

# 讓水果為孩子的生活添色彩

充滿色彩和歡樂的童年生活確能讓孩子愉快地成長，身為家長的您，有否想過為他們的生活添多點色彩和歡樂，好讓他們長大後保留更多甜蜜回憶呢？方法十分簡單，就是從日常生活不可或缺的水果入手！

水果在健康飲食模式中扮演着重要角色，進食足夠的水果有助減低患上多種慢性疾病（例如心臟病、中風及某些癌症）的風險。根據健康飲食金字塔的建議，2至5歲的兒童每天應進食至少一份水果，然而不少幼童並沒有每天進食足夠的水果。

## 「果」種食法

您可曾想過，哪個時段吃水果最合適？其實無論作正餐（例如早餐、午餐或晚餐）或小食（早點或下午茶），水果都是好選擇，而且有多種食法。以下有一些建議供您參考：



## 「果」然健康

孩子應該每天吃水果，因為它可以：

- 增強免疫能力，減低患病機會
- 幫助排出身體的廢物，預防便秘
- 維持健康，令孩子更精靈活潑
- 取代不健康的零食及甜品，有助防止身體積聚過多脂肪



進食時段	食物例子	水果建議
早餐	低脂奶麥皮+水果 低脂原味乳酪+水果	提子乾、菠蘿、士多啤梨
茶點	新鮮水果	蘋果、李子/布祿、桃駁李、香蕉
午餐、晚餐（代替甜品）	新鮮水果 什果沙律	橙、哈密瓜、提子、車厘子



## 一份<sup>註1</sup>水果約等於…

- 兩個小型水果（例如：李子/布祿、奇異果）
- 一個中型水果（例如：橙、蘋果、柑）
- 半個大型水果（例如：香蕉、西柚、楊桃）
- 半碗<sup>註2</sup>水果塊（例如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）
- 半碗顆粒狀水果（例如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）
- 一湯匙（約15毫升）沒有添加糖或鹽的乾果（例如：提子乾、西梅乾）
- 四分三杯（約180毫升）沒有添加糖的純果汁<sup>註3</sup>（例如：純橙汁連果肉）



## 開心「果」貼士

家長們不妨多花心思，讓孩子發掘吃水果的樂趣。您可以：

- 教導他們水果與顏色的關係（例如：紅色蘋果、綠色提子）
- 利用不同顏色及不同形狀的水果，拼出美麗的圖案，再將圖案串連故事，豐富他們的創作空間
- 利用一些與水果有關的童謠，唱出吃水果的好處（例如：排排坐、「日食一蘋果，醫生遠離我」）
- 帶孩子到市場，讓他們認識不同種類的水果
- 給孩子吃時令水果，可以一邊吃水果，一邊講解四季特色或傳統節日的故事

註1：每份水果約80克，2至5歲兒童應每天進食最少80克水果。

註2：一碗=250-300毫升

註3：與原個水果比較，純果汁的糖分含量較高，但膳食纖維較低，家長應盡量鼓勵孩子進食原個水果以達致建議的每天水果攝取量。此外，飲用多於180毫升的純果汁也只會當作一份水果計算。