

多吃水果和蔬菜

吃水果和蔬菜有助您的子女強壯和健康成長，4-7歲的兒童每日應吃一份水果和兩份蔬菜。

甚麼是一份？

一份水果是：

- 一杯罐頭或切成小塊的水果或
- 一個中型水果，例如蘋果、香蕉或
- 兩個較小型的水果，例如杏子或
- 一湯匙半的乾果



一份蔬菜是：

- 一杯萵苣或沙拉蔬菜或
- 半杯綠色的葉菜，例如球花甘藍或菠菜或
- 一個中型的馬鈴薯

讓孩子吃水果和蔬菜的小竅門

- 切開水果和蔬菜，易於進食。
- 提供不同種類的水果和蔬菜讓孩子嘗試。
- 用不同的方式提供水果和蔬菜，例如：生吃的，切片，搗成糊狀，烘烤或磨碎。
- 使用罐頭水果或小量的乾果。
- 將水果和蔬菜連同您的子女喜歡吃的食物一同供應。



兒童可能需要嘗試新的食物8-9次才會喜歡這些新食物

每日多吃水果和蔬菜的簡易方法

- 將水果放進早餐的穀麥片。
- 在菜中加上額外的蔬菜，例如在肉類菜肴加上蔬菜，餡餅。
- 在孩子帶到幼稚園的食物盒內加入水果片或蔬菜條。
- 用新鮮，罐頭或冷凍的水果製造攪拌的果汁。
- 在酸乳酪加上新鮮水果。
- 以煮玉米棒作為小吃。
- 在三明治加沙拉蔬菜。

嘗試在每一餐或吃點心時都加水果和蔬菜

在家中作出健康選擇的小竅門

- 您自己應吃大量的水果和蔬菜，孩子看到吃這些食物，他們也會想吃。
- 在花園種植一些蔬菜，讓孩子灌溉和照顧蔬菜。



Live Life Well



Health