

營食物語系列

健怡馬利餅

- 以超級市場有售的包裝馬利餅而言，四片約含七十五千卡及兩克脂肪。
- 馬利餅一般以小麥粉、糖、油脂、奶粉、鹽、膨脹劑及香味劑等製成。
- 其熱量偏低，脂肪含量也屬於低水平的食品，所以可被列入較為健怡的餅食，相對於含有高糖分的餡餅，馬利餅可謂適合大小朋友食用的餅乾。



- 馬利餅歸類為五穀類食品，能為人體提供熱量，供應身體機能運作。
- 必須注意，因為馬利餅始終含有脂肪，故不宜過量食用，也不可以其代替正餐，只適宜當作小食，可於餐與餐之間少量食用。
- 對於有糖尿病的人士，以及需要控制體重和糖分攝取量的



孩子，應以其作為五穀類或一份小食的分量來核算，方可避免超標。

- 孩童食用馬利餅，不妨配以一杯低脂或脫脂奶，即可成為一份健怡的小食之選，但應謹記也不可過量進食，以防有礙吃正餐的食欲，以及攝取過量糖分。
- 家長於選購時，最好細看營養標籤，留意挑選含糖量較低的餅乾。☑



資料提供：
註冊營養師張可琪

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。