

一週冰箱飲食觀察表

飯後回想今天出現過哪些食物，勾選即可。這張表用來開啟討論，不計分，也不判定個人營養狀況。

班級／據點

學員代碼

週次

帶領者

填寫 7 天後一起回看

今天有吃到嗎？	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
全穀雜糧	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
豆製品	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
魚／海鮮	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
蛋	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
肉	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
乳品	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
深綠色蔬菜	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
彩色蔬菜與蕈菇	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
水果	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
堅果種子	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

帶課時這樣用

- 1. 每天勾選有出現的項目，不需要估算份量。
- 2. 一週後先看哪些項目較少出現，再選一項討論補貨或備餐。
- 3. 不用拿天數評分，也不要把這張表當成營養評估結果。

先請專業人員確認

若持續吃不下、近期體重明顯下降、咬不動，或吞嚥時容易噎咳，不用等表格填完。請記下情況，和合格專業人員討論。