台南市仁德國小健康體適能與飲食教育健康護照

【個人健康紀錄】

◎ 班級：401

◎ 姓名：周宏叡

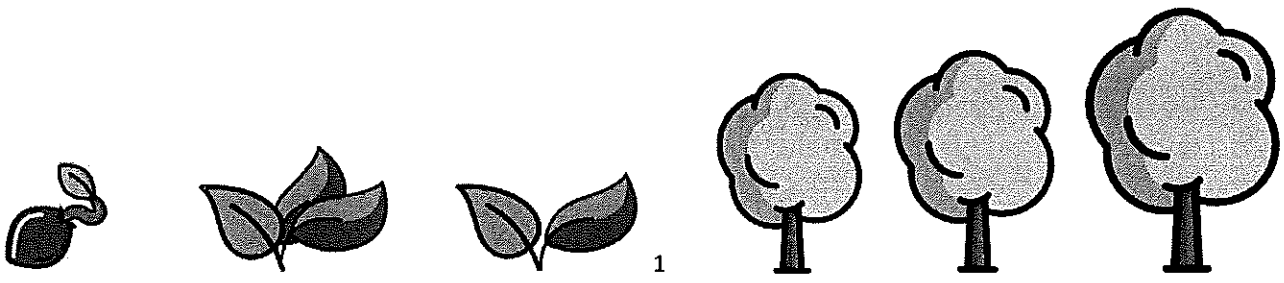
◎ 性別：☑ 男 □ 女

◎ 年齡：10

◎健康紀錄表

身高	150 公分
體重	45 公斤
身體質量指數(BMI)	19.9
我的身體質量指數屬於	過輕 (正常範圍) 過重 肥胖
視力	左1.0 右1.0

快樂動、健康動、大家動滋動



健康行動紀錄表

目標一：均衡飲食好習慣

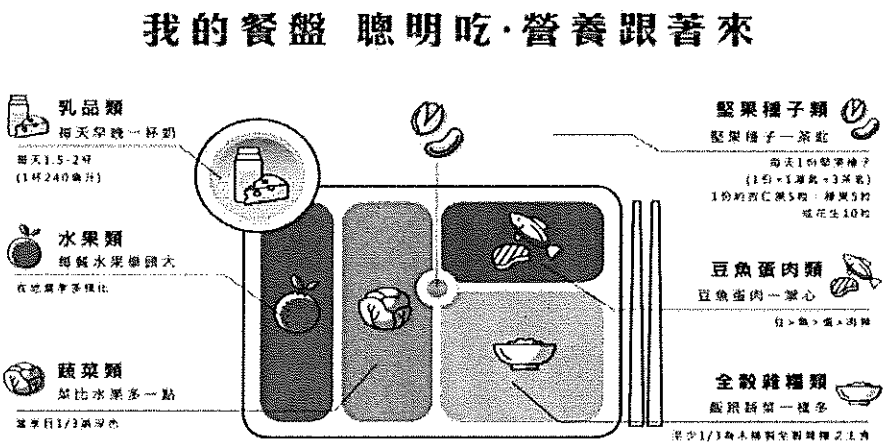
均衡飲食的優點：

1.維持理想體重

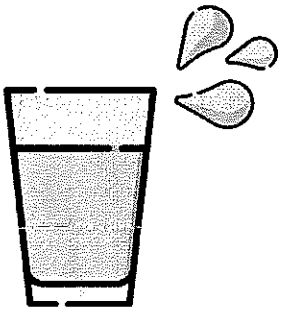
2.促進身體生長及發展

3.促進正常生理機能

4.預防疾病，增加免疫力



目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)



喝足白開水好處：

1.加速新陳代謝，維持美美的肌膚

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

目標三：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

1.增加蛀牙機率。

2.導致肥胖。

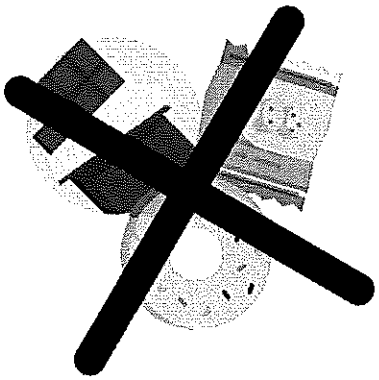
3.精神不濟、注意力不能集中。

4.越喝越渴，止渴效果不好。

目標四：不吃零食

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：

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

目標五：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

目標六：天天運動30分鐘

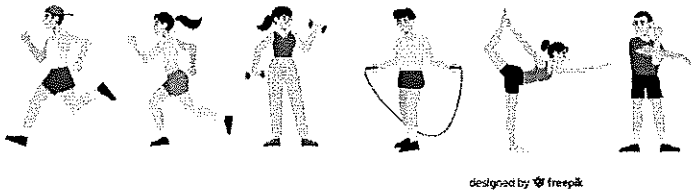
天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

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



[健康行動紀錄]

	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
現況分析	現在我每週 有 4 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 5 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 2 杯 含糖飲料	現在我每週 有 0 天 會吃零食	現在我每週會 吃 3 次 油炸食品	現在我每週 有 3 天運 動達30分鐘
理想目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	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	我天天運動 每次達30分鐘
表格說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週數 1	3	4	2	4	2	2
2	3	5	1	0	2	2
3	2	5	0	0	3	2
4	3	6	0	3	2	2
5	4	6	1	2	2	1
6	1	4	2	5	2	1
7	3	3	2	1	3	3
8	3	2	3	1	2	1
9	4	5	2	2	2	2
10	3	7	1	1	1	2

		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
現況分析		現在我每週 有 4 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 5 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 2 杯 含糖飲料	現在我每週 有 0 天 會吃零食	現在我每週會 吃 3 次 油炸食品	現在我每週 有 3 天運 動達30分鐘
理想目標		每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	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	我天天運動 每次達30分鐘
表格說明		「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週數	11	4	5	2	0	3	3
	12	4	6	1	2	3	5
	13	5	7	1	1	2	5
	14						
	15						
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						