



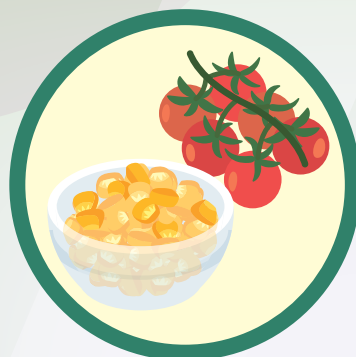
# 有「營」小食 要識揀



## 適宜選擇



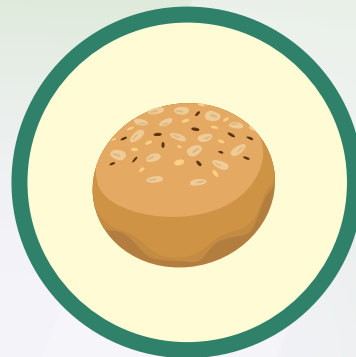
鼓勵  
進食



新鮮蔬菜



新鮮水果



小餐包



焗番薯



低脂奶



焗雞蛋



乾焗原味果仁

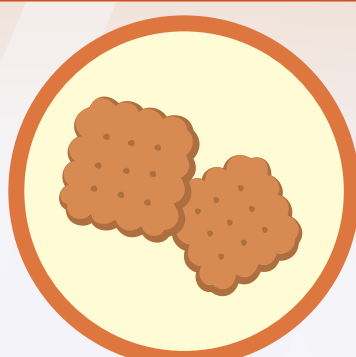
## 限量選擇



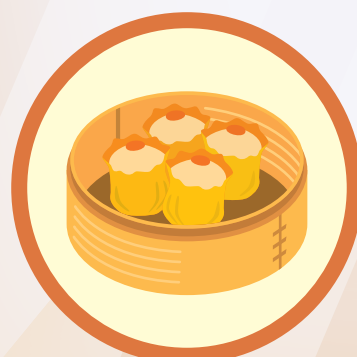
間中  
進食



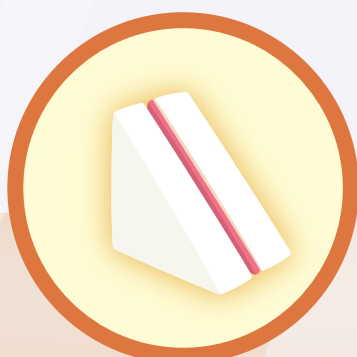
全脂奶



原味餅乾



燒賣



火腿三文治



純果汁

## 少選為佳



避免  
進食



蛋糕



汽水



薯片



朱古力



糖果



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



健康飲食在校園  
EatSmart@school.hk



「健康飲食在校園」運動



至「營」小食站



《學生小食營養指引》



衛生署  
Department of Health