



健康生活系列之蔬果益處多



促進幼兒身體健康、預防便秘、增加飽腹感以助控制體重



培養幼兒進食
蔬果的習慣

外出

加一碟焯菜或沙律菜



選擇有蔬果的菜式



以蔬果作小食



一同選購蔬果



家中

一起下廚



正餐提供最少一份
蔬菜、菜式包含
不同種類的蔬果



以蔬果作茶點



每天進食量



學前預備班至幼兒班



低班至高班

水果

至少1份

至少2份

蔬菜

至少1.5份

至少2份

1份水果約相等於



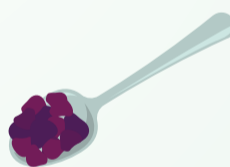
2個小型水果
(如奇異果、布祿)



1個中型水果
(如橙、蘋果)



半個大型水果
(如香蕉、西柚)



1湯匙沒有添加糖的乾果
(如提子乾、西梅乾)



半碗顆粒狀水果
(如提子、士多啤梨)

1份蔬菜約相等於



半碗煮熟瓜菜



1碗未煮熟瓜菜
(如沙律菜)

1碗 = 250-300毫升

大家以身作則，為幼兒作榜樣

