

飲食及運動日記（範例）

姓名：王○○ 日期： 年 月 日 星期：五

體重：65公斤 排便：1次 經期：是 否 飲水量(總計)：1500cc

餐別	用餐時段	進餐地點	飢餓感 (0-3 等級)	進食的食物 名稱、種類	烹調 方式	份量	飽腹感 (0-3 等級)	運動 種類	運動 時間
	7:30			白開水		500cc			
早餐	20 分鐘 (8:00-8:20)	家中 餐桌	2	白土司 雞蛋 奶油 味全低脂牛奶	烤 煎	2 片 1 個 1 茶匙 360 cc	3	上班快走	20 分鐘
	10:00			白開水		500cc			
午餐	30 分鐘 (12:30-1:00)	辦公室	1	白米飯 菠菜 排骨 可口可樂	炒 炸	1 碗 1/2 碗 1 塊 350 cc	2		

※填寫注意事項

- 一、以清晨起床上完廁所後所量得的體重，作為每天追蹤體重的標準
- 二、3 天飲食記錄：週一到五任選 2 天，週六、日任選 1 天
- 三、填寫飲食記錄應確實記載，才能正確的評估，進而修正不良的飲食習慣。
- 四、應在每餐用餐後立即詳實記錄，若無法立即記錄，至少需於當天填寫完畢。沒有當場記錄完整的飲食內容，易使正確度及參考價值降低。

五、份量單位：可以用秤重或以下單位描述

- 1.碗：標準碗指容量240 c.c.，直徑約為11公分大小（家裡一般飯碗大小）。如：半碗麵、8分碗的飯、二分之一碗青菜、8分碗切塊西瓜
- 2.手指、手掌：常用於魚肉類，如：1個手掌大的魚、2個手指大小的肉片共三片
- 3.免洗湯匙：可用於肉絲、絞肉、肉鬆、奶粉等體積較小的食物，如：2湯匙肉絲、1湯匙玉米、1湯匙花生
- 4.棒球大小：常用於整顆水果，如：蘋果約1.5顆棒球大、1顆奇異果
- 5.毫升數：用於飲料、牛奶、水或湯，喝飲料時要特別注意容量，才能準確計算熱量，如：700c.c.珍珠奶茶
- 6.其他：如1顆蛋、田字型豆腐二分之一塊、盒裝豆腐二分之一盒

