



## 給爸媽的信 小食篇

親愛的爸爸媽媽：

今天小息的時候，我和樂樂、瑩瑩一起分享小食。樂樂帶的是一小個提子包，瑩瑩帶的是拾數粒車厘茄。

我們的小食分量都較小，樂樂說因為約一小時後便是午餐時間，只吃小量的小食便不怕影響胃口了。瑩瑩也說她媽媽鼓勵她多選蔬菜水果作小食，因為含豐富的膳食纖維，有益腸道。

樂樂和瑩瑩也十分喜歡我和你們預備的原味餅乾和低脂牛奶。與全脂牛奶相比，低脂牛奶同樣含豐富的蛋白質和鈣質，但脂肪卻較少，可幫助我維持健康的體重。

不要小看小食對身體的影響啊！老師說以每星期吃四塊曲奇餅和喝一罐汽水為例，若沒有足夠的運動量來消耗這些多吃了的熱量，一年後身體內便會長出約兩千克的脂肪，肚子就會變得如攪球般大了，可真不得了呀！

原來健康的小食不一定是指有機的食物，因為有機食物所含的營養素與一般食物相約，最重要的還是要看小食本身的營養價值。天然、新鮮和符合「三低一高」（即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維）原則的小食便是健康的選擇了。

我知道吃適當分量的健康小食可以補充我日常所需的熱量、營養和水分，令我健康地成長！我們還可參考衛生署網站內的「小學生小食營養指引」選擇小食哩！

你的寶寶

敬上



### 較不健康小食對體重的影響

每星期吃……

1 小包花生朱古力	1 年後可增體重……
1 排朱古力	1.9 千克
4 塊曲奇餅	1.6 千克
1 包細薯片	1.3 千克
1 罐汽水	1.0 千克
1 個雪糕杯	1.1 千克
	0.7 千克

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

註：於體內囤積1 千克脂肪約需攝取額外的3500 千卡熱量

較不健康的小食所含的飽和脂肪和鈉質對心臟的不良影響，不是多做運動可彌補的！