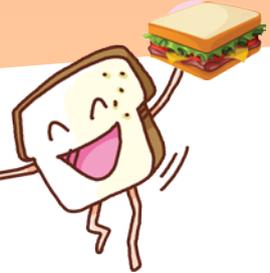




小

食

知多D



## 親愛的家長：

你好，又是我「吳偏食」出場的時候啦！我雖然不偏食，卻和其他小朋友一樣，十分愛吃，也喜歡在正餐與正餐之間吃小食。

由於小朋友的日常活動量大，但胃容量小，因此茶點能為他們補充正餐時未能攝取或活動時所流失的熱量、營養素和水分。健康的茶點固然達到補充營養之效，但誤選高油、高鹽和高糖分的食物或會增加熱量吸收，造成肥胖或帶來其他不利健康的影響，如破壞進食正餐的胃口，妨礙吸收身體所需的營養素，長遠會影響成長及發育。

因此，為孩子供應茶點時有以下幾點需要留意：

1. 分量宜少，佔全日熱量約十分之一，即相等於一份水果（如女士拳頭大小）、一杯低脂 / 脫脂奶或一個小餐包的份量
2. 茶點與正餐宜相隔最少 1.5 至 2 小時，以免影響下一正餐的胃口
3. 正餐之間只提供一次茶點及在正餐和小食以外的時間只供應清水，以減低蛀牙的風險
4. 食物選擇以穀物類、水果類或奶品類為主，並符合「三低一高」（即低脂肪、低糖、低鹽及高膳食纖維）的健康飲食原則
5. 奶品類宜選低脂或脫脂，且無添加糖分的類別（建議 2-5 歲可選低脂，而 5 歲以上則可選脫脂）
6. 避免含咖啡因和人造甜味劑的食品或飲料，以免影響睡眠質素和養成幼兒嗜甜的習慣

不過，茶點並不是必須的，如小朋友不感肚餓，就不需要供應茶點。家長切忌將吃茶點變成一種習慣，致使幼兒攝取過多的熱量。相反，家長可利用茶點的時間和孩子進行有益身心或放鬆心情的活動，如繪畫、看書或聽音樂。

「吳偏食」上



歡迎瀏覽網頁

[www.startsmart.gov.hk](http://www.startsmart.gov.hk)

 衛生署  
Department of Health

尋

寶

齊來尋找健康的心臟。

