A vertical traffic light with three lights: green (top, lit), yellow (middle), and red (bottom).

# 健康小食

紅

黃

綠

10-11-2023

# 小食 小貼士

## 健康小食-可以幫你補充

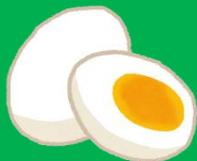
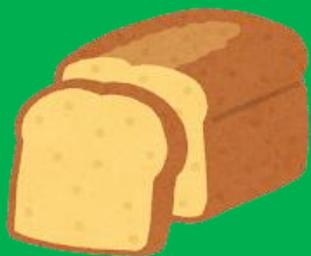
1. 水分
2. 熱量
3. 正餐時可能攝取不足的營養素

## 小食時間

1. 正餐之間感到肚餓才進食小食
2. 與正餐時間相隔1.5-2小時

## 小食分量

1. 每次只進食少量，以免影響進食正餐的胃口

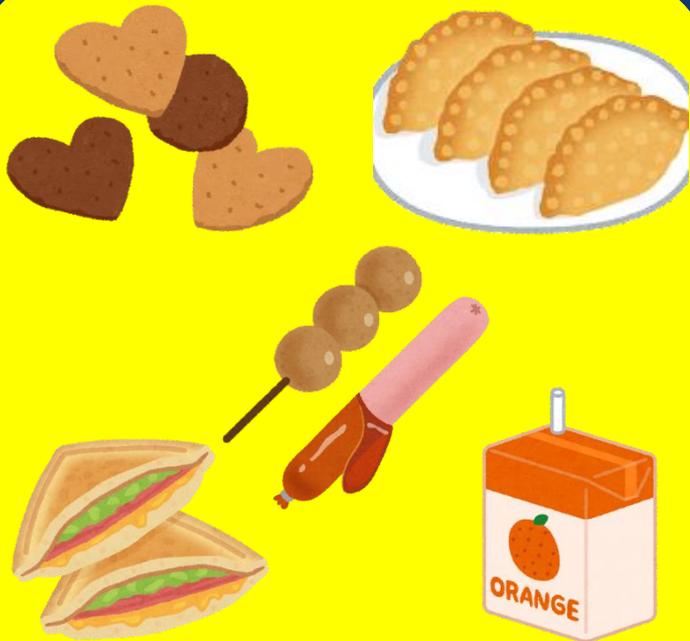


適宜選擇



多選「3低1高」小食

- 低脂
- 低鹽
- 低糖
- 高纖維



**限量選擇**



**不宜選擇**

