

Camilan Sehat

(Bahasa Indonesia Version)



Camilan sehat bisa membantu anak untuk

- Mengganti air yang hilang;
- Mengisi ulang energi;
- Mengganti asupan nutrisi yang mungkin tidak mencukupi (misalnya serat makanan, vitamin C, dan kalsium) dari makanan utama.

Jadilah anak yang makan dengan cerdas

- Pilih camilan yang "3 Rendah 1 Tinggi", yaitu rendah lemak, rendah gula, rendah garam, dan tinggi serat makanan.
- Untuk mengurangi risiko kerusakan gigi, berikan camilan sekali di antara waktu makan utama bila perlu, dan hanya minum air di luar waktu makan dan camilan.

Waktu camilan

- Makan camilan hanya kalau merasa lapar di antara waktu makan utama.
- Makan camilan dengan jeda waktu setidaknya 1,5 hingga 2 jam di antara waktu makan utama.

Jumlah

- Makan dengan porsi sedikit agar tidak mengganggu selera makan untuk makanan utama.



Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan
www.chp.gov.hk



Situs Web "EatSmart@school.hk"
https://school.eatsmart.gov.hk



Camilan Sehat

Pilihan Camilan

Biji-bijian

Roti tawar, roti gandum utuh (termasuk roti gandum utuh dengan tambahan kacang), roti kismis, roti kukus, ubi jalar rebus, sandwich daging tanpa lemak dan mentega (misalnya sandwich keju rendah lemak, sandwich tomat dan telur, sandwich tuna), roti panggang dengan selai kacang.



Sayuran

Sayuran segar (misalnya mentimun, wortel, tomat ceri), salad kebun yang disajikan dengan sedikit saus salad, jagung manis rebus atau biji jagung.



Buah-buahan

Buah segar, buah kering tanpa tambahan gula (misalnya aprikot kering, prem kering, kismis), keripik buah panggang tanpa tambahan gula (misalnya keripik apel).



Daging, ikan, telur & pilihan lainnya

Telur rebus, kacang panggang kering tanpa garam (misalnya kacang almond, kacang mete), kacang kering.



Susu & pilihan lainnya

Produk olahan susu rendah lemak atau skim tanpa tambahan gula (misalnya susu rendah lemak atau susu skim, yoghurt tawar rendah lemak, keju rendah lemak).



Minuman

Air, minuman kedelai tanpa pemanis atau rendah gula, minuman Cina rendah gula.

