

卡路里大作戰

班級：_____ 姓名：_____

◎請回想今天吃的三餐食物，統計一天攝取的熱量。

(熱量計算參考網站：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm>)

	食物	熱量(大卡)	份量	貼心小叮嚀
早餐	1.		<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	學童一天建議攝取的熱量 (單位：大卡) ※男生 7-10 歲：2050 10-13 歲：2200 ※女生 7-10 歲：1750 10-13 歲：2250
	2.			
	3.			
午餐	1.		<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
晚餐	1.		<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
※我今天攝取的熱量總共是【 】大卡。				

☆根據上面記錄表的結果，你的熱量攝取是否有改善的地方呢？作法為何？

- 無須改善，我一天攝取的熱量適當。
- 有要改善，我的熱量攝取 【 太多 太少 】

我的作法：

卡路里大作戰

班級：六甲 姓名：嚴于婷

◎請回想今天吃的三餐食物，統計一天攝取的熱量。

(熱量計算參考網站：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm>)

	食物	熱量(大卡)	份量	貼心小叮嚀
早餐	1. 蛋餅	305	<input type="checkbox"/> 太多	學童一天建議攝取的熱量 (單位：大卡) ※男生 7-10 歲：2050 10-13 歲：2200 ※女生 7-10 歲：1750 10-13 歲：2250
	2. 奶茶	112	<input checked="" type="checkbox"/> 剛好	
	3.		<input type="checkbox"/> 太少	
午餐	1. 白飯	280	<input checked="" type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	
	2. 蕃茄炒蛋	148		
	3. 魚丸湯	195		
	4. 炸雞腿肉	269		
	5. 一杯果汁	250		
晚餐	1. 魯肉飯	300	<input checked="" type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	
	2. 紫菜蛋花湯	68		
	3. 燙青菜	77		
	4. 鹹酥雞	358		
	5. 布丁	320		
※我今天攝取的熱量總共是【 <u>2682</u> 】大卡。				

☆根據上面記錄表的結果，你的熱量攝取是否有改善的地方呢？作法為何？

無須改善，我一天攝取的熱量適當。

有要改善，我的熱量攝取【 太多 太少】

我的作法：

多吃青菜水果，少吃高油脂、高蛋白、高精製澱粉……

多運動

晚餐不要吃那麼多

卡路里大作戰

班級：六甲 姓名：蔡山旺

◎請回想今天吃的三餐食物，統計一天攝取的熱量。

(熱量計算參考網站：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm>)

	食物	熱量(大卡)	份量	貼心小叮嚀
早餐	1. 蛋餅	305	<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input checked="" type="checkbox"/> 太少	學童一天建議攝取的熱量 (單位：大卡) ※男生 7-10 歲：2050 10-13 歲：2200 ※女生 7-10 歲：1750 10-13 歲：2250
	2. 奶茶	45.5		
	3.			
午餐	1. 白飯	263	<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input checked="" type="checkbox"/> 太少	
	2. 洋葱	35		
	3. 芽菜	20		
	4. 雞肉	100		
	5. 番茄	38		
晚餐	1. 白飯	263	<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input checked="" type="checkbox"/> 太少	
	2. 牛肉	114		
	3. 白菜	17		
	4. 白蘿蔔	20		
	5. 楊梅冰	55		
※我今天攝取的熱量總共是【 12505 】大卡。				

☆根據上面記錄表的結果，你的熱量攝取是否有改善的地方呢？作法為何？

無須改善，我一天攝取的熱量適當。

有要改善，我的熱量攝取 【 太多 太少 】

我的作法：

以後每餐要有六大類食物，要再吃多一點，但是只吃到八分飽就好。