鼓勵子女吃水果作為零食，他們也只想吃薯片和糖。 我可以怎樣做？

鼓勵兒童吃健康的零食並不容易。如果兒童有份參與製作零食，通常進食這些食物的機會就較高。嘗試花點時間一同準備食物。除了好玩有趣之外，也可以教導子女認識健康的食物，從而鼓勵他們嘗試其他零食。

我的兒子想自己挑選零食，但通常他會選擇朱古力餅乾。 我可以怎樣做？

當兒童肚餓時，通常想吃一些方便快捷的東西，餅乾就很容易滿足到他們。嘗試預先準備一些健康的選擇。

同時，讓子女觀察您的零食選擇，可能有助子女作出健康選擇。



隱藏糖份是什麼？

您應留意隱藏糖份，並盡量只在三餐中攝取糖份。

隱藏糖份是指食物和飲品中的一些成份，雖然並未明顯標示為「糖」，但仍然會引起蛀牙。

我如何識別隱藏糖份？

您應仔細閱讀食物標籤。部分食物在包裝上的成份表中未有用「糖」(sugar) 的字眼，但仍然含有糖份，只是以不同方式標示。隱藏糖份通常以英文「ose」結尾，如果在成份表較前位置出現，亦即代表含量較多，隱藏的糖包括：蔗糖、右旋糖、麥芽糖、果糖、乳糖、葡萄糖和蜂蜜。

哪類食物和飲品含有這些隱藏糖份？

大量食物和飲品都含有糖份，當中包括：燕麥條、有味乳酪、水果片／水果條、果汁（包括標明為「無添加糖份」的果汁）。

成份	
小麥粉、 糖 、 蘋果蓉 (8%)、 玉米葡萄糖 、菜油、 大麥麥芽 。	
營養資料	
標準值	每 100 克
能量	1712 kj / 406 卡
碳水化合物	69.6 克
當中糖份	20 克
脂肪	9.7 克
當中飽和脂肪	(4.0 克)

請注意：

水果乾和鮮果汁也可計作每天 5 份水果蔬菜中的一份。但這些食物含有隱藏糖份，最好只在三餐時進食。

蕃茄、提子和類似的選擇應切成四等份，避免年幼兒童哽噎。



重要口腔健康訊息

- 每天刷牙和牙肉兩次，分別是在早上和晚上睡覺前。使用含最少 1000 百萬份率 (ppm) 氟的牙膏。
- 直至兒童 7 歲前，在兒童刷牙時均應加以監督，鼓勵他們在刷牙時不要吞下牙膏。
- 在刷牙後「吐出，不要漱口」—這讓牙膏可以有時間保護牙齒。
- 只在三餐時進食或飲用含糖的食物和飲品。
- 巴氏殺菌牛奶和清水是對牙齒最安全的飲品。
- 註冊牙醫並按建議出席預約。



翻譯



易讀



英式手語
(BSL)



語音



大字體



凸字

此出版物提供其他格式，可透過以下途徑索取：



p^hs.otherformats@p^hs.scot



0131 314 5300

瀏覽：www.childsmile.nhs.scot