


































































































姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

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。

餐次	(1)吃或喝了甚麼？ 例：雞蛋三文治	(2)分量有多少？ 例：1份	(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									
			穀物類	蔬菜類	水果類	肉、魚、蛋及代替品	奶品類	油	鹽	糖		
早餐												
												
												
午餐												
												
												
												
小食												
												
晚餐												
												
												
												
												

(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。

