

多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果味道很好，對健康也有益。每個人都應該天天吃水果和蔬菜。大多數小孩天天吃水果，可是吃菜不夠多。*

小孩子每天應該吃多少蔬菜？

2至3歲

2.5份

4至8歲

4.5份

9-18歲

5份

一份蔬菜或豆類的數量是：



半杯

蔬菜

(鮮菜、凍菜或罐頭)



1杯

綠葉蔬菜



半杯

豆類



1個中等大小的
番茄



8根
蔬菜條

這些都
算一份
蔬菜

小孩子每天應該吃多少水果？

2至3歲

1份

4至8歲

1.5份

9-18歲

2份

一份水果的數量是：



1個中等大小的水果
(蘋果、香蕉、橙子或梨)



2個小水果
(杏、獼猴桃或梅)



1杯
切塊的水果或罐頭水果

幫助小孩子吃蔬菜的小經驗



添加到三餐中

在三文治或卷餅中夾蔬菜



提供切好的蔬菜作為零食



在盤子裡裝一半蔬菜



鼓勵小孩子

讓他們知道您也喜歡吃蔬菜



在他們喜歡吃的食物中加入蔬菜



要積極、耐心。要吃10到15次才會喜歡一種新的食物。



嘗試各種不同蔬菜

新鮮的、冰凍的、罐頭的、生的、熟的



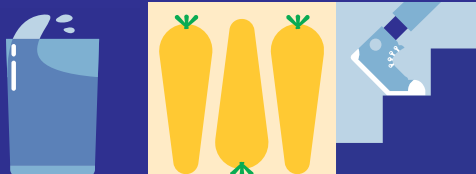
不同顏色的



購買當季的蔬菜

*澳大利亞統計局(2014至15年全國健康調查)。

**建議攝入量依據《澳大利亞膳食指南》(NHMRC, 2013年), 已四捨五入。



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING