

健康小食

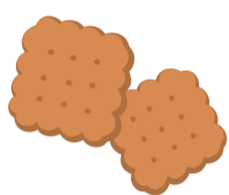


進食適量健康小食可補充日常所需的營養素，
但進食過量則會影響正餐胃口並增加過重和肥胖的風險

質



• 「**適宜選擇**」的小食：
含較少脂肪、鹽和糖



• 「**限量選擇**」的小食：
含較多脂肪、鹽或糖



• 「**少選為佳**」的小食：
脂肪、鹽或糖含量高

量

正餐之間
應只進食**一次**
分量少的**健康小食**



有「營」小食例子



小餐包



新鮮水果



車厘茄



焗雞蛋



至「營」小食站：

想搜尋健康小食和飲品？
立即使用「至『營』小食站」，
揀選合適的食品吧！

