



請與孩子 共進營養早餐

文／臨床營養科 營養師 林錦華

美好的早晨，不吃早餐或吃了不正確的食物，將影響一天的作習，日子久了，健康也離我們越來越遠。

據我幾次送女兒上學時的觀察，在班級早自修時間，總有3至4名學童的早餐放在桌上，其中還不包括有吃早餐但是沒吃完，或者根本沒吃早餐也沒帶早餐的小學生，

兒童不吃早餐的相關統計

兒童、青少年不吃早餐的現象在各國都有。1999年有學者指出，台灣地區4至12歲兒童，8成以上吃早餐，不大吃早餐及幾乎不吃早餐的比例約22%至50%，而且1/3至1/2的孩子是獨自吃早餐，至於吃的內容，營養是否恰當，仍需進一步探討。美國從

1965年到1991年，學齡前兒童中不吃早餐的比例增加了5%，在8至10歲兒童中，增加了8%至9%，青少年中增加約13%至20%，其中增加最顯著的是青少年女性為20%。

不吃早餐的藉口五花八門

通常我們聽到家庭不重視早餐的理由不外乎：

「我一天只有吃午、晚兩餐，因為睡晚了！」

「小圓從小就跟著爸爸、媽媽養成了不吃早餐的習慣！」

「快！快！快！上學來不及了，早餐隨便吃一下就好。」

根據調查，兒童、青少年不吃早餐的原因，主要是沒有足夠的時間、不餓或不想吃，以及其他如

節食減肥、吃早餐噁心、無人準備或得不到早餐、不喜歡早餐的食物等。

不吃早餐會影響健康和學習

腦部與神經細胞熱量仰賴葡萄糖供應，恆定的血糖濃度對腦組織正常的生理活動具有重要意義。

沒吃早餐的人從前一晚到隔天中午，至少有12小時不曾好好進食。兒童需要一份營養完整的早餐，才能迎接新的一天，假設不吃早餐，早上10時血糖下降，當血糖小於70 mg/dl，將會呈現反應遲鈍、注意力不集中、神經緊張、易怒、頭昏疲勞、上課打瞌睡、無法專心、注意力和學習力減退等影響學習的負面反應。更甚者，長此以往，易因胃壁強烈收縮和過度磨擦，導致消化道潰瘍。

研究顯示，學生在上午第二、三節課之間的血糖偏低，早餐攝入的總熱量和碳水化合物量對這時的血糖影響較大。另有90.58%的學生反映，上午第三、四節課的饑餓感明顯，聽課注意力不能集



中。因此，若能提供碳水化合物、蛋白質和脂肪合理分配的早餐，必可滿足孩子大腦對血糖供給的要求。

相信天下父母都希望家裡的小寶貝學習事半功倍，早晨是一天中的黃金時刻，早餐的營養分配良好，絕對會為孩子各方面的表現加分！

早餐力求多樣化營養才周全

落實「早餐吃的好，午餐吃的飽，晚餐吃的少」的觀念。

1. 早餐各種營養素設計量，一般應為全天供給量的30%左右或1/3至1/4比例。
2. 早餐的建議分配比例為主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1。
3. 根據營養均衡要求，早餐應包括五穀根莖類、肉類（含魚、肉、豆或蛋）、奶或奶製品、蔬菜水果和適當油脂。
4. 準備早餐要符合「主食雜糧、有肉或蛋、有奶或豆、有蔬果、多樣搭配」的基本考量。
5. 健康飲食應落實多樣化、重質、適量、守時的觀念。
6. 早睡早起，有充足的時間在家和家人共進早餐，是健康的根本。

兒童每天應吃兩份奶類食物

零食即不定時間進食的食物，兒童易受廣告和同儕影響，喜歡吃的零食依序如下：4至9歲以蛋糕、西點類為多；10至12歲以清涼飲料為主，奶類在此年齡層反而最少。其他常見的休閒食品，以糖果、油炸澱粉、巧克力為主。兒童吃太多空熱量食品，鈣質攝取量將相對減少，造成營養不均衡！

有鑑於此，自2005年起，教育部、董氏基金會與國際同步，將每年九月的最後一個

星期三訂為「世界學校乳品日」，喊出「每天2份奶，健康跟著來」為主題的宣導活動，讓學生及師長能夠了解攝取奶類食物的重要性，進而增加攝取奶類食物的意願，或是增加提供奶類食物給學童的機會。

早餐範例（熱量500大卡、蛋白質20公克）

中式早餐

地瓜粥1又1/2碗、皮蛋豆腐（皮蛋1/2個、嫩豆腐1/3盒、醬油膏少許、柴魚片少許）、燙青菜半碗、柳丁1個

西式早餐

鬆餅1個或土司2片、蔬果沙拉150公克、蛋1個、牛奶1杯

和風早餐

花壽司6個、味增豆腐湯1碗或豆漿1杯、芭蕉1根

