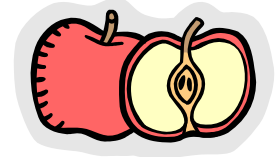


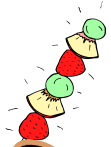
健康小吃需知



早上小息時吃一頓健康小吃，能使精力更充沛！



- 生鮮蔬菜如芹菜、紅蘿蔔、椰菜花、西蘭花、青椒、青豆、黃瓜、蘑菇、夏南瓜（zucchini）等。食用時，蘸上低脂沾醬吃。



- 新鮮時令水果如蘋果、橙、香蕉、桃、西柚、葡萄、甜瓜、梨、李子或草莓等。（蘋果、梨或香蕉切塊或切半後，浸在檸檬汁或橙汁中，以防止果肉變黃！）



- 低脂速發麵包，及具不同口味的英國鬆餅（muffin），例如：南瓜、夏南瓜、香蕉或麥皮等。



- 無糖的穀物，用爆玉米和全穀食品製作的小吃

- 低脂酸乳酪配新鮮、冷凍或罐頭水果。

- 葡萄乾，果仁，綜合堅果棒（granola mixes）



- 水果乾

- 硬面包圈（Bagel）配奶油芝士

- 芝士餅乾



- 爆玉米或椒鹽卷餅（pretzel）

- 米糕

小吃建議

- 小吃應像正餐一樣有營養，只是分量小些。
- 避免吃高糖、高脂肪及高鹽的食物，如薯片、糖果及汽水等。
- 每天為子女準備一份小吃，以備在早上小息時（10分鐘）吃。
- 每天早上提醒子女帶小吃到校吃。
- 購物時，叫孩子幫忙揀選水果、蔬菜及用來搭配小吃的芝士，以提高他們吃這些食物的興趣。