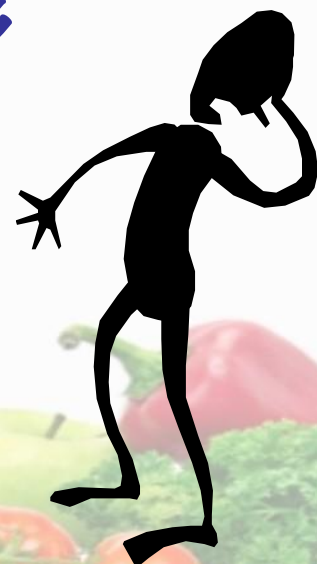




天主教領島學校
「健康校園小食參考」

不良飲食習慣將會……

- 影響學習能力
- 增加患上疾病的機會：肥胖、心臟病、中風、糖尿病、癌症
- 削弱兒童的信心、破壞自我形象及影響心理健康：厭食症、暴食症
- 增加社會的經濟負擔



零食對健康的影響……

28款餅乾含反式脂肪引發心血管疾病



丹麥藍罐
牛油曲奇



固力果
百高小麥餅



固力果
沙律味百力滋



固力果
百奇粒粒士多啤梨餅乾條



百邦
豆乳餅



森永製菓
魚仔餅 (鹽味)



Gavottes
牛油薄脆



Jules Destroyer
蘋果薄片

部分名單

Top!ck
hket.com

▲ 餅乾含反式脂肪，醫生提醒，對人體短期影響不大，但長期攝取會引發心血管等疾病。

資料來源：《Topick.hket.com》，2018-10-09

零食對健康的影響……

果怡鮮橙蘆薈汁 子母士多啤梨味乳酪飲品 美年達橙味汽水 芬達橙汁汽水

內附足本名單

水之果物蒟蒻果汁芒果 葡萄適能量飲品（原味） 玉泉忌廉味汽水

Topick
hket.com

14款含邪惡色素影響兒童專注力的飲品

▲ TOPick檢視56款飲品，發現14款飲品含有一種或多種邪惡色素。

資料來源：《Topick.hket.com》，2018-10-23

零食對健康的影響……

【小學生零食】內地劣質零食攻港入侵校園 成分影響健康妨礙成長

內地劣質零食攻港
隨處買到 \$1 有交易

內地禁售

添加高達 6 種甜味劑

營養師：含鈉及甜味劑屬衛生署「紅燈」級別
影響健康妨礙成長

親子

資料來源：《香港01》，2019-06-25

零食對健康的影響……

英少年長年只食垃圾食物 逐漸失明



🕒 2019-09-03 21:22 🖨️ 列印 🗨️ 文字大小



資料來源：《頭條日報》，2019-09-03

強烈不鼓勵……





本校建議

- 帶健康小食
- 多喝清水
- 做個精明的食家
- 注意進食小食時間
- 注意進食小食分量

如何選擇健康小食？



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

適宜選擇的小食



穀物類

白麪包、全麥包（包括添加果仁的全麥包）、提子包、焗番薯、以瘦肉作餡料及無添加牛油三文治（如低脂芝士三文治、番茄雞蛋三文治、吞拿魚三文治）、花生醬多士。



蔬菜類

新鮮蔬菜（如青瓜、甘筍、車厘茄）、配上少量沙律醬的田園沙律、焗粟米或粟米粒。



水果類

新鮮水果、無添加糖的乾果（如杏脯、西梅乾、提子乾）、乾焗水果片（如蘋果片）。



肉、魚、蛋及代替品

焗雞蛋、乾焗原味果仁（如杏仁、腰果）、乾豆類。



奶類及代替品

無添加糖的低脂或脫脂奶類（如低脂或脫脂奶、低脂原味乳酪）。



飲品

清水、無糖或低糖豆漿、低糖中式飲品。





健康小食可以幫你補充

- 水分
- 熱量
- 正餐時可能攝取不足的營養素，如膳食纖維、維生素C和鈣質。

做個精明食家

- 多選「三低一高」小食，即低脂、低糖、低鹽及高膳食纖維的小食。
- 為減低蛀牙的風險，建議正餐之間只進食一次小食，以及在正餐與小食以外的時間只飲用清水。



小食時間

- 正餐之間感到肚餓，才進食小食。
- 與正餐時間相隔最少1.5至2小時。

小食分量

- 只進食少量的小食，以免影響進食正餐的胃口。



限量選擇的小食

穀物類

- 高纖的早餐
穀麥和穀麥條
- **原味餅乾**
- 火腿三文治
- 無添加糖的
果醬多士
(塗上薄層)



水果類

- 添加糖的乾果
- 罐裝水果
- 無添加糖的純果汁



肉、魚、蛋及代替品

- 豉油雞翼
- 蒸餃子
- 蒸魚蓉燒賣
- 鹽焗果仁
- 加糖豆腐花
- **鹼水蛋**



奶類及代替品

- 全脂 / 加糖的奶
- 全脂 / 加糖乳酪
- 全脂芝士
- 高鈣甜豆漿



少選為佳的小食

穀物類

- 威化餅 / 朱古力餅 / 曲奇餅 / 其他夾心餅乾
- 忌廉包 / 蛋糕
- 即食麵
- 牛油 / 煉奶 / 添加糖的果醬多士



其他食品

- 糖果類 (如糖和朱古力)
- 雪糕 / 雪條
- 高糖分的汽水 / 紙包飲品
- 薯片 / 脆條



肉、魚、蛋及代替品

- 油炸食品 (如炸雞翼和炸魚柳)
- 咖哩魚蛋
- 牛肉乾 / 豬肉乾



蔬菜類

- 高脂 / 高鹽紫菜
- 牛油粟米

水果類

- 加糖果汁



有「營」小食 要識揀



✦✦ 適宜選擇 ✦✦

鼓勵
進食



新鮮蔬菜



新鮮水果



小餐包



焗番薯



低脂奶



焗雞蛋



乾焗原味果仁

限量選擇

間中
進食



全脂奶



原味餅乾



焗賣



火腿三文治



純果汁

避免
進食

少選為佳



蛋糕



汽水



薯片



朱古力



糖果



進食之時 **要精明**

- 如在兩餐正餐之間感到肚餓，才進食小食。
- 小食時間應與正餐相隔最少1.5至2小時及正餐之間只吃一次小食。
- 為免影響進食下一正餐的胃口，小食分量宜少。每次進食時，食品不宜多於125千卡（525千焦）；飲品則以250毫升或以下為佳。
- 多選擇高膳食纖維、少油、少鹽和少糖的天然新鮮食物。
- 應以穀物及蔬果類的小食為主。
- 飲品而言，清水是最佳選擇。
- 不建議兒童選用含咖啡因的食品，如綠茶、咖啡和含有咖啡或茶類成分的曲奇餅，因兒童分解咖啡因的能力較低，過量攝取或會令他們出現手震和影響睡眠的情況。
- 不建議兒童選用含甜味劑的食品，如無糖的口香糖、健怡汽水，因這類食品一般營養價值較低，且甜度十分高，或會培養兒童嗜甜的口味。

搜尋健康小食和飲品





我們誠意邀請家長們……

攜手培育健康新一代

為我們下一代的健康成長共同努力！

如欲獲取更多健康飲食的資訊，
可參閱衛生署健康飲食專題網站

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



～謝謝～

THANK YOU

