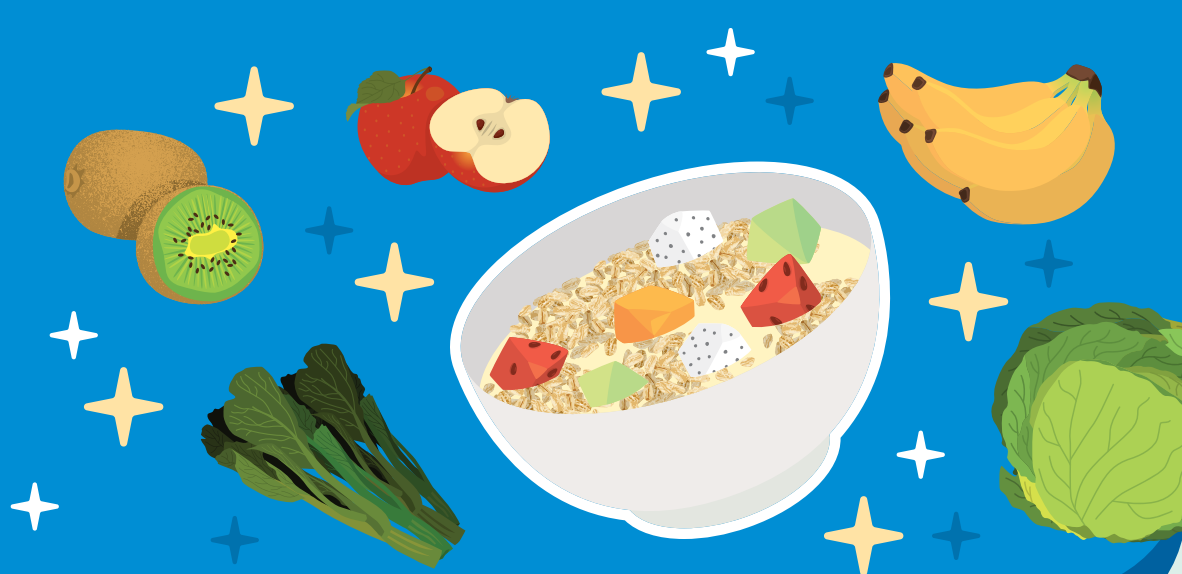


蔬果營養多



蔬菜和水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，有助促進健康。
因此，家長要鼓勵子女每天在學校和家中均進食足夠蔬果啊！

各位家長請緊記：



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  



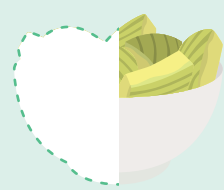
1份蔬菜 約等於：



½碗 煮熟葉菜



½碗 煮熟菇菌類



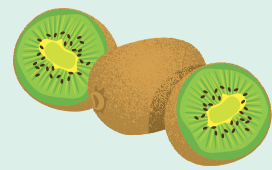
½碗 煮熟瓜類



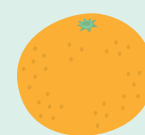
1碗 未煮熟蔬菜



1份水果 約等於：



2個 小型水果 (如奇異果、布祿)



1個 中型水果 (如橙、蘋果)



½個 大型水果 (如香蕉、西柚)



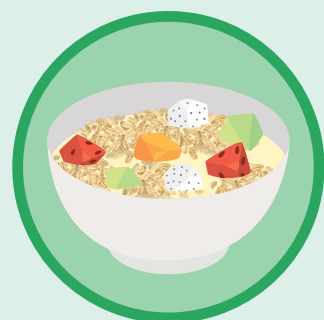
½碗 水果塊



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/湯麪中加入瓜菜
或於穀物片/麥皮中加入水果



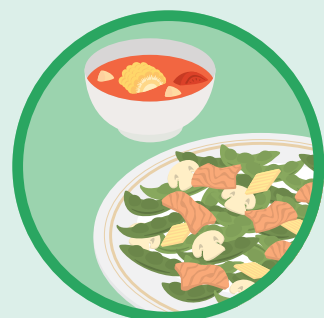
午餐

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

