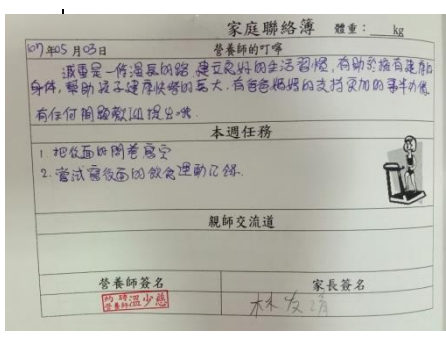
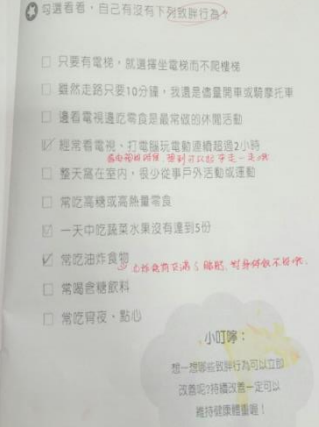


桃園市蘆竹區錦興國民小學活動紀錄表

名	稱	107 學年度 健康體位促進班(四年級)
實 施 日 期	107 年 4 月 12 日起，每週一、四早自習時間	
實 施 對 象	四年級全體同學，BMI 數值超過 22 並經家長同意參加者。	
說 明	利用兒童朝會時間進行運動時間與營養知識課程，由營養師與衛生組長共同幫助體位超過標準之學生重視自身健康，達成健康體位。	



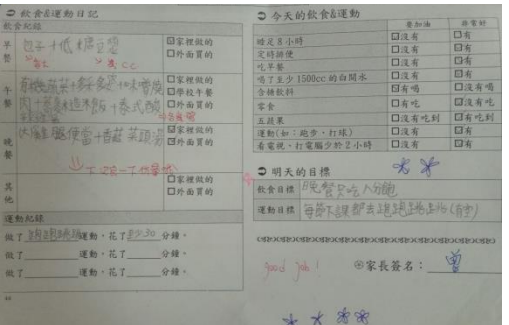
家庭聯絡簿
107年5月5日
營養師的叮嚀
週一至週五往返 建立良好的生活習慣，有助於發育健全身體，幫助建立健康快樂的童年，有爸爸媽媽的支持與鼓勵，事情必能完成！
本週任務
1. 把後面四開者寫完
2. 嘗試寫後面的飲食運動紀錄。
親師交流道
營養師簽名：林友清
家長簽名：林友清



每週看看，自己有沒有下列致胖行為？

- 只要有電視，就選擇坐電視而不想動
- 雖然走路只要 10 分鐘，我還是儘量開車或騎摩托車
- 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- 經常看電視、打電腦玩電動連續超過 2 小時
- 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動
- 常吃高糖或高熱量零食
- 一天中吃蔬菜水果沒有達到 5 份
- 常吃油炸食物
- 常喝含糖飲料
- 常吃宵夜、點心

小叮嚀：
想一週運動量增加行為可以立即改善呢！持續改善一定可以維持健康體量！



飲食運動日記
飲食紀錄
今天吃了：
晚餐：
點心：
水果：
飲料：
其他：
運動紀錄
今天運動了：_____
運動了：_____
運動了：_____
家長簽名：_____
日期：_____/_____/_____

親師交流、飲食問卷填寫以利營養師了解學生問題。



鹽、糖



上課情形-聽講情況

上課情形-聽講情況



期末頒獎與全體合照，祝福各位都可達成健康體位目標！

營養師：

午餐秘書：

單位主管：

校長：