



實踐行動紀錄 之 飲食與運動

實踐行動紀錄 飲食與運動 (幼稚園)

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____

甲、 注意均衡飲食

請記錄你一周內的飲食習慣，並檢視能否合乎「食物金字塔」* 的原則：

- ☺ 已達要求 (可用 ✓ 號表示)
- ☹ 略為達到要求 (可用 ○ 號表示)
- ☹ 未能達到要求 (可用 × 號表示)

項目		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
多吃 蔬菜								
多吃 水果								
多吃 五穀類								
適量 的肉、 豆								
適量 的蛋、 奶								

少鹽	✕ 							
少油	✕ 							
少糖	✕ 							

備註*請參考衛生署網站的資料 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_07.htm

乙、鍛煉強健體魄

根據研究示，每天進行半小時我能達到每天做 30 分鐘運動的目標。

請記錄你一周內的飲食習慣，並檢視能否合乎「食物金字塔」* 的原則：

- ☺ 已達要求 (可用 ✓ 號表示)
- ☹ 略為達到要求 (可用 ○ 號表示)
- ☹ 未能達到要求 (可用 ✕ 號表示)

	_____ 月 第_____週	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
1	我每天都做柔軟體操 / 伸展運動 / 到公園跑步。 							
2	我能多走樓梯，少用升降機 / 流動電梯。 							

3	做簡單家務，如收拾自己的被鋪、幫忙派碗筷、收拾玩具等。 							
4	課餘多選擇動態的消閒活動，切忌沉迷枯坐的活動，如看電視、打遊戲機等 							
5	週末或假期，可參與一些動態的戶外活動，如遠足、郊外旅行和踏單車等 							

(* 請參考衛生署網站的資料 <http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise.htm>，特別是「運動前須知」部份)

家長回應/鼓勵：	教師回應/鼓勵：