

您是否知道 吃健康的零食 可以帮助孩子 缓解饥饿？

适当地提供零食，可以帮助孩子缓解饥饿，
以免孩子在下一餐吃得过多。

您可在家选用新鲜的食材（例如蔬菜条和水果串）
或其他带有较健康选择标签的健康的零食，
避免让他们吃不健康的包装零食。

切记，每天定时用餐对孩子来说
是很重要的。

想要了解更多资讯或获取其他资源，请浏览：
go.gov.sg/parenthub-cl

