

請你每天記錄下你每一餐所吃的食物，一週後我們再來看看你是否
吃健康的食物！

月 日	月 日
早餐：	早餐：
午餐：	午餐：
點心：	點心：
晚餐：	晚餐：
月 日	月 日
早餐：	早餐：
午餐：	午餐：
點心：	點心：
晚餐：	晚餐：
月 日	月 日
早餐：	早餐：
午餐：	午餐：
點心：	點心：
晚餐：	晚餐：

想一想你的飲食是否健康呢？

優點：

需要改進的地方是： _____