運動處方　回家作業六

姓名：　　學號：　　日期：　　年　　月　　日

Q1：吃水果可以替代蔬菜嗎？			
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）

Q2.請紀錄自己一周中飲食的紀錄連續3天，並計算卡路里，最後請對照食物金字塔

http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=10&aid=4&bid=&cid=915 是否有均衡飲食，從中你學到了什麼?