小食建議食用分量

食物類別	每次食用分量	重量
五穀類		
餅乾	約 3 片	30 克
海棉蛋糕	約 1 件 (10 吋直徑的蛋糕分成 12 件)	55 克
其他脆片	約 1/3 碗	30 克
粟米粒	約 1/2 碗	85 克
焗薯	約 1/2 碗	85 克
蔬菜		
新鮮蔬菜	約 1 碗(未熟) / 半碗(熟)	85 克
鮮榨蔬菜汁	約 1 杯	240 毫升
水果		
罐頭水果	約 3/4 碗	140 克
果乾	約 1 小盒	40 克
脫水水果片	約 1/2 碗	30 克
鮮榨果汁	約 1 杯	240 毫升
肉類及其代替品		
雞蛋	約 1 隻(中型)	50 克
水浸罐頭吞拿魚	約 1/3 碗	55 克
乾焗果仁或籽	約 2 湯匙	30 克
乾豆類	約 2 湯匙	35 克
其他		
低脂沙律醬	1 湯匙	15 克

1 碗=240 毫升

資料來源：美國食物暨藥物管理局（U.S.Food and Drug Administration）

(節錄「小學生小食營養指引」附頁)