

給爸媽的信



小食

親愛的爸爸媽媽：

今天小息的時候，我和樂樂、瑩瑩一起分享小食。樂樂帶了一個細提子包，瑩瑩則帶了些車厘茄。

我們的小食分量都較少，樂樂說因為約兩小時後便是午餐，只吃少量的小食便不怕影響正餐胃口了。瑩瑩也說她媽媽鼓勵她多選蔬果作小食，因為含豐富的膳食纖維，有益腸道。

樂樂和瑩瑩也十分喜歡我們預備的原味餅乾和低脂牛奶。與全脂牛奶相比，低脂牛奶同樣含豐富的蛋白質和鈣質，但脂肪卻較少，可幫助我維持健康的體重。

不要小看小食對身體的影響啊！老師說以每星期吃四塊曲奇餅和喝一罐汽水為例，若沒有足夠的運動來消耗這些額外的熱量，一年後身體便會多長出約五磅脂肪，肚子就會變得如欖球般大了，可真不得了。

另外，有機食物不代表健康的小食，因為有機食物所含的營養素與一般食物相約，最重要的還是要看小食本身的營養價值。天然、新鮮和符合「三低一高」（即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維）原則的小食便是健康的選擇了。

我知道吃適當分量的健康小食可以補充我身體日常所需的熱量、營養素和水分，令我健康地成長！我們還可參考衛生署網站內的 [《學生小食營養指引》](#) 選擇有營小食呢！

你的寶寶 敬上

點解健康小食咁重要? 每星期吃...	一年後可增...
4 粒硬糖	1.5 磅
2 粒果仁朱古力	1.5 磅
4 塊曲奇	3.3 磅
1 排朱古力	3 磅
1 包細薯片	2 磅
5 粒燒賣	3.3 磅
1 條香腸	1.5 磅
1 個甜筒	3 磅
1 罐汽水	2 磅

較不健康的小食所含的脂肪、鈉質和糖分會影響我們健康，不是多做運動就可彌補啊！

