



## Camilan sehat dapat membantu Anda:

- Memulihkan kadar air;
- Memulihkan energi;
- Memenuhi asupan zat nutrisi yang mungkin tidak cukup (misalnya, serat, vitamin C, dan kalsium, dll.) dari hidangan utama.

## Jadilah pengonsumsi yang cerdas

- Pilih camilan yang "3 Rendah 1 Tinggi", artinya, rendah lemak, rendah gula, rendah garam, dan tinggi serat.
- Untuk mengurangi risiko kerusakan gigi, berikan camilan satu kali di sela-sela hidangan utama bilamana perlu, dan cukup berikan air minum di luar waktu makan dan waktu mengemil.

## Waktu mengemil

- Makan camilan hanya jika merasa lapar di sela-sela hidangan utama.
- Makan camilan dengan selisih waktu sedikitnya antara 1,5 hingga 2 jam di sela-sela hidangan utama.

## Kuantitas

- Makan sedikit saja agar tidak merusak nafsu makan untuk hidangan berikutnya.



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



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



Camilan Sehat



Aplikasi seluler  
"Snack Check"

## Camilan Pilihan

### Biji-bijian

Roti tawar putih, roti gandum utuh (termasuk gandum utuh dan roti gandum utuh dengan tambahan kacang), roti kismis, jagung atau biji jagung rebus, roti isi daging minim lemak tanpa mentega (misalnya, roti isi keju rendah lemak, roti isi tomat dan telur, dan roti isi tuna), roti panggang dengan mentega kacang tanah, dll.



### Sayur-sayuran

Sayur-sayuran segar seperti mentimun, wortel, tomat ceri, atau garden salad yang disajikan dengan sedikit bumbu salad jika dikehendaki, dll.



### Buah-buahan

Buah-buahan segar, buah-buahan kering tanpa tambahan gula (misalnya, aprikot kering, plum kering, kismis), keripik buah panggang tanpa tambahan gula (misalnya, keripik apel), dll.



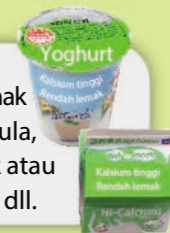
### Daging, ikan, telur & alternatif

Telur rebus, kacang panggang-kering tanpa garam (misalnya, kacang almond, kacang tanah, kacang mete), kacang-kacangan, dll.



### Susu & alternatif

Produk olahan susu rendah lemak atau skim tanpa tambahan gula, misalnya, susu rendah lemak atau skim, yoghurt rendah lemak, dll.



### Minuman

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

