

桃園市蘆竹區錦興國民小學活動紀錄表

名 稱	108 學年度 健康體位促進班(四年級)
實 施 日 期	108 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05月05日
營養師的叮嚀
減重是一條漫長的旅程，建立良好的生活習慣，有助於擁有健康的體格，幫助建立健康快樂的人生。有爸爸媽媽的支持與鼓勵，事情必能順利完成。
本週任務
1. 把後面四問者寫完
2. 嘗試寫後面飲食運動紀錄。
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：
想一週運動量就可以立刻改善呢！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：...
今天的飲食與運動
睡眠時間：...
今天運動：...
明天的目標

親師交流、飲食問卷填寫以利營養師了解學生問題。



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：