

SENARAI BAGI SATU (1) HIDANGAN BUAH-BUAHAN BAGI KANAK-KANAK

Buah	Sukatan	Anggaran Berat (g)	Anggaran Kalori (kcal)
Anggur	4 biji	45	30
Belimbing	½ biji (sederhana)	130	35
Betik	½ potong	75	25
Ciku	½ biji	40	35
Epal	½ biji	65	35
Jambu batu	¼ biji	75	35
Lai	½ biji	65	35
Limau manis tempatan	½ biji	65	35
Mangga	½ biji	55	35
Nenas	½ potong	70	30
Oren (sunkist)	½ biji	65	35
Pir	½ biji	45	30
Pisang	1 biji	90	60
Tembikai merah	½ potong	70	25
Tembikai susu	½ potong	80	30

- Bagi hidangan jus buah, saiz pertukaran adalah sama seperti buah segar
- Contohnya untuk menghasilkan 1 gelas (150ml) jus epal, gunakan ½ biji epal