



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

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



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



designed by freepik

南興國小 114 學年度第一學期 健康行動紀錄



班級：_____年_____班 姓名：_____

	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	見證人 (家長簽名)
現況 分析	現在我每週 有_____天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週 會喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	現在我每週 會吃_____次 油炸食品	現在我每週 有_____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	
範例	5 天	4 天	3 杯	2 天	1 次	5 天	周杰倫
第 1 週							
第 2 週							
第 3 週							
第 4 週							
第 5 週							
第 6 週							
第 7 週							
第 8 週							

南興國小 114 學年度第一學期 健康行動紀錄



班級：_____年_____班 姓名：_____



	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	見證人 (家長簽名)
現況 分析	現在我每週 有_____天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週 會喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	現在我每週 會吃_____次 油炸食品	現在我每週 有_____天 運動達 30 分鐘	
第 9 週							
第 10 週							
第 11 週							
第 12 週							
第 13 週							
第 14 週							
第 15 週							
第 16 週							
第 17 週							
第 18 週							
第 19 週							
第 20 週							