

給爸媽的信



吃小食的藝術

親愛的爸爸媽媽：

你也許聽說過不良的飲食習慣，如進食不健康的小食或頻吃小食可導致影響正餐胃口、肥胖、營養不良或健康受損等問題。今次將與你分享小食的資訊，包括小食的分類、適當進食分量和進食時間等。有了這些知識，家長就可以更有效地培養孩子正確進食小食的習慣。

何謂小食？

小食是指兩頓正餐之間所進食的少量食物。當正餐未能為兒童提供足夠的營養和熱量時，可以小食來補充。適當的小食應以不影響正餐胃口為原則，建議每次進食正餐或小食的時間相隔最少 1.5 至 2 小時。家長亦可教導孩子留意自己是否肚餓，才選擇性地在小息或茶點時間進食，同時留意孩子吃正餐時的胃口，協助他們調校小食時間和進食分量。

首先我們可利用交通燈的「紅」、「黃」、「綠」三色來辨別不同營養價值的小食，從而決定是否適宜經常進食。

「少選為佳」

以紅燈表示，即這些小食的營養價值較低或脂肪、鹽或糖含量高。經常進食這類小食會增加患上慢性疾病的風險，如過胖、高血壓、糖尿病、心臟病。我相信愛護孩子的你絕對不願意看見他們因為多吃這類小食而吃出毛病來吧！

「限量選擇」

以黃燈表示，即這些小食有一定的營養價值，但同時含較多脂肪、鹽或糖，孩子最好限量進食，例如每週進食少於兩次，否則會像紅燈小食般，帶來不良的健康後果。

「適宜選擇」

以綠燈表示，屬較健康的小食，因為它們能為孩子提供重要的營養素，同時又含較少脂肪、鹽和糖。

給爸媽的信



除了建議學校小食部盡量避免出售「紅燈」小食外，我們亦鼓勵你提醒孩子不攜帶此類小食回校，以配合學校的健康飲食政策，顧己及人，為孩子營造一個健康的飲食環境。

最後提提你和你的孩子：過量進食任何食物（包括較健康的小食）都會影響健康，正所謂：「少吃多滋味，多吃壞肚皮」！

想知更多小食分類的例子、預先包裝的「綠燈」小食定義、食物標籤的簡介資料和小食建議食用分量，請瀏覽《學生小食營養指引》〔最新版〕

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf

祝身體健康，生活愉快！

衛生署「健康飲食在校園」運動

營養師上

