

健康茶點

做得到



香港中文大學醫學院公共衛生學院
健康教育及促進健康中心





童成長速度快，而且活躍好動，但胃口卻小，無法一次進食很多食物，因此需要在正餐之間進食茶點。

健康的
茶點

補充熱量
補充水分
補充正餐攝取不足的食物類別和營養素

高脂肪、高
糖分、高鹽
分的茶點

影響食慾，妨礙營養素的吸收，影響兒童成長及發展。
熱量攝取過高，造成肥胖或對健康帶來不良影響。

健康的茶點

- 符合：
 - ✓ 低脂肪；
 - ✓ 低糖分；
 - ✓ 低鹽分；
 - ✓ 高纖維；及
 - ✓ 高鈣質的原則。
- 能平衡正餐之飲食。
- 分量合適。
- 與正餐最少相隔1.5-2小時。

健康茶點 的例子



- 1個中型水果（能供應身體所需的維生素及纖維素）



- 2塊梳打餅（為身體補充能量，分量剛剛好！）



- ½碗麥皮（含豐富的纖維素，維持血管及腸道健康！）



- ½片全麥方包（五穀類能為身體補充能量）



- ½條粟米（香甜小食之選）



- 半小盒無糖果乾（方便又健康）



- 1杯低脂奶（能提供骨骼和牙齒成長所需的鈣質）

綠燈小食



可作為日常小食

- 各類新鮮水果
- 無餡麵包或中式包點（如豬仔包、提子麥包、五穀包、全麥麵包、蒸饅頭等）
- 無餡餅乾（如動物餅、梳打餅、高纖麥梳打餅等）
- 通心粉、意大利粉或字母粉
- 燕麥片（以水或低脂奶烹煮）
- 蔬菜（如粟米粒、小甘筍、焗薯等）
- 無添加糖分的乾果及焗果片（如提子乾、杏脯肉）
- 烱蛋、純果仁
- 低脂乳酪
- 豆腐花（只加少量糖調味）



黃燈小食



只宜適量進食

- 加工肉類（如午餐肉、香腸、煙肉及火腿等）、魚蛋及其他肉丸、魚肉燒賣
- 牛油、花生醬或果占多士
- 有餡料之甜包點（如奶黃包、豆沙包）、清蛋糕（沒有忌廉或夾心餡料）
- 罐頭水果或加糖乾果
- 包裝加工紫菜
- 全脂或無列明脂肪含量的乳品（如乳酪和芝士）
- 布甸或啫喱類甜品



紅燈小食



應免則免

- 炸薯片、薯條、芝士圈及其他經油炸的脆口小食、點心等
- 糖果及朱古力、雪糕
- 忌廉蛋糕、西餅及卷蛋
- 以加工肉類作餡料之麵包（如腸仔包、火腿包、叉燒包等）、肉乾
- 酥皮或甜味餡料之麵包（如雞尾包、菠蘿包等）、奶油多士、西多士
- 酥皮餡餅（如雞批、咖喱角、蛋撻、椰撻等）
- 夾心餅、威化餅及曲奇餅
- 油炸肉類（如炸魚柳、炸雞翼等）
- 經油炸的即食麵



健康飲品

飲品的功能：

- 補充水分
- 提供鈣質



高糖分及 高脂肪 的飲品

- 熱量過高，影響健康。
- 影響食慾，妨礙營養素的吸收。
- 引起蛀牙。

綠燈飲品



可作為日常飲品

- 清水
- 低脂奶*
- 無添加糖的純果汁
- 無糖或低糖豆奶或豆漿
- 無糖或低糖麥精飲品

黃燈飲品



只宜適量飲用

- 全脂奶
- 朱古力奶及果味奶等
- 添加糖分的果汁或果味飲品
- 添加糖分的乳酸及乳酪飲品
- 運動飲品
- 含糖麥精飲品或可可味飲品

紅燈飲品



應免則免

- 各類汽水
- 咖啡、濃茶及奶茶
- 高糖分的紙包飲品（包括加糖豆奶、果汁飲品及其他茶類等）
- 濃縮果味飲品 / 果汁
- 加糖三合一即沖飲品
- 蜜糖、濃縮蜜糖沖飲

*兩歲以上的兒童可選擇低脂奶品類作日常飲用，以減少飽和脂肪的攝取，保持血管健康，預防慢性疾病。

讓孩子建立良好的小食習慣

家人需要

- 以身作則，與兒童一起實踐健康飲食習慣。
- 運用 **耐心 + 堅持 + 愛心**，循循善誘地引導孩子。
- 在家中多存放綠燈小食，少量黃燈小食。
- 減少購買高脂肪、高糖份、高鹽的紅燈小食，或以這些食物作為孩子的獎勵。
- 好好編排小食時間，避免頻頻進食及太接近正餐。
- 與幼稚園保持溝通，彼此了解孩子的飲食狀況和小食喜好，交流協助孩子建立健康飲食習慣的心得。

