

孩子和蔬果

你知道嗎？

新州超過 87% 的小學學齡兒童沒有吃建議份量的蔬菜。

研究顯示多看電視的孩子更傾向於受電視廣告影響而多吃高脂、高鹽、高糖的小吃，並且較少吃水果和蔬菜。

水果和蔬菜含豐富的維生素、礦物質、食用纖維。多吃蔬果作為均衡飲食的一部份，可幫助子女成長發育，提高活力，並且幫助預防一系列的慢性疾病，例如二型糖尿病、心臟病、高血壓以及某些癌症。

兒童應每天吃兩份水果和五份蔬菜。
按年齡而定，幼童所需的份量會小一點。

我要怎樣鼓勵子女吃水果和蔬菜？

鼓勵子女吃水果和蔬菜有些時候就像一場鬥爭。不過，研究顯示準備更多蔬果，把蔬果弄得更方便孩子進食 - 切好了隨時可以吃，孩子吃的機會更大。

提供不同種類的水果蔬菜也是鼓勵子女養成健康飲食習慣的一種方法，不過你得有耐性。有証據顯示，孩子需要嘗試新的蔬果八至九次才會接受或喜歡上。

身為父母，你可以通過以富有創意的烹調方法來幫助子女多吃蔬果。例如以不同的方法改變蔬菜的口感，好像生吃、用微波爐煮、壓成泥、烤焗、砂窩、煎成蛋餅、造醬汁或湯。

果汁或果汁飲料不能代替水果。果汁常被人認為是健康的選擇，因為果汁含有維生素 C。不過，大部份的果汁只要一小杯 (125 毫升) 就已經足夠提供小孩子一天所需的維生素 C，過量會提供過多糖份和熱量，導致體重增加。水果比果汁更好。

簡單易行的蔬果建議

每一頓飯或每種小食都放一點蔬果，例如：

- 在穀麥早餐上放些水果
- 在酸奶中加入切碎或攪碎的水果，作為小吃
- 用鮮果、冰凍水果或罐頭水果造奶昔飲品
- 放些香蕉、蘑菇、番茄在烤麵包上
- 在子女的午餐盒放些果粒或蔬菜
- 夏天時造一些冰凍水果串作小吃
- 在小炒、肉排或砂窩、自製披薩中放些蔬菜

選擇合時的蔬果。合時的蔬果一般比不合時的便宜，味道也更好。

要瞭解更多關於健康飲食和體力活動的資訊與建議，可瀏覽 www.healthykids.nsw.gov.au