

剩食現形記

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 組別：_____

一週食物消費與剩餘紀錄，改變從自己做起，記錄自己一週內的三餐食物消費與剩餘，「其他部分」可以填入除了三餐之外的其他食物(點心、飲料…)

日期						
早餐 餐點						
早餐 剩餘						
午餐 餐點						
午餐 剩餘						
晚餐 餐點						
晚餐 剩餘						
其他 餐點						
其他 剩餘						

對於這份紀錄，請寫出自己的一些「剩餘習慣」。