

蔬果營養多

小四至小六學生適用



你能打開所有藏寶箱嗎？
請把正確答案的英文字母填在鎖匙上。

以下哪項約等於
「一份蔬菜」？

- A. ½碗煮熟番薯
- B. ½碗煮熟南瓜
- C. ½碗焗栗子



「一個蘋果」約等於：

- A. 1個小型水果
- B. 1個中型水果
- C. ½個大型水果



6至11歲的兒童每天應該
進食多少份蔬果？

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

以下哪項是多吃蔬果的
適當方法？

- A. 進食果汁軟糖作小食
- B. 以泡菜或醃製蔬菜作前菜
- C. 正餐之間以新鮮蔬果作小食



繼續和我一起探索
蔬果營養的寶藏吧！

