

班級制定健康生活守則-中年級

不要在教室奔跑。

不要亂丟垃圾。

上課舉手再發言。

走廊上不要奔跑。

我會尊重別人。

我對別人有禮貌。

排隊排好。

不罵髒話。

尊重別人的隱私。

不要打來打去。

上課不玩玩具。

不要翻別人的書包。

母語

我的飲食新主張



一日飲食建議量		
類別	7-8歲	9-12歲
全穀雜糧類(碗)	2.5-3.5	3-4
蔬菜類(份)	3-4	3-4
水果類(份)	2-3	3-4
豆魚蛋肉類(份)	4-6	6
乳品類(份)	1.5	1.5

油脂來源建議可部分選用堅果種子，食物選擇盡量少糖少鹽。

油脂與堅果種子類

乳品類

蔬菜類

豆魚蛋肉類

水果類



認識均衡飲食金字塔，均衡飲食每一天

均衡飲食金字塔的頂端是一個平衡的飲食。均衡飲食金字塔的頂端是一個平衡的飲食。均衡飲食金字塔的頂端是一個平衡的飲食。

均衡飲食金字塔的頂端是一個平衡的飲食。均衡飲食金字塔的頂端是一個平衡的飲食。均衡飲食金字塔的頂端是一個平衡的飲食。

水果類

水果類是我每天飲食中不可或缺的一部分。水果類是我每天飲食中不可或缺的一部分。水果類是我每天飲食中不可或缺的一部分。

乳品類

乳品類是我每天飲食中不可或缺的一部分。乳品類是我每天飲食中不可或缺的一部分。乳品類是我每天飲食中不可或缺的一部分。

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉類是我每天飲食中不可或缺的一部分。豆魚蛋肉類是我每天飲食中不可或缺的一部分。豆魚蛋肉類是我每天飲食中不可或缺的一部分。

油脂與堅果種子類

油脂與堅果種子類是我每天飲食中不可或缺的一部分。油脂與堅果種子類是我每天飲食中不可或缺的一部分。油脂與堅果種子類是我每天飲食中不可或缺的一部分。

蕭氏基金會 製作 雀巢健康兒童全球計畫 支持贊助

仁愛國小 學習卡 宣傳

1. 學習卡 宣傳

2. 學習卡 宣傳

3. 學習卡 宣傳

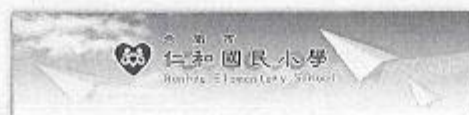
4. 學習卡 宣傳

5. 學習卡 宣傳

10. 學習卡 宣傳

20. 學習卡 宣傳

Handwritten notes and drawings on lined paper.



班級健康生活守則

三年忠 班 導師：黃郁婷 保健天使：林芯羽

- 一. 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三. 我會早睡早起以增進身體健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天五蔬果(2 份水果 3 份蔬菜)
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九. 我在遊戲時會注意安全
- 十. 我會維護環境的衛生



班級健康生活守則

三年忠

班

導師：

黃郁婷

保健天使：

徐皓賓

- 一. 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三. 我會早睡早起以增進身體健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天五蔬果(2 份水果 3 份蔬菜)
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九. 我在遊戲時會注意安全
- 十. 我會維護環境的衛生



班級健康生活守則

四年忠班 導師：王憲吉 保健天使：張璦文

- 一. 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三. 我會早睡早起以增進身體健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天五蔬果(2 份水果 3 份蔬菜)
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九. 我在遊戲時會注意安全
- 十. 我會維護環境的衛生



班級健康生活守則

四年忠班 導師：王惠吉 保健天使：柯曉翎

- 一. 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三. 我會早睡早起以增進身體健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天五蔬果(2 份水果 3 份蔬菜)
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九. 我在遊戲時會注意安全
- 十. 我會維護環境的衛生