

日期：\_\_\_\_\_

附頁

這是健康飲食金字塔。



我在一星期內的晚餐食品：

星期	日	一	二	三	四	五	六
晚餐的主要食品	白米飯	黑米飯	白米飯	黑米飯	白米飯	黑米飯	白米飯
	蕃茄炒蛋	白米飯	青瓜	瘦肉湯	胡蘿蔔	肉	節瓜
	蕃薯葉	土豆	肉	魚	油蛋	蝦	娃娃菜
	肉	文蛤湯	鴨肉湯	茄子	肉	青菜	雞肉
	翠玉瓜	肉	香腸	肉	生豪湯	肉丸湯	菜花湯
每天的飲水量	1900 mL	2000mL	1900 mL	2000mL	1800mL	1700mL	1900mL

我的晚餐 (符合 / 未能符合) 「健康飲食金字塔」的要求。

我每天的飲水量 (過多 / 過少 / 符合醫生的話)，

我 (有 / 沒有) 健康的飲食習慣。