

# 致家長：每天給孩子吃水果 以改善健康

適量進食不同種類的食物，是達致均衡飲食及獲得充足營養的關鍵。進食足夠蔬果有助減低患上多種慢性疾病的風險（例如心臟病、中風及某些癌症）。在均衡飲食的前提下，我們建議兒童每天進食至少兩份水果，以改善健康狀況及減低患上疾病的風險。

## 水果的營養成分

- 膳食纖維：包括水溶性纖維和非水溶性纖維，各有不同益處
- 維生素：不同水果提供不同維生素，例如維生素A、葉酸、核黃素及維生素C
- 礦物質：不同水果提供不同礦物質，例如鐵、鈣、鉀、鎂及鋅
- 水分：一些水果（例如西瓜）的水分比重高達90%



## 其他非營養成分

- 植物化合物：存在於植物中的天然物質，被認為能改善健康，減低患病風險

## 一份水果是多少？

一份水果約80克，6至12歲兒童應每天進食最少兩份水果（即約160克）。

### 「一份水果」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1</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2</sup>（例如：純橙汁連果肉）

註1：一碗=250-300毫升

註2：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。

多選擇不同種類的新鮮水果，以攝取不同營養素。

## 家長如何幫助孩子養成每天吃水果的習慣？

- 帶同孩子選購喜愛的水果
- 營造愉快氣氛，與孩子一起享用水果
- 選購多種類水果
- 讓孩子參與準備帶回學校吃的水果