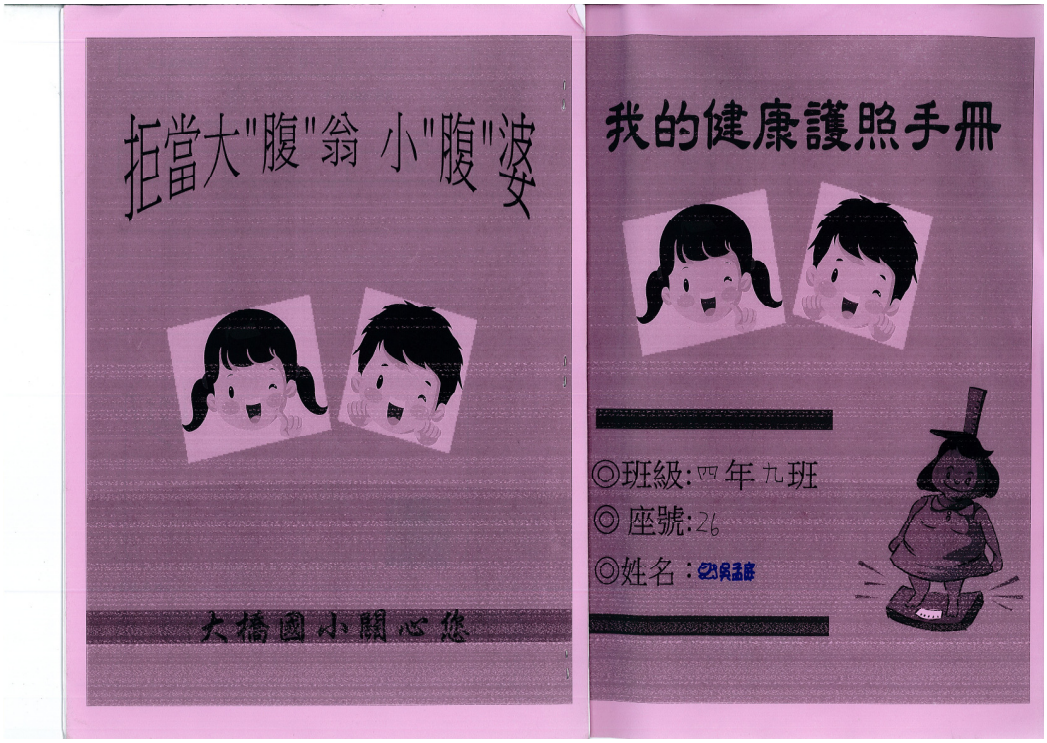
大橋國小 104 學年度健康體位-體重控制班實施成果

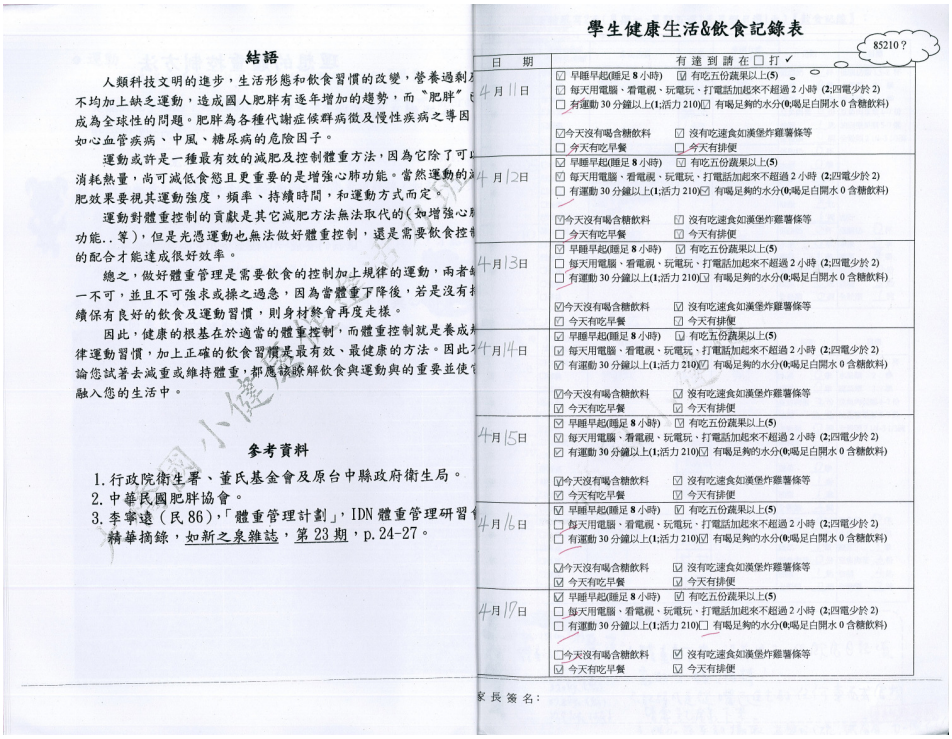
體重控制班小朋友體能活動-羽球

體重控制班小朋友體能活動-羽球

大橋國小 104 學年度健康體位-體重控制班實施成果



體重控制班小朋友每天所寫的飲食日記



結語

人類科技文明的進步，生活形態和飲食習慣的改變，營養過剩
不均加上缺乏運動，造成國人肥胖有逐年增加的趨勢，而〝肥胖〞
成為全球性的問題。肥胖為各種代謝症候群病徵及慢性疾病之導因
如心血管疾病、中風、糖尿病的危險因子。

運動或許是一種最有效的減肥及控制體重方法，因為它除了可
消耗熱量，尚可減低食慾且更重要的是增強心肺功能。當然運動的
肥效果要視其運動強度，頻率、持續時間，和運動方式而定。

運動對體重控制的貢獻是其它減肥方法無法取代的(如增強心
功能..等)，但是光憑運動也無法做好體重控制，還是需要飲食控
的配合才能達成很好效率。

總之，做好體重管理是需要飲食的控制加上規律的運動，兩者
一不可，並且不可強求或操之過急，因為當體重下降後，若是沒有
續保有良好的飲食及運動習慣，則身材終會再度走樣。

因此，健康的根基在於適當的體重控制，而體重控制就是養成
律運動習慣，加上正確的飲食習慣是最有效、最健康的方法。因此
論您試著去減重或維持體重，都應該瞭解飲食與運動與的重要並使
融入您的生活中。

參考資料

1. 行政院衛生署、董氏基金會及原台中縣政府衛生局。
2. 中華民國肥胖協會。
3. 李寧遠（民86），「體重管理計劃」，IDN體重管理研習
   精華摘錄，如新之泉雜誌，第 23 期，p. 24-27。

學生健康生活&飲食記錄表

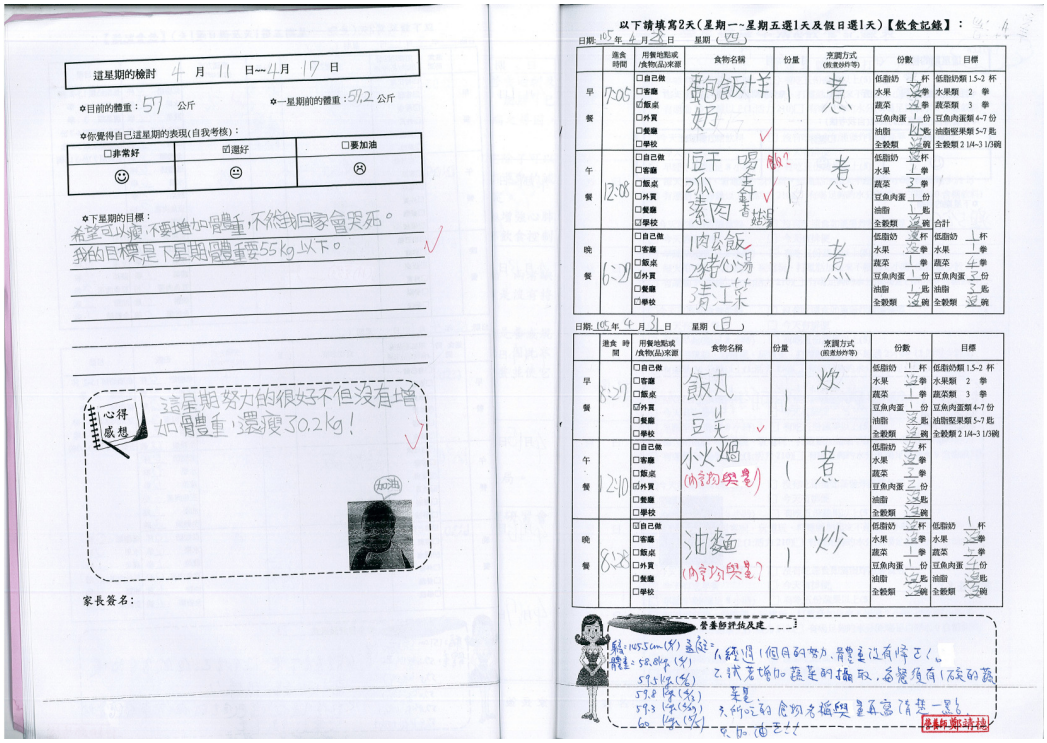
85210？

日期	有達到請在□打✓
4月11日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) ☑ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) □ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)☑ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) ☑今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 □ 今天有吃早餐 □ 今天有排便
4月12日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) ☑ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) □ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)☑ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) ☑今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 □ 今天有吃早餐 ☑ 今天有排便
4月13日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) □ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) □ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)☑ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) ☑今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 ☑ 今天有吃早餐 ☑ 今天有排便
4月14日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) ☑ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) ☑ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)☑ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) ☑今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 ☑ 今天有吃早餐 ☑ 今天有排便
4月15日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) ☑ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) ☑ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)☑ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) ☑今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 ☑ 今天有吃早餐 ☑ 今天有排便
4月16日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) □ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) □ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)☑ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) ☑今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 ☑ 今天有吃早餐 ☑ 今天有排便
4月19日	☑ 早睡早起(睡足 8 小時) ☑ 有吃五份蔬果以上(5) □ 每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話加起來不超過 2 小時 (2;四電少於 2) □ 有運動 30 分鐘以上(1;活力 210)□ 有喝足夠的水分(0;喝足白開水 0 含糖飲料) □今天沒有喝含糖飲料 ☑ 沒有吃速食如漢堡炸雞薯條等 ☑ 今天有吃早餐 ☑ 今天有排便

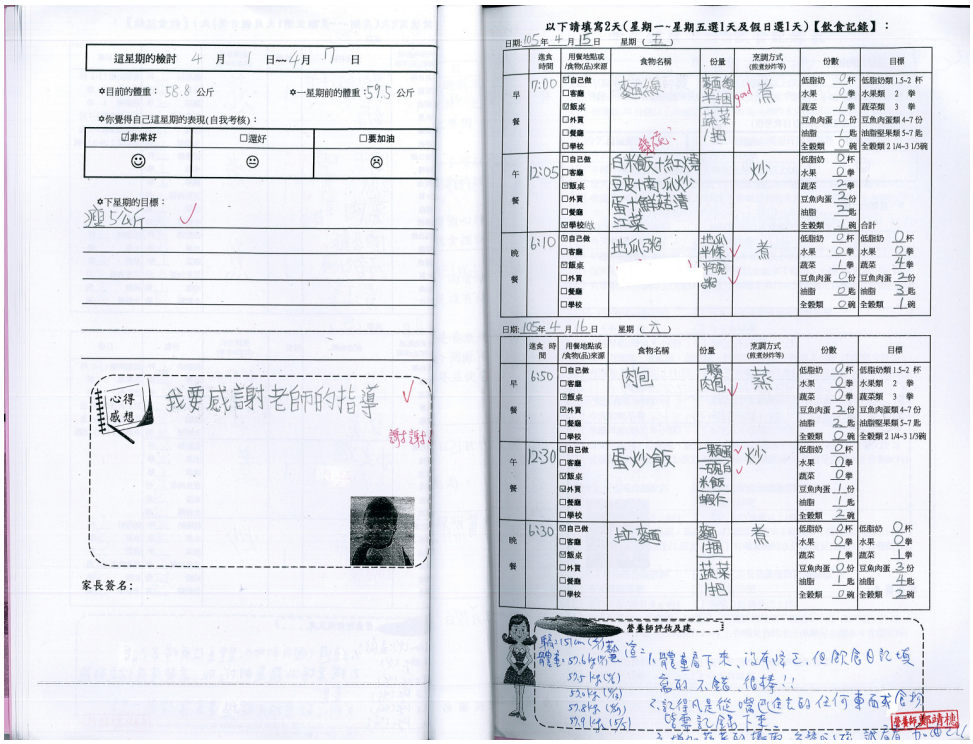
家長簽名:

體重控制班小朋友每天所寫的飲食日記

大橋國小 104 學年度健康體位-體重控制班實施成果



體重控制班小朋友每天所寫的飲食日記



體重控制班小朋友每天所寫的飲食日記