

## 「健康飲食金字塔」

把食物主要分為五大類，包括穀物類、蔬菜類、水果類、肉類及奶品類。如選用得宜，這些食物不但是正餐的主要食糧，也能是健康的小食。

## 適宜選擇的小食

### 穀物類

- 白麵包或全麥包，包括添加果仁的全麥包和提子包
- 水煮粟米或粟米粒（沒有添加牛油）
- 低脂芝士 / 雞蛋 / 吞拿魚三文治
- 花生醬 / 不含反式脂肪植物牛油多士（薄的塗醬）



### 蔬菜類

- 新鮮蔬菜（例如：青瓜、甘筍或車厘茄等）
- 田園沙律（可配上少量沙律醬）
- 原味紫菜



### 水果類

- 新鮮水果
- 無添加糖的乾果（例如：杏脯肉、西梅乾或提子乾等）
- 乾焗果片（如蘋果片等）
- 水果盤或水果沙律（可配上少量沙律醬）



### 奶品類

- 低脂或脫脂奶
- 低脂原味乳酪



### 肉類、蛋類及代替品

- 水煮蛋
- 乾焗的果仁（例如：杏仁、花生、腰果等）
- 無糖或低糖豆浆



## 限量選擇的小食

### 穀物類

- 高纖的早餐穀麥和穀麥條
- 高纖維或純味的餅乾和脆餅乾
- 火腿三文治
- 無添加糖的果醬多士（薄的塗醬）



### 水果類

- 添加糖的乾果
- 罐裝水果
- 無加糖的純果汁



### 肉類、蛋類及代替品

- 豉油雞翼
- 煎或蒸餃子
- 蒸魚蓉燒賣
- 鹽焗果仁
- 加糖豆腐花
- 甜豆奶



### 奶品類

- 全脂或加糖的奶
- 全脂或加糖乳酪



## 少選為佳的小食

### 穀物類

- 威化餅、朱古力餅、曲奇餅或其他夾心餅乾
- 忌廉包或蛋糕
- 牛油粟米
- 即食麪
- 薯片或脆條
- 牛油 / 煉奶 / 添加糖的果醬多士



### 油、糖和鹽類

- 糖果類（如糖或朱古力等）
- 雪糕或雪條
- 所有高糖分的汽水或紙包飲品



### 肉類、蛋類及代替品

- 所有油炸食品（如炸雞翼或炸魚柳等）
- 咖喱魚蛋
- 牛肉乾或豬肉乾



### 蔬菜類

- 加鹽紫菜
- 芥末青豆

### 水果類

- 加糖果汁



欲知詳情和更多小食例子，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>

