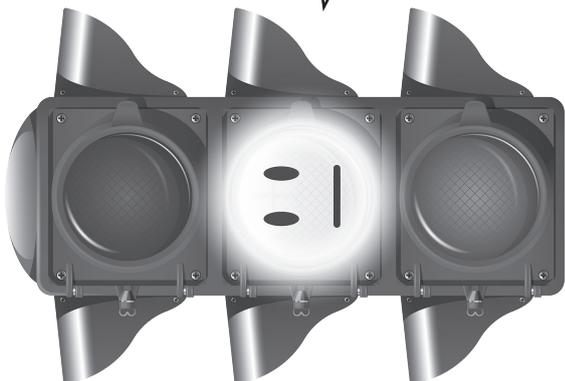
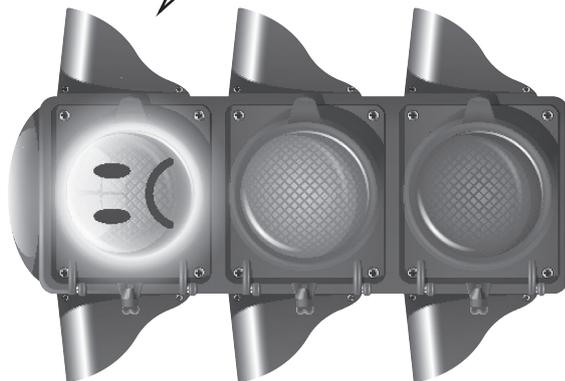


將「適宜
選擇」的
綠燈小食
卡放在框
內



將「限量
選擇」的
黃燈小食
卡放在框
內

將「少選
為佳」的
紅燈小食
卡放在框
內



小食紅綠燈 (遊戲卡答案)

類別	描述	小食例子 (遊戲答案連編號)
「適宜選擇」的綠燈類別	含豐富營養素，而且糖分、油脂和鹽分含量較低，適合作為日常小食。	1. 麥包、2. 花生醬多士 (少醬)、5. 提子包、6. 蒸饅頭、11. 烩粟米、12. 烩番薯、22. 雜菜沙律 (少醬)、23. 車厘茄、24. 新鮮水果、25. 葡萄乾 (無添加糖)、26. 杏脯乾 (無添加糖)、35. 低脂奶、37. 原味乳酪 (低脂)、44. 烩蛋、46. 原味果仁、50. 豆漿 (低糖)、51. 豆腐花 (無糖或少糖)。
「限量選擇」的黃燈類別	含適量營養，其糖分、油脂或鹽分含量中等至高，需限制食用，一星期偶爾進食一兩次是可以接受的。	4. 火腿三文治、9. 早餐穀物 (高纖)、17. 瑪莉餅、28. 罐裝水果、31. 純果汁 (不加糖)、34. 全脂奶、36. 朱古力奶、38. 果味乳酪 (加糖)、40. 芝士片和芝士粒 (全脂)、45. 茶葉蛋、47. 鹽焗果仁、48. 豉油雞翼、54. 魚蓉燒賣、55. 蒸餃子。
「少選為佳」的紅燈類別	營養價值低，其脂肪、糖分或鹽分含量高。這些只能提供熱量的食物，應儘量減少進食。	3. 果醬多士 (含添加糖)、7. 熱狗、8. 點心麵 (油炸)、10. 早餐穀物 (加糖)、13. 炸薯片、14. 炸薯餅、15. 炸薯條、16. 蝦條、18. 威化餅、19. 牛油曲奇、20. 蛋撻、21. 忌廉蛋糕、27. 話梅、29. 釀青椒 (油炸)、30. 即食紫菜 (添加鹽)、32. 橙汁 (加糖)、33. 黑加侖子汁 (加糖)、39. 乳酸菌飲料 (加糖)、41. 果味布丁、42. 雪糕、43. 朱古力、49. 炸雞塊、52. 釀豆腐 (油炸)、53. 魚肉腸、56. 炸魚蛋 (咖喱汁)、57. 肉鬆、58. 肉乾、59. 糖果、60. 濃茶、61. 檸檬茶、62. 汽水。



備註：

- 本遊戲所標示「加糖」的飲品泛指每100毫升含超過7.5克糖的種類，都屬於「少選為佳」的紅燈類別。現實中，假如飲品含糖量介乎每100毫升5至7.5克之間，則有機會屬於「限量選擇」的黃燈類別。鑒於指引不建議向小學生供應含有咖啡因或甜味劑的小食和飲品，本遊戲所指的濃茶 (編號60)、檸檬茶 (編號61)、汽水 (編號62) 均屬於「少選為佳」的紅燈類別。
- 關於牛奶飲品，低脂或脫脂的種類 (編號35) 屬於「適宜選擇」的綠燈類別，而全脂奶 (編號34)、朱古力奶 (編號36) 或果味奶飲品則屬於「限量選擇」的黃燈類別，芝士也採用相關原則，全脂及含有中等鹽分的種類 (編號40) 屬於「限量選擇」的黃燈類別。
- 關於乳酸菌飲料，鑒於市面上的產品普遍並不是以牛奶成分為主 (並非顯示在成分表的首兩項)，而且不少產品的含糖量高 (每100毫升含超過7.5克)，因此本遊戲所指的乳酸菌飲料 (編號39) 屬於「少選為佳」的紅燈類別。雪糕 (編號42) 和布丁 (編號41) 所含的糖分高，均屬於「少選為佳」的紅燈類別。
- 本遊戲卡所指的葡萄乾 (編號25) 和杏脯乾 (編號26) 泛指沒有添加糖的果乾種類，屬於「適宜選擇」的綠燈類別。罐裝水果 (編號28) 因添加糖分，所以屬於「限量選擇」的黃燈類別。至於話梅 (編號27)，由於鈉含量高，屬於「少選為佳」的紅燈類別。
- 本遊戲卡所指的原味果仁 (編號46) 泛指無添加油分或鹽分的種類，屬於「適宜選擇」的綠燈類別，至於鹽焗果仁 (編號47) 泛指每100克果仁的鈉含量介乎120至600毫克之間的種類，屬於「限量選擇」的黃燈類別。
- 詳情請參考衛生署最新版本之《學生小食營養指引》，文件可從「健康飲食在校園」運動之網頁中下載 (http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)。

尋找魔王蹤影工作紙答案 (第41頁)

- (1) 薯條是由油炸脆脆鬼和鹽焗味精王做出來。
- (2) 點心麵是由油炸脆脆鬼和鹽焗味精王做出來。
- (3) 汽水是由甜甜大口怪做出來。
- (4) 蝦條是由油炸脆脆鬼和鹽焗味精王做出來。