



「果」然有「營」



1



水果有益健康，每日都要食，但你哋又知唔知水果點解有益健康呢？

2

因為水果有豐富嘅維生素、礦物質同膳食纖維。

呢啲營養素可以降低患上心臟病、中風和某些癌症嘅風險。



3

咁每日又應該食幾多呢？



4

兒童、青少年、成年人和長者每日都應該食最少兩份水果。

而幼兒就應該食最少一份。



5

記得「一份水果」約等於兩個小型水果、一個中型水果、半個大型水果或者半碗水果塊。

