

健康蔬菜 選擇多

親愛的家長：

大家好！今年的健康飲食主題為「多吃蔬菜」。大家又知道多吃蔬菜有什麼好處嗎？



✓
色彩繽紛的蔬菜為幼兒提供成長必需的維生素和礦物質，如β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鈣質、鐵質、鉀質



✓
蔬菜所含的膳食纖維可促進腸道蠕動，預防便秘，並增加飽腹感，減低幼兒因進食過量而導致肥胖的風險



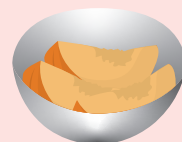
✓
此外，進食足夠蔬菜亦有助預防高血壓、糖尿病、心血管病和大腸癌等疾病！



幼兒每天應吃多少蔬菜？

- 學前預備班至幼兒班的幼兒：至少進食1½份蔬菜
- 低班至高班的幼兒：至少進食2份蔬菜

1份蔬菜的分量約有多少？



½碗煮熟的蔬菜
(如焯菜心、蒸南瓜)



1碗未煮熟的蔬菜
(如沙律菜)

蔬菜有什麼種類？

葉菜類

西生菜
芥菜
菠菜
白菜
菜心

例子：



根莖類

蘆筍
紅蘿蔔
蓮藕
洋蔥
紅菜頭

例子：



菇菌類

金菇
草菇
冬菇
蘑菇
木耳

例子：



瓜果類

茄子
節瓜
南瓜
番茄
甜椒

例子：



豆類

四季豆
青豆
毛豆
荷蘭豆
豆角

例子：



為配合主題，衛生署製作了「不同蔬菜任你揀」海報，讓幼兒認識多元化的蔬菜，部分蔬菜更附有健康食譜，立即掃描二維碼下載吧！蔬菜各有特色，而且營養豐富，記得鼓勵幼兒多嘗試不同種類的蔬菜啊！讓我們協助幼兒自小養成多吃蔬菜的好習慣，促進他們健康成長！



「幼營喜動校園計劃」網頁



給家長的信



《幼營喜動家長指南》



「不同蔬菜任你揀」海報



「蔬果益處多」海報

「吳偏食」上



請按圖片提示拼出蔬菜的英文名稱。

「吳偏食」小貼士：立即掃描二維碼找答案啦！



「不同蔬菜任你揀」海報

葉菜類



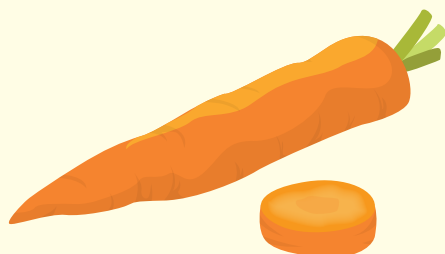
L _ _ eberg Let _ _ uce

瓜果類



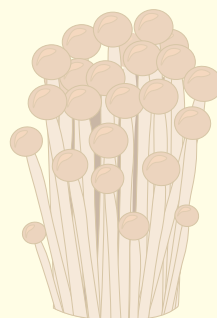
Eggpl _ _ nt

根莖類



Carr _ _ t

菇菌類



Nee _ _ le Mu _ _ hroom

豆類



F _ _ en _ _ h Bea _ _

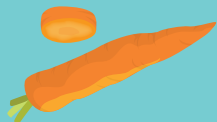
Nee _ _ le Mu _ _ hroom F _ _ en _ _ h Bea _ _



豆類



菇菌類



根莖類



瓜果類



葉菜類

L _ _ eberg Let _ _ uce Eggpl _ _ nt Carr _ _ t