

2023年學童生活型態與健康狀況調查

學校：_____ 國小_____年_____班_____號 填寫日期：_____月_____日

身高：_____公分 體重：_____公斤 性別：男 女 飲食習慣：葷 素


第一部分、飲食習慣大調查

請想想看，下面這些食物你一週能吃到幾天？

	幾乎 吃不到	1-2天	3-4天	5-6天	每天都 能吃到
1、一天中能吃到一碗或一碗以上的蔬菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、一天中能吃到二個拳頭大小或二個以上的水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、一天中能吃到全穀食物(如：糙米、紫米、五穀飯等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、一天中能吃到大豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、一天中會至少喝一次含糖飲料或吃一次零/甜食 (如：可樂、紅茶、奶茶、糖果、蛋糕、洋芋片等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、一天中會吃至少一種油炸食物(如：炸雞、薯條等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、一天中會吃至少一種加工肉(如：香腸、熱狗、培根等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分、生活習慣大調查

請依自己的實際狀況，在最符合的內打勾。

- 除體育課之外，你有規律運動的習慣嗎？有 沒有(若勾沒有，請跳到第4題作答)。(運動是指會讓自己覺得喘的活動，包含：打球、跑步、跳繩、跳舞、游泳、溜冰等)
- 承上題，你每週運動幾次？1次 2次 3次 4次 5次 6次或以上。
- 承上題，你每次運動多久？30分鐘以下 30-45分鐘 45-60分鐘 60-90分鐘 90分鐘以上。
- 每天喝多少白開水？(用右邊的寶特瓶估算，不算飲料和湯) 600毫升
幾乎沒喝 1瓶或以下 1.5瓶 2瓶 2.5瓶 3瓶或以上。

- 你平常上課，晚上幾點睡覺？9點前 9點-10點 10點-11點 11點以後。
- 你平常上課，早上幾點起床？6點前 6點-7點 7點以後。

第三部份、健康狀況大調查

請回想過去生病的狀況，並在最符合的內打勾。

- 你多久感冒一次？(如：咳嗽、流鼻涕、鼻塞)
一個禮拜 半個月 一個月 兩個月 半年或半年以上。
- 你多久發生腸胃問題一次？(如：拉肚子、便秘、腸胃炎)
一個禮拜 半個月 一個月 兩個月 半年或半年以上。

~~ 恭喜你完成問卷，最後再檢查看看有沒有漏寫的題目喲！~~