## 運動處方 回家作業四

姓名: 學號: 日期: 年 月 日

法(對問題的想法)	事實(已知的事實)	學習議題(我想到的問題方向)	行動計畫(我該如何做

Q2:國外學者研究顯示,常活動的女性一天需攝取約2200卡的熱量,常活動的男性一天需要約2800卡的熱量。請寫出你在一天中吃的所有食物,寫下你所攝取食物的熱量,算算你在一天中攝取了多少卡路里?並對照課程PPT中的食物金字塔,檢視自己在哪個部分應增加攝取或減少攝取?