大同健康兒童

HEHE力

每月養成計畫



姓 名 欄 ：

【P1 1-15天紀錄表】 【P2 16-30天紀錄表】 【P3 我的飲食新主張】 【P4 黃金比例2：2：1】 【P5 喝含糖飲料的壞處】

主辦單位：財團法人童氏基金會、雀巢健康兒童全球計畫支持贊助

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第1天 /	第2天 /	第3天 /	第4天 /	第5天 /	第6天 /	第7天 /	第8天 /	第9天 /	第10天 /	第11天 /	第12天 /	第13天 /	第14天 /	第15天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第16天 /	第17天 /	第18天 /	第19天 /	第20天 /	第21天 /	第22天 /	第23天 /	第24天 /	第25天 /	第26天 /	第27天 /	第28天 /	第29天 /	第30天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。 註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第1天 /	第2天 /	第3天 /	第4天 /	第5天 /	第6天 /	第7天 /	第8天 /	第9天 /	第10天 /	第11天 /	第12天 /	第13天 /	第14天 /	第15天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。 註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第16天 /	第17天 /	第18天 /	第19天 /	第20天 /	第21天 /	第22天 /	第23天 /	第24天 /	第25天 /	第26天 /	第27天 /	第28天 /	第29天 /	第30天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。 註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第1天 /	第2天 /	第3天 /	第4天 /	第5天 /	第6天 /	第7天 /	第8天 /	第9天 /	第10天 /	第11天 /	第12天 /	第13天 /	第14天 /	第15天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第16天 /	第17天 /	第18天 /	第19天 /	第20天 /	第21天 /	第22天 /	第23天 /	第24天 /	第25天 /	第26天 /	第27天 /	第28天 /	第29天 /	第30天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。 註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第1天 /	第2天 /	第3天 /	第4天 /	第5天 /	第6天 /	第7天 /	第8天 /	第9天 /	第10天 /	第11天 /	第12天 /	第13天 /	第14天 /	第15天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。 註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

單元一：紀錄表

呼籲孩童每月紀錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動（Healthy Eating Happy Exercise），健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用每月養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



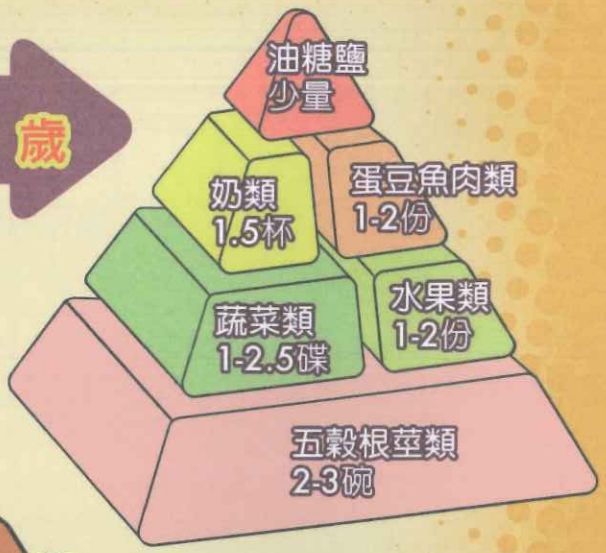
項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第16天 /	第17天 /	第18天 /	第19天 /	第20天 /	第21天 /	第22天 /	第23天 /	第24天 /	第25天 /	第26天 /	第27天 /	第28天 /	第29天 /	第30天 /
健康吃	喝足2份乳品	V															
	天天5份蔬果	V															
	沒有吃零食																
	有吃全穀（如糙米飯、全玉米等）	V															
	喝足1500c.c.的水	V															
	有吃早餐	V															
	餐前洗手																
快樂動	運動超過30分鐘	V															
	使用3C少於1小時																
	睡足8小時	V															
我今天的目標		少看電視															
見證人簽名		簽名															

我的HEHE力，_____月份分數_____分。註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品

我的飲食新主張

均衡飲食每一天

1-6 歲



7-12 歲

奶類

牛奶兩份不能少
防蛀健齒長高高

【一杯】
＝低脂奶 1 杯(240cc)
＝低脂優酪乳 1 杯(240cc)
＝低脂奶粉 3 匙＝起司 2 片

蔬菜類

多吃蔬菜大掃除
腸道清潔眼睛亮

【一碟】
＝煮熟的蔬菜 1 碟或 2 / 3 碗
(例如：深綠色葉菜類、花椰菜、胡蘿蔔、香菇、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子)

五穀根莖類

五穀根莖吃飽飽
讀書運動精神好

【一碗】
＝飯 1 碗　＝漢堡麵包 2 個　＝芋頭、蕃薯 1 碗
＝饅頭 1 個　＝玉米 1.5 根　＝綠豆、紅豆 1 碗
＝麵、冬粉 2 碗　＝馬鈴薯 2 個
＝吐司2片　＝蘇打餅乾 1 2 片

水果類

水果讓我好美麗
身體更有抵抗力

【一份】
＝棒球大小的水果 1 個（例如：柑橘、小蘋果、柳丁）
＝壘球大小的水果 1 / 2 個(例如：泰國芭樂、香瓜、梨)
＝躲避球大小的水果 1 / 6 個(例如：小玉西瓜、鳳梨、木瓜)

蛋豆魚肉類

蛋豆魚肉兩三份
身體力氣更加分

【一份】
＝蛋 1 個
＝豆腐 1 塊
＝豆漿 1 杯（240cc）
＝各種瘦肉 1 兩
（約小朋友 1 個手掌大）

黃金比例2：2：1

每餐 飯菜肉 體積比2：2：1

全穀雜糧類



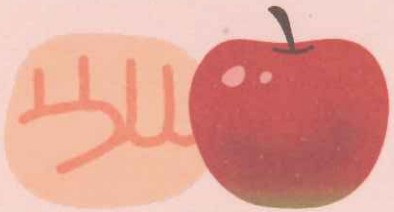
蔬菜類



豆魚蛋肉類



每天 水果乳品堅果 份量比2：2：1



2拳頭大水果 ＋



2杯乳品 ＋



1湯匙堅果

喝含糖飲料的壞處：



- 負面情緒、憂鬱
- 情緒不穩、波動大
- 學習力下降
- 專注力下降
- 心血管疾病
- 癌症：肺癌、胰臟癌
- 腎結石
- 男性生殖能力下降
- 骨質疏鬆
- 減少健康食物的攝取量
- 阿茲海默症
- 黃斑部病變
- 影響睡眠
- 長青春痘
- 蛀牙
- 糖上癮

全身性

- 內分泌失調
- 免疫系統失衡
- 痛風
- 皮膚老化
- 肥胖
- 糖尿病