

Nutrition Matters

Nutrition Services, Community and Health Services

小食也要達到標準

吃小食

吃小食對需要大量食物能量來維持一整天活動的兒童來說是最常見的現象。兒童的胃也很小，這就意味著他們需要更頻繁地進食。小食能使兒童避免在兩次正餐之間過分疲勞和饑餓。

健康小食輕鬆簡單



小食可以是有興趣並健康的，而這都要根據您選擇何種食物來決定。健康小食都含有幫助兒童成長、學習和活動的各種營養素。

請記住偶爾少給孩子進食健康小食也可以，但是許多便利食物都含有過多的脂肪、鹽分和糖分，因此不易作為每日給兒童的小食。被現成加工食品所填飽的兒童會失去進食水果、蔬菜、全麥食物及牛奶的益處和樂趣。

最佳小食包含《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide)中四個食物組內的兩組食物

為您的孩子提供一個更健康的選擇。例如：把營養食物拌在一起做一個自家制雜果仁與乾果(trail mix)來替代薯片，用冰凍葡萄做健康甜食來替代糖果，或者在水果表面加酸乳酪和一個櫻桃，而不是給冰淇淋。

精明健康小食的策略

您該如何來鼓勵您的孩子更喜歡吃健康的小食？請嘗試以下一些小貼士：

- 預先和您的孩子一起制定計劃。要考慮到他們的食物喜好。記住，您在每個食物組內都有多種選擇。
- 一起去購物。和您的孩子討論什麼食物可以做健康小食，詢問孩子他們自己想嘗試何種食物的建議。
- 儲存一些“隨時取用”的食物，如餅乾、酸乳酪管(yogurt tubes)和水果。找一些方便攜帶和食用，而不費多少功夫去準備的小食。
- 把小食裝在單個容器內可以幫助管理好份量。從大盒子或口袋裏直接拿小食吃，會導致無意識多吃及吃飽後還想吃的不良習慣。
- 在廚房一起合作準備小食。花一點時間和您的孩子一起製作一星期放學後的小食。
- 在冰箱內安排一個專門的地方存放您孩子的小食。放有趣又好吃，富有營養的食物，並鼓勵孩子從中選擇自己的小食。
- 把小食時間限制在一天2至3次，在正餐前2小時給孩子小份量的小食，這樣他們的胃口就不會受到影響。



津津有味的小食製作方法：

- 無奶油爆米花，灑一點巴馬乾芝士 (parmesan cheese)
- 迷你胡蘿蔔、燕麥片或麥麩鬆糕和牛奶
- 蘋果片，灑一點肉桂和芝士塊
- 用穀類片和乾水果做成的雜果仁與乾果(trail mix)
- 比薩餅片和 100% 純果汁
- 蔬菜條和酸乳酪蘸醬
- 穀類片和牛奶
- 香蕉蘸橙汁，並捲在格蘭諾拉燕麥捲(granola)內
- 全麥玉米粉餅(tortilla) 或皮塔三角餅和雛豆醬(hummus)
- 大塊狀水果蘸香草酸乳酪
- 墨西哥豆泥捲(Bean burrito)和芝士
- 酸乳酪拌穀類片
- 水果串和芝士條
- 水果奶昔(Fruit smoothie) (酸乳酪、水果、果汁、或牛奶攪拌在一起)
- ½ 個麵包圈(bagel)和奶油芝士、草莓

卡洛琳的“必勝快捷”鬆餅

預熱烤箱至華氏 375 度(°F)

- 1 杯全麥麵粉
- 1 杯小麥麩
- 2 湯匙麥芽
- ¾ 杯紅糖
- 1 茶匙小蘇打
- 1 個雞蛋
- ¼ 杯食油
- ¾ 杯白脫牛奶*
- 1 杯水果 (例如：藍梅、香蕉)，可任意選擇



1. 把所有的乾食材混合在一起。
2. 一起攪拌雞蛋、食油和白脫牛奶。
3. 把攪拌好的白脫牛奶倒入乾食材中，攪拌均勻至粘糊狀。
4. 小心地把水果放進麵糊中。
5. 用匙舀入鬆餅模內再放入烤箱，攝氏 375 度烤 12 至 15 分鐘。

食物量：8 至 12 個鬆餅

小貼士： 冷凍後再放入您孩子的午餐內。

*製作白脫牛奶的方法：把 1 湯匙檸檬汁和 1 杯牛奶相混合。放置 10 十分鐘後再使用。

小心噎食！

硬而小的食物，如堅果和種子；或光滑的食物，如整顆葡萄或葡萄乾，對四歲以下的兒童會引起噎食的危險。請牢記選擇可安全進食的食物。

酸乳酪冰棒

- 2 杯低脂純酸乳酪(plain yogurt)
- ½ 杯冷凍濃縮果汁或水果泥
- 2 茶匙糖

1. 把冷凍濃縮果汁或水果泥和糖一起攪拌均勻。
2. 倒入冰棒模，再冷凍成型。

製作水果泥的方法：把新鮮水果、罐裝水果或已解凍的冷凍水果放進攪拌器中攪拌。如果沒有攪拌器，可以把軟水果攪碎，再把它們放入酸乳酪糊內。



資料來源：Cooking Healthy Together，多倫多公共衛生局，1998 年。

Snacks that make the grade – Chinese

由約克區社區及衛生服務部營養服務處製作和發佈，網址：www.york.ca/nutrition (2008 年修訂)。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需與註冊營養師交談，請致電 EatRight Ontario，電話：1-877-510-5102。