

班級：___年___班 座號：_____ 姓名：_____

暑假到了，讓全家人一起落實「聰明吃 快樂動 天天量體重」，過個健康快樂的暑假吧！

全家健康行為紀錄表

(有做到請把☺塗滿，沒有做到請把☹塗滿)

	日期	運動 30分鐘	吃3份蔬菜 (1份為0.5碗)	吃2份水果 (1份為拳頭大)	不喝 含糖飲料	體重 (公斤)	家長 簽名
我		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
家人		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
家人		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		

