

運動處方 個人學習單

基礎營養概念 學習單

姓名：

學號：

日期： 年 月 日

Q1:每天吃那麼多種類的食物，實在太麻煩了!只要額外補充營養素就可以了

想法 (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)

2、請依照食物金字塔的建議量來設計你接下來三天的食物攝取清單，再另外寫出你實際吃的東西，其間是否相符合?你實際攝取的食物是否符合食物金字塔的原則?這樣對你的健康有何影響(請至少寫出 5 個)?此題可寫在背面。

3.請寫出對今日課程的感想，至少 50 字。並對今日課程喜歡程度，圈選下列五分量表。

1 2 3 4 5(1分：很不喜歡~5分：很喜歡)