



學前孩子（3至5歲）的健康小吃

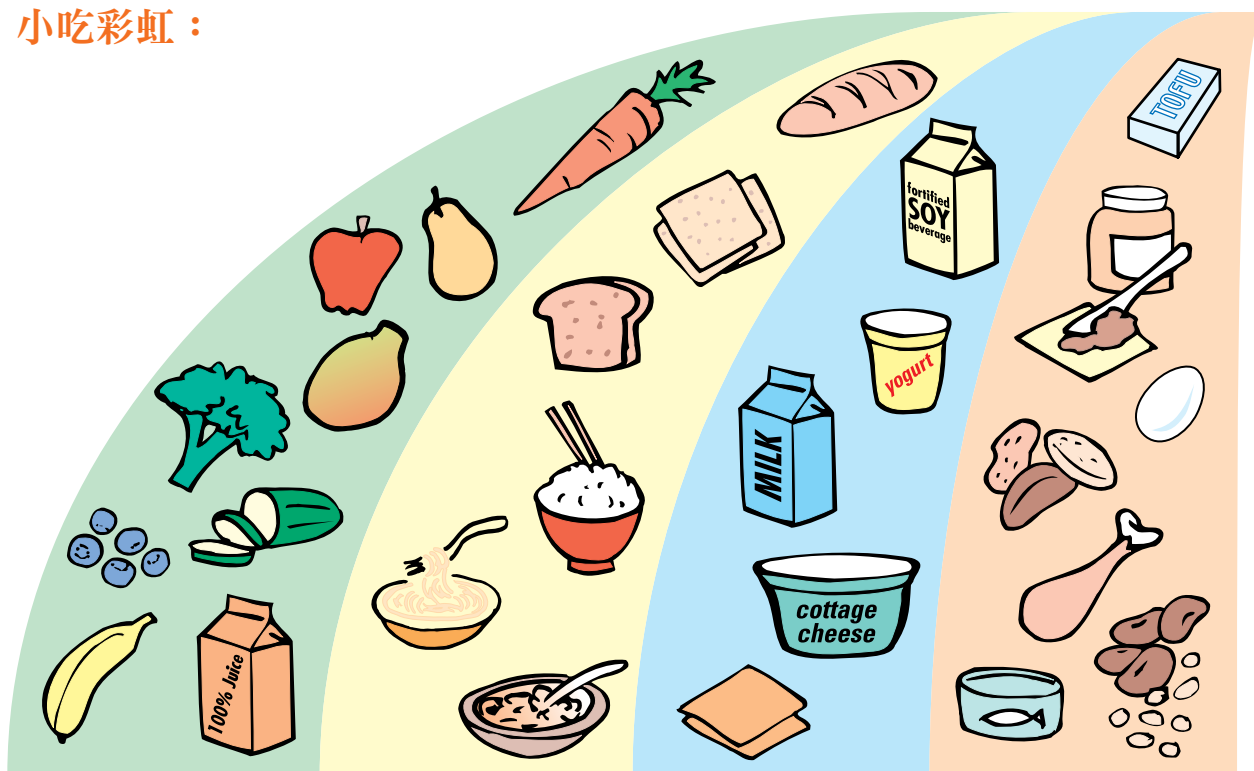
Healthy Snacks for Preschoolers (3 to 5 years)

幼童每天吃健康小吃是很重要的。這會讓他們有精力，能夠成長、玩耍及學習。可想像小吃就是“迷你餐”。



從《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide) 裏的 4 大食物類別中選擇最少 2 類，來安排孩子的小吃。每天應該為兒童提供3頓正餐及 2 至 3 次小吃。

小吃彩虹：



蔬菜及水果

例如紅蘿蔔、青瓜、西蘭花、椰菜花、烤甜薯、甜菜根、歐洲蘿蔔等蔬菜*；或者例如梨、藍莓、蘋果、桃、芒果、西瓜及香蕉等水果* (新鮮、冷凍及解凍或罐裝不加糖)

穀類產品

全麥麵包或圓麵包、印度薄餅、玉米薄餅、意大利麵食及麵條、米飯、薄麥餅、大麥、藜麥、全穀麥片、全穀餅乾

牛奶及代替品

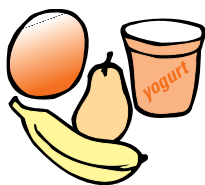
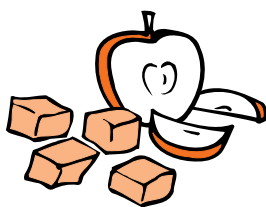
牛奶、酸奶、農家芝士、芝士(切粒、切條或煮溶)、強化豆漿、酸乳酒

肉類及代替品

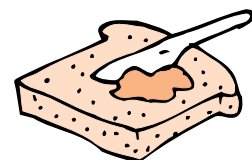
煮熟的肉類、雞或魚、煮熟的蛋、焗豆、小扁豆或鷹嘴豆、馬豆、煮熟的豆腐粒、鷹嘴豆泥或豆沾醬、滑花生醬或其他堅果/籽仁醬*、堅果*及籽仁*

小吃好建議

- 西芹條及紅甜椒條配豆沾醬或鷹嘴豆泥
- 芝士粒配蘋果片
- 多士塗上堅果醬或籽仁醬(例如花生醬、杏仁醬、向日葵籽仁醬)
- 麵粉薄餅捲罐裝三文魚
- 酸奶配切片香蕉
- 蛋沙律三文治
- 全穀餅乾加芝士
- 蒸肉包
- 半熟毛豆加橙片



- 焗豆加全麥多士
- 水果及酸奶冰沙
- 印度薄餅加豆醬
- 罐裝浸水菠蘿碎加一個小鬆餅
- 迷你意大利薄餅，放在全麥英式鬆餅上
- 吃剩的雞肉、米飯及蔬菜
- 蒸西蘭花配酸奶沾醬
- 焗馬鈴薯配芝士及莎莎醬
- 墨西哥餡餅：豆及芝士融入麵粉薄餅內
- 全穀麥片*配牛奶及莓果



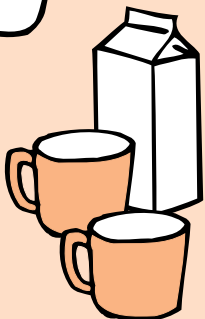
*麥片

- 如麥片不含水果，應選擇每份含糖量少於5克的全穀麥片。如麥片含有水果，就應選擇含糖量10克或以下的。不要吃含有人造色素的麥片。

飲料

- 用杯子，不要用奶瓶。
- 水 — 孩子在兩餐之間感覺口渴時，給他喝水。
- 奶 — 幼童每天只需500毫升(2杯)的牛奶。

其他“奶類”飲品(例如米、杏仁、椰子及大麻)所含蛋白質比牛奶少，不應被用來取代牛奶。



- 果汁 — 兒童不需要果汁。如果您決定給孩子喝果汁，要選用百分百純果汁，並用杯子給他們喝，一天最多2次，作為正餐或小吃的一部分。每天最多只可給125毫升(½杯)。



- 未經高溫消毒的牛奶和果汁或會含有細菌，可能導致兒童及成人患重病。只提供經高溫消毒的牛奶和果汁。

- 汽水、果汁“飲品”及運動飲品並非健康的選擇。



小吃會否影響孩子進食正餐的胃口？

- 兒童胃部較小，需要比成年人吃得更為頻密。在吃正餐時他們可能吃很小的分量。
- 小吃讓您有機會提供在正餐時他們可能不會吃的其他健康食品，例如蔬菜和沾醬。



孩子整天一邊吃小吃一邊玩耍，可以嗎？

- 不可以。不停吃喝可能會令孩子在正餐時不覺得那麼餓，而整天喝飲料和吃小吃可能會導致蛀牙。應在餐與餐之間定時給予少量小吃。



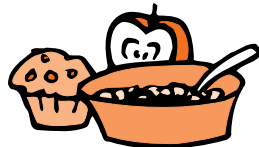
孩子在晚餐時非常的哭鬧，吃得很少。

- 到了吃晚餐時兒童往往已經過於疲累及饑餓，而不會定下來好好進食。安排早點吃晚餐或在晚餐前的2至3小時給予少量的健康小吃。晚餐時孩子吃得少一點也是可以的。



孩子有時會便秘*，我應該給他吃什麼，以防便秘？

- 給他吃全穀類(例如全麥麵包、燕麥片、麥麩穀類食品、藜麥及糙米)、豆類(例如黑豆、鷹嘴豆、小扁豆)、蔬菜和水果(例如焯過或切碎的西梅及其他不加糖的乾果、莓果、蘋果、梨和豌豆)等含豐富纖維的食物。
- 讓他多喝水。
- 如有憂慮，可與醫護人員商談。



*便秘即大便有困難。

水果冰沙

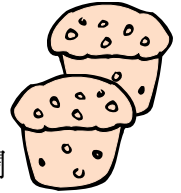
250 毫升 (1 杯) 酸奶或軟豆腐
250 毫升 (1 杯) 桃、香蕉或其他已熟水果 (新鮮、冷凍或罐裝不加糖)

把所有材料放進電動攪拌器內，攪至平滑。如太黏稠，可加水或牛奶。



香蕉蘋果醬鬆餅

500 毫升 (2 杯) 全麥麵粉
15 毫升 (1 湯匙) 發粉
5 毫升 (1 茶匙) 小蘇打
2 毫升 (½ 茶匙) 鹽
3 隻 (1 ½ 杯/325 毫升) 熟香蕉，搗爛
1 隻蛋，打散
250 毫升 (1 杯) 不加糖的蘋果醬
125 毫升 (½ 杯) 砂糖
50 毫升 (¼ 杯) 菜油



把焗爐預熱至華氏 400 度 (攝氏 200 度)。給 12 個杯的鬆餅模稍微塗點油脂或鋪上紙杯。

在一個大碗裏，把麵粉、發粉、小蘇打及鹽混和起來。

在一個中等大小的碗裏，把香蕉、蛋、蘋果醬、糖及油混和起來。攪入麵粉混合物，直到剛拌勻。

把麵糊均勻分開倒入預備好的鬆餅杯。

在預熱的焗爐裏焗 15 至 20 分鐘，或者直到表面觸手堅硬以及插入中心的測試器拔出來是乾淨的。

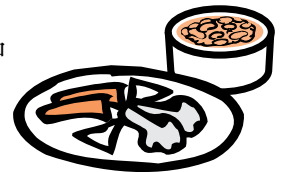
留在模內放涼 10 分鐘，然後移到網架上完全放涼。

豆沾醬

(塗在餅乾或麵包上或與蔬菜一同食用)

把以下材料混在一起：

1 小罐 (398 毫升或 14 安士) 沖淨的黑豆
80 毫升 (½ 杯) 酸奶
2 棵青蔥，切碎
30 毫升 (2 湯匙) 芫荽或歐芹
5 毫升 (1 茶匙) 或以下孜然/辣椒粉
1 瓣蒜頭或 1 毫升 (1/8 茶匙) 蒜粉 (隨意)

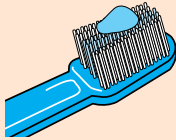


食物安全



- 當您預備在託兒所或外出遊玩的小吃時，熱的食物要保持熱度，凍的食物要保持冷凍。可使用保溫瓶(真空瓶)或冰袋來防止食物變壞。
- 不要給孩子吃未煮過的蛋、魚、肉、雞肉、豆芽或用未煮過的魚製造的壽司。要確保這些食物全部都徹底煮熟。
- 少吃加工熟食肉類。
- 處理食物前及進食前一定要先洗手。

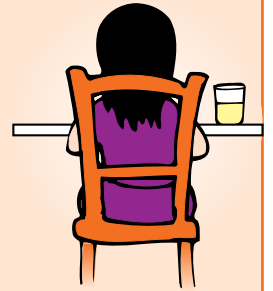
蛀牙



- 如果孩子每天吃 3 頓正餐及 2 至 3 次有計劃的健康小吃，並在正餐和小吃之間是喝水的，那麼每天用氟化物牙膏刷孩子的牙兩次，應可保持其牙齒健康。
- 刷牙是除去導致蛀牙的細菌的唯一方法。
- 少吃黏口、含糖的食物及甜飲料。
- 有些健康小吃含大量天然糖並會黏牙(例如乾果及百分百果乾捲和果汁軟糖)。少點給孩子吃這些小吃。
- 進食含糖小吃之後吃點硬芝士(車打/瑞士)可有助保護牙齒。

噎著

- 邊跑邊吃東西可能引致噎著。要孩子坐下來進餐及吃小吃。



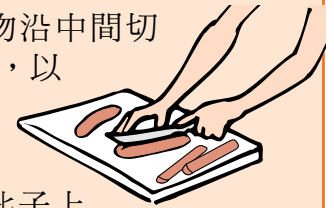
- 當孩子進食時總要伴在左右。

- 不要給 4 歲以下的兒童吃細小的硬糖果、香口膠、爆谷、堅果及籽仁、葡萄乾、有骨的魚肉或其他細小而硬的食物塊。



- 紅蘿蔔等硬蔬菜應該煮熟。

- 把葡萄和熱狗等食物沿中間切開，然後再切成小塊，以防止發生噎著的意外。



- 花生醬淨吃或放在匙子上吃，對幼童來說都是太黏口的。把花生醬薄薄的塗在多士或餅乾上。

盡可能選用在卑詩省種植或生產的食物。

索取有關餵哺與養育幼兒的其他資料單張，可到區內的社區衛生辦事處/中心，或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>

查詢詳情，請致電：

卑詩健康結連 (HealthLink BC) 的營養師服務 (Dietitian Services)..... 撥打 8-1-1 與營養師通話設有 130 種語言的翻譯服務 www.healthlinkbc.ca/dietitian/
或溫哥華沿岸衛生局的公共衛生護士..... www.vch.ca
溫哥華沿岸衛生局育兒網站 (VCH Parenting Website) <http://parenting.vch.ca>

香蕉蘋果醬鬆餅食譜：

經 Simply Great Food 允許複印。加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)，2007 年。
Robert Rose Inc. 出版。欲多取幾份，請瀏覽 www.cookspiration.com

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或
電郵至 pheh@vch.ca，講出目錄編號 GK.260.H43.CN
© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2017 年 1 月

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。
www.vch.ca