



實踐行動紀錄 之 飲食與運動

實踐行動紀錄 飲食與運動 (中學)

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」(註1)的原則：

- ☺ 成功！已達要求。(可用 ✓ 號表示)
- ☹ 差不多達到要求，但仍須努力！(可用 ○ 號表示)
- ⊗ 未能達到要求，加油！(可用 × 號表示)

____ 月 第 ____ 週	盡量 多吃 五穀 類	多吃 水果蔬菜 (日日 2+3)註 2		適量 進食 肉類、豆類、 蛋類和奶類				盡量少吃 油、鹽、糖 等調味品			戒吃 不健康 零食	戒 飲食不 定時
		2 份 水果	3 份 蔬果	肉	豆	蛋	奶	少 油	少 鹽	少 糖		
星期一												
星期二												
星期三												
星期四												
星期五												
星期六												
星期日												

備註 *1 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_07.htm*2 請參考衛生署網站的資料 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_19.htm#8

鍛煉強健體魄

根據研究顯示，每天進行 30 分鐘或以上的運動，可減少疾病和保持身心舒暢，對健康有莫大的益處。而且可從日常生活中提高做運動的機會，那每天累積半小時，一週累積做 3.5 小時運動的目標便很容易達到。現在就坐言起行吧！

請記錄你一週內所做運動的紀錄，看看能否達到每天累積半小時，一週累積做 3.5 小時運動的目標：

☺ 成功！已達要求。（可用 ✓ 號表示）

☹ 差不多達到要求，但仍須努力！（可用 ○ 號表示）

☹ 未能達到要求，加油！（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。							
2	我能多走樓梯，少用升降機 / 流動電梯。							
3	我能提早下車，作短距離的步行。							
4	做簡單家務，如收拾自己的被鋪或膳後協助清理飯桌及洗碗。							
5	課餘多選擇動態的消閒活動，切忌沉迷枯坐的活動，如打遊戲機、上網等。							
6	站起來聽電話或可在原地踏步。							
7	看電視時，減少用遙遠控制器，而且不妨在廣告時段，站起來做一些彎腰、踢腳運動代替靜坐。							
8	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。							
9	(其他：請註明)							
10	(其他：請註明)							

* 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：