

# 計畫成效指標

- 每日飲用足夠的水量
- 若選擇飲品以無糖為主

飲水量  
達成率

- 每日睡足八小時
- 平日與假日皆於晚上11點前就寢

睡眠時數  
達成率

- 每天30分鐘的活動時間
- 每週應達210分鐘以上

運動量  
達成率

在校午餐  
理想蔬菜量  
達成率

- 吃完營養午餐 1.5 份菜量
- 每日額外增加蔬菜量1.5 - 2份