

班級：　　座號：　　姓名：

目錄

校長的話…… 1

個人健康紀錄…… 2

體適能紀錄…… 3

運動競賽參與紀錄…… 3

健康吃快樂動全紀錄…… 4

健康技能全紀錄…… 6

如何健康吃快樂動…… 8

健康技能大躍進……11

我的飲食紀錄……15

寫點什麼呢

圖片取自 成大素材網 (https://material.ncku.edu.tw/picture.php?/1183)

校長的話

親愛的小朋友：

擁有健康的身體，才有體力做很多想做的事情，朝著自己的夢想前進。而想要有健康的身體，每天一定要喝足夠的白開水，要均衡飲食吃六大類食物，還要每天運動 30 分鐘以上，每個星期合計要 150 分鐘以上，如此一來身體強健，做任何事情都事半功倍！

除此之外，各位小朋友還要學到厲害的「健康技能」，例如：飲食要健康，不喝含糖飲料且不吃零食；早上起床、飯後及睡前要用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙；閱讀、寫字、打電腦及玩平板時，每 30 分鐘要休息 10 分鐘；每節下課要走出教室，看看操場或遠方的風景；每天非必要的注視螢幕(電腦、電視及手機)所累積時間不超過 1 小時等。能做到這些事情，你絕對會是頭好壯壯，細菌和病毒都不容易讓你生病的健康小超人！

這本手冊可以幫助你紀錄生活中的飲食及運動情形，以及身體的情形，希望每個小朋友都能夠認真的紀錄，確實的執行，也可以請爸爸、媽媽或是阿公、阿嬤，逐家作伙來做哦！

校長 黃俊傑

個人健康紀錄

日期 / 項目	年　月　日 (學期開始)	年　月　日 (學期中)
身高	公分	公分
體重	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 過重　肥胖	過輕　正常 過重　肥胖
腰圍(公分)	公分	公分
視力	左眼　　度	右眼　　度
牙齒檢查(建議每半年)	年　月　日	年　月　日

- 身體質量指數（BMI）的計算：$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$
- 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

（資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12）

體適能紀錄

時間 / 項目	年　月　日	年　月　日
心肺耐力(800 公尺)	分　秒	分　秒
立定跳遠	公分	公分
仰臥起坐 60 秒	下	下
坐姿體前彎	公分	公分
腰圍(公分)	公分	公分

運動競賽參與紀錄

校內	校外

健康吃快樂動全紀錄

說明：有做到 **1** 個目標，就可以得 **1** 分，每個禮拜最多可得到 **5** 分，加油！

目標 / 週次	目標一 天天五蔬果(我的餐盤六口訣)	目標二 每日喝足1500c.c.白開水	目標三 每日少於(含)2次零食和油炸食物	目標四 每日課餘時間運動30分鐘以上 (或每週達150分鐘)	目標五 天天睡足8小時	累計分數	家長檢核 (打✓)
舉例	1	1	0	1	0	3	✓
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
小計							

目標 週次	目標一 天天五蔬果(我的餐盤六口訣)	目標二 每日喝足1500c.c.白開水	目標三 每日少於(含)2次零食和油炸食物	目標四 每日課餘時間運動30分鐘以上 (或每週達150分鐘)	目標五 天天睡足8小時	累計分數	家長檢核 (請打✓)
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
加分題 (10分)	結束紀錄後： ◎體位適中者得5分(+　　) ◎體重減輕4~5公斤以上者再得5分(+　　)					總分	

1、小朋友請於每個禮拜六晚上，給自己打分數，並請家長檢查打✓。

2、完成紀錄表，總分達到80分(含)以上，可獲得榮譽點數10張！

健康技能全紀錄

說明：有做到 **1** 個目標，就可以得 **1** 分，每個禮拜最多可得到 **5** 分，加油！

目標 / 週次	目標一 每日在學校不喝含糖飲料且不吃零食	目標二 每日飯後及睡前有刷牙	目標三 每日用含氟1000ppm 以上牙膏刷牙	目標四 每日非必要注視螢幕時間不超過 1 小時	目標五 每日閱讀、寫字及使用手機每 30 分鐘休息 10 分鐘	累計分數	家長檢核 (打✓)
舉例	1	1	0	1	0	3	✓
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
小計							

目標 週次	目標一 每日在學校不喝含糖飲料且不吃零食	目標二 每日飯後及睡前有刷牙	目標三 每日用含氟1000ppm 以上牙膏刷牙	目標四 每日非必要注視螢幕時間不超過 1 小時	目標五 每日閱讀、寫字及使用手機每 30 分鐘休息 10 分鐘	累計分數	家長檢核 (請打✓)
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
加分題 (10 分)	結束紀錄後： ◎10 週(含)以上累積分數達 3 分，得 5 分(+　　) ◎16 週(含)以上累積分數達 3 分，再得 5 分(+　　)					總分	

1、小朋友請於每個禮拜六晚上，給自己打分數，並請家長檢查打✓。

2、完成紀錄表，總分達到 80 分(含)以上，可獲得榮譽點數 10 張！

如何健康吃快樂動

目標一 天天五蔬果(我的餐盤六口訣)



目標二 每日喝足 1500c.c.白開水



目標三 每日少於(含)2 次零食和油炸食物

保持健康好體位

減少腸胃負擔

減少痘痘生長

改善皮膚光澤

保護心血管



目標四 每日課餘時間運動 30 分鐘以上(或每週達 150 分鐘)

促進心肺功能

穩定情緒

降低壓力

儲存健康

保持體力



圖片取自 台中市衛生局 FACEBOOK

(https://www.facebook.com/HealthTaichung/photos/a.254716701279788/1423345761083537/?type=3)

目標五 天天睡足 8 小時





睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
  如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



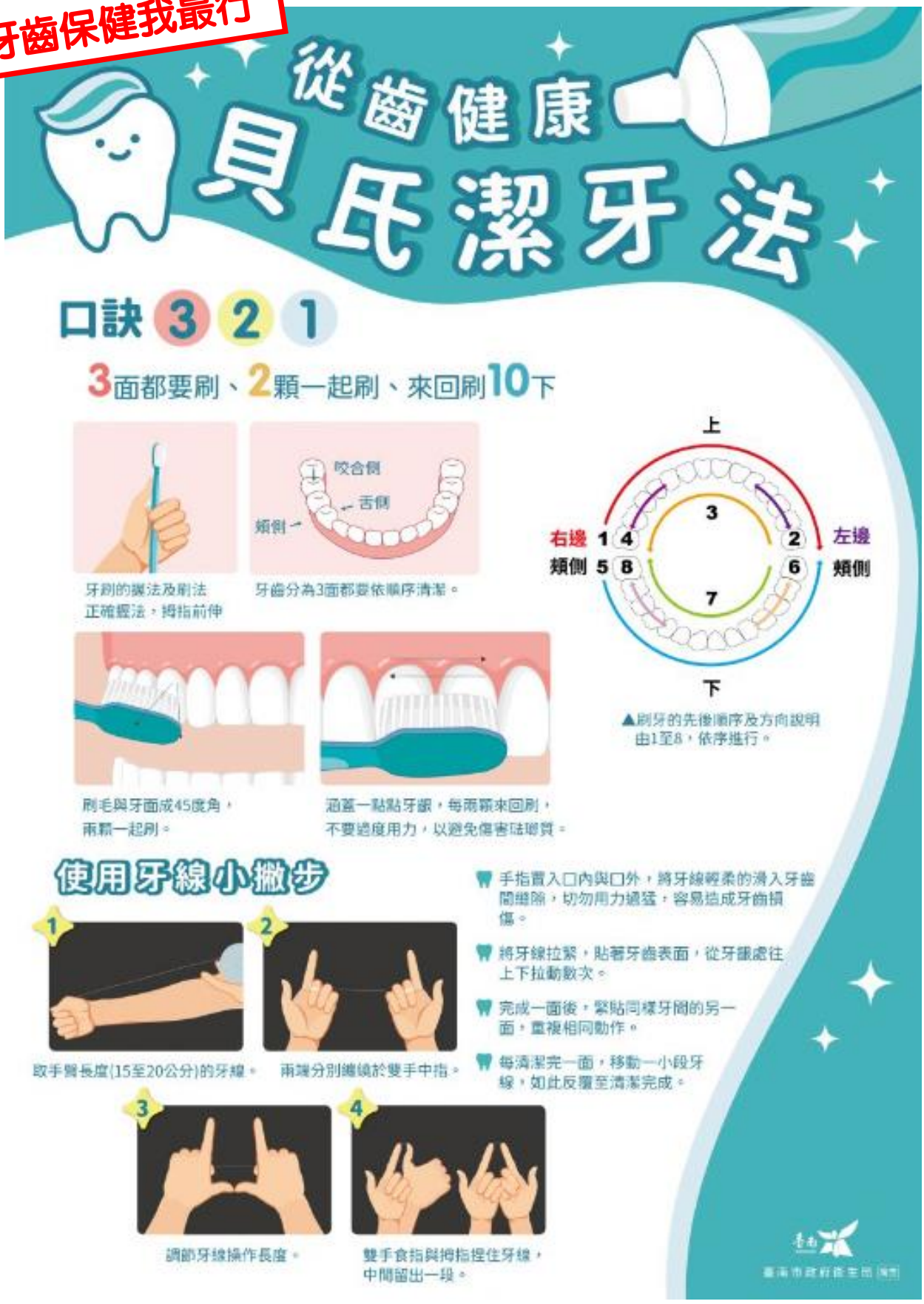
教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

圖片取自 國立竹南高級中學健康中心 (https://www.cnsh.mlc.edu.tw/ischool/publish_page/88/?cid=2034)

-

健康技能大躍進

牙齒保健我最行



圖片取自 臺南市政府衛生局 (https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=6CE79892-D91A-472D-827C-871C573E711C)



圖片取自 臺南市政府衛生局 (https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=6CE79892-D91A-472D-827C-871C573E711C)

保護眼睛真要緊



圖片取自 國民健康署 FACEBOOK (https://www.facebook.com/hpagov/photos/a.591937994168310/5547858665242860/?type=3)

健康體位教育之

五大核心能力



維持良好體位全校目標

（保我210）

8	睡滿8小時
5	天天五蔬果
2	四電少於二 用活動60分鐘取代久坐
1	天天運動30分
0	喝足白開水 拒絕垃圾食物

我的飲食紀錄



餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
範例 4/27	1.饅頭 2.鮮奶 點心: 小泡芙	☑全穀雜糧類 ☐蔬菜(___種) ☐水果(___種) ☐豆魚蛋肉類 ☑乳品類	1.紫米飯 2.蜜汁豆包 3.枸杞絲瓜 4.小白菜 5.海芽湯 點心:	☑全穀雜糧類 ☑蔬菜類(3 種) ☐水果類(____種) ☑豆魚蛋肉類 ☐乳品類	1.糙米飯 2.大黃瓜 3.番茄炒蛋 4.青江菜 5.香蕉 6.開水 1000cc	☑全穀雜糧類 ☑蔬菜類(3 種) ☑水果類(1 種) ☑豆魚蛋肉類 ☐乳品類	☐天天五蔬果 ☐每天白開水 1500cc ☐今天無含糖飲料零食	☐一級棒 ☐很棒 ☐很好 ☐有進步 ☐加油 ☐其他
		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜(___種) ☐水果(___種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜(____種) ☐水果(____種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜類(____種) ☐水果類(____種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類	☐天天五蔬果 ☐每天白開水 1500cc ☐今天無含糖飲料零食	☐一級棒 ☐很棒 ☐很好 ☐有進步 ☐加油 ☐其他
		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜(___種) ☐水果(___種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜(____種) ☐水果(____種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜類(____種) ☐水果類(____種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類	☐天天五蔬果 ☐每天白開水 1500cc ☐今天無含糖飲料零食	☐一級棒 ☐很棒 ☐很好 ☐有進步 ☐加油 ☐其他
		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜(___種) ☐水果(___種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜(____種) ☐水果(____種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類		☐全穀雜糧類 ☐蔬菜類(____種) ☐水果類(____種) ☐豆魚蛋肉類 ☐乳品類	☐天天五蔬果 ☐每天白開水 1500cc ☐今天無含糖飲料零食	☐一級棒 ☐很棒 ☐很好 ☐有進步 ☐加油 ☐其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他

餐別 日期	早　餐		午　餐		晚　餐		檢 核	營養師 小叮嚀
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他
		□全穀雜糧類 □蔬菜(___種) □水果(___種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜(____種) □水果(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類		□全穀雜糧類 □蔬菜類(____種) □水果類(____種) □豆魚蛋肉類 □乳品類	□天天五蔬果 □每天白開水 1500cc □今天無含糖飲料零食	□一級棒 □很棒 □很好 □有進步 □加油 □其他



圖片取自 彰化基督教醫院網站(https://dpt.cch.org.tw/layout/layout_1/news_detail.aspx?ID=107&cID=1189&Key=9291)

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應｜廣告



圖片取自 衛生福利部國民健康署 facebook (https://www.facebook.com/hpagov?locale=zh_TW)