

計算份量

無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是普通飯碗的8分滿(碗口直徑11cm x 碗深5cm)的量，所以要吃到『一份』的蔬果，真的不難哦！



蔬菜類 生菜約100公克，煮熟後約8分滿碗



胡蘿蔔(橙黃)



紅甜椒(紅)



黃甜椒(黃)



青江菜(綠)



黑木耳(黑)



白花椰(白)

水果類 約一個拳頭大小或是八分滿



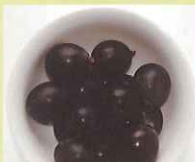
蘋果(紅)



橘子(橙黃)



奇異果(綠)



葡萄(紫)



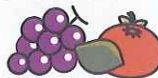
蓮霧(白)



香蕉(白)

落實小撇步

小朋友你知道嗎？體重過重或肥胖，長大後容易發生心血管疾病、高血壓、糖尿病及癌症等慢性病，所以一定要落實蔬果彩虹579！趕快邀請爸爸、媽媽一起來做到「愛健康小口訣」！



愛健康小口訣

早餐蔬果汁爽口
下課零嘴吃水果
餐餐青菜要吃夠
份量3蔬加2果
頭好壯壯就是我

郵政劃撥 戶名:財團法人台灣癌症基金會
帳號:19096916
ATM捐款 至台新銀行提款機或台新銀行網路ATM
選擇捐款服務功能，即可進行捐款。
信用卡 請向本會索取「信用卡捐款授權書」或上網
下載，亦可透過本會網站「線上捐款」直接
以信用卡捐款。



台北總會：
台北市松山區南京東路5段16號5樓之2
電話(02)8787-9907 傳真(02)8787-9222
南部分會：
高雄市三民區九如二路150號9樓之1
電話(07)311-9137 傳真(07)311-9138
<http://www.canceraway.org.tw>
E-mail: 5aday@canceraway.org.tw



蔬果彩虹 579

快樂吃蔬果
健康人人有



指導單位：教育部



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION