

健康小食

小四至小六學生適用



正餐之間應只進食 一 次
分量少的健康小食。

你能把圖中的小食分類嗎？
請用線把它們連起來，並為每個類別舉出一個例子
(可以用文字或圖畫舉例)。



適宜選擇

例子：

原味餅乾

限量選擇

例子：

低脂奶



少選為佳



例子：

汽水



了解更多有關健康小食



有「營」小食要識揀



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk



<https://school.eatsmart.gov.hk>