

臺南市各級學校健康體適能

與飲食教育行動方案

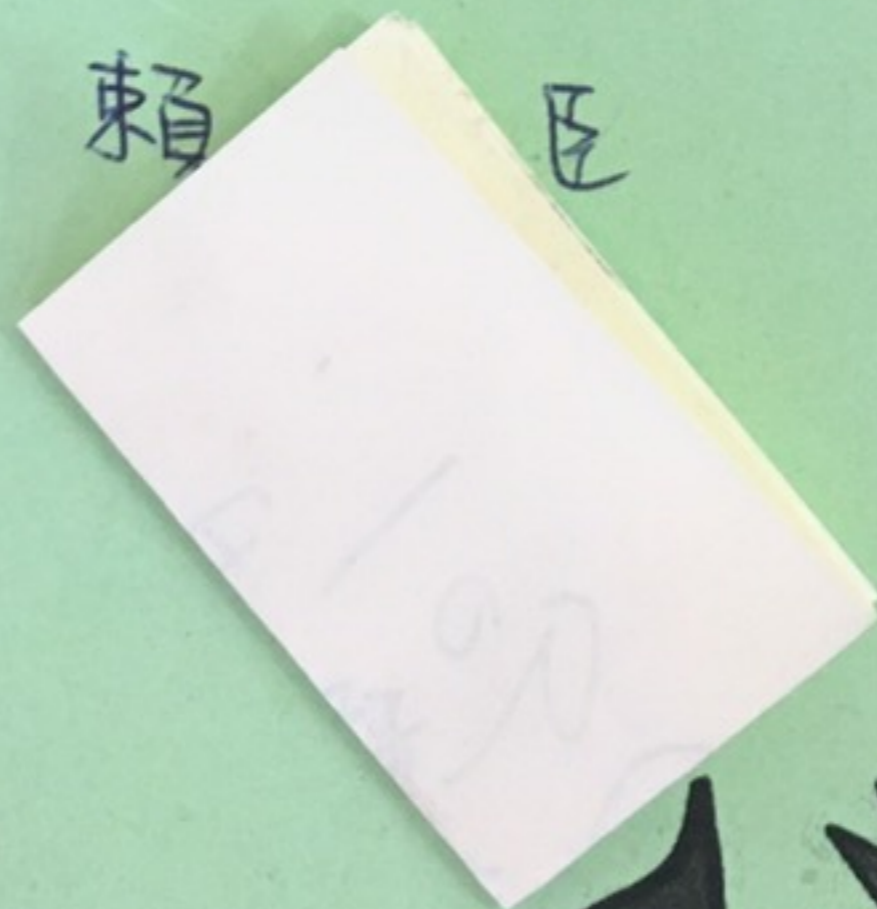
學生健康護照範本

904

11

賴

臣



	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>4</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>3</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>1</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>0</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>0</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11	✓				✓
	12	✓	✓	✓		✓
	13	✓	✓	✓	✓	✓
	14		✓			✓
	15		✓		✓	✓
	16	✓		✓		✓
	17		✓			✓
	18					✓
	19	✓	✓			✓
	20	✓				✓

[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>4</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>3</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>1</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>0</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>0</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1	✓	✓	✓		✓
	2	✓	✓		✓	✓
	3	✓	✓	✓		✓
	4		✓	✓		✓
	5	✓			✓	✓
	6	✓	✓			✓
	7		✓	✓		✓
	8	✓				✓
	9	✓	✓	✓		✓
	10	✓	✓			✓