

給爸媽的信



蔬菜水果

親愛的爸爸媽媽：

春天到了！真的如你們所說，天氣有時暖有時冷，你們也要小心身體啊！

老師說，蔬果含豐富的膳食纖維、多種維生素及礦物質，我們每天都需要進食足夠的分量以促進健康。你們知道嗎？由於薯仔含豐富的碳水化合物和較少的膳食纖維，所以是穀物類，不是蔬菜類！另外，很多有「果汁」或「果味」字眼的飲品，都不是純果汁，只是一些添加糖分或化學果味的飲品。就算是純果汁，也不建議用來代替水果，因為膳食纖維於果汁的製造過程中大大流失，而果汁糖分亦較高，所以還是吃水果更有益健康！有沒有發現近來我不再佔用廁所、少了投訴便秘及肚痛呢？因為我現在每天至少吃一碗煮熟的蔬菜和兩份水果。

真的多謝你們每天為我準備不同種類和顏色的蔬果，我最喜歡吃西蘭花、菜心、番茄、南瓜、橙、芒果、啤梨！我亦愛跟你們一起選購提子、小番茄、粟米、香蕉和蘋果等方便帶回學校作小食的蔬菜水果。在學校小息，我與同學分享這些美味的蔬果小食時，老師還稱讚我呢！

你的寶寶 敬上

