飲食與營養—小食怡情用心思，選擇得宜多益處（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_snake.html）

健康小食的好處

‧補充體力

‧補充營養，例如：

- 礦物質

- 維他命

- 蛋白質

- 碳水化合物

吃小食的學問

‧定時、有規律及在兩餐之間

‧不要在正餐前吃，以免影響胃口

‧小食要「小量」，切忌整天頻密進食

健康小食的選擇

‧口渴時，可以喝

- 清湯

- 清水

‧有點飢餓時，可以吃

- 粥、湯粉麵、三文治、全麥麵包、無添加糖和鹽果仁、無添加糖果乾、燕麥片（麥皮）、脫脂／低脂奶、高鈣低糖／無糖豆奶、粟米、水果（蘋果、橙、香蕉等）、壽司

- 碘質豐富的食物包括紫菜、雞蛋、牛奶及奶製品等

避免選擇的小食

高糖分的食物：

‧汽水

‧糖果

‧雪糕

‧雪條

‧容易引致蛀牙、肥胖

高脂肪和高鹽分的食物:

‧薯條

‧洋葱圈

‧香腸

‧薯片

‧容易引致肥胖，增加患上高血壓、心臟病及糖尿病的風險

小朋友生日會健康食譜參考

較理想的小食

‧清水

‧無添加糖的純果汁

‧高鈣低糖／無糖豆漿

‧低脂奶／脫脂奶

‧烚薯仔／番薯

‧烚栗子

‧乾果片（如蘋果片）

‧無添加糖提子乾

‧烚粟米

‧高膳食纖維餅乾

‧生果拼盆

‧豆腐花（少糖）

‧低脂／脫脂乳酪

‧鮮水果沙律（少醬）

‧車厘茄

‧番茄雞蛋三文治

‧吞拿魚三文治

‧低脂芝士三文治

‧雜菜沙律（少醬）

‧無添加糖和鹽果仁

‧壽司

‧小麥包

‧蒸饅頭

‧碘質豐富的零食如紫菜、牛奶及奶製品等

少選為佳的小食

‧汽水

‧加糖果汁

‧所有高糖分的紙包／樽裝飲品(包括檸檬茶)

‧炸薯片／薯條

‧炸蝦片／蝦條

‧炸芝士圈

‧牛油曲奇餅／夾心餅／威化餅

‧糖果／朱古力

‧雪糕

‧忌廉蛋糕

‧即食麵／杯麵／撈麵

‧涼果

‧炸雞髀／雞翼

‧腸仔

‧加鹽紫菜

‧咖喱魚蛋

‧炸春卷

‧奶油多士

‧炸雲吞

‧西多士

（二零二三年六月修訂）