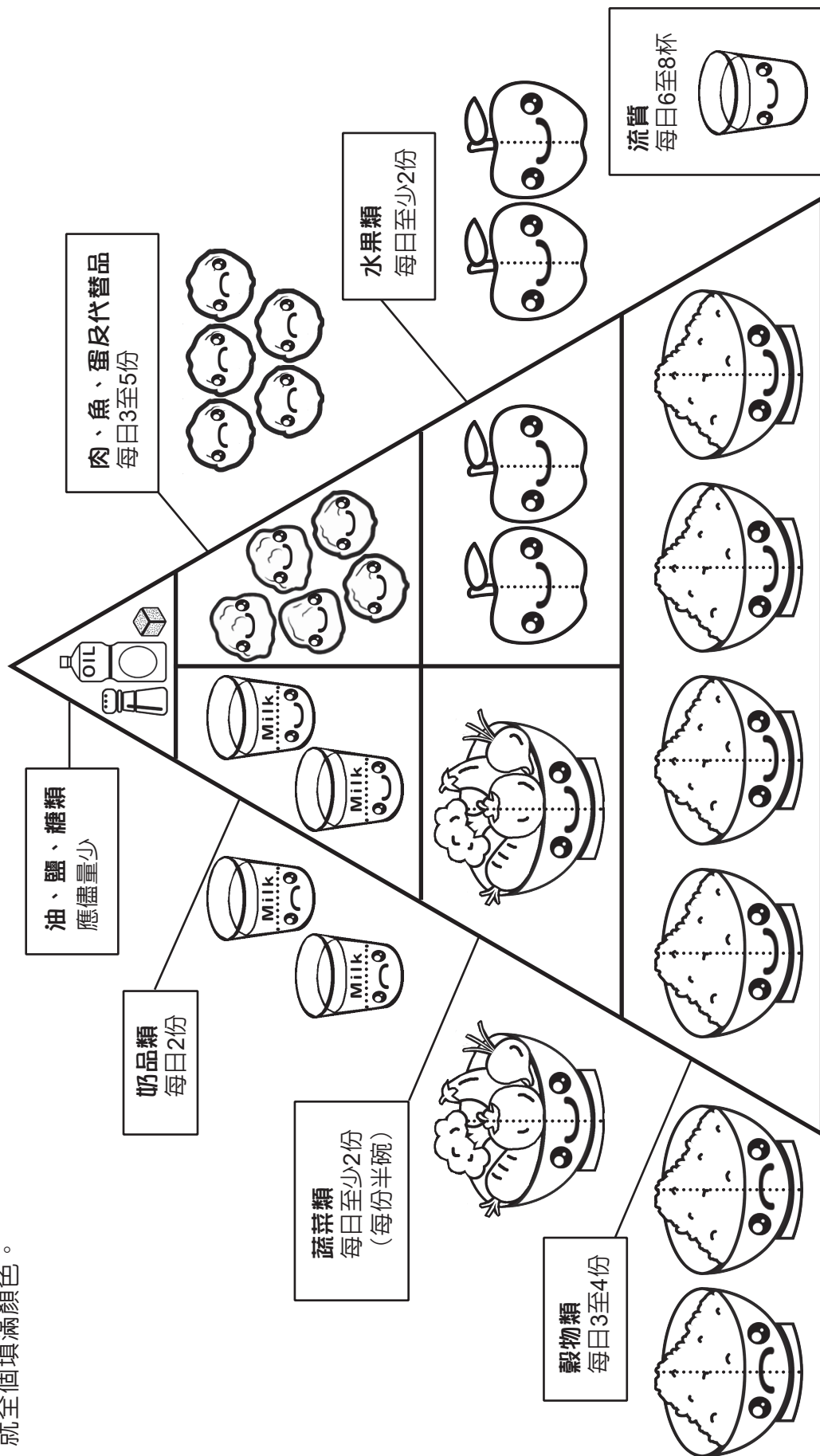


指示：根據「飲食日記」，計算一天攝取各類食物的總分量，然後從金字塔內部起，在相應的圖示填上顏色。有關添加的油、鹽和糖類，如次數達到2次就在相應圖示填滿一半顏色，4次或以上就全個填滿顏色。至於流質，達到3杯就在相應圖示填滿一半顏色，6杯以上就全個填滿顏色。



## 反思問題：

1. 與「健康飲食金字塔」的建議相比，以下哪一項最能反映你的飲食習慣呢？
  - 均衡，每類食物的分量剛好，沒有過量或不足。
  - 一般，其中1至2類食物過量或不足，只要在飲食上更注意健康，定能做得更好。
  - 仍需努力，至少3類食物過量或不足，或在「飲食日記」中選上累積超過5次在飲食中添加油、鹽或糖。
2. 試填上你的健康飲食目標，扭轉你的飲食金字塔，變得更均衡和健康。例如你可以在未來兩星期每天吃一碗蔬菜。

---

---

---

---

---

---

家長的支持：

---

---

---

---

---

---

家長簽署：\_\_\_\_\_