

# 表一：世衛建議每天蔬菜和水果及天然膳食纖維的攝取量

	蔬菜和水果	天然膳食纖維
2至5歲兒童	≥ 250克	≥ 15克
6至9歲兒童	≥ 350克	≥ 21克
10歲或以上兒童和青少年	≥ 400克	≥ 25克
成人	≥ 400克	≥ 25克



重約80克為1份蔬菜和水果。