

給爸媽的信 — 吃小食的藝術

親愛的家長：

你有否想過孩子在新學年結識到甚麼朋友呢？會否擔心孩子與一些壞朋友為伍？不少孩子都將小食視為「朋友」，喜愛常常和它們在一起，但這些「朋友」亦有好壞之分。新一輯《給爸媽的信》會帶給你更多分辨和選擇健康小食的方法，透過認識食物包裝上的營養標籤、成分資料或聲稱，助你為孩子揀選合適、有益的「朋友」，好讓他們無論上學或在家中都可以與這些「好朋友」為伴。

何謂 小食？

顧名思義，小食是指兩頓主餐之間所進食的少量食物。當主餐未能為兒童提供足夠的營養和能量時，便可透過小食來補充。也就是說，適當的小食，應以不破壞進食下頓主餐的胃口為原則，最理想的做法就是每次進食（包括正餐或小食）之間相隔最少1.5 - 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，同時留意孩子吃主餐時的胃口，協助他們調校小食時間和進食分量。

你也許聽說過不良的飲食習慣，好像多進食較不健康的小食或頻頻吃小食而忽略主餐，有機會導致肥胖、營養不良或健康受損等問題。選擇小食真的存在這麼多學問嗎？

今期《給爸媽的信》將與你一起認識小食，教你掌握小食的分類、適當進食分量和進食時間。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。



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食物，從而決定是否適宜經常進食。

少選為佳



紅燈代表「少選為佳」的小食，它們的營養價值較低或脂肪、糖或鹽含量高。經常食用這類小食會增加患上慢性健康問題的風險，例如過胖、高血壓、糖尿病、心臟病等。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！

除了建議學校小食部盡量避免出售「紅燈」小食外，我們亦鼓勵你能多提醒孩子減少攜帶此類小食回校，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」！

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

限量選擇



黃燈代表「限量選擇」的小食，它們有一定的營養價值，但同時含較多脂肪、鹽、糖或含人造甜味劑，兒童最好限量進食，例如每週進食少於兩次，否則所帶來的不良後果如進食紅燈小食所帶來的不良後果無異。



宜多選擇

綠燈代表「宜多選擇」的小食，屬較健康的小食，因為它們能為學童提供重要的營養素，同時又含較少脂肪、鹽、糖和不含人造甜味劑。

下一期《給爸媽的信》

市面上的小食品種多不勝數，而食品包裝上亦包含了不同的聲稱和資料，令消費者很難以從營養角度作出正確及明智的判斷。身為關心孩子的你，當然要學懂如何利用食品標籤上的資料，辨識不同小食的成份和營養價值。接著下來的《給爸媽的信》會加入漫畫元素，提提你如何在食物包裝上辨別可靠有用的營養資料出來。大家要密切留意啊！

《小學生小食營養指引》2008 修訂版

欲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、小食建議食用分量和小食分類流程圖等，請瀏覽 <http://school.eatsmart.gov.hk>，參閱《小學生小食營養指引》。



衛生署
Department of Health

欲知更多資訊，請瀏覽衛生健康飲食專題網頁 www.eatsmart.gov.hk