

【飲食習慣自我檢視】

班級：403 座號：9 姓名：洪世杰 日期：5/14

請根據你最近一個月的飲食狀況，在每一題右邊的打勾，要仔細的誠實填寫喔！^_^

- ◎ 常常：一星期約 6 次以上
- ◎ 偶爾：一星期約 3-5 次
- ◎ 很少：一星期約 1-2 次以下
- ◎ 從不：完全沒有

選項內容		從不	很少	偶爾	常常
1	我定時吃三餐				✓
2	我每餐吃的份量固定	(✓)			
3	我會吃宵夜		✓		
4	我會吃零食或甜點 (例如：夾心餅乾、脆笛酥、洋芋片、乖乖、點心麵、巧克力、布丁、蛋糕.....)			✓	
5	我會吃油炸食物或高油量食物 (例如：甜甜圈、薯條、炒飯、炒麵.....)			✓	
6	我會喝含糖飲料 (例如：汽水、可樂、加糖的茶或咖啡...)			✓	
7	我會吃加工肉品 (例如：香腸、丸子、熱狗...)		✓		
8	我會在看電視或看書時一邊吃東西一邊看		✓		
9	心情不好時我會吃東西		✓		
10	我會用吃來獎勵自己或慶祝		✓		
11	我想吃東西的時候就會吃，不論肚子餓不餓		✓		
12	我買東西時會看營養標示再選購				✓
13	我每天吃 2 份青菜 (1 份約半碗)				✓
14	我每天吃 2 份水果 (1 份約 1 個拳頭大小)				✓
15	我吃東西時細嚼慢嚥，每口至少嚼 20 次才吞下				✓
16	我每天喝白開水 1500-2000cc 以上				✓
17	我每天會喝 750c.c. 以上的牛奶或優酪乳			(✓)	

【飲食習慣自我檢視】

班級：403 座號：20 姓名：沈芊茹 日期：5/14日

請根據你最近一個月的飲食狀況，在每一題右邊的打勾，要仔細的誠實填寫喔！^_^

- ◎ 常常：一星期約 6 次以上
- ◎ 偶爾：一星期約 3-5 次
- ◎ 很少：一星期約 1-2 次以下
- ◎ 從不：完全沒有

選項內容		從不	很少	偶爾	常常
1	我定時吃三餐				✓
2	我每餐吃的份量固定				✓
3	我會吃宵夜	✓			
4	我會吃零食或甜點（例如：夾心餅乾、脆笛酥、洋芋片、乖乖、點心麵、巧克力、布丁、蛋糕.....）				✓
5	我會吃油炸食物或高油量食物（例如：甜甜圈、薯條、炒飯、炒麵.....）		✓		
6	我會喝含糖飲料（例如：汽水、可樂、加糖的茶或咖啡...）		✓		
7	我會吃加工肉品（例如：香腸、丸子、熱狗...）		✓		
8	我會在看電視或看書時一邊吃東西一邊看	✓			
9	心情不好時我會吃東西	✓			
10	我會用吃來獎勵自己或慶祝	✓			
11	我想吃東西的時候就會吃，不論肚子餓不餓	✓			
12	我買東西時會看營養標示再選購				✓
13	我每天吃 2 份青菜（1 份約半碗）				✓
14	我每天吃 2 份水果（1 份約 1 個拳頭大小）				✓
15	我吃東西時細嚼慢嚥，每口至少嚼 20 次才吞下				✓
16	我每天喝白開水 1500-2000cc 以上				✓
17	我每天會喝 750c.c. 以上的牛奶或優酪乳		✓		

【飲食習慣自我檢視】

班級：402 座號：2 姓名：陳新鈞 日期：5/14

請根據你最近一個月的飲食狀況，在每一題右邊的□打勾，要仔細的誠實填寫喔！^_^

- ◎ 常常：一星期約 6 次以上
- ◎ 偶爾：一星期約 3-5 次
- ◎ 很少：一星期約 1-2 次以下
- ◎ 從不：完全沒有

選項內容		從不	很少	偶而	常常
1	我定時吃三餐				✓
2	我每餐吃的份量固定				✓
3	我會吃宵夜		✓		
4	我會吃零食或甜點（例如：夾心餅乾、脆笛酥、洋芋片、乖乖、點心麵、巧克力、布丁、蛋糕.....）			✓	
5	我會吃油炸食物或高油量食物（例如：甜甜圈、薯條、炒飯、炒麵.....）		✓		
6	我會喝含糖飲料（例如：汽水、可樂、加糖的茶或咖啡...）			✓	
7	我會吃加工肉品（例如：香腸、丸子、熱狗...）		✓		
8	我會在看電視或看書時一邊吃東西一邊看		✓		
9	心情不好時我會吃東西	✓			
10	我會用吃來獎勵自己或慶祝	✓			
11	我想吃東西的時候就會吃，不論肚子餓不餓	✓			
12	我買東西時會看營養標示再選購				✓
13	我每天吃 2 份青菜（1 份約半碗）				✓
14	我每天吃 2 份水果（1 份約 1 個拳頭大小）				✓
15	我吃東西時細嚼慢嚥，每口至少嚼 20 次才吞下				✓
16	我每天喝白開水 1500-2000cc 以上			✓	
17	我每天會喝 750c.c. 以上的牛奶或優酪乳		✓		

【飲食習慣自我檢視】

班級：404 座號：24 姓名：林珮均 日期：5/14

2

請根據你最近一個月的飲食狀況，在每一題右邊的□打勾，要仔細的誠實填寫喔！^_^

- ◎ 常常：一星期約 6 次以上
- ◎ 偶爾：一星期約 3-5 次
- ◎ 很少：一星期約 1-2 次以下
- ◎ 從不：完全沒有

選項內容		從不	很少	偶而	常常
1	我定時吃三餐				✓
2	我每餐吃的份量固定				✓
3	我會吃宵夜		✓		
4	我會吃零食或甜點（例如：夾心餅乾、脆笛酥、洋芋片、乖乖、點心麵、巧克力、布丁、蛋糕.....）		✓	✓	
5	我會吃油炸食物或高油量食物（例如：甜甜圈、薯條、炒飯、炒麵.....）		✓		
6	我會喝含糖飲料（例如：汽水、可樂、加糖的茶或咖啡...）		✓		
7	我會吃加工肉品（例如：香腸、丸子、熱狗...）			✓	
8	我會在看電視或看書時一邊吃東西一邊看			✓	
9	心情不好時我會吃東西	✓			
10	我會用吃來獎勵自己或慶祝		✓		
11	我想吃東西的時候就會吃，不論肚子餓不餓	✓			
12	我買東西時會看營養標示再選購			✓	
13	我每天吃 2 份青菜（1 份約半碗）			✓	
14	我每天吃 2 份水果（1 份約 1 個拳頭大小）				✓
15	我吃東西時細嚼慢嚥，每口至少嚼 20 次才吞下				✓
16	我每天喝白開水 1500-2000cc 以上				✓
17	我每天會喝 750c.c. 以上的牛奶或優酪乳			✓	

【飲食習慣自我檢視】

2

班級：404 座號：08 姓名：康致均 日期：_____

請根據你最近一個月的飲食狀況，在每一題右邊的打勾，要仔細的誠實填寫喔！^_^

- ◎ 常常：一星期約 6 次以上
- ◎ 偶爾：一星期約 3-5 次
- ◎ 很少：一星期約 1-2 次以下
- ◎ 從不：完全沒有

選項內容		從不	很少	偶爾	常常
1	我定時吃三餐				✓
2	我每餐吃的份量固定				✓
3	我會吃宵夜	✓			
4	我會吃零食或甜點（例如：夾心餅乾、脆笛酥、洋芋片、乖乖、點心麵、巧克力、布丁、蛋糕.....）			✓	
5	我會吃油炸食物或高油量食物（例如：甜甜圈、薯條、炒飯、炒麵.....）			✓	
6	我會喝含糖飲料（例如：汽水、可樂、加糖的茶或咖啡...）			✓	
7	我會吃加工肉品（例如：香腸、丸子、熱狗...）			✓	
8	我會在看電視或看書時一邊吃東西一邊看	✓			
9	心情不好時我會吃東西	✓			
10	我會用吃來獎勵自己或慶祝	✓			
11	我想吃東西的時候就會吃，不論肚子餓不餓	✓			
12	我買東西時會看營養標示再選購				✓
13	我每天吃 2 份青菜（1 份約半碗）				✓
14	我每天吃 2 份水果（1 份約 1 個拳頭大小）				✓
15	我吃東西時細嚼慢嚥，每口至少嚼 20 次才吞下				✓
16	我每天喝白開水 1500-2000cc 以上				✓
17	我每天會喝 750c.c. 以上的牛奶或優酪乳				✓