

选择健康零食

健康的零食有助于满足儿童的营养需求。
在蔬菜、水果、牛奶、奶酪、酸奶和全麦面包、饼干和谷物中选择零食。

选择健康零食的窍门



每天都包括一种蔬菜和水果作为零食



在冰箱和食品柜保存不同的健康零食



请你的孩子们帮忙准备零食



将蔬菜和水果切成小块以便于食用



展示给孩子们看你很喜欢吃健康零食



什么是健康零食？

把新鲜食物和全麦食物当作零食



*全麦米饼

*蔬菜煎饼

*自制爆米花，不添加盐或黄油

*鹰嘴豆泥

*减脂奶酪

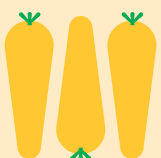


高脂肪和高糖分零食 · 每天不能吃多于一份 · 每次只能吃少量



*米通

*fruit strap



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING