



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