

適合兒童的小食

撰文：張展鵬（營養師／香港保健食品協會／卓營方）

27/01/2025



香港的街頭小吃非常多樣化，尤其雞蛋仔、腸粉、燒賣之類，除成年人喜歡，兒童更是熱衷，只是，這些街頭美食油鹽量偏高，多吃無益！

我們常說要限制兒童平日街頭零食的攝取，其實，如果日常三餐的選擇並非油分太高的話，每星期吃一兩次街頭零食也是無妨。在這種情形下，零食的總熱量只要是平日攝取熱量10%便可。然而，以下這些類別零食，兒童應盡量避免，若真的難以戒絕，一周只吃一次好了。

4款不健康街頭零食

街頭小食	卡路里 (Kcal)	脂肪 (克)
雞蛋仔 (1份)	389.5	7.9
燒賣 (6粒)	293.7	13.7
蒸腸粉 (1份)	223.7	6.9
碗仔翅 (1碗)	123.2	1.2

由於以上種類小食都是醬汁、油分、糖分、鹽分偏高，多吃實是無益！零食尤其不能當作正餐，舉例：肚餓時吃餅乾、巧克力之類充當正餐，這種情況會使人體處於半脫水狀態下進行食物分解來提供短期能量。然而，餅乾、雞蛋仔等食物會使人體很快再次感到飢餓，血糖水平明顯下降，也因零食不能提供足夠礦物質及各種營養素，使兒童營養不足並引致體質變差，容易引起各種疾病。因此家長應要留意，兒童若有邊走邊吃的飲食習慣，須勸導摒棄。

堅果如杏仁、夏威夷果仁等帶少許鹽味的堅果都屬兒童健康零食之選。但每天的攝取應維持在十粒以下。在此建議一些健康零食的類別：

栗子

栗子低脂低熱量，而且含完整礦物質，比白米飯更健康，具多種微量元素，能夠紓緩情緒及減輕壓力。栗子含豐富蛋白質，以及人體所需的多種胺基酸，能夠有效提高人體免疫力。

番薯

番薯同樣是低脂低熱量，含抗性澱粉質的食物，有助減肥。因抗性澱粉食物進入大腸後可供益生菌繁殖生長，能促進腸胃蠕動之餘，亦能有效地幫助排出毒素，促進新陳代謝。抗性澱粉被腸道內益生菌發酵的過程中會產生氣體，若過量攝取有機會導致脹氣、放屁等問題，而且過量攝取難消化的抗性澱粉可能引致食欲不振，長期持續或會造成營養不良。容易胃脹、胃痛、胃酸過多的兒童不宜常吃番薯，也不宜與香蕉、茄子同吃，否則容易導致胃部不適。

雞蛋

雞蛋是低卡零食，含豐富蛋白質及優質卵磷脂，然而要避免讓兒童吃生或半熟蛋，因糖心蛋、溫泉蛋容易引致肝臟不適，不宜多吃。

豆類製品如豆腐花

豆類製品含植物性蛋白，也含少許鈣質，幫助兒童肌肉及骨骼發展。

健康零食食譜

香蕉黑芝麻豆漿 (1人份)

材料：無糖豆漿200毫升、香蕉1枚、黑芝麻粉一大匙。

步驟1：剝開香蕉皮，放入微波爐加熱50秒。

步驟2：把豆漿倒入耐熱杯，放入微波爐加熱約1分半鐘。加入香蕉和黑芝麻粉均勻攪拌，熱騰騰的黑芝麻香蕉豆漿就完成了。若想用攪拌器的話，建議先把食材都攪拌均勻後再加熱。



張展鵬 (營養師)

黑芝麻含有「芝麻木質酚」的成分，豐富的食物纖維可打擊便秘，除了適合兒童外，由於能調整更年期體質，對成年人也有助益。香蕉富含維他命B6，可幫助撫平情緒。◆