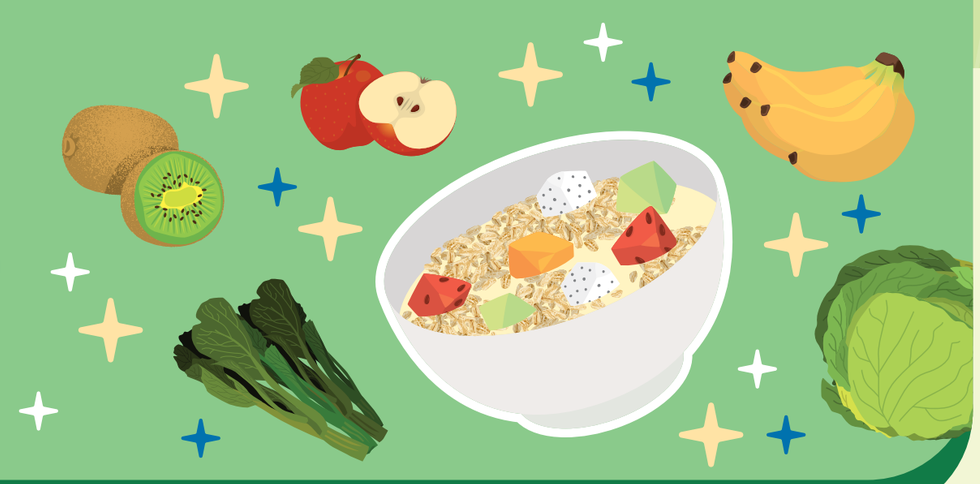
蔬果營養多



蔬菜和水果含有豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維。
每天進食足夠分量的蔬果有助維持良好免疫力和預防慢性疾病。

每天建議進食量	6 -11歲兒童	12歲或以上 青少年及成人
蔬菜	最少2份	最少3份
水果	最少2份	最少2份

1份蔬菜 約等於:

- ½碗 **煮熟葉菜**
- ½碗 **煮熟菇菌類**
- ½碗 **煮熟瓜類**
- 1 碗 **未煮熟蔬菜**

1份水果 約等於:

- 2個 **小型水果**(如奇異果、布冧)
- 1個 **中型水果**(如橙、蘋果)
- ½個 **大型水果**(如香蕉、西柚)
- ½碗 **水果塊**
- 1湯匙 **無添加糖乾果**(如提子乾、西梅乾)

註：1碗 = 250-300毫升；1湯匙 ≈ 15毫升

多吃蔬果的妙法

早餐
於三文治/湯麵中加入瓜菜
或於穀物片/麥皮中加入水果

午餐
加一碟葉菜
或沙律

上下午茶
以新鮮蔬果作小食

晚餐
選擇有蔬菜伴肉的菜式、以蔬果為食材的湯及
最少兩道瓜菜菜式

健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

衞生防護中心
Centre for Health Protection

「健康飲食在校園」運動

健康飲食常識挑戰站

至「營」食譜

衞生署
Department of Health

二零二三年製作 政府物流服務署印
Produced in 2023 Printed by the Government Logistics Department