

# 我的寒假健康自我管理

健康與體育科 寒假作業

讓每天的健康理念與行動，確實落實在你的生活中，像儲蓄一樣存摺隨著  
每天不斷增加，達到自我照顧、健康一生的目標。

## •我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

### 每天早晚一杯奶 乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)

### 每餐水果拳頭大 水果類

在地當季多樣化

### 菜比水果多一點 蔬菜類

當季且1/3選深色

### 堅果種子一茶匙 堅果種子類

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒

### 豆魚 蛋肉一掌心 豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉 類

### 飯跟蔬菜一樣多 全殼雜糧類

至少1/3為未精製全殼雜糧之主食

#### 吃得下

善用烹飪  
軟化助吞咬

#### 吃得夠

少量多餐  
能吃盡量吃

#### 吃得對

每天吃足  
6大類食物

#### 吃得巧

天然調味  
共食更美味



每週運動至少150分鐘



### 每天的飲食 複選

- 我每天至少有1餐依照我的餐盤原則  早餐  午餐  晚餐
- 我每天至少有2餐依照我的餐盤原則  早餐  午餐  晚餐
- 我每餐都有依照我的餐盤原則
- 我每天都有依照我的餐盤飲食
- 我每天都沒有依照我的餐盤飲食
- 我一週至少有\_\_\_\_\_天做到

做不到我的餐盤原則的原因

### 總評估

檢視評估自己生活自我管理的結果

■我是需要檢討的是  飲食  運動  睡眠

請繼續下一頁喔



### 每天的運動

- 我每天都有運動：強度是\_\_\_\_\_ 運動類別：\_\_\_\_\_
- 我每週至有\_\_\_\_\_次運動：強度是\_\_\_\_\_ 運動類別：\_\_\_\_\_
- 我最喜歡的運動類別是：\_\_\_\_\_ 我的運動強度屬於：\_\_\_\_\_

## 正常睡眠四條件

睡眠量

品質

時間點

平衡

滿足這四個條件，就是理想的正常睡眠。

### 每天的睡眠 做到請√

- 青少年（13-18 歲）建議的睡眠時數為 8-10 小時  做到 /  沒做到
- 晚上的躺床睡覺時間裡，要有 85% 的比例是睡著的時間  做到 /  沒做到
- 作息保持穩定，晚上 12 點前上床睡覺  做到 /  沒做到
- 睡眠時就是要安穩且平靜，不會有過多清醒的行為，白天也沒有過多睡眠行為  做到 /  沒做到