

綠色蔬菜---例如花椰菜

它能防癌又美顏，維生素 C 含量甚至是檸檬的 35 倍！不僅可預防感冒，還可以防止色素沉澱，能讓皮膚變得漂亮。

藍紫色蔬菜—海帶

它是大海送給我們的寶藏！它含有豐富又好吸收的「碘」是幫助小朋友智力和身體發育的重要元素，而且能讓頭髮烏黑亮麗！

藍紫色水果—葡萄

吃粒葡萄到底有多好？別看它小小的一顆，卻是從葡萄皮、葡萄肉到葡萄籽都含有滿滿的營養，而且果皮顏色愈深，含有的花青素就愈多，可以保護眼睛預防視力退化！所以有事沒事「吃粒」葡萄，讓你看什麼都不「吃力」。

白色水果—柚子

柚子是美容大師！因為它擁有豐富的維生 C，可修補體、幫助傷口癒合，讓肌膚變得健康光滑有彈性。而柚子特有的柚皮素，還有助於抗發炎增強免疫力預防癌症。

三、綜合活動：10 分鐘

兩步驟吃蔬果---每天蔬果 579 及彩虹攝食原則

- (1) 複習不同色彩的蔬果所含的不同的植化素。
- (2) 檢查看看，你每天有吃適量的蔬果了嗎？

小小營養師，你知道爸爸、媽媽還有你自己，每天需要多少份量的蔬果嗎？檢查看看，你和家人每天有沒有吃足夠的蔬果。

適量的蔬果，就是每日蔬果彩虹 579!因為年齡和性別的不同，所以建議-12 歲以下的小朋友要吃 5 份,12 歲以上的女生要吃 7，男生要吃 9 份。一份蔬菜是飯碗八分滿；水果就跟你的一個拳頭一樣大。

能覺察自己平時的用餐習慣。

能說出自己是否攝取足夠蔬果