

3 蔬 2 果

健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。



● 3份蔬菜

● 2份水果

每天3蔬2果
就OK喔!

認識各色蔬果的份量

份量說明

蔬菜類

(每份=煮熟後約
半碗~8分滿)



水果類

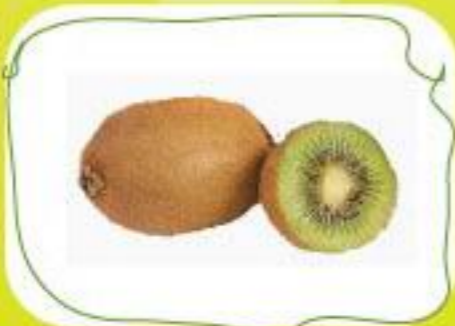
(每份=約1個拳頭
大或切好約1碗)



or



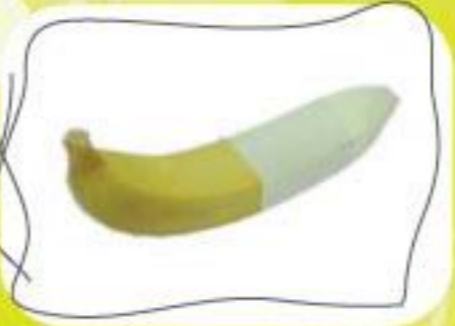
綠色



橘黃色



白色



紅色



藍紫色

