

每日應進食最少5份水果及蔬菜

世衛建議每日應進食最少5份水果及蔬菜(400克)，以預防癌症及其他慢性疾病。香港衛生署的《香港的健康飲食金字塔》的資料指2至5歲人士每天應進食最少1份水果和1.5份蔬菜，6至11歲人士每天應進食最少2份水果和2份蔬菜，12至65歲或以上人士每天應進食最少2份水果和3份蔬菜。英國National Health Service的《5A Day》資料指不論是新鮮、罐裝或冷凍類別，1份水果或蔬菜的分量為80克，例如：3滿湯匙罐裝或冷凍豌豆粒或甜粟米粒各算作1份蔬菜，但不包括其他澱粉性塊莖類食物如芋頭、木薯和馬鈴薯。



2至5歲幼兒

水果 ×1

蔬菜 ×1.5



6至11歲兒童

水果 ×2

蔬菜 ×2



12至65歲或以上

水果 ×2

蔬菜 ×3

