



天天5蔬果 健康跟我走

每天至少攝取3份蔬菜、2份水果

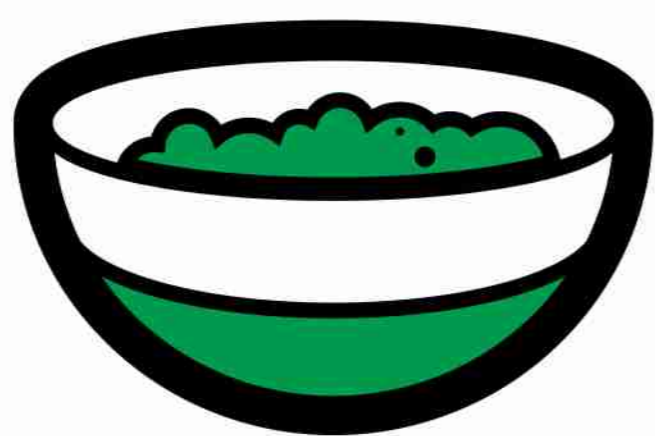


今天五蔬果了沒
你今天
五蔬果了沒?



蔬菜 1份

煮熟蔬菜半個飯碗是1份
生鮮蔬菜1飯碗是1份



水果 1份

1個女性拳頭大小是1份
1平飯碗切好水果是1份



葉菜類



果實類



花類



嫩芽類



菇類



球莖類



根莖類



藻類



種子類

