# 我的健康護照

# 護照使用注意事項

健康是每個人最重要的課題，有了健康的身心，才能自由自在的做我們想做的事。因此我們希望每個賀建孩子都能養成規律運動與正確飲食的行動力，達到「**活力賀建、食在健康**」的目標。

這本護照透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，讓每個賀建孩子更有動力朝健康邁進。

我們在這本護照中訂定 6 項個人健康行動目標(**均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動 30 分鐘**)，希望每位同學可以依照自己的狀況訂定個人行動目標，勤勞紀錄自主執行，希望大家都能達到健康飲食、快樂運動的目標！

# 健康護照　Health Passport

姓名/Name

護照號碼/Passport No.

性別/Sex

年齡/Age

發照日期/Date of issue

發照機關/Authority

賀建國民小學

| | 期　初<br>(　年　月　日) | 期　末<br>(　年　月　日) |
|---|---|---|
| 身高 | 公分 | 公分 |
| 體重 | 公斤 | 公斤 |
| 身體質量指數<br>(BMI) | | |
| 身體質量指數<br>(請圈選) | 過輕 / 正常範圍<br>過重 / 肥胖 | 過輕 / 正常範圍<br>過重 / 肥胖 |
| 視力 | 左：　　右： | 左：　　右： |
| 800 公尺 | 分　　秒 | |
| 立定跳遠 | 公分 | |
| 60 秒仰臥起坐 | 下 | |
| 坐姿體前彎 | 公分 | |

少鹽

聰明攝取6大類食物

少糖

體重(公斤)
身高(公尺)×身高(公尺)

# 營養健康作伙來

我的健康餐盤



## 每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

## 堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒

## 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類

## 每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化

## 菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色

## 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製

# 健康護照六大目標

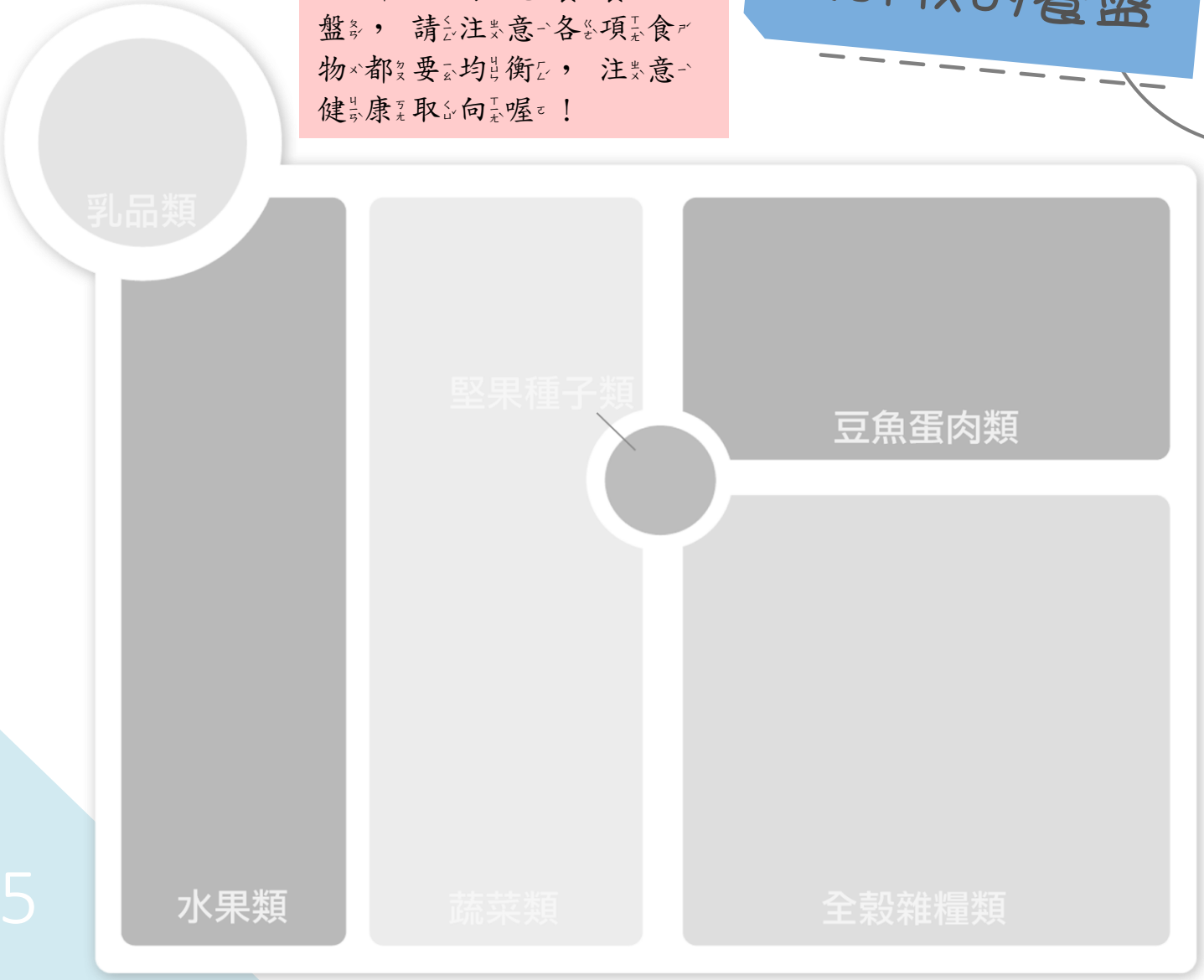
## 目標1 均衡飲食好習慣

**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

請你依照上一頁六大類食物的介紹，設計一份晚餐餐盤，請注意各項食物都要均衡，注意健康取向喔！

## 設計我的餐盤



目標 2

## 喝足白開水（1500ml、6 杯馬克杯）



**喝足白開水好處：**

1.加速新陳代謝， 維持皮膚健康

2.促進消化與腸胃蠕動

3.避免頭腦昏沉， 降低中暑及頭痛機會

4.預防疾病， 增加免疫力

目標 3

## 不喝含糖飲料

（不包含現榨不加糖果汁）




**喝含糖飲料的缺點：**

1.增加蛀牙機率

2.導致肥胖

3.無法有效止渴

4.精神不濟、 注意力不集中

## 不喝含糖飲料 30 天大挑戰

給自己一個任務， 挑戰 30 天不喝含糖飲料， 至少做到週一至週五只喝白開水跟乳品類， 任務完成後你應該可以感受到身體會有不同的變化， 試試看吧！

根據表格提示觀察實物完成下列表格！

# 喝開水！減碳又健康

| | 飲水機裝的白開水 | 冰礦泉水 | 含糖豆漿 | 珍珠奶茶半糖少冰 |
|---|---|---|---|---|
| 飲料品項 |  |  |  |  |
| 熱量(100ml) | 0卡 | | | 約100卡<br>一整杯610卡 |
| 價錢 | 學校提供<br>免費！ | | | |
| 優點 | | | | |
| 缺點 | | | | |
| 健康星等 | ☆☆☆☆☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆☆☆☆☆ |
| 碳排量 | 1公升14公克 | 1瓶140公克 | 1瓶170公克 | 1杯400公克 |

註：碳排放量是指在生產、運輸、使用及回收該產品時，直接或間接產生的溫室氣體(以二氧化碳為主)，這些溫室氣體的總重量就被稱為碳排放量。




## 不碰零食

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：**

影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡；養成飲食重口味，增加身體負擔影響生長發育。

根據表格提示觀察實物完成下列表格！

**健康守則：**
**減少零食、炸物的攝取，偶爾吃吃解嘴饞就好！**



| | 科學麵 | 堅果 | 鮮奶 | 魔芋爽 | 蘇打餅乾 |
|---|---|---|---|---|---|
| 品項 |  |  |  |  |  |
| 熱量<br>(吃一份) | | | | 25卡 | |
| 熱量<br>(100g) | | | | 144卡 | |
| 健康評比 | □當點心 ok<br>□嘴饞偶爾吃 | □當點心 ok<br>□嘴饞偶爾吃 | □當點心 ok<br>□嘴饞偶爾吃 | □當點心 ok<br>□嘴饞偶爾吃 | □當點心 ok<br>□嘴饞偶爾吃 |

註：魔芋爽看起來熱量低，但脂肪跟鈉含量太高，而且一吃都不只吃一包，是假裝健康的邪惡零食啊！

## 目標 5

## 不吃油炸食品

**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

研究指出黃色的食物最能引起食物，香噴噴的油炸食物就是這樣引誘著我們的呀！油炸食物不是不能碰，而是要克制自己不要攝取太多，油炸物長期累積的毒素跟熱量是危害健康的大魔王！

## 目標 6

## 天天運動 30 分鐘

(30 分鐘不包括學校體育課喔)





**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

寫出一個你喜歡的運動，並努力執行它！

我最喜歡：

我要努力做到一週至少運動 3 次

SH150

★一人一項運動技能

★養成規律運動習慣

★每週運動 150 分鐘

# 簽證 / 健康出入境紀錄

| | | 目標一<br>均衡飲食 | 目標二<br>喝足白開水 | 目標三<br>不喝含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食 | 目標五<br>不吃油炸物 | 目標六<br>天天運動 30 分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 理想目標 | | 每天都有吃到六大類食物 | 天天喝足 1500C. C. 的水 | 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 | 天天運動達 30 分鐘 |
| 表格說明 | | 將每週**有幾天**能吃到六大類食物紀錄於下表中 | 將每週**有幾天**能喝足量白開水紀錄於下表 | 將每週**喝幾杯**含糖飲料紀錄於下表 | 將每週**吃幾天**零食紀錄於下表中 | 將每週**吃幾次**油炸食品紀錄於下表 | 將每週**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 | | | | | | |
| | 11 | | | | | | |
| | 12 | | | | | | |
| | 13 | | | | | | |
| | 14 | | | | | | |
| | 15 | | | | | | |
| | 16 | | | | | | |
| | 17 | | | | | | |
| | 18 | | | | | | |

# 附表：7-15 歲的 BMI 對照表

| 年齡 | 男 | | | | 女 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |