PROJECT GOLDENBITES • SESSION 2: CHOOSE

My GoldenBites Pledge

Small changes, healthier habits!

Name: _____ **Date:** _____

1 My healthy eating goal

I will ...

What is one healthier eating habit I want to work on?
e.g. "I will drink 6–8 cups of fluid per day, on at least 5 out of 7 days each week."

_____

_____

2 My action plan

What will I do to achieve my goal?

e.g. Keep a water bottle nearby and choose water instead of sweetened drinks.

_____

How will I know I have achieved it?

e.g. Choose water instead of a sweetened drink at least 5 days each week.

_____

What might make it difficult?

e.g. I may forget or find it hard to change my usual routine.

_____

What or who can help me?

e.g. A reminder on my phone, or encouragement from family.

_____

3 My confidence ruler

How confident are you that you can achieve your healthy eating goal?

Circle one number: (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

0 = Not confident at all 10 = Extremely confident

4 My monthly progress tracker

Tick ✓ each day you keep your pledge.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							

My signature: _____

Please bring this pledge card to Session 3.

GOLDENBITES 项目 · 第二讲：选得健康

我的 GoldenBites 承诺卡

小小改变，更健康的习惯！

姓名： _____ **日期：** _____

1 我的健康饮食目标

我会 ...

我想养成哪一个更健康的饮食习惯？

例如：“我每天会喝 6–8 杯水分，每个星期 7 天中至少有 5 天做到。”

2 我的行动计划

我要怎么做，才能达到目标？

例如：把水壶放在身边，选择喝水，不喝加糖饮料。

我怎么知道自己已经做到了？

例如：每个星期至少有 5 天选择喝水，不喝加糖饮料。

有什么事可能会让我做不到？

例如：我可能会忘记，或觉得很难改变平时的习惯。

有什么或有谁可以帮我？

例如：手机上的提醒，或家人的鼓励。

3 我的信心尺

您有多大信心，可以达到您的健康饮食目标？

请圈一个数字： 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = 完全没有信心　　10 = 非常有信心

4 我的每月进度表

每天做到承诺，请打 ✓。

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							

我的签名： _____

请带这张承诺卡来参加第三场工作坊。