

步驟2 分析原因 為改變做準備

想要「改變」，就必須做好準備，此時不妨靜下心來，分析導致體位不標準的原因。由於「遺傳」為不可改變的因素，因此小明照健康與護理老師的建議，從「飲食」、「運動」與「生活」三方面的習慣著手，結果發現自己肥胖的原因為飲食習慣不良、身體活動量不足且生活型態不正常。



●飲食習慣評估：

題 目	很少	有時	經常
1.我經常吃油炸食物	1	2	3
2.我經常吃醬瓜、醬菜類等醃製品	1	2	3
3.我經常吃肉類的皮與焢肉飯	1	2	3
4.我經常吃香腸、熱狗、火腿等加工製品	1	2	3
5.我經常喝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1	2	3
6.我經常吃蛋糕、冰淇淋、中式糕點	1	2	3
7.我經常外食	1	2	3
8.我很少吃蔬菜	1	2	3
9.我很少吃水果	1	2	3
10.我很少喝低脂或脫脂奶	1	2	3

將所圈選的數字加起來，即為總分。總分：25 分

18

★結果分析：

燈號	紅	黃	綠
分數	21~30分	13~20分	10~12分
分析	吃得很不健康！從飲食習慣來看，健康可能亮起了紅燈！	噹！噹！噹！黃燈閃爍！要開始留心自己的飲食習慣了！	恭喜！在飲食方面，擁有健康好習慣，繼續保持吧！

●運動習慣評估：

- ☒ 1.我平常都坐著讀書（工作），忙到沒時間起來走動
- ☐ 2.上下樓梯時能搭電梯就搭電梯，即使只是到2樓，我也不會走樓梯
- ☒ 3.我常坐著看電視或上網
- ☐ 4.我很少從事戶外活動
- ☒ 5.我很少花時間做家事
- ☐ 6.我很少花時間做運動
- ☐ 7.我不喜歡流汗與喘氣的感覺
- ☒ 8.放假時，我喜歡在家睡覺

小明的日常活動量不及格！
只要超過3項以上，就代表
你平常活動量過少喔！