

班級制定健康生活守則-低年級

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每餐一茶匙
相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

臺南市政府衛生局 關心您
經費由衛生福利部長照服務發展基金支應

仁和國民小學 班級健康生活守則

1. 每天睡眠足八小時
2. 天天五蔬果(2份水果、3份蔬菜)
3. 電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於一小時
4. 每天運動三十分鐘
5. 帶水壺，多喝水，每天喝足1500c.c 白開水
6. 用眼三十分鐘，休息十分鐘
7. 餐後、睡前要潔牙
8. 愛整潔，勤洗手
9. 咳嗽掩口鼻，發燒不上學
10. 運動、遊戲時會注意安全

校園防疫督導式潔牙

防疫工具

酒精、口罩、酒精、抹布

餐後潔牙五工具

牙膏牙刷、含氟1000ppm以上之潔牙膏、牙線、漱口水、牙鏡

督導式潔牙步驟

1. 刷牙：刷牙時間為2分鐘，刷牙時應將牙刷與牙齒呈45度角，刷牙時應將牙刷與牙齒呈45度角，刷牙時應將牙刷與牙齒呈45度角。

2. 漱口：漱口時間為30秒，漱口時應將水含在口中，漱口時應將水含在口中，漱口時應將水含在口中。

3. 擦牙：擦牙時間為30秒，擦牙時應將牙線與牙齒呈45度角，擦牙時應將牙線與牙齒呈45度角，擦牙時應將牙線與牙齒呈45度角。

4. 漱口：漱口時間為30秒，漱口時應將水含在口中，漱口時應將水含在口中，漱口時應將水含在口中。

5. 擦牙：擦牙時間為30秒，擦牙時應將牙線與牙齒呈45度角，擦牙時應將牙線與牙齒呈45度角，擦牙時應將牙線與牙齒呈45度角。

健康又聰明 SH150

5 Star 運動
1000 分鐘
150 分鐘運動建議
高運動150分鐘

5 Star 運動
1000 分鐘
150 分鐘運動建議
高運動150分鐘