

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 兒童：怎樣精明地選擇零食？

零食可以在滿足孩子們的營養需求方面發揮重要的作用。從各食物類別中選擇不同的食物，就能提供他們兩餐之間所需的能量。

提前計劃和分配孩子們一天中的零食。孩子們通常每天只需要2到3種零食就可以了，而這些零食應在飯前至少1到2小時提供。

建議在一個不會被干擾和分心的地方吃零食（和進餐）。因此，應避免在看電視或使用其他電子裝置時吃零食。

最好讓孩子們幫忙準備健康的零食。



## 以下是一些簡單、可口（和健康）的零食。

成人可能需要從中幫助。

1. 凍糕/芭菲：將香草或純低脂酸奶與水果和麥片乾層疊在一起。
2. 烘烤一個全麥華夫餅 (Waffle)，並在上面撒上低脂酸奶，水果片或香滑的果仁醬。
3. 將低脂牛奶，冷凍草莓和香蕉混合攪拌30秒鐘，製成一杯美味的冰沙。
4. 三明治切割方法：用全麥麵包製成一份三明治，用曲奇模子切出你喜歡的形狀，吃零食變得有趣好玩!
5. 迷你披薩：烘烤一個全麥英式鬆餅，淋上披薩醬，撒上低脂馬蘇里拉奶酪 (Mozzarella Cheese)。
6. 冷凍零食：將同等份量的脫脂原味或加味酸奶與100%果汁混合，然後倒入紙杯中冷凍，變成一種美味的零食。
7. 墨西哥餅 (Quesadilla)：將奶酪碎撒在墨西哥玉米或全麥薄餅 (Tortilla)上；對折，放進微波爐加熱二十秒，澆上莎莎醬 (Salsa) 後食用。
8. 將鷹嘴豆泥撒在墨西哥薄餅 (Tortilla)上，上面放一片火雞或火腿，再放上低脂奶酪和生菜，然後捲起食用。
9. 在全麥皮塔餅 (Pita Pocket) 裡塞滿義大利乳酪和格蘭尼史密斯蘋果 (Granny Smith Apple) 片。再加一丁點肉桂調味。

10. 用微波爐加熱一杯番茄或蔬菜湯，然後和全麥餅乾一起享用。
11. 將金槍魚/鮪魚 (Tuna) 或雞蛋沙拉夾在餐包中，變成一個迷你三明治。
12. 用微波爐烤一個馬鈴薯，上面放上低脂切達奶酪 (Cheddar Cheese) 和莎莎醬 (Salsa)。
13. 在芹菜條上塗抹香滑的果仁醬 (Nut Butter) 或低脂奶油奶酪，再撒上葡萄乾，馬上變成「螞蟻上樹」。
14. 將水果片或全麥格雷厄姆餅乾 (Graham Cracker) 蘸入低脂香草布丁或酸奶中。
15. 外翻式三明治：把芥末醬塗在熟火雞片上，然後包在芝麻麵包棒 (Sesame Breadstick) 上。
16. 「石板街」(Rocky Road)：將低脂巧克力布丁塗抹在全麥格雷厄姆餅乾 (Graham Cracker) 上，然後在上面放上棉花糖。
17. 在無糖蘋果醬上撒上肉桂粉，再配上全麥格雷厄姆餅乾 (Graham Cracker)，品嚐與蘋果派類似的味道。
18. 將水果打成果泥，然後放在烤箱中烘烤或使用脫水機脫水，來製作自己的水果卷。
19. 用全麥燕麥和乾果烘焙自製耐嚼的燕麥棒。
20. 使用健康的食材，如全麥麵粉和水果泥，製作迷你鬆餅。

兒童的食用分量比成人小。然而，某些食物因其大小而構成令人窒息的風險，特別是對幼童而言。

可能導致窒息的食物清單如下：

- 熱狗和香腸條
- 肉塊，除非切碎和混合一起
- 堅果，種子和花生醬
- 生蘋果和梨片
- 整顆葡萄
- 乾果
- 生蔬菜
- 整顆玉米粒
- 爆米花和薯條
- 小糖果和口香糖

在以下網站尋找更多健康飲食小訣竅：

[eatright.org/nutritiontipsheets](http://eatright.org/nutritiontipsheets)

[kidseatright.org](http://kidseatright.org)

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：

[eatright.org](http://eatright.org)。

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：