

111 學年度健康飲食活動成果



你夠水嗎之宣導活動-製作飲料手提帶



你夠水嗎之宣導活動作-飲料手提袋

【沒事就要多喝水】挑戰一週飲水紀錄之活動紀錄

科系/單位: 學務處 學號/員編: 111000000 姓名: 張
 *寫下您的每日建議喝水量-58 體重(公斤) \times 30(c.c.)-1740 c.c.

	第一天	第二天	第三天	第四天
日期	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
早上攝取水份量	_____ml	800 ml	600 ml	800 ml
中午攝取水份量	450 ml	700 ml	900 ml	700 ml
晚上攝取水份量	1300 ml	500 ml	500 ml	700 ml
一日總攝取水份量	共 1750 ml	共 2000 ml	共 2000 ml	共 2200 ml
未完成每日攝取量原因				

	第五天	第六天	第七天
日期	10月29日	10月30日	10月31日
早上攝取水份量	800 ml	800 ml	600 ml
中午攝取水份量	1000 ml	1200 ml	900 ml
晚上攝取水份量	700 ml	700 ml	500 ml
一日總攝取水份量	共 2500 ml	共 2700 ml	共 2000 ml
未完成每日攝取量原因			

沒事就要多喝水競賽活動



沒事就要多喝水競賽活動



清涼凍一下~DIY 水果凍



清涼凍一下~DIY 水果凍



健康飲食等海報宣導



闖關遊戲方式宣導健康飲食