飲食探索趣

一、分析亮宇的飲食是否符合健康飲食原則:

星期_____

	符合	不符合
早餐		
午餐		
晚餐		

不符合的地方可以怎麼改進:

_____

_____

_____

二、回想一下自己昨天的飲食, 分析是否符合健康飲食原則:

	符合	不符合
早餐		
午餐		
晚餐		

不符合的地方可以怎麼改進:

_____

_____

_____