

以微笑換健康體態

請依選項圈出所屬表情



舉例

- ✓ 全穀雜糧類：飯、麵、地瓜、芋頭、馬鈴薯、玉米、麵包、紅豆、綠豆
- ✓ 蔬菜類 (一碗為5-8分滿)：大番茄、香菇、綠豆芽
- ✓ 水果類 (一個拳頭為一份)：小番茄
- ✓ 豆魚蛋肉類 (三隻手指為一份)：豆腐、毛豆、肉、蛋
- ✓ 乳品類 (牛奶240毫升、乳酪片1-2片、奶粉3湯匙為一份)：牛奶、乳酪片、奶粉
- ✓ 油炸食品：天婦羅、鹽酥雞

目前飲食與生活習慣

- ☺ 一天有2餐以上全穀雜糧類
- ☹ 一天有1餐以上全穀雜糧類
- ☹ 一天都沒有吃到全穀雜糧類
- ☺ 一天有3碗以上蔬菜
- ☹ 一天有1-2碗蔬菜
- ☹ 一天都沒有吃到蔬菜
- ☺ 一天有2份以上水果
- ☹ 一天有1份水果
- ☹ 一天都沒有吃到水果
- ☺ 一天有3-8份豆魚蛋肉類
- ☹ 一天有1-2份豆魚蛋肉類
- ☹ 一天都沒有吃到或超過8份豆魚蛋肉類
- ☺ 一天有1.5-2份乳品
- ☹ 一天有1份乳品
- ☹ 一天都沒有吃到乳品
- ☺ 一天都沒有吃到油炸食品
- ☹ 一天有吃1次油炸食品
- ☹ 一天有吃2次以上油炸食品



舉例

- ✓ 含糖飲料：鋁箔包、手搖飲料
- ✓ 白開水

目前飲食與生活習慣

- ☺ 一天都沒有喝含糖飲料
- ☹ 一天喝1杯含糖飲料
- ☹ 一天喝2杯以上含糖飲料
- ☺ 一天喝足1500-2000毫升
- ☹ 一天喝足1000-1500毫升
- ☹ 一天喝1000毫升以下

舉例

- ✓ 運動：SH150 · S：Sports · H：Health，除了學校體育課以外的運動時間達150分鐘

目前飲食與生活習慣

- ☺ 一週有運動150分鐘以上
- ☹ 一週有運動150分鐘以下
- ☹ 一週都沒有運動

我有 _____ 個 ☺， _____ 個 ☹， _____ 個 ☹。

