

別怕零食大魔王

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

有一天...

我不喜歡蔬菜，只愛吃炸薯片、鹹紫菜和快餐食物！



媽媽知道後...

媽媽，我喜歡這些食物，所有小朋友都喜歡。

雖然這些食物比較受歡迎，但我告訴你一個故事，你就知道時常吃零食的壞處。



零 食 世 界

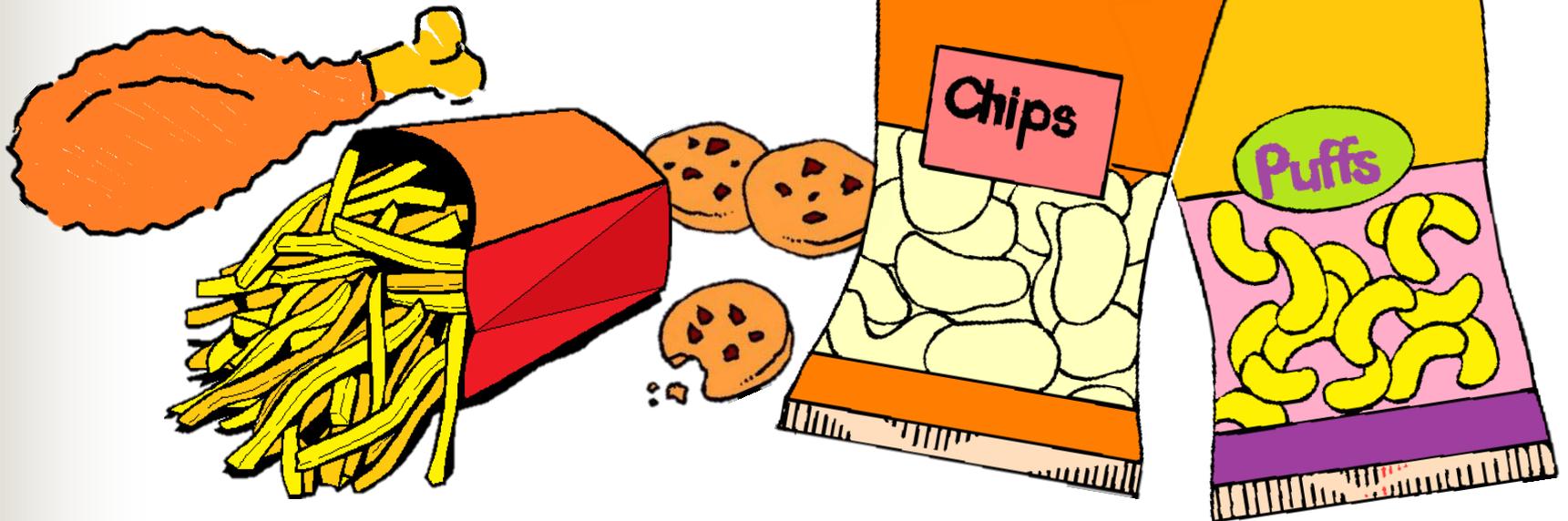


話說在零食世界裏面有三位魔王，專門變出零食來吸引小朋友。許多住在城市裏的小朋友均被他們迷住，天天吃零食，健康卻越來越差，就讓我們一同聆聽三位零食大魔王的自我介紹吧。





這些是我變出來的
各樣**高脂肪**零食



例子：炸薯條含多少油呢？



細包裝薯條重71克



含11克脂肪，以每湯匙15克計，就是大約
 $\frac{2}{3}$ 湯匙的油脂



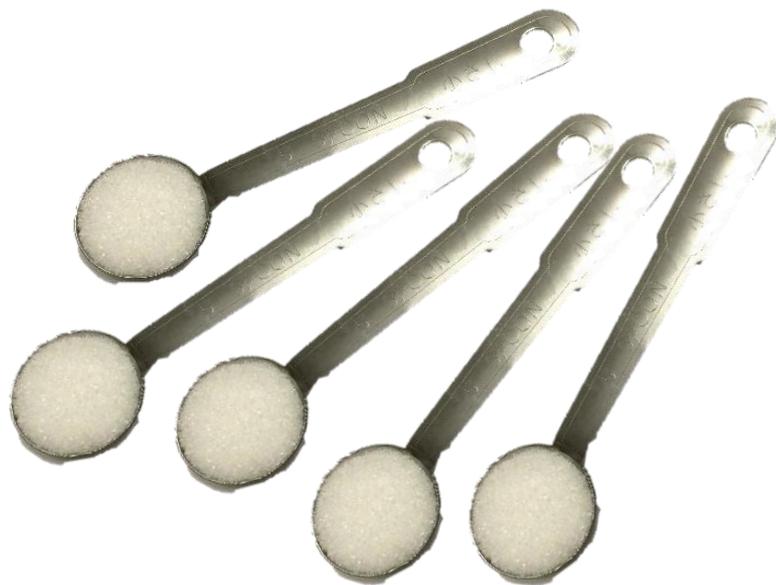
這些是我變出來的
各樣高糖分零食



例子：汽水含多少糖呢？



一杯240毫升汽水



含25克糖，以每茶匙5克計算，就是大約5茶匙的砂糖





這些是我變出來的
各樣高鹽分零食



例子：一般添加鹽的即食紫菜含多少鹽呢？



一包5克重的即食紫菜



含50毫克鈉，就是大約 $\frac{1}{40}$ 茶匙的鹽。別以為很少，醫生說這種紫菜也屬於高鹽分的種類。選不加鹽的原味紫菜就健康了。

高脂肪、高糖分 和高鹽分的飲食 對健康的影響：

- 蛀牙
- 肥胖
- 血壓升高
- 影響血管健康



聽完故事後...

媽媽，我明白了。我以後不再天天吃零食。



其實，小朋友在兩餐之間吃小食是合適的，要注意少吃油炸、加糖和加鹽的種類就較為健康。

尋找魔王的蹤影



工作紙時間

有一天，下午六時...

這樣的份量
對於小食來
說實在太多
了，這樣吃
會影響你吃
晚餐的胃
口。



媽媽，我想
吃一個大大
的漢堡包！

每次吃小食的分量不宜多，進食的時候應與正餐相距1.5至2小時。假如打算在晚上7:00吃晚飯，那麼在下午4:00吃一些小食是合適的，但若到了下午6:00又吃小食，就會影響晚飯的胃口了。以下分量剛剛好：



1隻雞蛋



1個蘋果
(中等大小)



$\frac{1}{2}$ 碗粟米

資料來源：衛生署 (n.d.)。有「營」小食。檢索自：

http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2577&HTMLorText=0

以下分量剛剛好：



2至3隻蒸餃子



3至5粒魚蓉燒賣



$\frac{3}{4}$ 杯純橙汁



4至6塊原味餅乾



1片麵包
(塗 $1\frac{1}{2}$ 茶匙花生醬)



1杯低脂奶

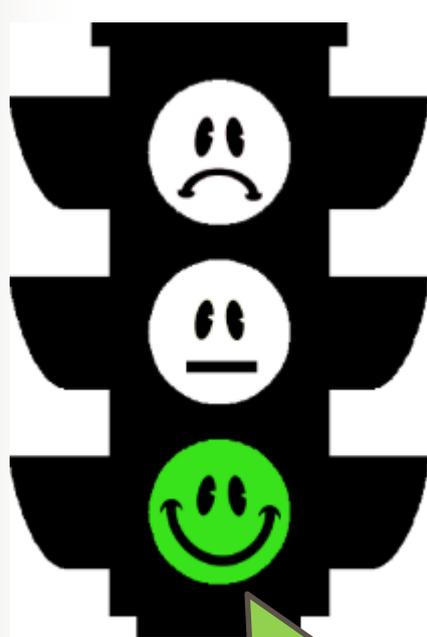


市面上的小食林林總總，你要學會選擇健康的種類啊！

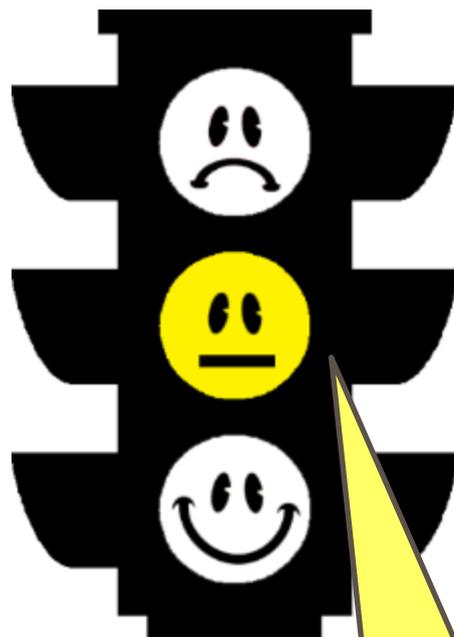
我已知道常吃零食的壞處。

我又知道小食的分量，學習為自己預備小食！

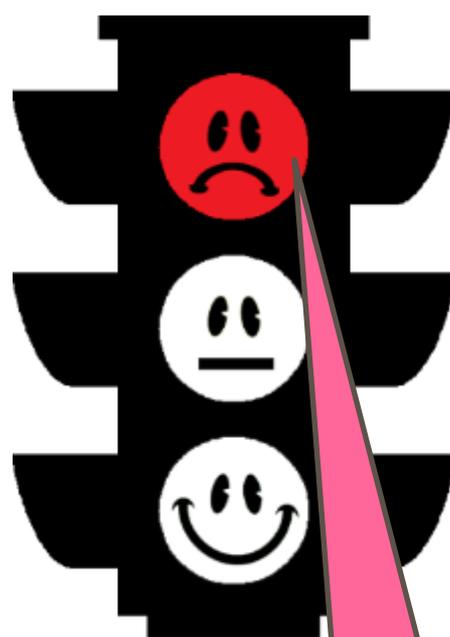
小食紅綠燈



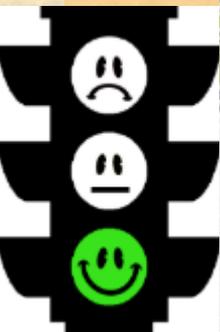
將「適宜選擇」的綠燈小食卡放在框內



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



適宜選擇的小食



1. 麥包



2. 花生醬多士 (少醬)



5. 提子包



6. 蒸饅頭



11. 烱粟米



12. 烱番薯



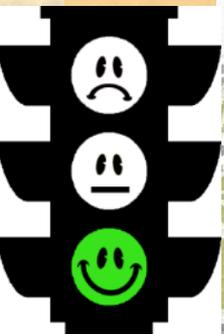
22. 雜菜沙律 (少醬)



23. 車厘茄



24. 新鮮水果



適宜選擇的小食



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)



限量選擇的小食



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）



限量選擇的小食



45.茶葉蛋



47.鹽焗果仁



48.豉油雞翼



54.魚蓉燒賣



55.蒸餃子



少選為佳的小食



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



少選為佳的小食



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)



少選為佳的小食



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



少選為佳的小食



59.糖果



60.濃茶



61.檸檬茶



62.汽水



小食分類的迷思

1. 我吃過「少選為佳」的「紅燈小食」就是個壞孩子嗎？
2. 既然不算最差，我可以每天吃一次「限量選擇」的「黃燈小食」嗎？
3. 既然是適宜選擇，我可以全天不斷地吃「適宜選擇」的「綠燈小食」嗎？
4. 只要食品的品牌形象健康，其所有產品都是健康小食嗎？

要培養健康小食習慣，我可以

增進營養知識

避開不去看超級市場的零食貨架

在家中存放更多綠燈小食

不要在家中存放紅燈小食

自己預備健康小食

減少面對紅燈小食的誘惑





我都做得到！

1. 取一張小食卡代表你從前經常吃的「紅燈小食」或「黃燈小食」，現在立志減少進食的次數。
2. 取一張小食卡代表你願意多吃的「綠燈小食」，下課後就要告訴家人一起預備。
3. 每組從「綠燈小食」卡中選出三種最受歡迎的健康小食，然後請一位代表向全體分享結果。