

# 蔬果營養多



請掃描右方的二維碼觀看動畫短片，然後根據動畫短片的內容把正確答案的英文字母圈起來。



01

進食不同顏色的蔬果有助吸收不同的植物化學物質以促進身體健康，如藍莓含有以下哪種植物化學物質？

- A. 茄紅素
- B. 胡蘿蔔素
- C. 花青素

02

除了新鮮蔬菜和水果外，以下哪項也是健康的蔬果選擇？

- A. 含添加糖的乾果
- B. 無添加油、鹽、糖的急凍蔬菜
- C. 醃製蔬菜

03

6至11歲兒童每天應進食多少份蔬果？

- A. 最少2份蔬菜；最少1份水果
- B. 最少2份蔬菜；最少2份水果
- C. 最少3份蔬菜；最少2份水果

04

12歲或以上青少年及成人每天應進食多少份蔬果？

- A. 最少2份蔬菜；最少1份水果
- B. 最少2份蔬菜；最少2份水果
- C. 最少3份蔬菜；最少2份水果

05

一份蔬菜的分量是多少？

- A. 1碗煮熟葉菜
- B. 1碗煮熟瓜類
- C. 1碗未煮熟蔬菜

06

一份水果的分量是多少？

- A. 1個小型水果
- B. 1個中型水果
- C. 1個大型水果



「健康飲食在校園」  
動畫短片  
"EatSmart@school.hk"  
Animation Video

