姓名:	구는 반대	EX3 n.E	D ↔n
πτ <b>~ ・</b>	MI PII .	EXE LID •	LI HH ·
HT 🐔 .	uini.		
41 H ·	7 ± 13 ·	3F 31/L •	<b>□ ਨ। ·</b>

## 飲食日記

請家長協助完成第(1)至(3)部分,記錄學生 一天的飲食狀況,包括食物名稱及分量。 第(4)部分留待教師 在課堂指導下完成。

餐	(1)吃或喝了 甚麼? (2)分量有 多少?	(4)按食物種類及分量填上顏色。 假如食物有添加油、鹽或糖,請在方格填上√號								
次	例:雞蛋三 文治	例:雞蛋三 例:1份	穀物類	蔬菜類	水果類	肉、魚、蛋 及代替品	奶品類	油	鹽	捷
早餐						0	Milk			
						00	.Milk.			
						0	Milk			
午餐						00	Milk			
						00	Milk			
						00	.Milk.			
						0	Milk			
小食						00	Milk			
							Milk			
晚餐						00	.Milk			
							Milk			
						0	Milk			
						00	.Milk.			
						00	Milk.			

(3) 水分方面,我全天共喝了多少杯流質呢?請塗上相應數量的杯子。流質包括開水、果汁或清湯。















