

從小養成健康飲食習慣 每天兩份水果三份蔬菜

文：教育局社會暨教育輔助處

「均

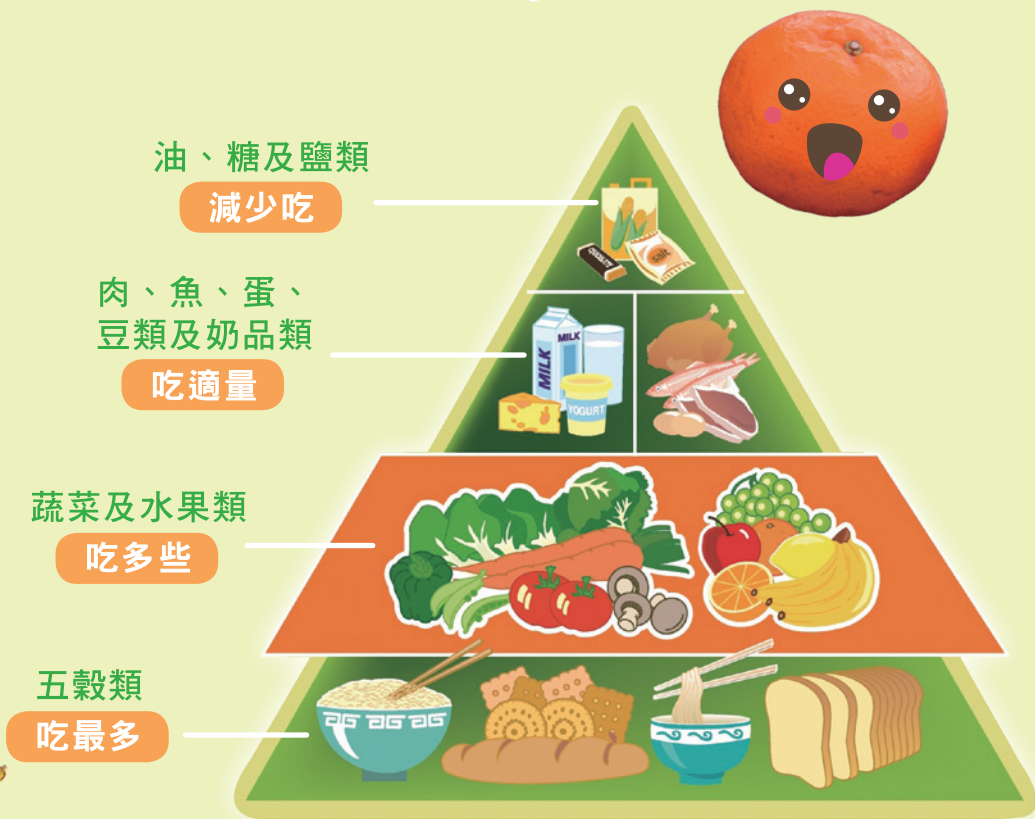
衡飲食」是健康生活的基礎，我們應教導孩子按健康飲食金字塔的比例來進食，健康飲食金字塔由六大類食物組成，由下而上代表六大類食物建議攝取量的多寡，每日的飲食都應涵蓋飲食金字塔的六大類食物，以獲得所有食物完整的營養。

在健康飲食金字塔中第二層的食物是水果及蔬菜類，這類食物要吃多些。根據世界衛生組織建議每天進食最少400克水果和蔬菜的攝取量，因為蔬菜及水果含有豐富的營養素，可以有效地預防多種疾病。為鼓勵學生每日進食最少兩份水果三份蔬菜，自2007/2008學年起，教育暨青年局每年均舉辦“水果FUN享日”活動，活動當天學校組織師生帶水果回學校，讓師生一同享受進食水果的樂趣，同時，學校也藉此教導學生每天進食「兩份水果」的好處，家長亦可藉機會協助子女選擇合適的水果帶回學校，同時鼓勵他們平日多吃水果。透過近年持續的活動推廣，學生都懂得每天進食水果的份量及重要性，為讓學生將水果FUN享日的健康訊息與親朋分享，於2015/2016學年，“水果FUN享日”活動更擴闊分享模式，由學生將水果帶回家，與家人、友鄰分享，藉此將健康飲食的訊息傳遞到社區。

除透過政府和學校的推動外，家長的配合也很重要，家長可在孩子的膳食上花點心思，為孩子準備以水果配搭的茶點、餐點等，讓孩子吃得開心、吃得健康。相信大家的共同努力，培養出身體健康、聰明靈巧的孩子。

水果貼士： 水果含豐富的維他命及食物纖維，有助預防便秘、降低血液中的膽固醇含量，可以預防多種慢性病及促進健康。究竟“一份”是多少呢？

好味！



1份水果的份量等於

2個小型水果			
或			
1個中型水果			
或			
半個大型水果			
或			
半杯其他種類水果			