

## 選擇更健康的食品

給您的孩子健康的點心是很重要的。兒童需要在正餐之間進食，因為他們的胃很小，比成年人更經常進食小量的食物。

### 選擇以下的點心：

- 水果
- 蔬菜
- 低脂（不是脫脂）牛奶、乳酪、蛋奶凍和酸乳酪
- 高纖或全穀物麵包，餅乾和穀麥片。



### 讓孩子容易獲得健康點心的訣竅

- 在冰箱和食品廚櫃放置健康的點心。
- 在孩子的午餐盒內放置健康的點心。
- 在廚房的工作臺上放置一盤新鮮水果。
- 每天在同一時間用膳和吃點心。



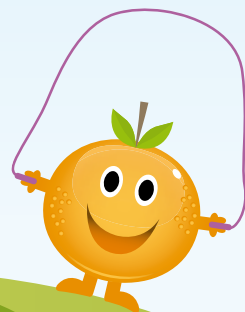
### 簡單和健康的點心建議包括：

- 新鮮、冷凍、罐頭或乾的水果
- 豆腐雜菜麵
- 低脂水果酸乳酪
- 低脂蛋奶凍
- 米紙卷
- 玉米或米餅
- 豆泥醬配袋餅
- 壽司。
- 小量的水果鬆餅

自己也選擇健康的點心，這會有助您的子女吃健康的點心！

### 鼓勵孩子吃健康點心的小竅門

- 限制不健康點心的許可數目，解釋這些點心只可偶爾享用，而不是日常的食物。
- 不要保存不健康的點心在家中。
- 提供多種不同的健康食物，讓孩子選擇他們想吃的食物。



Live Life  Well