




# 健康生活系列之 果汁的真相



水果的營養價值  
比果汁高，記得鼓勵  
幼兒進食原個水果 

- 1 果汁的  
糖**分**高、熱**量**高、膳**食**纖維低
- 2 水果榨成果汁容易  
流**失**很多營**養**素

## 經常以果汁代替水果

容易...



超重及肥胖



蛀牙



便秘



## 若要為幼兒提供果汁

注意...



選擇無添加糖  
的純果汁



每星期飲用  
不多於2天



每次不多於  
180毫升