

## 以更健康小食慶祝每一天

用新鮮美味的蔬果炮製營養豐富的家庭小食!

### 發育中的孩子每天需要:

- ✓ 1 至 2 杯水果
- ✓ 1½ 至 3 杯蔬菜
- ✓ 60 分鐘的體育活動
- .....

#### 一杯蔬菜即是:

- 1 杯未經烹煮或已煮熟的蔬菜
- 1 杯菜汁
- 2 杯未經烹煮的綠葉蔬菜



#### 一杯水果即是:

- 1 杯切好的水果
- 1 杯 100% 純果汁
- ½ 杯乾果



三藩市有多少學生每天吃至少 5 種水果或蔬菜?\*

答案: 每 10 個學生中就有 4 個。



資料來源: 由三藩市聯合校區 5、7、9 及 11 年級學生完成的 2007 年加州健康兒童問卷調查(CHKS)。

\*CHKS 由不同題目組成, 例題:

在過去 24 小時 (昨天), 你吃了多少次水果或蔬菜?

## 搭配水果和蔬菜的簡速家庭小食:

水果及蔬菜	全穀	瘦蛋白	乳製品	飲料
新鮮或冷凍的水果和蔬菜 切好的新鮮紅蘿蔔、西蘭花、芒果、莓果、蘋果、沙葛 (jicama)、番茄、芹菜、辣椒、蘆筍、草莓... 以果汁浸製的罐頭水果 不加鹽或脂肪的罐頭蔬菜	全穀麵包, 包括 pita 麵包和墨西哥玉米餅 (tortillas) 全穀意粉 全穀麥片	枝豆、煮熟的豆、乾的大豆仁 (soy nut)、中東豆泥沾醬 (hummus) 無骨的雞肉和火雞肉	低脂或脫脂的芝士和乳酪 (yogurt) 脫脂或 1% 的牛奶	水!  喝自來水 (加入一片柳橙或檸檬)

一些既簡單又富營養的混合小食

- ♥ 新鮮蔬菜配低脂乳酪沾醬 (yogurt dip)
- ♥ 果昔 (Smoothie) 配低脂乳酪 (yogurt) 和冷凍水果
- ♥ 全麥墨西哥玉米餅 (tortilla) 配低脂芝士和新鮮番茄沙莎 (salsa)
- ♥ 芹菜條配低脂中東豆泥沾醬 (hummus)
- ♥ 低鹽全麥椒鹽脆餅 (pretzels) 配蘋果片
- ♥ 低脂芝士條 (mozzarella sticks) 配紅椒和紅蘿蔔條
- ♥ 意粉配番茄醬和蔬菜



**請記住!**

兒童每天需要 60 分鐘的體育活動!

