

# eat well

吃得健康：家長指導卡

## 健康食物對牙齒健康非常重要

- ★ 小孩應食用各種營養食物。
- ★ 限制小孩食用的含糖食物及糖果數量。如果小孩要吃甜膩粘牙的食物，最好在用餐時間吃，而不是在三餐之間吃。
- ★ 鼓勵小孩吃健康的零食。



# eat well

吃得健康：家長指導卡

## 在三餐之間提供以下健康零食…

- ★ 新鮮水果塊和/或酸奶
- ★ 乾酪和乾餅乾
- ★ 剁碎的蔬菜
- ★ 三明治

## 容易製作的一些極佳膳食包括：

- ★ 兵豆或魚肉烤麵包
- ★ 烘豆或煎雞蛋
- ★ 雞肉或牛肉色拉或燴炒蔬菜
- ★ 義大利式雜醬面或帶蔬菜汁的意大利麵食

結合水果、蔬菜、麵包、意大利麵食、乳類食品(富含豆類鈣質的食物可代替乳類食品)、瘦肉、魚肉、豆類、雞蛋和塗抹醬或沙司，為孩子製作健康的零食和膳食。

## 兒童只應偶爾食用的食物

- ★ 加甜的早餐穀類食品
- ★ 水果棒、水果條和果脯
- ★ 穆茲利棒或糖分很高的‘健康’棒
- ★ 蛋糕和餅乾
- ★ 巧克力和糖果
- ★ 果醬或蜂蜜等甜醬
- ★ 油炸食品和薯條或薯片
- ★ 肉餡餅和香腸捲
- ★ 冰淇淋和乳類甜食

