

# 「果」然有「營」



1

知不知水果  
有什麼營養？

2

有豐富維生素，  
例如維生素C。

3

有膳食纖維。

5

同學都好叻㗎。水果有  
豐富嘅營養素，對健康  
有益，記住每日食最少  
兩份水果呀！

4

有什麼礦物質呢？

有礦物質。

我知道！  
是鉀和鐵質。

每日食最少  
兩份水果