



# 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、布林)



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



半碗熟蔬菜



1碗未煮熟蔬菜  
(如沙律菜)

1碗=250至300毫升

## 大家以身作則，為幼兒作榜樣

