

民德國中暑期健康行動紀錄表

【Keep Track of Your Health during Summertime】

- Name: _____
- Class & Number: _____
- Gender: boy girl
- Age: _____



	暑假前(年 月 日)	開學前(年 月 日)
身高 height	公分	公分
體重 weight	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

體重(公斤)

- 身體質量指數 (BMI) 的計算：

身高(公尺) × 身高(公尺)

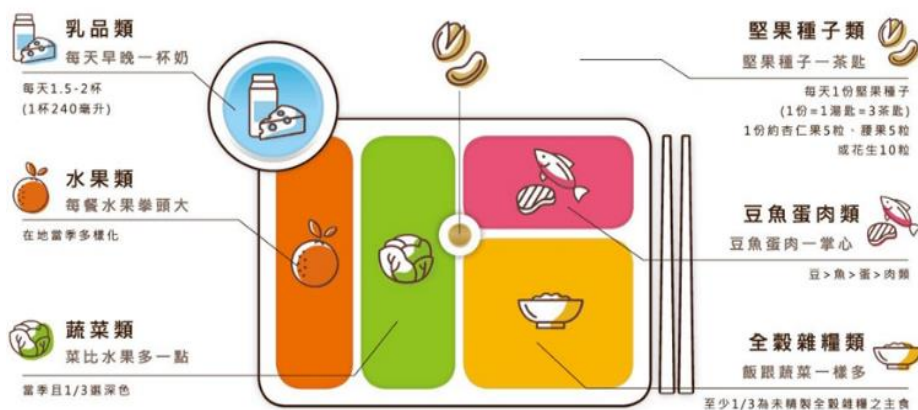


目標一：均衡飲食好習慣 (Have a balanced diet)

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

均衡飲食的優點：

1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力



現況分析：現在我每週有_____天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表

天數	7								
	6								
	5								
	4								
	3								
	2								
	1								
		1	2	3	4	5	6	7	8
		週次							

目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯) (Drink more water)

喝白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持美美 QQ 的肌膚
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

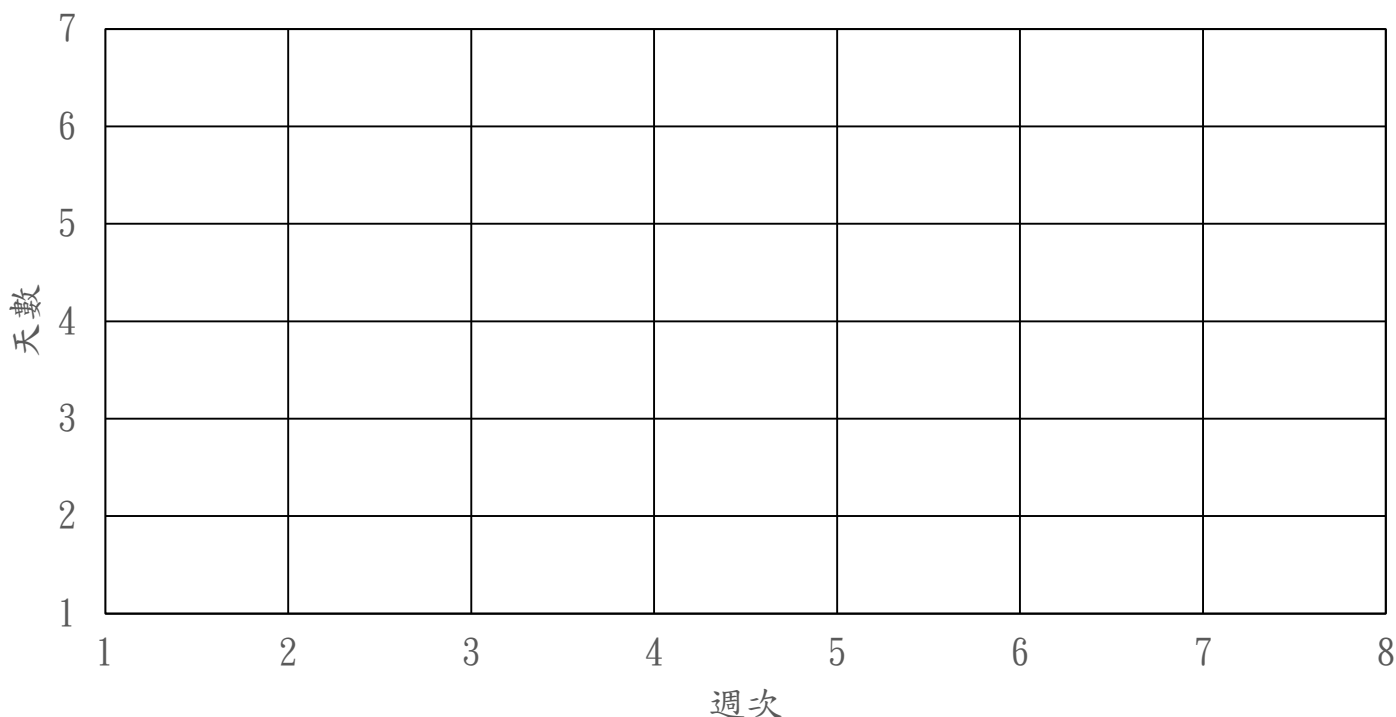


現況分析：現在我每週有_____天可以喝足1500C.C.的白開水

理想目標：我天天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每週有幾天能喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



目標三：不喝含糖飲料(Say " No" to sugary drinks)

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率
- 2.導致肥胖
- 3.精神不濟、注意力不能集中
- 4.越喝越渴，止渴效果不好

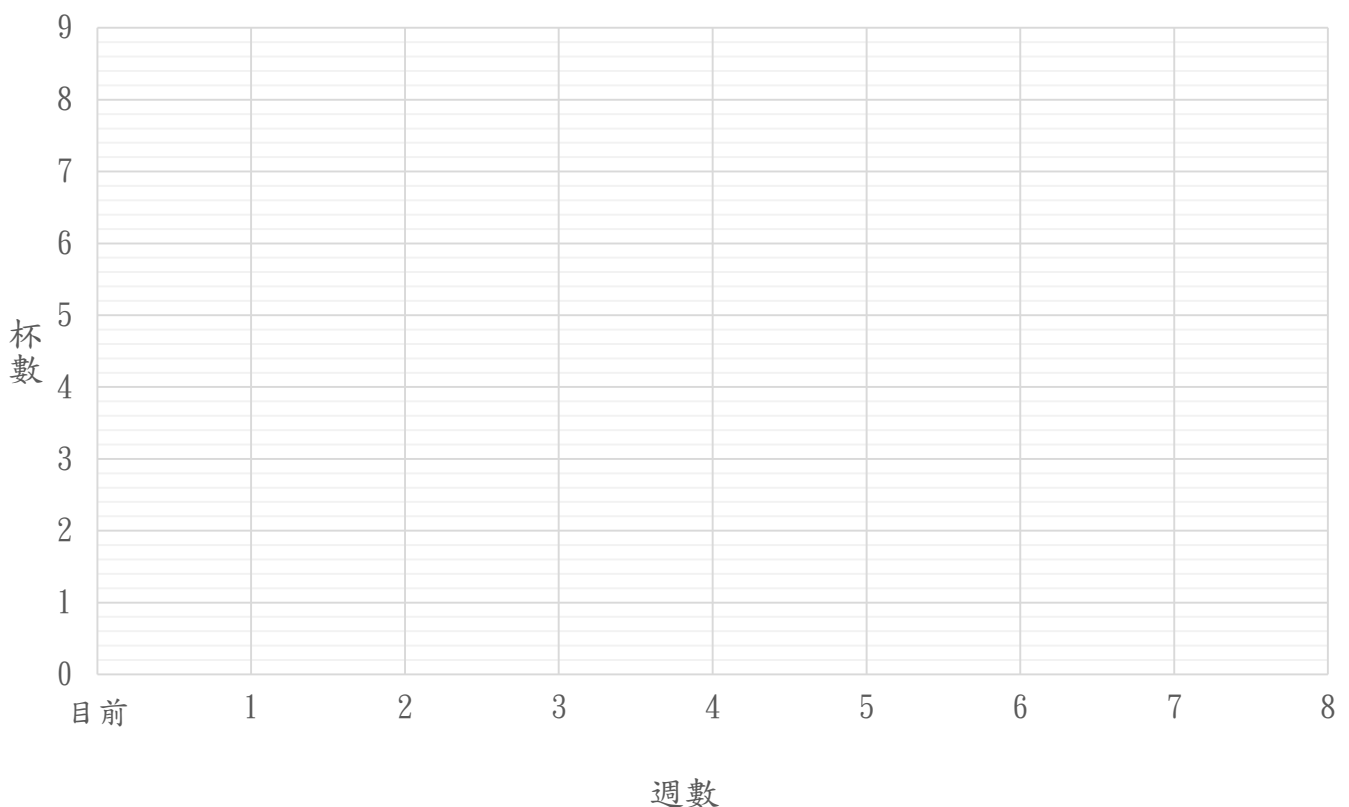


設定目標：現在我每週會喝_____杯含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

※ 請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



目標四：不吃零食(No more high-fat snacks)

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

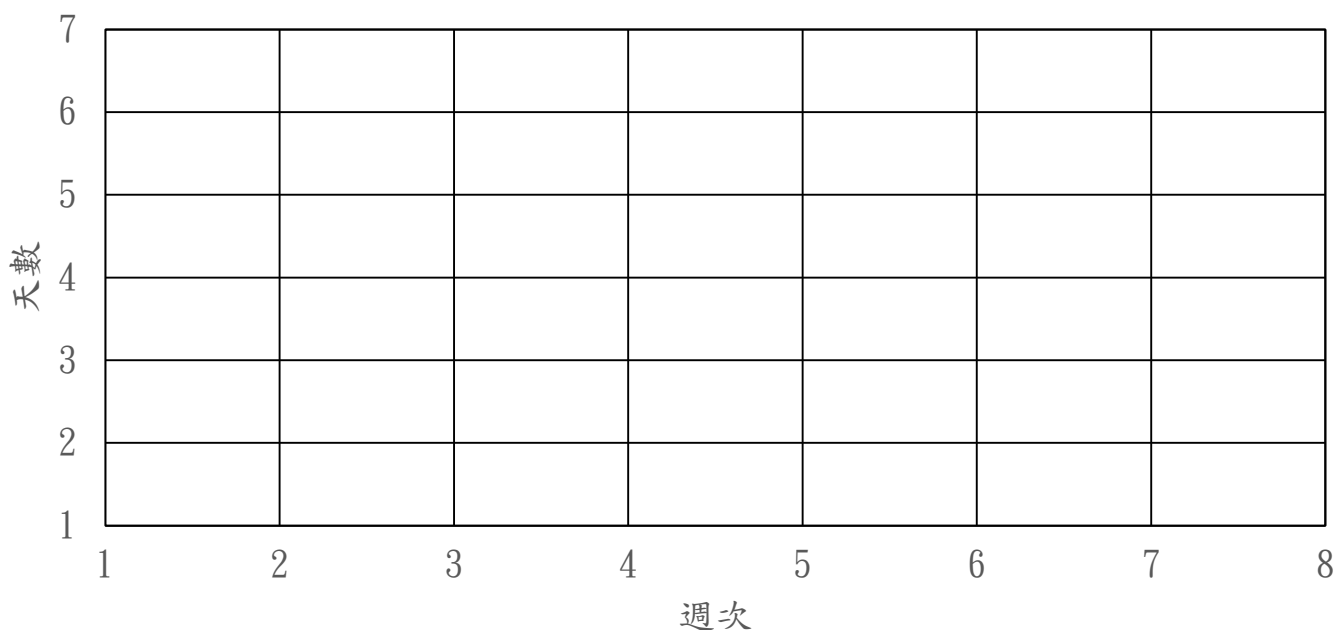
- 1.影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔
- 3.影響生長發育

現況分析：現在我每週會有_____天會吃零食

理想目標：我不吃任何零食。

※ 請將每週吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



目標五：不吃油炸食品(Get rid of fried food)

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管

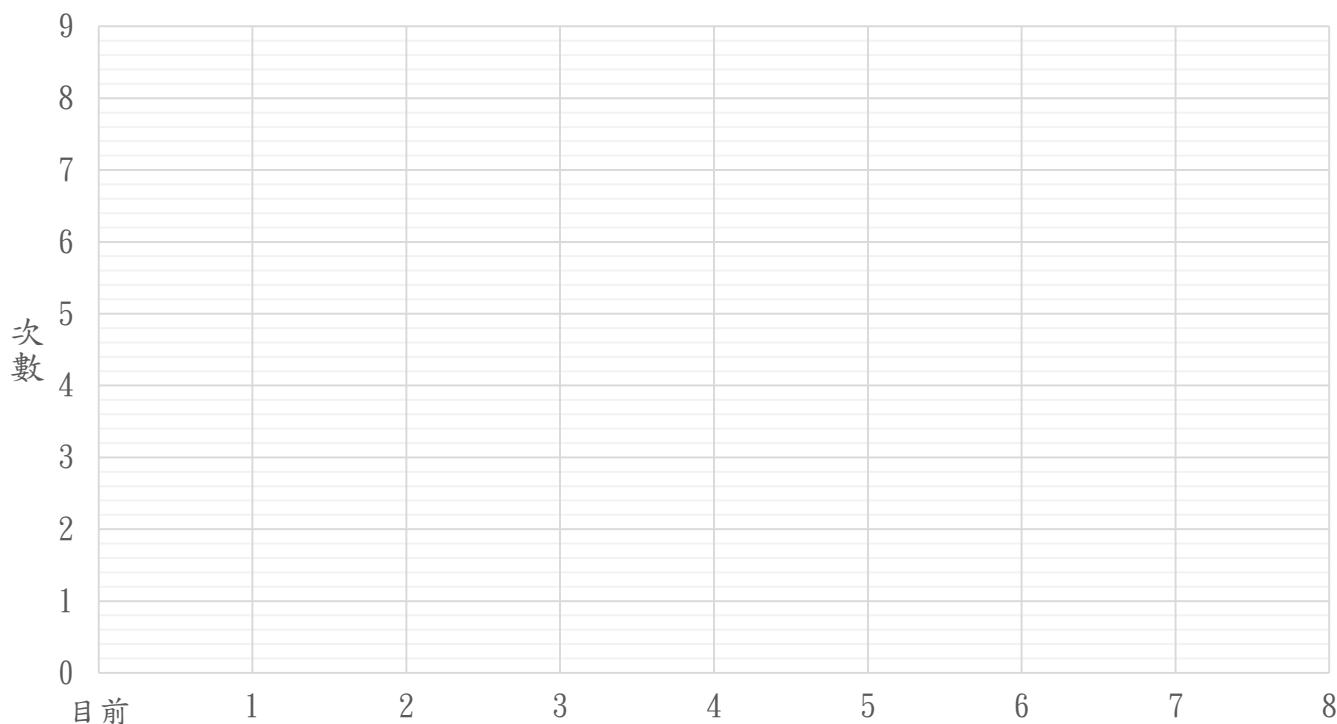


現況分析：現在我每週會吃_____次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)

理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表



週數

6

目標六：天天運動30分鐘(Do exercise everyday)

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力

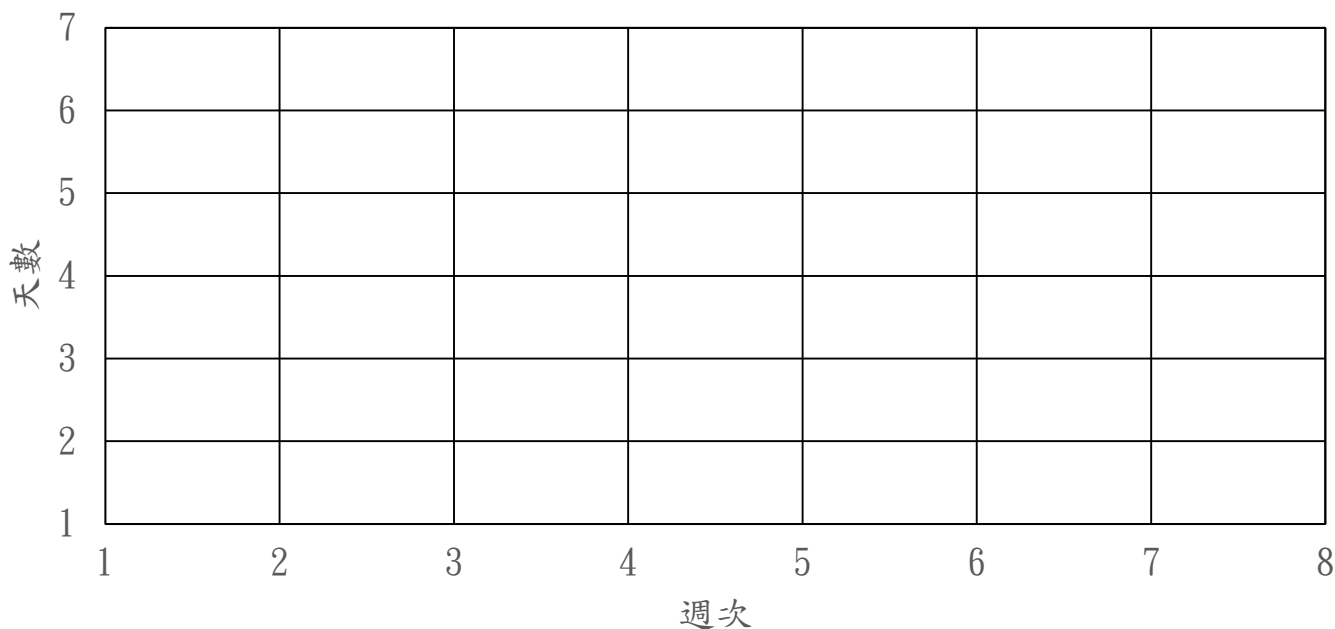


現況分析：現在我每週有_____天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表



[我的健康行動每周心得] Weekly Health Project

		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
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
我的暑期健康行動回顧							