現在就活得健康
習作頁

這習作頁專注健康的習慣。
請完成下列一至四項的習作。
如有疑問，請提出！

healthy habits everyday

習作一　健康習慣和您一家！

請於下列項目鉤出（√ ）
您和您家人現時每天實行的健康習慣

☐ 吃全穀類食物

☐ 多體力活動

☐ 選喝低脂肪牛奶

☐ 吃大量水果蔬菜

☐ 喝水

☐ 限用甜食和甜飲

您鉤出了多少項健康習慣？

總數

如果您鉤出任何一項，您就已預備妥當。
要多認識如何建立健康的習慣…
請繼續參閱。

習作二　吃彩虹一般 … 多顏色的水果蔬菜

請於以下列出的蔬果組合裡，圈出您和家人常吃的水果和蔬菜。
若您和家人常吃蔬果不在以下列項內，請將它們按顏色加入各組內。

紫色 / 藍色	紅色	深橙色	黃色 / 橙色	綠色	白色
紫葡萄	蕃茄	芒果	橙	菠菜	洋蔥
李子	西瓜	甜薯（地瓜）	西柚	羽衣甘藍菜	蒜頭
藍莓	番石榴	蜜瓜（哈密瓜）	木瓜	奇異果（獼猴桃）	蒜（韭蔥）
紫色包心菜	櫻桃	胡蘿蔔	桃駁李（油桃）	長葉綠生菜	馬鈴薯（洋山芋）
鮮無花果	草莓	杏果	桃子	綠豌豆	香蕉
紫茄	甜菜頭	冬南瓜	梨子	西芥蘭（綠菜花）	菜花
	紅蘋果	甜山芋	柑橘	綠色包心菜	白蘿蔔
	紅洋蔥	橡果瓜		牛皮菜（Swiss chard）	沙葛
				小白菜	
				芹菜	
				黃瓜（青瓜）	

請
按照上面您填寫的圖表，回答下列問題。

1

您和家人**最多**吃那一種顏色的水果蔬菜？

- ○ 紫色 / 藍色
- ○ 紅色
- ○ 深橙色
- ○ 黃色 / 橙色
- ○ 綠色
- ○ 白色

2

您和家人**最少**吃那一種顏色的水果蔬菜？

- ○ 紫色 / 藍色
- ○ 紅色
- ○ 深橙色
- ○ 黃色 / 橙色
- ○ 綠色
- ○ 白色

3

在下面空格，寫出一種您或家人這星期會試的新水果或蔬菜。

WIC 計劃推薦進食不同顏色的各類水果蔬菜，因爲每一種顏色的蔬果對我們的健康提供不同的好處。

習作三　可常吃和偶而可吃的食物！

請先了解定義，然後鉤選出「可常吃的食物」。

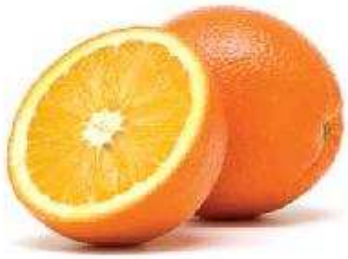
可常吃的食物	偶而可吃的食物
可常吃的食物含大量的某類營養素， 我們可以天天吃這些食物。	偶而可吃的食物含大量糖、脂肪、或鹽 我們只應偶而吃這些食物。

請鉤出 (✔) 全部**可常吃的食物**

☐ 低脂奶

☐ 雜果味飲品

☐ 炸薯片



☐ 橙

☐ 全麥麵包

☐ 綠菜花

☐ 甜餅

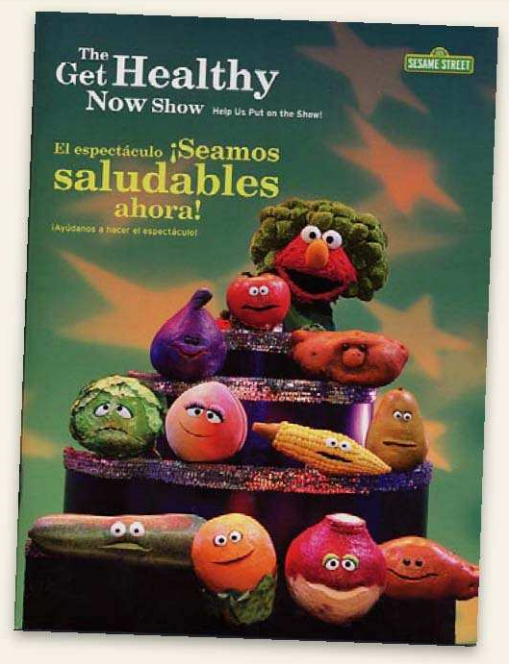
☐ 熱狗

WIC 計劃推薦多吃「可常吃」的食物，少吃「可偶而吃」的食物

習作四　WIC計劃的新改變！

請參閱以下圖表所列出 WIC 計劃推行的各項改變。
鉤出 (✓) 您最有興趣的項目。

- ◯ **新的 WIC 食品支票換取水果、蔬菜和全穀類。(2009年10月生效)**
- ◯ **「芝麻街」與 WIC 計劃合作向您和您一家提倡健康習慣**
- ◯ **免費「芝麻街」的數碼影碟袖珍配套：**
  - **• 故事書一本** 您可以和孩子一起閱讀
  - **• 袖珍雜誌一份** 提供多項心得、活動、和可剪下的食譜
  - **•「芝麻街」數碼影碟** 有簡短的錄影節目、和兒歌探討健康的習慣



數月內尚有多項改變，敬請留意！

做完這些習作後，您考慮爲自己和家人實施甚麼改變？

需要烹調水果蔬菜的心得或食譜嗎？

請向您的WIC工作人員查詢

謝謝您
參加習作活動！

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN　這機構提供平等機會

"Get Healthy Now" worksheet
Chinese Translation & Adaptation by
San Francisco WIC Program 03 2009