

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。*

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



这些可算作
一份蔬菜

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

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



更换花样

新鲜、冷冻、罐装、生的或熟的



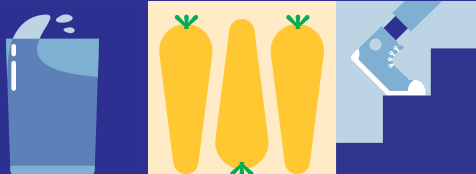
不同的色彩



选购当季食材

*澳大利亚统计局(全国健康调查, 2014-15)

**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。



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING