

概況介紹

兒童食品及飲料

選擇健康的零食：

- ✓ 嘗試讓孩子的零食與他們的主餐一樣健康。
- ✓ 新鮮食物是最好的選擇。
- ✓ 閱讀食品標籤和成分列表。選擇前三個成分中不含糖的食物。
- ✗ 避免黏性、有嚼勁或甜味的零食。這些食物需要更長時間從牙齒上清除，增加蛀牙的風險。
- ✗ 不要給孩子吃在口腔中停留很長時間的食物或飲料，例如棒棒糖或從瓶子中慢慢喝果汁。
- ✗ 不需要給1歲以下的嬰兒喝果汁。1歲以上的兒童偶爾可以喝果汁，但只需給120-180毫升的一杯，而非整瓶。



每天應攝取多少水果？

- 每天1份：2-3歲兒童
- 每天1.5份：4-8歲兒童
- 每天2份：8歲以上兒童

對兒童牙齒友好的零食食物：



新鮮蔬菜，如胡蘿蔔和芹菜。



新鮮水果，而不是果汁或乾果。



酸奶和乳酪對牙齒有益，除了添加了額外的糖的。閱讀食品標籤和成分以檢查糖的來源。

對兒童牙齒友好的飲品：



母乳或嬰兒配方奶粉。



12個月以上的孩子可以喝牛奶。



12個月以上的孩子可以喝水。
自來水是最好的選擇。



觀看關於對牙齒友好
飲食的專業小貼士影
片。

