














健康要訣：

- ⊗ 選吃零食應如同選吃便餐般謹慎，宜避免攝取含營養不多的食物。食用份量：約半杯或約網球般大小。
- ⊗ 與子女一起烹製零食！
- ⊗ 選吃含全穀類、蔬菜、水果、低脂、低糖的零食。
- ⊗ 參考發給家庭的購物單上的健康食物系列。

與其吃/喝 ⇒	果凍粉	雪糕	餡餅	汽水	其它
不如吃/喝 ⇒	<p><u>自製果凍粉</u> 用 1 個中型平底鍋 將半杯純果汁和 1 湯匙不加調料的果凍粉混 合。加熱及攪拌直到果凍粉 溶化。將鍋移開火爐，攪拌 剩下的 1 杯半汁。最後將之 倒入玻璃杯及放進電冰霜冷 藏。</p> <p>☞</p> <p>小吃分量的蘋果醬， 試將胚芽撒在上面。</p> 	<p>冷凍乳酪或低脂雪糕，上面放漿 果及諸如 Grape Nuts 的全穀麥片 。</p>  <p><u>酸乳酪雪條</u> 先將搗碎的士多啤梨與低脂酸乳 酪混合，然後將混合物倒入小紙 杯，再將冰棍插在中央位置，以 箔覆蓋，然後加以冷凍。</p> <p>☞</p> <p>低脂乳酪，上層放全穀麥片及水 果片。</p>  <p>用低脂奶 製作牛奶布丁</p>	<p><u>焗水果</u> 將蘋果或梨子切開兩半， 撒上肉桂和少許黃糖或純正 楓糖漿。將水果焗到軟熟即 可。</p> <p>☞</p> <p><u>水煮梨</u> 用蘋果汁及肉桂煮梨，隔水 煮。</p>  <p>用低脂牛奶製作布丁，上面 撒些壓碎的克力架餅乾。</p> <p>☞</p> <p>鮮果脆杯</p> 	<p><u>水果攪滑冰</u> 用攪拌機將低脂牛奶、酸乳酪 或豆奶，與新鮮或冷凍水果一 起打勻。</p>  <p>用低脂牛奶或豆奶製作熱朱古 力奶</p> <p>☞</p> <p>微熱的蘋果酒，用檸檬皮和肉 桂枝調味</p> <p>☞</p> <p>水果 Fizzies 飲料 將三份的純果汁和一份的 礦泉水混合。可用櫻桃、 葡萄或橙汁。加入冷凍漿果以 作冰塊。</p> <p>☞</p> <p>蔬菜汁，加入檸檬榨汁</p>	<p>開派對時： 提供沙拉吧，好讓每位學 生能夠選擇自己喜歡吃的 健康沙拉。</p> <p>☞</p> <p>開生日派對時： 由教師讓壽星從一本健康 食譜 (例如：拉丁美洲健 康食譜) 中挑選一道食 譜。</p> <p>由壽星的家長或看顧人 將食譜材料帶到學校。再 由壽星選出三位同學，幫 手烹製食物，以讓所有同 學享用。</p> 

與其吃/用 ⇒	糖果	薯片	曲奇餅	充滿奶油的小吃、蛋糕 或甜甜圈 (Doughnut)	沾醬
<p>不如嘗試 ⇒</p> 	<p>將花生醬塗在切成楔形的蘋果，或者香蕉、西芹，並加葡萄乾或小紅莓乾。</p> <p>鮮果、罐頭水果或水果乾</p>  <p>冷凍香蕉厚片、菠蘿厚片、藍莓或葡萄</p> <p>乾果雜錦小吃，含全穀麥片、果仁、葵花籽及乾果</p>  <p>用竹串或牙籤將切好的水果串起 (你可折斷鋒利的部分)</p> <p>烤番薯</p>	<p>焗玉米脆片、低脂爆谷、椒鹽卷餅，或米糕</p> <p>披塔麵包 (內塞吞拿魚沙拉、生菜及番茄)</p> <p>全穀餅乾或麵包棒，配上半脫脂的義大利白乳酪絲條 (mozzarella cheese stick)</p> <p>生的蔬菜，配上低脂肪澆汁</p>  <p>玉米粉圓餅 (Tortilla) 加炒斑豆、沙拉、低脂奶酪和生菜葉</p>  <p>用英式鬆餅、披塔麵包 (Pita Bread) 及低脂芝士製作迷你披薩餅</p>	<p>籤語餅</p>  <p>花生醬三文治以香蕉片或蘋果片搭配食用</p>  <p>杏桃或無花果全麥棒</p> <p>克力架餅乾 (Graham cracker)、薄脆薑餅 (gingersnaps) 或香草威化餅 (vanilla wafer)</p>	<p>自製低脂速發麵包，諸如用香蕉乾、南瓜或夏南瓜烹製</p> <p>硬面包圈 (Bagel) 配鷹嘴豆醬 (hummus) 或低脂奶油芝士及葡萄乾</p> <p>自製低脂香蕉、紅蘿蔔或、南瓜鬆餅</p>  <p>三文治製法：在兩片吐司中間放置低脂奶油芝士、切好的水果 (新鮮、罐頭或乾的都行)、蔬菜、果仁及種子</p> 	<p>純低脂或脫脂酸乳酪，配上最愛的沾醬 (dip mix)</p> <p>低脂沙拉醬</p>  <p>低脂鷹嘴豆醬或稀豆醬</p> <p>把低脂美乃滋及不含添加物的低脂酸乳酪混在一起，並用你最喜歡的草藥來調味</p> <p>新鮮番茄或芒果沙拉</p> 

經費來自：美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃，透過加州營養中心提供。糧食券計劃是為低收入人士提供營養方面的援助。此計劃能協助您購買有益健康的營養食物。欲知詳情，請與本市的糧食券辦事處聯繫，電話：(415) 558-4186。