

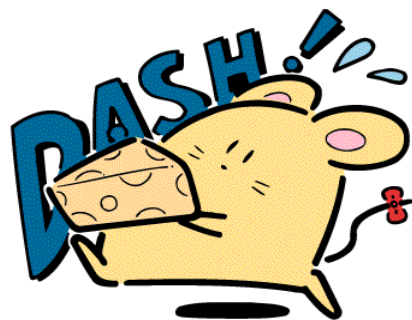
# 營養師的叮嚀

新的一年來到，提醒小朋友們假期將隨之而來呀！

假期裡，家中免不了會準備一些零食。

但是營養師提醒各位，『小小零食，卻是熱量多多』！

如下表：



食物名稱	份量	重量 (去殼)	熱量	食物名稱	份量	重量	熱量
開心果	10粒	7公克	45大卡	牛肉乾	—	100公克	475大卡
花生	10粒	8公克	45大卡	魷魚絲	—	100公克	380大卡
瓜子	50粒	7公克	45大卡	豬肉乾	—	100公克	388大卡
腰果	5粒	8公克	45大卡	巧克力	15粒	—	125大卡
杏仁果	5粒	7公克	45大卡	仙貝	2片裝	—	35大卡
核桃仁	2粒	7公克	45大卡	核桃糕	一片	30公克	115大卡

\* 1晚飯=4片土司=272大卡熱量，1湯匙油(15公克)=45大卡熱量。  
可和上表比較看看！

難得假期，但是對零食的誘惑，是不是也要有所節

制，否則你可能已經在不知不覺中，就吃下不少可

觀的熱量，而且是超過應有的攝取量。

為了避免各位小朋友變成小胖弟小胖妹（或者你

已經是了），除了食物的正確選擇及少吃零食之外，也別忘了要運動，

因為運動可以消耗身體多餘熱量，也可以強健體魄呢！

