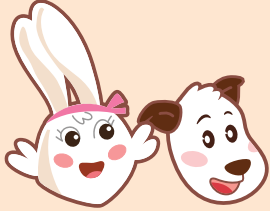


健康小食 (二)



請掃描右方的二維碼觀看動畫短片，然後根據動畫短片的內容於橫線上填上正確的答案。



- 1 在小息時，建議選擇和享用天然、新鮮、低 脂、低 鹽、低 糖 或高 纖 的健康小食。
- 2 當選購預先包裝小食時，應先查閱 營養標籤，以選擇較健康的小食。
- 3 進食小食的分量應以不影響正餐的胃口為原則，有需要才在正餐之間最多吃 一 次小食。
- 4 每次小食分量應不多於 125 千卡熱量，而每次飲品分量應不多於 250 毫升。
- 5 每天應喝至少 6 至 8 杯流質飲品，清水 是最佳的選擇，其他健康飲品還有清湯、無添加糖的檸檬水或 無糖豆漿。
- 6 如果活動量增加，或在 炎熱 和 乾燥 的環境下活動令排汗量有所增加，便需要額外為身體補充水分。



「健康飲食在校園」
動畫短片
"EatSmart@school.hk"
Animation Video

