# 健康護馬

文化國小學生

班級:

座號:

姓名:





# 【個人健康紀錄】

	上學期	下學期	
	(年月日)	(年月日)	
年齢			
身高	公分	公分	我長高了公分
體重	公斤	公斤	我長壯了公斤
身體質量 指數	BMI	BMI	我 BMI 增加 減少 不變
我的身體			我 滿意
質量數屬	過輕 正常範圍	過輕 正常範圍	不滿意
於	過重 肥胖	過重 肥胖	我的健康體位
(請圈選)			
視力	裸視 左 右	裸視 左 右	我的視力維持不變
77G / J	矯正 左 右	矯正 左 右	退步

# 【體適能紀錄】(低年級免填)

	上學期				下	學期		
	(年	月	日)	(	年	月	日 )	
800 公尺 長跑		分	秒		Ź	<del>}</del>	秒	我進步了秒
立定跳遠		/.	公分				公分	我進步了公分
60 秒仰臥 起坐			下				下	我進步了下
坐姿體 前彎			公分				公分	我進步了公分

#### 【健康小知識】



身體質量指數(BMI)的計算:

# 體重(公斤) 身高(公尺)×身高(公尺)

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同,以下是 7-15 歲的 BMI 對照表

年					女					
龄	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖		
	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧		
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6		
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7		
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3		
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22		
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7		
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5		
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3		
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9		
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2		

(資料來源:衛生福利部國民健康署,2018/12)

# 健崇康至生2活氢守灵则是宣音示广 (保至我益 210、 3010)

1.每尽天等睡尽足炎	
2.天景天景 蔬菜果菜。	
3. 電影腦影、 電影視片、 3c 少影於上	小紫時产。
4天意運以動於30分5鐘炎。	
5糖软飲以料益、 天意天意喝证足证 1500cc	白泉開京水災。
6.用以眼录三台十户分5鐘裝,休录息工十户分5鐘裝。	
7.餐賣後氣、睡氣前氣要蒸潔量牙氣	
8.勤分洗工手员預以防云腸炎病益毒炎	冼工手&。
9.發5燒%、生養病養不多上意課等 生養病養。	



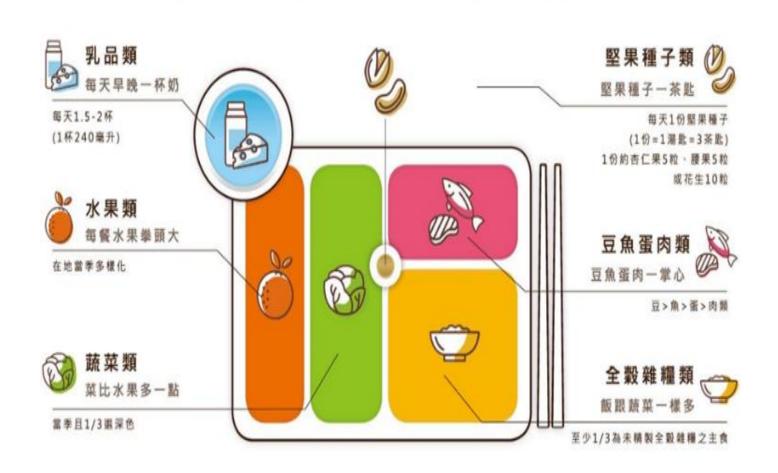
# 健康行動紀錄表

目显標之一一: 均以衡心飲心食以好公習工慣外

均貨衡公飲公食产的資優文點急:

- 1.維養持率理型想型體型重素
- 2.促炎進品身尽體工生是長乳及少發下展影
- 3.促炎進品正常常生了理型機工能到
- 4.預以防災疾災病急, 增足加量免量疫一力型

# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



# 目录標是二小: 喝证足量白品開系水系(1500CC 或系6杯?) 馬亞克豪杯?)

喝足足少白家開系水总好公處氣:

- 1.加草速炎新品陳公代系謝量, 維心持平美忠美忠的皇肌性膚気
- 2.促炎進品消息化系與以腸炎胃炎蠕息動象,預以防炎便氣秘口問及題為
- 3.避至免员頭或腦至昏牙沉多, 降景低之中差暑灵及出頭卖痛蒸機生會包





# 目只標之三台: 不公喝云含云糖杂食品料益

(不包含現榨不加糖果汁,但不得以果汁替代水果供應)

喝云含云糖充食云料之的豆缺豆 點記:

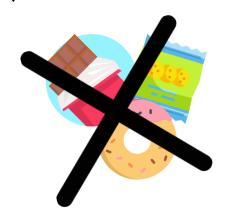
- 1.增了加量蛀费牙录機量率系。
- 2. 導致致业肥气胖系。
- 3.精量神尽不灸濟學、 注类意一 力型不灸能灸集學中类。
- 4.越崇喝《越崇渴》。 止业渴 》 效 云 果 《 不 》 好 公 。
- 5.保室護公心五血上管影



# 目显標之四公:不定吃《零記食》

零之食产是产指业高炎油菜、高炎鹽菜、高炎糖菜,低2營之養菜價菜值业的2食产物水,多多為於經資油菜炸炭、乾浆燥品、酶或製业的2食产品品,如果蜜、6%蛋品、糖菜果菜、洋菜芋山片条等2

**點部心**员是产指业除蒙了是提生供紧熱是量素外蒙,仍是有家其全他交營之養家 價量值业,如果無水加量糖素優家酪製乳果、小豆魚山乾等、 堅量果製種裝子市等200



### 吃~零点食产的资缺点點点:

- 1. 影之響是正常養養正常常進品食用, 進品而止造品成立營之養是不文均等衡益
- 2. 飲豆食产重整口豆味的包養豆成意, 增足加量身品體型負氧擔當
- 3. 影心響业生是長於發下育山

# 目显標之五×: 天意天意運出動2 30 分5鐘2

~天意天意運出動象30分5鐘點, 並是不象包沒含尿學是校臺體型育出課意喔也!~

#### 運以動物的沒好公處如:

- 1.穩文定立情立緒立、 降立低之壓之 力之。
- 2.促炎進点心上肺气功炎能炎。
- 3. 储范存总健崇康系、保証持代體型力型。

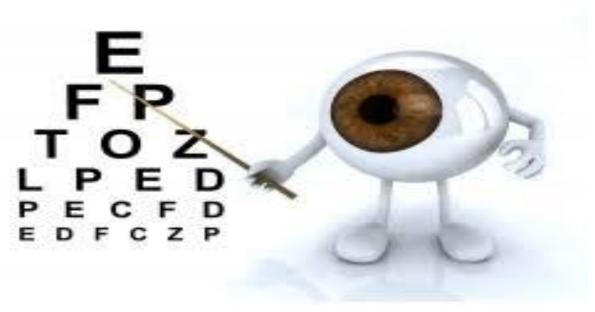


designed by 🌣 freepik



# 目显標之六景: 3C 少显於山一-

- 1、每只年录定是期益檢查查表視率力型 1-2 次步, 做是好量視率 力型存款款。
- 2、每只日 · 使严用公 3C 用公品资不多要公超 《 通 》 1 小豆 · 時产。
- 3、每只日町戶公外於2-3小豆時产,用公眼示30分5鐘裝休豆息工10分5鐘裝。



#### 點數計算方式:

- 1. 每項目標完成天數即點數:例如:目標一當周做到天數為三天,即得3點,以此類推。
- 2. 一周填寫一次(建議於健康課填寫),各項目標的健康行為需由家長簽名認證方為有效點數。
- 3. 每學期末結算點數, 六項目標點總點數累積480點以上(含480點), 頒發德光獎卡一張以及一張期 末健康促進大抽獎的抽獎券一張。

\*

◎這學期我9月累積	( )點+10 月累積(	)點+11 月累積(	)點+12 月累積(	)點+1
月累積( )點,絲	以共累積點			
◎這學期我 2 月累積 累積( )點,總与	( )點+3月累積( +累積點	)點+4 月累積(	)點+5 月累積(	)點+6 月

	1	2	3	4	5	6	7
目 \$ 標之一: 吃* 到公六美大&類&食产物×							
目 \$.裸裳二心: 喝《足》 1500cc 的名句》 開《水蓼							
目公標之三字: 不知喝云含安糖杂食公料瓷							
目以標之四二: 不知吃《零記食》							
目以标《五*: 天青天青運公動》 30 分5鐘巻							
目 \$ 标《六》: 3C 少《於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目5棵mm 一: 吃*到&六&大&類&食产物×							
目5.裸裳二水: 喝《足》1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.標之三台: 不知喝云含分糖杂飲以料款							
目录标》2四4:: 不多吃4零产食产							
目5.標之五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻							
目以标义六头: 3C 少点於山一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目 5.標之一: 吃+到2.六毫大&類&食产物×							
目3.裸裳二x: 喝《足》1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.標蓋三台:不如喝5含分糖熟飲以料益							
目录标》2四4:: 不多吃4零产食产							
目显标是五*: 天青天青運公動& 30 分5鐘巻							
目 5.标是六条: 3C 少点於山一-							
	22	23	24	25	26	27	28
目 \$.裸裳一-: 吃+到&六羹大&類&食产物×							
目示標之二×:喝《足》1500cc 的《白》用《水》							
目5.標蓋三4:不多喝5含分糖5飲以料益							
目录标》2四4:: 不多吃+零产食产							
目显标》五本: 天青天青運公動》30分5鐘巻							
目 5.标文六文: 3C 少交於以一-							
	29	30					
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×			本3月4448 點3		本部	月點	
目 5.裸囊二心: 喝ć足& 1500cc 的名句分别录水系			本5月4共冬 點象		健氣	京點京	
目5.裸裳三台:不多喝6含分糖免食分料瓷			本引出共然 點影		點急	數%	共災
目5.標之四二: 不多吃*零之食产			本引出共然點影		點急		點。
目 5.裸囊 五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻			本3月	共災	點急		
目 5.裸囊六鬃: 3C 少家於山一-			本3月	共災	點急		

	1	2	3	4	5	6	7	
目 5.標之一: 吃+到2.六六大3.類3.食产物×								
目 5.裸裳二小:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目5.標之三台: 不知喝云含分糖杂飲分料瓷								
目5棵是四4:: 不多吃4零是食产								
目5.標音五×: 天青天青運5動8 30 分5鐘2								
目 5.标景六景: 3C 少家於山一-								
	8	9	10	11	12	13	14	
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×								
目 5.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目5.標之三台: 不知喝5 含分糖剂飲分料剂								
目3.標之四二: 不知吃,零产食产								
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2								
目 5.標之六款: 3C 少弘於山一-								
	15	16	17	18	19	20	21	
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*								
目 3.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖5食分料3								
目3.標之四二: 不知吃+零产食产								
目 \$.標之五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻								
目 \$ 标读六款: 3C 少家於山一-								
	22	23	24	25	26	27	28	
目\$操之一-: 吃+到&六&大&類&食产物×								
目3.裸装二x: 喝ć足3 1500cc 的皂白3)開系水蓼								
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖多食分料含								
目3.標之四二: 不多吃+零之食产								
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2								
目 \$.裸裳 六裳: 3C 少&於山一-								
	29	30	31			,	本引用品	
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*				本次月並共多點等本次月並共多點等本次月並共多點等		<u> </u>	建六康系	
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水卷						<b>片</b> 崇  }	貼乳數表	
目5.標之三句: 不多喝5.含分糖多食分料象						<u> </u>	共弘	
目录标之四4:: 不多吃*零产食产				本3月世共炎 點影				
目 5.標之五×: 天青天青運5.動2 30 分5鐘2				本以月	₩ ₩ ₩ ₩	<u> </u>	點畫	
目 \$ 標之 六条: 3C 少弘於山一-					₩ ₩ ₩ ₩ ₩			

# 【 】月龄健龄康系行品動系紀以錄於表記

\*完黃全氧做墨到氢的皂, 請蓋在最□ 中豊打眾 > 見黃證忠人思:\_\_\_\_\_\_(家景長姜簽钅名显)

	_				T _		_
	1	2	3	4	5	6	7
目5棵之一: 吃* 到2六美大&類&食产物×							
目:森蒙二水: 喝《足》 1500cc 的《白》期《水》							
目:京標》(三台: 不):喝(含)(糖):食(沙科)							
目染標之四二: 不多吃+零%食产							
目 \$ 標之 五 x': 天青天青運 \$ 動 \$ 30 分 5 鐘 \$							
目 \$ 標之 六美: 3C 少家於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目5棵紫一-:吃#到紫六紫大&類&食#物*							
目 5.棵瓷二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目 5.標之三台: 不多喝 5 含分糖を飲み料益							
目》、標之四二: 不如吃~零之食产							
目 5.標之五×: 天意天意運出動2 30 分5鐘2							
目 5.标之六类: 3C 少家於山一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目5棵之一-: 吃+到2六5大&類&食产物×							
目 5.棵之二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水彩							
目5.棵至三年:不如喝5.含分糖充食分料蒸							
目5.標之四公:: 不知吃4零2食产							
目 5.標之五×: 天意天意運以動於30分5鐘裝							
目፟፟፟፟፟፟ቑ፟፟፟ጟ፞ጙ፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟: 3C 少療於ビー-							
	22	23	24	25	26	27	28
目5.標之二心: 喝ć足5 1500cc 的名句》開資水氣							
目5棵之三年: 不多喝5含分糖多食分料瓷							
目及標之四公:: 不如吃~零~食~							
目5.標之五×: 天意天意運以動養 30 分5鐘差							
目及標準六款: 3C 少数於4一-							
A S NO E S S S S S S S S S S S S S S S S S S	29	30					
	23	30	本引品共和 點影		木。	月最	
目 \$ 標之二: 喝 E 足 \$ 1500cc 的 \$ 白 \$ 開 系 水 &			本5月至共2 點影		·	汉默敦	
日·宋禄 三年: 不》喝 [含   糖   飲   料   *****************************			本引 安共			共災	
目录標之四公:: 不实吃《零花食》			本部月		點型	34.X	八公 點影
			<u> </u>				
目 录標			本部月		點影		
目 5.標之六款: 3C 少家於山一-			本部月	<b>一大</b>	點型		

	1	2	3	4	5	6	7	
目 5.標之一: 吃+到2.六六大3.類3.食产物×								
目 5.裸裳二小:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目5.標之三台: 不知喝云含分糖杂飲分料瓷								
目5棵是四4:: 不多吃4零是食产								
目5.標音五×: 天青天青運5動8 30 分5鐘2								
目 5.标景六景: 3C 少家於山一-								
	8	9	10	11	12	13	14	
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×								
目 5.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目5.標之三台: 不知喝5 含分糖剂飲分料剂								
目3.標之四二: 不知吃,零产食产								
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2								
目 5.標之六款: 3C 少弘於山一-								
	15	16	17	18	19	20	21	
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*								
目 3.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖5食分料3								
目3.標之四二: 不知吃+零产食产								
目 \$.標之五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻								
目 \$ 标读六款: 3C 少家於山一-								
	22	23	24	25	26	27	28	
目\$操之一-: 吃+到&六&大&類&食产物×								
目3.裸装二x: 喝ć足3 1500cc 的皂白3)開系水蓼								
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖多食分料含								
目3.標之四二: 不多吃+零之食产								
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2								
目 \$.裸裳 六裳: 3C 少&於山一-								
	29	30	31			,	本引用品	
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*				本次月並共多點等本次月並共多點等本次月並共多點等		<u> </u>	建六康系	
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水卷						<b>片</b> 崇  }	贴乳数泵	
目5.標之三句: 不多喝5.含分糖多食分料象						<u> </u>	共弘	
目录标之四4:: 不多吃*零产食产				本3月世共炎 點影				
目 5.標之五×: 天青天青運5.動2 30 分5鐘2				本以月	₩ ₩ ₩ ₩	<u> </u>	點畫	
目 \$ 標之 六条: 3C 少弘於山一-					₩ ₩ ₩ ₩ ₩			

# 【 】月龄健龄康系行品動系紀以錄於表記

	1	2	3	4	5	6	7
目尕標毫一-: 吃ೇ到&六豪大灸類灸食产物×							
目 5.裸裳二小: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖剂食分料剂							
目3.標之四公:: 不多吃,零之食产							
目 5.標之五×: 天意天意運歩動後 30 分5 鐘罩							
目 5.標之六条: 3C 少家於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目录標之一-: 吃《到象六氢大灸類灸食》物》							
目 3.裸裳二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖多食分料含							
目录标之四公:: 不多吃年零之食产							
目 \$.標之五×: 天青天青運公動後 30 分5 鐘差							
目 \$.裸裳 六裳: 3C 少蒙於山一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目□標之一-: 吃+到2六毫大亞類奈食产物×							
目 3.裸裳二心: 喝《足》1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.標之三台: 不多喝5 含分糖多食分料含							
目录標之四二: 不多吃年零之食产							
目 5.標之五×: 天意天意運出動2 30 分5鐘2							
目 5.标2 六3: 3C 少&於山一-							
	22	23	24	25	26	27	28
目·5.標之一-: 吃+到&六&大&類&食产物×							
目 3.標蓋二心: 喝E足至 1500cc 的自自分開系水系							
目5.標之三台: 不多喝5 含分糖2食以料益							
目录标》:四二:不多吃年零是食产							
目 5.標之五×: 天音天音運公動》 30 分5 鐘罩							
目 5.标文六类: 3C 少家於山一-							
	29	30					
目·□ 標之一-: 吃+到&六&大&類&食产物×			本公月出共然點等		本等	月點	
目 5.標之二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水》			本引出共然點等		健氣	支點型	
目5.標之三台: 不多喝5 含分糖2食以料益			本部月最共然點等		數章	共弘	
目录标》:四二:不多吃《零艺食》			本以月	共长	點影		點之
目 5.標之五×: 天音天音運片動2 30 分5鐘2			本以月	共长	點表		
目 \$ 標之六款: 3C 少公於一一-			本以月	· 共&	點影		

	1	2	3	4	5	6	7
目 \$ 標之一: 吃* 到公六美大&類&食产物×							
目 \$.裸裳二心: 喝《足》 1500cc 的名句》 開《水蓼							
目公標之三字: 不知喝云含安糖杂食公料瓷							
目以標之四二: 不知吃《零記食》							
目以标》五本: 天青天青運公動》 30 分5鐘巻							
目 \$ 标《六》: 3C 少《於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目5棵mm 一: 吃*到&六&大&類&食产物×							
目5.裸裳二水: 喝《足》1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.標之三句: 不知喝云含分糖熟飲以料款							
目录标》2四4:: 不多吃4零产食产							
目5.標之五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻							
目以标义六头: 3C 少点於山一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目 \$.裸裳一-: 吃+到&六袋大&類&食产物×							
目3.裸裳二x: 喝《足》1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.標蓋三台:不如喝5含分糖熟飲以料益							
目录标》2四4:: 不多吃4零产食产							
目显标是五本: 天青天青運公動& 30 分5鐘巻							
目 5.标是六条: 3C 少点於山一-							
	22	23	24	25	26	27	28
目 \$.裸裳一-: 吃+到&六羹大&類&食产物×							
目示標之二×:喝《足》1500cc 的《白》用《水》							
目5.標蓋三4:不多喝5含分糖5飲以料益							
目5.標之四4:: 不多吃4零之食产							
目显标》五本: 天青天青運公動》30分5鐘巻							
目 5.标文六款: 3C 少交於以一-							
	29	30					
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×			本3月4448 點3		本部	月點	
目 5.裸囊二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼			本5月4共冬 點象		健氣	京點京	
目5.裸裳三台:不多喝6含分糖免飲分料瓷			本引出共然 點影		點急	數系	共災
目5.標之四二: 不多吃*零之食产			本引出共然點影		點急		點。
目 5.裸囊 五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻			本3月	共災	點急		
目 5.裸囊六鬃: 3C 少家於山一-			本3月	共災	點急		

	1	2	3	4	5	6	7	
目 5.標之一: 吃+到2.六六大3.類3.食产物×								
目 5.裸裳二小:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目5.標之三台: 不知喝云含分糖杂飲分料瓷								
目5棵是四4:: 不多吃4零是食产								
目5.標音五×: 天青天青運5動8 30 分5鐘2								
目 5.标景六景: 3C 少家於山一-								
	8	9	10	11	12	13	14	
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×								
目 5.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目5.標之三台: 不知喝5 含分糖剂飲分料款								
目3.標之四二: 不知吃,零产食产								
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2								
目 5.標之六款: 3C 少弘於山一-								
	15	16	17	18	19	20	21	
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*								
目 3.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼								
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖5食分料3								
目3.標之四二: 不知吃+零产食产								
目 \$.標之五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻								
目 \$ 标读六款: 3C 少家於山一-								
	22	23	24	25	26	27	28	
目\$操之一-: 吃+到&六&大&類&食产物×								
目3.裸装二x: 喝ć足3 1500cc 的皂白3)開系水蓼								
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖多食分料含								
目3.標之四二: 不多吃+零之食产								
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2								
目 \$.裸裳 六裳: 3C 少&於山一-								
	29	30	31			,	本引用品	
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*				本次月並共多點等本次月並共多點等本次月並共多點等		<u> </u>	建六康系	
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水卷						<b>片</b> 崇  }	點影數影	
目5.標之三句: 不多喝5.含分糖多食分料象						<u> </u>	共弘	
目录标之四4:: 不多吃*零产食产				本3月世共炎 點影				
目 5.標之五×: 天青天青運5.動2 30 分5鐘2				本以月	₩ ₩ ₩ ₩	<u> </u>	點畫	
目 \$ 標之 六条: 3C 少弘於山一-					₩ ₩ ₩ ₩ ₩			

	1	2	3	4	5	6	7
目&標&一-: 吃#到&六&大&類&食产物×							
目&裸裳二心: 喝《足》1500cc 的名句》朋系水蓼							
目只標之三句: 不知喝云含品糖杂食品料瓷							
目以標之四二: 不如吃《零品食》							
目以標之五×: 天青天青運公動& 30 分5鐘差							
目 5.标景六条: 3C 少家於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目公標之三台: 不知喝日含分糖完飲以料款							
目录標之四二: 不知吃和零产食产							
目 5.標之五×: 天青天青運5動& 30 分5鐘巻							
目 5.標之六次: 3C 少公於以一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目5.標之一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目公標之三台: 不知喝日含分糖完飲以料款							
目以標之四二: 不知吃*零产食产							
目显标表面*: 天青天青運公動& 30 分5鐘巻							
目 5.標景六景: 3C 少於於山一-							
	22	23	24	25	26	27	28
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.裸羹三4:不多喝5含分糖5食分料3							
目3.標之四二: 不知吃~零产食产							
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2							
目 \$.裸裳六裳: 3C 少&於山一-							
	29	30					
目5.標之一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×			本以月	共災	點象	本部	月最
目 5.裸囊二x: 喝ć足& 1500cc 的名句分别录水系			本5月	共災	點象	健量	5 點字
目5.裸裳三针 不多喝6含分糖2食分料2			本3月	共災	點象	數系	<u>, 共 ½</u>
目以標之四二: 不多吃*零产食产			本3月	共災	點象	Ī	點办
目5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2			本3月	共災	點象	1	
目以標之六款: 3C 少弘於山一-			本3月	共災	點象	1	

	1	2	3	4	5	6	7
目 5.標之一: 吃+到2.六六大3.類3.食产物×							
目 5.裸装二小: 喝ć 足炎 1500cc 的名句分開系水象							
目5.標之三台: 不知喝云含分糖杂飲分料瓷							
目以標之四二: 不知吃《零品食》							
目5.標音五×: 天青天青運5動8 30 分5鐘2							
目 5.标景六景: 3C 少家於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.標之三台: 不多喝5 含分糖5食分料2							
目3.標之四二: 不知吃,零产食产							
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2							
目 5.標之六款: 3C 少弘於山一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*							
目 3.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖5食分料3							
目3.標之四二: 不知吃+零产食产							
目 5.標之五×: 天青天青運5.動2 30 分5鐘2							
目 \$ 标读六款: 3C 少家於山一-							
	22	23	24	25	26	27	28
目\$操之一-: 吃+到&六&大&類&食产物×							
目3.裸装二x: 喝ć足3 1500cc 的皂白3)開系水蓼							
目3.標之三台: 不多喝5 含分糖多食分料含							
目3.標之四二: 不多吃+零之食产							
目 \$.标》: 天青天青運5.動2 30 分5鐘2							
目 \$ 标读六款: 3C 少家於山一-							
	29	30	31			,	本3月最
目5棵毫一-: 吃# 到&六毫大&類&食产物*				本3月	\$ <b>共</b> 炎 黑	<u>ታ</u> 1	建杂康系
目 5.裸裳二x: 喝ć足& 1500cc 的名句分别录水系				本引出共义 點影		<u>}</u>	點數影
目5.裸裳三针: 不多喝5.含分糖5.饮分料瓷				本引出共然 點景		共亂	
目示標之四二: 不多吃*零产食产				本3月	<b>基共炎 黑</b>	<b>上</b> 章	
目 5.標之五×: 天音天音運告動2 30 分5鐘2				本3月4448 點影		點象	
目 \$ 標之 六条: 3C 少弘於山一-					₩ 井 県 黒		

	1	2	3	4	5	6	7
目&標&一-: 吃#到&六&大&類&食产物×							
目&裸裳二心: 喝《足》1500cc 的名句》朋系水蓼							
目只標之三句: 不知喝云含品糖杂食品料瓷							
目以標之四二: 不如吃《零品食》							
目以標之五×: 天青天青運公動& 30 分5鐘差							
目 5.标景六条: 3C 少家於山一-							
	8	9	10	11	12	13	14
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目公標之三台: 不知喝日含分糖完飲以料款							
目录標之四二: 不知吃和零产食产							
目及標之五×: 天青天青運公動& 30 分5鐘巻							
目 5.標之六次: 3C 少公於以一-							
	15	16	17	18	19	20	21
目5棵mm 一: 吃*到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二心: 喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目公標之三台: 不知喝日含分糖完飲以料款							
目以標之四二: 不知吃*零产食产							
目显标表面*: 天青天青運公動& 30 分5鐘巻							
目 5.標景六景: 3C 少於於山一-							
	22	23	24	25	26	27	28
目5棵毫一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×							
目 5.裸毫二水:喝《足》 1500cc 的《白》用《水蓼							
目5.裸羹三4:不多喝5含分糖5食分料3							
目3.標之四二: 不知吃~零产食产							
目 5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2							
目 \$.裸裳六裳: 3C 少&於山一-							
	29	30					
目5.標之一-: 吃+到&六毫大&類&食产物×			本以月	共災	點象	本部	月最
目 5.裸囊二x: 喝ć足& 1500cc 的名句分别录水系			本5月	共災	點象	健量	5 點字
目5.裸裳三针 不多喝6含分糖2食分料2			本3月	共災	點象	數系	<u>, 共 ½</u>
目以標之四二: 不多吃*零产食产			本3月	共災	點象	Ī	點办
目5.標之五×: 天青天青運5動2 30 分5鐘2			本3月	共災	點象	1	
目以標之六款: 3C 少弘於山一-			本3月	共災	點象	1	

