



## Snack vs. Treat

What is the difference between a snack and a treat?



### Snacks (a healthy choice):

- are a small healthy bite eaten between larger meals
- are nutritious with an item from more than two food groups: low-fat dairy, whole grains, fruit/vegetable and lean protein
- have vitamins, minerals and fiber

### Examples of Easy Snacks:

- Whole-Wheat bread, nut-butter, sliced banana
- Low-fat yogurt, low-sugar cereal, berries, nuts
- Hummus, pita, red bell pepper, yogurt dip
- Piece of fruit and a small slice of cheese

### Treats (a low-nutritious food for special occasions only):

- are a small amount of food eaten on special occasions
- can be high in added sugar, saturated fat, salt and chemicals/colorings
- are low in vitamins, minerals and fiber, examples include chips, cookies, candy and soda

**For a delicious snack, turn the page and read about the November Harvest of the Month: Persimmons...**

## 小食與零食

小食與零食有什麼分別?



### 小食(比較健康):

- 是在主餐之間所吃一口大小的食品
- 有營養的食品(兩類以上): 低脂奶製品、全穀類食品、水果/蔬菜、瘦蛋白食品
- 含維生素、礦物質和纖維

### 一些小食例子:

- 全麥麵包、果仁牛油、香蕉片
- 低脂乳酪、低糖粟米片、莓類水果、果仁
- Hummus 醬、pita 包、紅椒、乳酪醬 (yogurt dip)
- 水果片和小片芝士

### 零食(低營養食物, 特別場合才吃):

- 一些在特別場合才吃的少量食物
- 屬於高糖、高飽和脂肪、高鹽及高化學劑/色素
- 低維生素、低礦物質和低纖維, 例如薯片、餅乾、糖果和汽水

如想吃一些美味的小食, 請看後頁 11 月份的每月一蔬果: 柿子...

## Bocadillo vs. golosina

¿Cuál es la diferencia entre un bocadillo y una golosina?



### Bocadillos (una opción saludable):

- Son pequeñas porciones saludables para comer entre las comidas principales
- Son nutritivos con una porción de dos o más grupos de alimentos: lácteos bajos en grasa, granos enteros, frutas y vegetales y proteínas magras
- Tienen vitaminas, minerales y fibra

### Bocadillos fáciles :

- Pan de trigo entero, nueces de mantequilla, rebanadas de plátano
- Yogur bajo en grasa, cereales bajos en azúcar, frutas, frutos secos
- Humus, pita, pimiento rojo, salsa de yogurt
- Una pieza de fruta y una rebanada pequeña de queso

### Golosinas (un alimento bajo en nutrientes sólo en ocasiones especiales):

- Son cantidades pequeñas de alimento que se consume en ocasiones especiales
- Pueden ser altos en azúcar, grasa saturada, sal y productos químicos y colorantes
- Son bajos en vitaminas, minerales y fibra, los ejemplos incluyen frituras, papitas, galletas, dulces y refrescos

**Para unos bocadillos deliciosos, de vuelta a la página y lea sobre la cosecha de noviembre: caquis...**