

# 蔬果營養多

小一至小三學生適用



試用「畫鬼腳」的方式，找出共有「2份蔬菜」和「2份水果」的路線。請把正確路線上色，並把其英文字母圈起來。

A B C D E

1湯匙 提子乾

1/2碗 煮熟菜心

1/2隻 香蕉

1/2碗 煮熟翠玉瓜

1碗 田園沙律

2個 奇異果

1個 梨

1碗 煮熟雜菇

1/2碗 水果塊

1/2碗 煮熟生菜

1個 蘋果



了解更多有關蔬果的營養



<https://school.eatsmart.gov.hk>