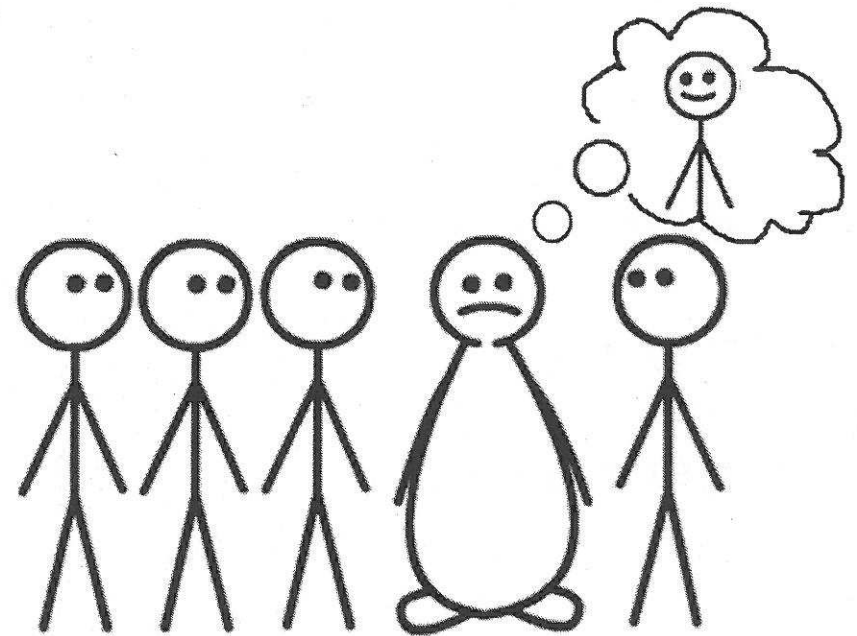
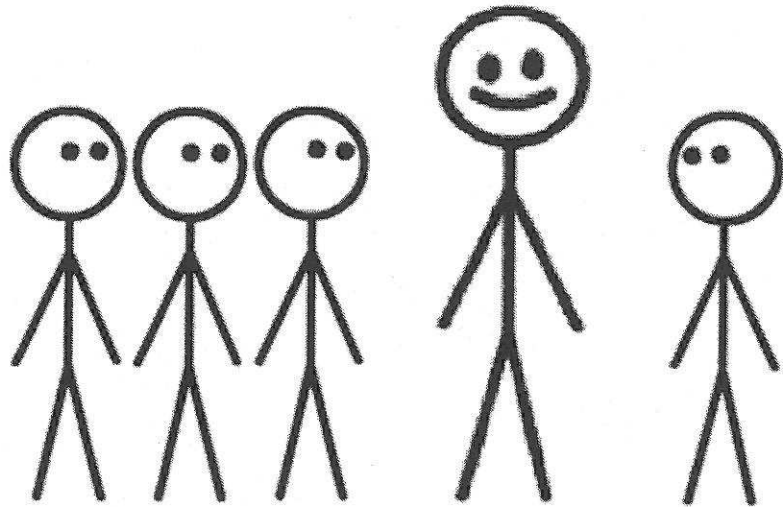


鳳溪第一小學

暑期健康瘦身計劃

飲食及運動紀錄冊



姓名：_____

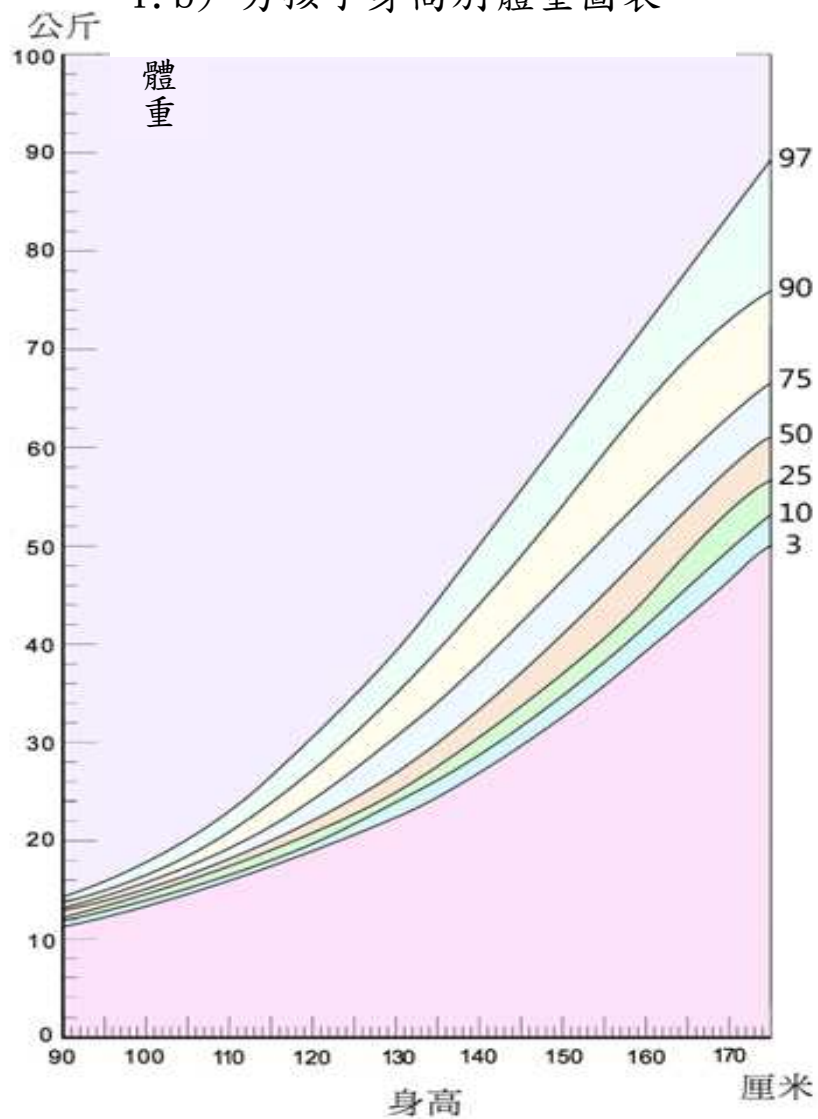
目錄

1. a) 肥胖的定義	P. 1
1. b) 學童身高及體重曲線圖	P. 2
1. c) 我的身高體重紀錄	P. 4
2. a) 食物與健康	P. 5
2. b) 我的飲食習慣	P. 7
3. a) 運動與健康	P. 34
3. b) 我的運動習慣	P. 35

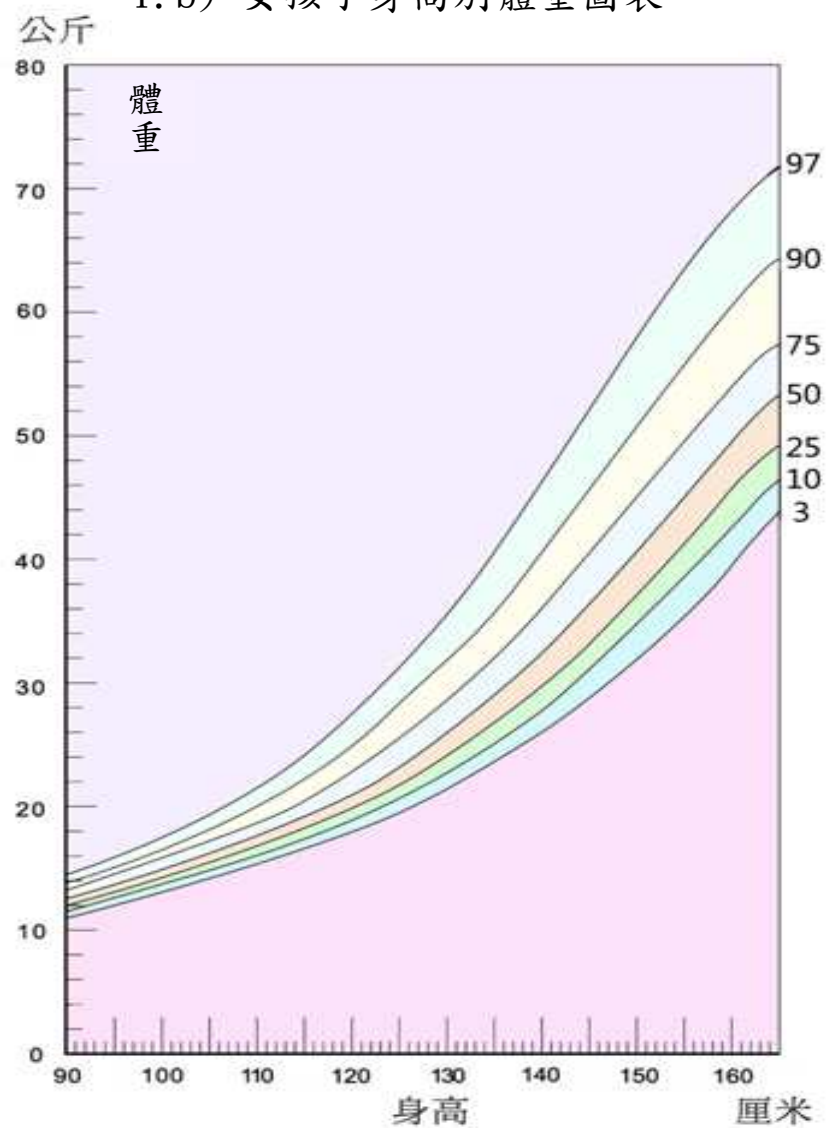
1.a) 什麼是過重和肥胖？

過重或肥胖是指因過多脂肪積聚體內而構成的健康問題。體重指數 (BMI) 是一種衡量成人身體質量的標準，可粗略顯示過重或肥胖問題的存在。它的計算公式為： $\text{體重 (kg)} \div \text{身高}^2 (\text{m}^2)$ 。根據世界衛生組織的定義，若亞洲成年人的 BMI 等於或大於 23 即為「過重」；等於或大於 25 即為「肥胖」。可是，**BMI 並不適用於兒童及青少年**。由於 5 至 18 歲的兒童及青少年正值生長及發育期，體重會隨著年齡而波動，要準確量度過重或肥胖存在一定難度。因此，**要準確評估兒童及青少年的體型，應該參照本港兒童〈身高個別體重比例圖〉。**

1.b) 男孩子身高別體重圖表



1.b) 女孩子身高別體重圖表



1. c) 我的身高體重紀錄

我現時的身高：

_____cm

我現時的體重：

_____kg

以我的身高，我的理想體重：

_____kg 至 _____kg

我希望這個暑假可以把體重降至：

_____kg

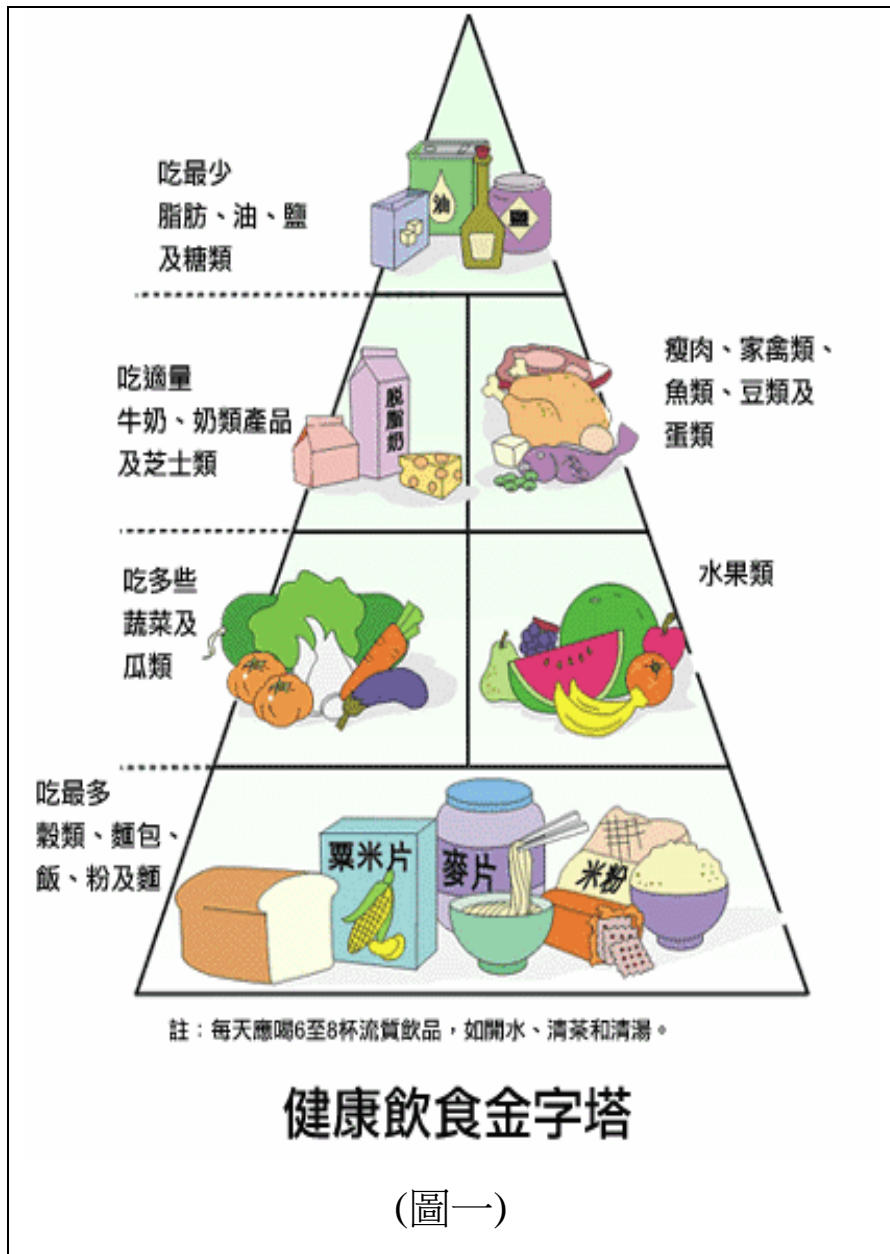
2. a) 食物與健康

健康飲食金字塔

根據香港衛生署中央健康教育組出版的《健康飲食金字塔》(圖一)，日常飲食應以五穀類為主，並應多吃蔬菜、瓜類及水果，進食適量的肉類、蛋類、豆品類及奶品和鈣類食物，減少鹽、油、糖份；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼、煮等或用易潔鑊煮食，避免採用煎炸等烹調方法，以達致飲食均衡、促進健康。

「二加三」

為提倡均衡飲食，香港衛生署建議**每人每日應進食最少兩份水果與三份蔬菜**。(每份約 80 克，即每天進食最少 400 克水果和蔬菜，這個份量等同於世界衛生組織所建議的攝取量。



2. b) 我的飲食習慣

為了自己的健康，我會在這暑假裡養成良好的飲食習慣，把每天的情況紀錄下來，並與家人分享。

填寫例子：

日期	飲食習慣		家長簽署
	有益食物	不健康食物	
	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月11日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月12日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月13日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月14日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月15日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月16日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月17日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月18日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月19日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月20日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月21日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月22日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月23日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月24日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月25日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月26日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月27日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月28日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7月29日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7月30日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
7 月 31 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8 月 1 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8 月 2 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8 月 3 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8 月 4 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8 月 5 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8 月 6 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8 月 7 日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月8日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月9日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月10日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月11日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月12日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月13日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月14日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月15日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月16日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月17日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月18日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月19日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月20日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月21日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月22日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月23日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月24日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月25日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長 簽署
	有益食物	不健康食物	
8月26日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月27日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長簽署
	有益食物	不健康食物	
8月28日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月29日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

日期	飲食習慣		家長簽署
	有益食物	不健康食物	
8月30日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8月31日	水果： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	汽水或高糖飲料： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	蔬菜： <input type="checkbox"/> 有 () 沒有	不健康零食： <input type="checkbox"/> 有 () <input type="checkbox"/> 沒有	
	飲食健康指數：1 - 2 - 3 - 4 - 5		

3. a) 運動與健康

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，對健康有莫大的裨益。除了每天連續進行半小時運動外，也可累積運動時間，只要每次不少於 10 分鐘，目標是很容易達到的。以下提供一些在日常生活中提高運動量的小貼士給大家參考：

1. 早晨做柔軟體操，培養早起的習慣；
2. 在日常生活中，多走路及上落樓梯，減少乘坐升降機及流動電梯；
3. 做些簡單的家務，如收拾自己的被鋪或膳後協助清理飯桌及洗碗；
4. 當溫習到疲倦時，可作一些伸展運動，鬆鬆筋骨；
5. 課餘多選擇動態的消閒活動，如跳繩、跳舞、踢球、打波等，切忌沉迷枯坐的活動，如打遊戲機、上網等；
6. 與家人、朋友一起編制時間表，作定期性運動，如打羽毛球、乒乓球等，來培養個人對運動的興趣；
7. 週末或假期，可參與一些動態的戶外活動，如遠足、郊外旅行、踏單車、游泳訓練班等。

3. b) 我的運動習慣

在這個暑假裡，我除了要建立良好的飲食習慣，還要每天做運動，當然也會邀請家人一起做啦！

我的運動紀錄表		
日期	運動紀錄	家長簽署
例子	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
11-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
12-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
13-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
14-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
15-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
16-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
17-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
18-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
19-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
20-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
21-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
22-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
23-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
24-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
25-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
26-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
27-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
28-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
29-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
30-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
31-7	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
01-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
02-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
03-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
04-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
05-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
06-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
07-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
09-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
10-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
11-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
12-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
13-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
14-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
15-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
16-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
17-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
18-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
19-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
20-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
21-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
22-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
23-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
24-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
25-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
26-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
27-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

日期	運動紀錄	家長簽署
28-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
29-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
30-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	
31-8	今天我運動了_____分鐘， 運動項目有_____。	

自我檢討：

經過一個暑假的努力，我已養成了良好的飲食及運動習慣。我現時的體重是_____kg，(已達到 / 未達到)我暑假前定立的目標。

簽署：_____

日期：_____