



給爸媽的信—蔬菜水果篇



親愛的爸爸媽媽：

春天到了！真的如你們所說，天氣有時暖有時冷，你們也要小心身體啊！

老師說，蔬菜水果含豐富的膳食纖維、多種的維他命及礦物質，我們每天都需要進食足夠的分量。你們知道嗎？由於薯仔含豐富的碳水化合物和有較少的膳食纖維，所以是五穀類，不是蔬菜類！另外，很多有果汁或果味字眼的飲品，都不是純果汁，只是一些添加糖分或化學果味的飲品。就算是純果汁，也不可用來代替水果，因為膳食纖維於果汁的製造過程中大大流失，所以還是吃水果更有益健康！有沒有發現近來我每天吃一碗煮熟的蔬菜和兩至三個水果，而且不再佔著廁所硬叫便秘肚痛呢？

真是多謝你們每天都為我準備不同種類和不同顏色的蔬菜水果，我最喜歡吃西蘭花、菜心、番茄、南瓜、橙、芒果、啤梨！我亦愛跟你們一同選購提子、小蕃茄、粟米、香蕉和蘋果等方便帶回學校作小食的蔬菜水果。在學校小息的時候，我還有和同學分享這些美味的蔬果小食，老師還稱讚我呢！

我今天從衛生署的網站中看見蜜桃雞柳的水果食譜，賣相很吸引，今晚可以煮給我試試嗎？網站還有其他水果菜式呢！

你的寶寶

敬上

