

多吃蔬菜 更健康

親愛的家長：

大家好！今年的健康飲食主題是「多吃蔬菜」，讓我「吳偏食」與大家分享一些蔬菜的健康資訊吧！



每天應吃多少蔬菜才足夠？

衛生署建議：

- 幼兒每天要吃最少1.5份蔬菜
- 成人每天要吃最少3份蔬菜

1份蔬菜約有多少？

- 半碗煮熟的蔬菜（如葉菜類、瓜果類、菇菌類）
 - 1碗未經煮熟的蔬菜（如沙律菜、車厘茄）
- 註：1碗 = 250 - 300毫升

有「營」小貼士：

蔬菜經榨汁後或會流失部分營養素如膳食纖維及維生素C，而且飲用多於180毫升的純蔬菜汁亦只能當作1份蔬菜計算。要有「營」，大家就要多吃蔬菜了！

蔬菜益處多

蔬菜含有豐富的膳食纖維、多種維生素及礦物質，有助促進幼兒健康。

營養素

對身體的益處

蔬菜例子

膳食纖維	- 促進腸道蠕動，預防便秘 - 增加飽腹感，有助減低過量進食，從而控制體重	茼蒿、椰菜、茄子、冬瓜、韭菜花、西蘭花、粟米、燈籠椒、蓮藕、芋頭、金菇、冬菇
β-胡蘿蔔素	- 在身體轉化成維生素A，而維生素A有助促進視力健康、維持皮膚及黏膜健康、免疫系統正常運作	菠菜、生菜、白菜、芥蘭、秋葵、西蘭花、紅蘿蔔、南瓜
維生素C	- 維持免疫系統正常運作 - 促進細胞成長及修補、加速傷口癒合 - 有助吸收植物性食物中的鐵質	芥蘭、豆苗、苦瓜、節瓜、西蘭花、椰菜花、燈籠椒、蓮藕、白蘿蔔
鉀質	- 有助穩定血壓 - 維持體液平衡	莧菜、菠菜、南瓜、翠玉瓜、西蘭花、芋頭、馬蹄、金菇、蘑菇
鐵質	- 製造紅血球內血紅素的主要成分，有助預防缺鐵性貧血	菠菜、韭菜、莧菜、茼蒿、海帶
鈣質	- 鞏固骨骼及牙齒 - 協助肌肉收縮	莧菜、芥蘭、白菜、秋葵、海帶



無論是正餐或小食，家長都要以身作則，與幼兒一起吃足夠又多元化的蔬菜！

「吳偏食」上



「幼營喜動校園計劃」網站



給家長的信



蔬果益處多(短片)



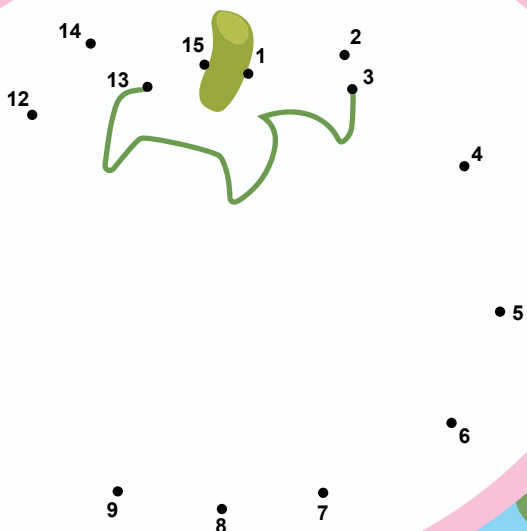
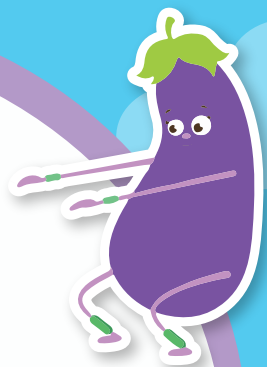
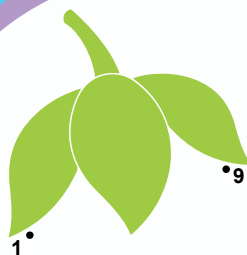
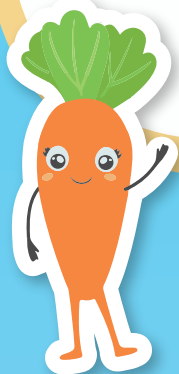
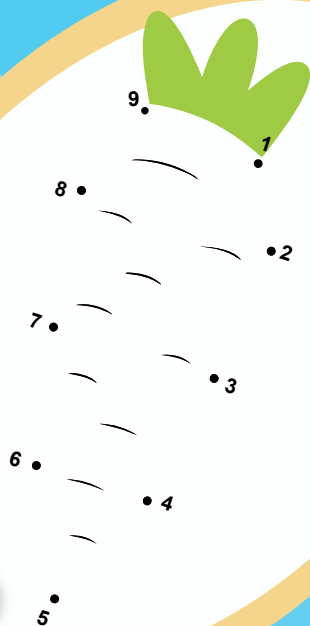
蔬果益處多(信息圖)



《幼營喜動家長指南》



小遊戲



小朋友，請依數字次序
將小圖點連起來並把蔬菜
填上顏色！



考考你

你知道1份蔬菜約有多少嗎？
請 ☒ 出正確答案。

- ☐ A. 半碗煮熟番茄
- ☐ B. 半碗新鮮番茄
- ☐ C. 100毫升純番茄汁

註：1碗 = 250 - 300毫升

