

多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果味道非常好，并使我们保持健康。每个人每天都应该吃蔬菜和水果。大多数孩子每天都吃水果，但他们吃的蔬菜却不够多。*

*澳大利亚统计局(全国健康调查, 2014-15)

孩子每天应该吃多少蔬菜？

2-3岁

2½ 份

4-8岁

4½ 份

9-18岁

5 份

一份蔬菜和豆类包括：



½ 杯

蔬菜（新鲜、冷冻或罐装）



1 杯

绿叶菜



½ 杯

豆类



1 个中等大小的
西红柿



8
根蔬菜条

这些可算作
一份蔬菜

鼓励孩子吃蔬菜的小诀窍

添加到每餐饭里



三文治/卷饼里添加沙拉



提供切好的蔬菜作为零食



盘子的一半放满蔬菜



鼓励你的孩子

让他们看到你也喜欢吃蔬菜



在孩子喜欢吃的食物里添加蔬菜

10-15

表现得积极而耐心 - 孩子需要 10-15 次的尝试来喜欢上新食物

换换花样



新鲜、冷冻、罐装、生的或熟的



不同的色彩



选购当季食材

孩子每天应该吃多少水果？

2-3岁

1 份

4-8岁

1½ 份

9-18岁

2 份

一份水果是：



1 个中等大小的
(苹果、香蕉、橙子或梨)



2 个小的
(杏子、猕猴桃或李子)



1 杯
切块或罐装的水果

*建议摄入量是根据澳大利亚膳食指南(NHMRC, 2013)四舍五入后的结果。



MAKE HEALTHY NORMAL

This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018

Translated by the WSLHD Translation Service June 2019 - SIMPLIFIED CHINESE