KIDS eat right.
Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
American Dietetic Association Foundation

健康小食
Healthy Snacking

Charmain Tan, RDN
Registered Dietitian Nutritionist
陳瑞玲(註冊營養師)

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

健康小食
Healthy Snacking

零食 ≠ 小食

好消息! 健康小食對你有益！

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

- 是方便攜帶的食物
- 有助攝取重要的食物類別
- 能夠幫助控制食慾 (避免你在下一餐過量食用)
- 顏色豐富 (豐富抗氧化劑)
- 美味可口

更多好消息

Source: Centre for Health Protection

所有食物類別的小食都適合：

穀物：全麥餅乾、脆餅pretzels、高纖維穀物cereal

蔬菜：青瓜、紅蘿蔔、甜椒、西芹

水果： 香蕉、蘋果、菠蘿、提子乾、桃、梨

奶類：牛奶、豆漿、乳酪、條裝芝士 (string cheese)

蛋白質：果仁、豆類、瘦肉、雞蛋、鷹嘴豆泥 Hummus

可怕的統計數據

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

美國 USA
2013 年,
- 只有13.1% 的受訪者符合水果攝取量建議,
- 只有8.9% 符合蔬菜攝取量建議。

2015 年,
- 只有12.2% 達到了水果攝取量建議,
- 只有9.3% 達到了蔬菜攝取量建議。

水果攝取量（女性15.1%, 男性 9.2%）

資料來源:美國疾病控制與預防中心CDC

英國UK

2018 年每天食用建議的五份蔬果(5 A Day)的情況:

成年人: 只有 28%

5 - 15 歲兒童： 18%

16 - 24 歲< 其他成年人吃的少

男性 < 女性

資料來源: NHS

香港 Hong Kong

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

對比第一次(2005-2007)和 第二次(2018-2020)　全港性食物消費量調查:

- 成年人多吃5%蔬菜
- 卻**少吃近2成水果**。

資料來源:**香港食物環境衞生署2021**

更可怕的統計數據

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

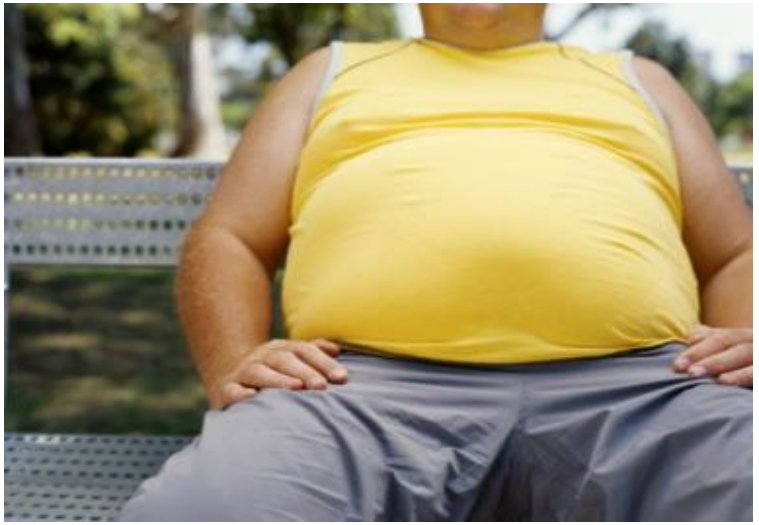
20 歲及以上成年人肥胖的比率 (obese)：

- 34%　(2007 - 2008)
- 42.5%　(2017 - 2018) ↑

20 歲及以上超重成年人的比率 (overweight)：

- 34%　(2007-2008)
- 31.1%　(2017-2018) ↓

68%



資料來源:美國疾病控制與預防中心CDC

肥胖的代價

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

用於與肥胖相關的醫療保健費用

1998　: 785 億美元
十年後: 1470 億美元/年

資料來源: *www.ncbi.nlm.nih.gov/*

超重和肥胖可引致的問題

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

- 壽命被縮短 premature death
- 心臟病
- 糖尿病
- 癌症
- 呼吸問題
- 關節炎

資料來源: The US Surgeon General

應該吃什麼?

助您做出明智的膳食和小食選擇

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

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。

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

成人健康小食建議：

- 每天 1 – 2 次
- 每次不多於200卡路里

健康小食好主意

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

- 脆餅 Pretzel
- 低脂爆谷
- 葡萄+全麥餅乾
- 花生醬+蘋果
- 小甘筍+鷹嘴豆泥 Hummus
- 低脂乳酪+水果
- 芝士條 string cheese
- 甜椒+豆泥bean dip

- 焓蛋
- 全麥餅乾+吞拿魚沙律
- 水果奶昔smoothies*
- 高纖維穀物+低脂牛奶
- 無糖布丁+全麥餅乾
- 雜錦果仁+無糖乾果
- 水果沙律
- 果仁

*您每天喝果汁、蔬菜汁和冰沙的總飲料不應超過 150 毫升，這是一小杯

你可知道.....

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

果仁作為健康小食對健康飲食有重大貢獻

為什麼果仁是健康小食?

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

- 健康脂肪
- 纖維
- 維他命E
- 植物固醇plant sterols
- L-精氨酸L-arginine
- 抗氧化劑
- 價廉物美
- 易於存放
- 方便攜帶
- 美味可口
- 蛋白質的重要來源
- 不含反式脂肪

一份果仁

方便攜帶（不易腐爛的）小食

- 在工作間
  把它們放在辦公桌上或抽屜內
- 在健身房
  放在你的健身背包裡
- 在車裡
  用於緊急情況
- 在旅途中
- 在派對
- 會議小吃

Portable snacks

方便攜帶的小食好主意

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

雜錦果仁乾果 Trail mix
乾果 dried fruit
全麥餅乾 Whole grain crackers
脆餅 pretzels
燕麥脆條 granola bars
果仁 nuts
堅果醬 nut butters
~~樽裝~~水 water

總結

KIDS eat right.
Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
American Dietetic Association Foundation

選擇健康的小食，因為它們：

- 方便攜帶
- 美味可口
- 顏色豐富和吸引
- 豐富抗氧化劑
- 避免我們在正餐暴飲暴食
- 讓我們有機會吃到重要的食物組別

想知道更多好主意？

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

請遊覽 www.kidseatright.org
獲取更多提示、文章和食譜！

Content expertise contributed by:

Food & Culinary Professionals

a dietetic practice group of the Academy of Nutrition and Dietetics

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

小食攻擊活動!