KIDS eat right.
Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

# 健康小食
# Healthy Snacking
# 小活動

## 便攜式小食 (Portable snacks)

使用你今天學到的知識，列出五種你可以隨身攜帶在車裡、上班時或放在背包裡健康的小食。每種小食應包括一至兩個組別的食物，並且熱量低於 200 卡路里。

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

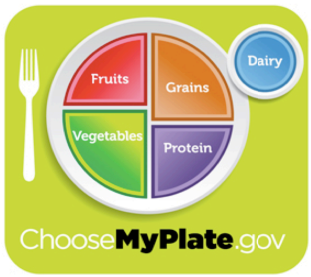
5. _____

## 保溫箱小食 (Cooler snacks)

列出三種你可以放在保溫袋裡帶去郊遊、行山, 野餐 等戶外運動的小食。依照上述的健康小食規則：每種小食包括一至兩個組別的食物，並且熱量低於 200 卡路里的。

1. _____ 2. _____

3. _____




**平衡卡路里**
享受你的食物，但份量要適中。

**可多攝取的食物**
水果和蔬菜: 碟子的一半為水果和蔬菜。
全穀物: 至少一半的穀物為全穀物。
奶: 改用脫脂或低脂 (1%) 牛奶。

**不宜多吃的食物**
鈉: 比較食物 *(*如湯，麵包，加熱式方便食物*)*中鈉的含量, 並選擇較低者。
糖: 用清水代替含糖飲料。

| | | |
|---|---|---|
| 果仁比你想像的有更多營養：<br>奧米加三脂肪酸<br>纖維<br>維生素E | 植物固醇<br>L-精胺酸<br>抗氧化劑 | 成人健康小食建議：<br>每天 1 – 2 次<br>每次不多於 200 卡路里 |

@CharmainDietitian Nov 2021