

大專校院健康體位～「健康吃早餐」延伸版行動方案

一、發展緣起

依據國民健康署 2016 年資料顯示，我國 19 歲以上成人早餐外食比例為 59.9%¹。而 2010 年林薇等人的大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查發現，僅有 46.7% 的學生有每天吃早餐，且「起床太晚」是沒吃早餐的重要因素；此外也發現大專生就寢時間多在半夜 12 點至凌晨 3 點間²。2021 年台灣睡眠醫學學會進行網路調查，共 2,209 位民眾參與，其中超過八成是 20~50 歲的青壯年族群，調查結果發現有 46% 的受訪者睡眠品質不佳，且平均睡眠時間不到 7 小時³。由此可見，超過一半的大專校院學生沒有每天吃早餐，且近一半的成年人有睡眠時間不足的情形，而不吃早餐或早餐營養不均衡及睡眠時間不足皆會影響體重控制、專注力與學習力。

為讓各大專校院健康體位促進人員在校推廣「健康吃早餐」及「良好睡眠」的重要性，並考量互動式宣導較能觸及、提升大專生的學習動力，教育部於 109 年委託財團法人董氏基金會發展「拒當熊貓～活力從『早』開始！」互動式教學資源電子檔，以頭腦思考互動方式設計，融入迷宮式問答遊戲吸引學生注意與興趣，以達思考互動、宣導相關知能之效果。

董氏基金會亦於 110 年與國立臺北教育大學、南臺科技大學等學校合作辦理「健康吃早餐行動方案」，並根據學校回饋優化各式活動辦理方法，滾動式修正行動方案，以提供大專校院健康促進相關人員推動「健康吃早餐」及「良好睡眠」宣導時參考運用，營造健康的校園學習環境。

二、教學目標

1. 了解不吃早餐對身體的影響，鼓勵養成每天吃早餐的習慣。
2. 了解如何選擇較健康的早餐。
3. 了解足夠睡眠對身體健康的好處，鼓勵培養早睡早起、健康吃早餐的習慣。

三、教學內容

(一) 吃健康早餐

1. 吃健康早餐的好處^{4,5,6,7,8,9}

(1) 控制體重

許多研究顯示，不吃早餐與體重、BMI 或腰圍的增加有關，同時也會增加體重超重或肥胖的風險。2021 年 Wicherski 研究

顯示，與每週≤2 天不吃早餐的 18 歲以上的成人相比，每週超過 3 天不吃早餐者超重或肥胖的相對風險增加了 11%⁵。另有研究顯示，不吃早餐或長時間空腹，會使後續進食時胰島素升高，身體傾向增加脂肪的儲存、增加體重⁶，而有規律吃較健康早餐的人較少有腹部肥胖的情形⁷。因此，除了要每天吃早餐，還要吃得健康才有助於控制體重。

(2) 增加認知功能、提升專注力及學習力

根據 2016 年英國的研究發現，相較於沒有吃早餐，有吃早餐的人更能有效執行需注意力和記憶的任務⁸。除了每天要吃早餐外，早餐的食物內容及品質也很重要。該研究進一步比較早餐的類型發現，相對於高 GI 早餐來說，吃低 GI 早餐可減緩血糖的震盪、促進認知功能⁸。而健康的早餐應包含全穀、蔬菜、豆魚蛋肉、乳品、水果等天然的食物，相對於加工食品來說 GI 值較低，故每天都要吃健康的早餐，有助於增加認知功能、專注力，進而提升學習力！

(3) 減少罹患心血管、慢性疾病的風險

2019 年 Lopez-Minguez 等人研究顯示，不吃早餐除了會引起飢餓感，還會使後續餐別暴飲暴食，還可能導致體重超標、胰島素阻抗和血壓升高，並增加罹患心血管疾病的風險。此外不吃早餐也與腰圍超標、提升膽固醇、LDL 上升等新陳代謝風險有關⁹，因此每天吃早餐才有助於維持身體健康、遠離心血管及慢性疾病。

2. 吃早餐的時間

依據研究，早餐的定義是一天當中從最長睡眠醒來的第一餐，進食時間為「睡醒的 2-3 小時內，但不超過早上 10 點」或是「在早上 5 點到 9 點間進食」^{4,10}。

因此建議一天要正常吃早、午、晚三餐，每餐間隔約 3-4 小時，故吃早餐的時間以 9 點前吃完為原則，但最遲不超過 10 點。以大專生第一節課程時間為早上 8 點為例，若睡醒時間約 7 點，則早餐進食時間應為 9 點前；而學生無早上 8 點的課程也建議至少在 10 點前吃完早餐。

若吃早餐時間晚於 10 點，也建議調整午餐的食物份量並正常吃晚餐，以控制一整天所攝取的熱量。避免午餐不吃、餐間以甜飲或零食止餓，使晚餐延後吃而容易晚睡，加上熬夜又可能吃了宵夜，這樣除了營養攝取不均衡外，也容易攝取過多的熱量！

3. 健康早餐的食物選擇原則

食物分為六大類，包含全穀雜糧類、乳品類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類。各類別食物含有不同的營養成分，包括碳水化合物、蛋白質、脂質、膳食纖維、維生素與礦物質等。而一份健康早餐的食物內容應掌握以下原則：

- (1) 至少含有 3 種以上的食物類別搭配，才能較均衡攝取營養，如全穀雜糧類+豆魚蛋肉類或乳品類+蔬果類。
- (2) 避免選擇含有加工製品的食物，如熱狗、培根、香腸、火腿等。
- (3) 避免選擇油炸食品，如炸雞、薯條、薯餅等。
- (4) 注意抹醬、調味料的油糖鹽含量，如草莓吐司的果醬含有很多添加糖；漢堡麵包或吐司上抹的沙拉醬是使用大量油脂和砂糖製作而成；番茄醬有添加大量的糖以中和酸味、提升風味等。
- (5) 飲品以原味、無添加糖為主，如鮮奶、無糖優酪乳/優格、無糖豆漿、黑咖啡、無糖茶品等。

4. 早餐搭配舉例

表 1

健康早餐的食物選擇

場域	較健康		較不健康	
	主餐	飲品	主餐	飲品
超商	○ 鹽蔥豬肉御飯糰 ○ 鮮蔬烤雞三明治 ○ 鮮蔬沙拉+地瓜+茶葉蛋	○ 鮮奶 ○ 無糖豆漿 ○ 無糖拿鐵 ○ 無糖鮮奶茶	× 肉鬆御飯糰 × 起司火腿蛋三明治 × 熱狗堡	× 甜茶飲，如甜紅茶、甜綠茶、奶茶等 × 濃縮還原蔬果汁，如柳橙汁、百香果汁等
西式早餐店	○ 里肌肉蛋漢堡 ○ 蔬菜鮭魚蛋吐司 ○ 玉米起士蛋餅 ○ 洋蔥燻雞厚片吐司	○ 無糖豆漿紅茶 ○ 無糖茶飲 ○ 黑咖啡	× 卡啦雞腿堡 × 培根蛋吐司 × 薯餅蛋餅 × 草莓/奶酥厚片	× 果汁飲料，如檸檬紅茶等
中式	○ 蔬菜蛋餅		× 燒餅夾油條	× 軟性飲料，如汽

早餐店	○ 高麗菜包+荷包蛋 ○ 菜肉蒸餃 ○ 饅頭起司蔥蛋		× 豬肉餡餅 × 煎餃 × 煎蘿蔔糕	水、可樂等 × 可可飲品，如巧克力牛奶、巧克力麥芽飲等 × 甜豆漿 × 米漿
-----	----------------------------------	--	--------------------------	---

註：董氏基金會編製

※備註：部分早餐品項中所含的蔬菜較少，如鹽蔥豬肉御飯糰、饅頭起司蔥蛋等，建議可加購蔬菜沙拉或水果盤補充膳食纖維，或是於午、晚餐的食物中增加蔬果的攝取。另建議早餐可額外攝取堅果種子類，一天建議量只需要一平匙的免洗湯匙（即塑膠湯匙）的量就足夠。

(二) 充足的睡眠

1. 根據美國國家睡眠基金會的建議，**18~64 歲的成人每天應睡足 7~9 小時**¹¹。

以大專生第一節課程時間為早上 8 點為例，若起床時間為早上 7 點，則前一晚應於 10~12 點上床睡覺。

2. 充足睡眠的好處^{12,13,14,15}

◇ 控制體重

睡眠不足時，體內刺激食慾的飢餓素(ghrelin)會增加分泌，而抑制食慾的瘦體素(leptin)會減少分泌，此時飢餓感上升、偏好高油、高碳水化合物食物，但進食後的仍會覺得沒有飽足感。且研究發現，睡眠不足會因疲勞而減少身體活動，同時增加食物熱量的攝取，反而會提高肥胖的風險。反之，充足的睡眠則有助於體重控制¹⁵。

◇ 提升專注力、反應力

當前一晚睡眠不足，次日白天則會有想睡、容易入眠的代償現象，而在這樣的情形下，較難集中注意力、反應也會較慢，因此有充足的睡眠才能集中精神、快速接收訊息。

◇ 提升免疫力

當睡眠充足時，身體的免疫系統能有效的辨別並消滅有害的細菌或病毒等，但當睡眠不足時，身體處於疲憊狀態、免疫功能

改變而容易生病，因此有充足睡眠才能使免疫系統發揮其作用，有助於提升免疫力、遠離疾病。

◇ **增強記憶力**

睡眠時大腦會調節神經傳導物質，將新資訊整合並儲存至記憶中，因此充足的睡眠才能讓大腦有足夠的時間整理一天所獲的的資訊並存取記憶。

◇ **提升運動表現**

當在睡眠不足的情況下運動，身體除了需耗費精力和時間修復肌肉，同時也會降低身體的動力、使反應變慢。因此有適當的休息、充足的睡眠才能有最佳的表現。

◇ **穩定情緒**

睡眠不足或睡眠品質不好時，疲勞感會上升，進而導致心情煩躁、急躁，甚至是無法專心和情緒低落。因此足夠且好品質的睡眠才能有助於保持好心情、穩定情緒。

◇ **降低罹患心血管及慢性疾病的風險**

睡眠不足會使身體代謝改變，如增加腎上腺皮質醇的分泌而使血糖上升。且研究也發現，睡眠不足的人體內血糖會上升、增加胰島素阻抗及降低胰島素的敏感性¹⁵。此外，若睡眠時間少，心臟及血管維持血壓的時間就越長，而高血壓則會引起心血管疾病及中風。然而睡眠時血壓會下降，可使心臟和血管稍作休息，因此當有充足睡眠時，除了可使血糖穩定外，也可降低罹患心血管及慢性疾病的風險。

四、使用方式

參考 WHO 健康促進學校六大範疇規劃不同的推動策略，以及大專校院推動本主題時可同時運用不同種策略達到相輔相成的效果，故下方以「學校物質環境」、「學校社會環境」、「個人健康技能」及「健康服務」等策略提出行動方案：

表 2 「健康吃早餐」延伸版行動方案

推動策略	行動方案	執行方式
學校物質環境	校園環境布置	➤ 張貼健康吃早餐宣導海報或文宣 ：將「拒當熊貓～活力從『早』開始！」海報(見教學資源一~二)或健康早餐選購原則張貼於校園佈告欄、學生餐廳、校內外早餐店、宿舍、電梯門、樓梯等場

		<p>所，以營造校園及周邊健康飲食環境。</p> <p>➤ 設置健康早餐推薦標示：可於學生餐廳或校內店家櫃台設置健康早餐看板，或在店家菜單中較健康的早餐品項旁放置「營養師推薦」等圖示，增強學生選擇健康飲食的環境推力。</p>
	供應健康早餐	<p>與校內店家合作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據健康早餐的食物選擇原則，鼓勵並輔導店家供應較健康的早餐品項或套餐，以營造學生可選擇健康飲食的環境；可依現有餐點進行調整或推薦，以簡化作業，增加店家合作意願。 2. 應清楚傳達使店家及學生均了解所推薦之「健康早餐」是指相較於該店家供應之其他品項為「相對健康」之概念。
學校社會環境	招募種子學生	<p>成立種子行動小組：透過與食品營養相關科系合作、公開招募教職員工生、與宿舍合作招募宿舍幹部，或開設食品營養服務學習課程等方式增加行動小組成員，並進行相關培訓後，即可協助校內推廣健康吃早餐活動，如擺攤活動、入班宣導、輔導廠商張貼標示、海報等。</p>
	促銷健康早餐	<p>➤ 設定健康早餐促銷時段：於特定時段購買健康早餐可享優惠價，或搭配「健康餐食」集點活動給予特定時段點數加倍送等，方式如下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事先準備「健康餐食」集點小卡，內容可包含健康飲食選購原則，以加強提醒參與者相關概念。如 <ol style="list-style-type: none"> (1) 每天在 9 點前吃健康早餐。 (2) 早餐少選熱狗、培根、香腸、炸雞、薯條、薯餅等加工或油炸食品。 (3) 早餐的飲品盡量以原味、無添加糖為主，如鮮奶、無糖茶品、無糖豆漿、黑咖啡等。 2. 參與者購買健康餐食即可累積 1 點，若於 9 點前購買健康早餐則可獲得加碼點數，於活動後進行兌換禮物或抽獎。 <p>➤ 健康早餐快閃打卡攤位：於特定時段，如早上 7-8 點請校內店家或相關科系學生至特定地點販賣健康餐食，並搭配打卡活動給予「健康餐食」集點加倍送等，方式如下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事先與店家或販賣學生溝通，於該時段販賣之健康餐食提供優惠價格，以吸引學生購買。 2. 參與者購買該餐車或快閃攤位之健康餐食並打卡紀錄，即可獲得加碼點數，於活動後進行兌換禮物或抽獎。

個人健康技能	互動式趣味活動	<p>➤ 「拒當熊貓」宣誓活動：適用於講座、園遊會或擺攤活動等，方式如下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事先準備「拒當熊貓」宣誓小卡，內容可包含健康飲食、睡眠與生活習慣(見教學資源三)，以喚醒參與者願意改變的意識。如 <ol style="list-style-type: none"> (1) 在午夜前上床睡覺。 (2) 睡前半小時不滑手機。 (3) 每天會在 9 點前吃健康早餐。 (4) 早餐少選熱狗、培根、香腸、炸雞、薯條、薯餅等加工或油炸食品。 (5) 早餐的飲品會盡量以原味、無添加糖為主，如鮮奶、無糖豆漿、無糖優酪乳/優格等為選擇。 2. 邀請參與者共同宣誓、簽署宣誓小卡，並創立學校專屬 hashtag、搭配社群媒體發起 2-3 週的挑戰，連續達成者則可獲得獎勵。 <p>➤ 「我懂健康早餐」投票活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用早餐圖示(見教學資源四)，事先準備至少兩個早餐套餐組合圖片，分別為較健康早餐與較不健康早餐，貼於投票箱，可以不同早餐型態(如超商、西式/中式)作為早餐套餐主題。 2. 由參與者投票選擇自認為較健康的套餐。 3. 投票結束從較健康早餐的投票箱中抽出幸運者，即可獲得該組合早餐或獎勵。 <p>※此活動也可利用線上問卷進行，將網址製成 QR code 貼於海報上，除投票選擇自認為較健康的早餐外，也可相關問題調查學生吃早餐現況或知能。</p> <p>➤ 「早睡早起」集點活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事前準備「早睡早起」集點小卡，內容可包含充足睡眠與好處、生活習慣、吃早餐的時間及好處等，以喚醒參與者願意改變的意識。如 <ol style="list-style-type: none"> (1) 在午夜前上床睡覺。 (2) 睡前半小時不滑手機。 (3) 每天會在 9 點前吃健康早餐。 2. 可與校內宿舍合作辦理每週一日早起運動吃早餐，讓參與者
--------	---------	--

		<p>於活動日早上 7-8 點起床簽到後完成 30 分鐘以上運動，即可獲得一份健康早餐及集點；同時也辦理於 9 點前購買早餐可累積點數。</p> <p>3. 活動結束後點數較多的參加者可優先挑選宿舍位置或搭配抽獎活動等。</p> <p>※午夜前上床睡覺可結合智慧型手錶監測睡眠時間。</p>
健康服務	提供餐點內容評估方式	<p>填飲食問卷：使用健康吃早餐問卷（見教學資源五）或其他飲食評估問卷，鼓勵學生填寫，若完成即可獲得健康餐卷。</p>

註：董氏基金會編製

五、參考資料

1. 衛生福利部國民健康署 (2016)。食在健康 食在營養 國民健康署首度合作 連鎖超商、早餐及速食店推出「天天聰明選 健康有朝氣」活力早餐 連鎖飲料店響應「新減糖運動」增健康。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1136&pid=3192>
2. 林薇、杭極敏、王瑞蓮、賴苡汝、楊小淇 (2010)。大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫。
<http://ir.lib.pccu.edu.tw/handle/987654321/29811>
3. 台灣睡眠醫學學會 (2021)。2021 世界睡眠日特輯：睡眠習慣大調查。
<http://sleep321.com.tw/2021%E4%B8%96%E7%95%8C%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%97%A5%E7%89%B9%E8%BC%AF%EF%BC%9A%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E7%BF%92%E6%85%A3%E5%A4%A7%E8%AA%BF%E6%9F%A5/>
4. O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(12), 8-26.
5. Wicherski, J., Schlesinger, S., & Fischer, F. (2021). Association between breakfast skipping and body weight—a systematic review and meta-analysis of observational longitudinal studies. *Nutrients*, 13(1), 272.
6. Horikawa, C., Kodama, S., Yachi, Y., Heianza, Y., Hirasawa, R., Ibe, Y., Saito, K., Shimano, H., Yamada, N. & Sone, H. (2011). Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. *Preventive medicine*, 53(4-5), 260-267.
7. Chatelan, A., Castetbon, K., Pasquier, J., Allemann, C., Zuber, A., Camenzind-Frey, E., Zuberbuehler, C.A. & Bochud, M. (2018). Association between breakfast composition and abdominal obesity in the Swiss adult population eating breakfast regularly. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-11.
8. Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S-

612S.

9. Lopez-Minguez, J., Gómez-Abellán, P., & Garaulet, M. (2019). Timing of breakfast, lunch, and dinner. Effects on obesity and metabolic risk. *Nutrients*, *11*(11), 2624.
10. Ma, X., Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W., Long, Y. & Xu, Y. (2020). Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity research & clinical practice*, *14*(1), 1-8.
11. National Sleep Foundation(2020). *How much sleep do we really need?*<https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
12. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). *Sleep*.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sleep/>
13. WebMD (2019). *Surprising reasons to get more sleep*.
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/benefits-sleep-more>
14. 蔣丙煌 (2015) 。 睡眠與精神健康手冊 (一版) 。
<https://health99.hpa.gov.tw/material/3246>
15. Harvard Health Publishing (2006). *Importance of sleep : six reasons not to scrimp on sleep*.
https://www.health.harvard.edu/press_release/importance_of_sleep_and_health

教學資源一、拒當熊貓～活力從「早」開始！ 海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳、自動販賣機、飲水機等。



拒當熊貓



活力從「早」開始

活力由你決定 你的選擇是？

Q 我每晚 11 點前睡覺？

NO **YES**

早睡才有活力！
且至少要睡足7小時

今天早點睡

- 運動表現UP↑ 減少飢餓素不變胖
- 專注力UP↑ 遠離慢性病
- 反應力UP↑ 穩定情緒
- 免疫力UP↑ 增強記憶力

PM11:00

Q 每天起床後我會吃早餐嗎？

NO **YES**

吃完早餐 腦袋才不會空空！

Q 我在 9 點前吃完早餐？

NO **YES**

最晚不超過10點 吃完早餐！

我會選擇什麼早餐和飲品？



蔬菜蛋餅



鮮蔬烤雞
三明治



雙蔬鮭魚
御飯糰



草菇燻雞漢堡



鮮奶



無糖紅茶



白開水



無糖豆漿



美式咖啡

❌



薯餅蛋餅



燒餅油條



肉鬆御飯團



勁辣雞腿堡

▶ 你的早餐食物油鹽含量偏高唷 ◀









果汁、奶茶、甜豆漿
檸檬紅茶、榛果咖啡

糖飲喝多對身體影響大可能會變胖、糖上癮、
長青春痘等...

謝謝自己讓身體更健康了
別忘了早餐也能來份水果

 教育部
 董氏基金會

教學資源二、「拒當熊貓～活力從『早』開始！」走廊海報

可依學校所需大小製成實體海報或布條，張貼於校園走廊、穿堂等。



教學資源三、「拒當熊貓」宣誓小卡

可印製成長寬為 9*16.1 公分之小卡，於講座、園遊會或擺攤活動時搭配宣示活動或挑戰一起使用。

宣誓卡-單霧局-包折-90x161mm

封面

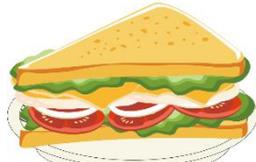


封底



教學資源四、早餐圖示

可依學校需求製成早餐圖卡，參考教學內容之「早餐搭配舉例」結合活動使用，如結合「我懂健康早餐」投票活動，以教導學生如何分辨相對健康的早餐。



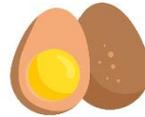
鮮蔬烤雞三明治

教育部 財團法人壹玖伍壹會



鮮蔬沙拉

教育部 財團法人壹玖伍壹會



茶葉蛋

教育部 財團法人壹玖伍壹會



地瓜

教育部 財團法人壹玖伍壹會



熱狗堡

教育部 財團法人壹玖伍壹會



玉米起士蛋餅

教育部 財團法人壹玖伍壹會



饅頭起司蔥蛋

教育部 財團法人壹玖伍壹會



高麗菜包

教育部 財團法人壹玖伍壹會



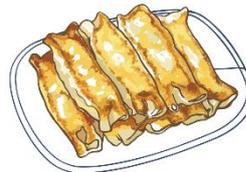
奶酥厚片

教育部 財團法人壹玖伍壹會



草莓厚片

教育部 財團法人壹玖伍壹會



煎餃

教育部 財團法人壹玖伍壹會



蔬菜蛋餅

教育部 財團法人壹玖伍壹會



蔬果汁

教育部 財團法人壹玖伍壹會



可可飲品
(巧克力牛奶)

教育部 財團法人壹玖伍壹會



米漿

教育部 財團法人壹玖伍壹會



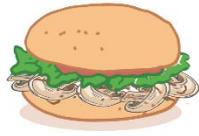
雙蔬鮭魚御飯糰

教育部 財團法人壹玖伍壹會



榛果咖啡

教育部 財團法人臺大基金會



蕈菇燻雞漢堡

教育部 財團法人臺大基金會



鮮奶

教育部 財團法人臺大基金會



無糖紅茶

教育部 財團法人臺大基金會



白開水

教育部 財團法人臺大基金會



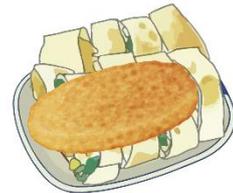
無糖豆漿

教育部 財團法人臺大基金會



美式咖啡

教育部 財團法人臺大基金會



薯餅蛋餅

教育部 財團法人臺大基金會



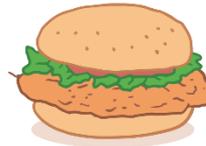
燒餅油條

教育部 財團法人臺大基金會



肉鬆御飯糰

教育部 財團法人臺大基金會



勁辣雞腿堡

教育部 財團法人臺大基金會



檸檬紅茶

教育部 財團法人臺大基金會



果汁

教育部 財團法人臺大基金會



甜豆漿

教育部 財團法人臺大基金會

教學資源五、「健康吃早餐」前後測問卷

問卷題目以健康吃早餐及良好睡眠為主軸，相關知識內容可參考教學內容，各校可依實務推動情形搭配使用。

109 年度大專校院健康體位衛生教育宣導計畫 健康吃早餐系列宣導活動-健康吃早餐(前後測問卷)

學號：_____ (必填)

【第一部分】

請依您個人情形在□內打✓及在_____填寫適當答案

1. 性別：男 女
2. 職稱：
大專生，系所：_____，年級：_____
碩士生，系所：_____，年級：_____
博士生，系所：_____，年級：_____
教職員工 其他：_____
3. 請問您平均每週吃幾次早餐：
沒有吃早餐 每週 1-3 次 每週 4-6 次 每天都吃早餐
4. 請問您通常會在幾點吃早餐：
8 點以前 8-9 點 9-10 點 10 點以後
5. 請問您平常習慣幾點前上床睡覺：
10 點以前 10-12 點 12-2 點 2 點以後
6. 請問您平常睡眠時間多久：
5 小時以下 5-7 小時 7-9 小時 9 小時以上

【前後測問卷-正確答案】

- _____ 1.下列何者非健康早餐的選擇原則：
- (1)早餐的搭配至少含 3 種以上食物類別，如全穀雜糧+乳品類+蔬果類
 - (2)減少含較多油糖鹽的抹醬、調味料，如草莓果醬、蕃茄醬等
 - (3)飲品選擇好喝就好，如有糖豆漿、巧克力牛奶等**
 - (4)避免選擇加工、油炸食品，如培根、薯餅等
- ※飲品以原味、無添加糖為主，如鮮奶、無糖優酪乳/優格、無糖豆漿、黑咖啡、無糖茶品等。
- _____ 2.吃健康早餐的好處，不包含下列哪項：
- (1)幫助控制體重
 - (2)減少罹患心血管、慢性疾病的風險
 - (3)提升睡眠品質**
 - (4)增加認知功能、提升專注力及學習力
- ※吃早餐不一定可以提升睡眠品質。
- _____ 3.下列何種早餐選擇較為健康：
- (1)薯餅蛋餅+黑咖啡
 - (2)豬肉餡餅+米漿

(3)起司火腿蛋三明治+鮮奶

(4)鹽蔥豬肉御飯糰+無糖豆漿

※避免選擇油炸食品(薯餅)、加工製品(火腿)、過多油鹽糖(米漿、豬肉餡餅)。

_____4.根據美國國家睡眠基金會建議，18~64 歲成人每天應睡足：

(1)4-6 小時 (2)7-9 小時 (3)10-12 小時 (4)12 小時以上

_____5.充足睡眠的好處：

(1)幫助控制體重

(2)提升專注力、反應力

(3)調節記憶力、免疫力

(4)以上皆是

【第三部分】

請勾選出最符合您看法的選項：

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我會每天吃早餐	<input type="checkbox"/>				
2. 我會選擇吃較健康的早餐	<input type="checkbox"/>				
3. 我會每天達到充足睡眠	<input type="checkbox"/>				
4. 我不會熬夜，盡量在 11 點前睡覺	<input type="checkbox"/>				

【第四部分】

請簡要說明下列問題：

1. 您希望本校未來舉辦何種類型活動(如：主題式講座、闖關活動、線上投票、快閃活動等)?
2. 哪些活動獎品能夠增加您參加的動力，請舉例說明?

相關教學資源下載連結



【健康吃早餐 Q&A 問答集】

Q1：想辦理線上活動的話可以怎麼做呢？

A1：成立活動群組，定時上傳宣導資訊，並舉辦群組小挑戰，完成者即可獲得小禮物或抽獎。

Q2：要如何維持活動群組的活躍度呢？

A2：除了提供各式宣導資訊外，可不定時穿插挑戰、參與者的心得分享或是請同學發言，避免一直單方面的提供知識而少了互動性，同時也可提升群組成員的共識感。

Q3：該如何增加學生對於活動的參與率呢？

A3：如果學生較不喜歡互動的話，可採用線上活動（例如：APP 紀錄、Line 群組、FB 社團、活動粉絲專頁等）搭配抽獎、集點的方式吸引學生。

Q4：辦理闖關活動可如何搭配行動方案及相關教學資源呢？

A4：可於活動前向學生進行「如何選擇健康早餐」的衛教，闖關內容則可搭配早餐圖示配對並提供學生填寫前後測問卷。

Q5：問卷表單可以怎麼設計呢？

A5：活動可設計多個題組來增加豐富度，並搭配測驗模式，填答後有達標者給予獎品，未達標者則可再重新填寫表單。

Q6：問卷前後測建議發放的時間點為何？

A6：非持續性的活動（例如：快閃、闖關活動），前測可在活動前或當下提供學

生填寫，後測則可搭配後續的抽獎活動提供學生填寫。

Q7：宣誓小卡除了集點還可以怎麼使用呢？

A7：集滿點數後可拍照上傳至指定地點或蒐集紙本集點卡辦理抽獎。

Q8：抽獎可以怎麼進行呢？

A8：實體抽獎-回收集點卡並填寫問卷即可參加抽獎。

線上抽獎-將集點卡拍照上傳至指定地方並完成問卷填寫即可參加抽獎。

Q9：不知道該怎麼與店家進行合作，怎麼辦呢？

A9：與廠商溝通時，為減少廠商的負擔及增加合作意願，可請校內或外聘營養

師依據廠商現有的菜單提出一些符合相對健康概念的餐點後，再宣導鼓勵

師生選購。

大專校院健康體位～「健康吃早餐」延伸版行動方案

- 發展者：教育部
- 總策劃：鄭淵全
- 執行策劃：王明源、林雅幸、陳乃琦、羅淑紅、鄭伊婷、
吳紹玄、陳韋翔、林雅靚
- 總編輯：許惠玉
- 編輯委員：潘紀綸、莫雅淳、劉潔滢、蘇筱涵
- 編撰單位：財團法人董氏基金會

本教案能夠順利完成，感謝大專校院代表給予寶貴意見。感謝之大專校院代表包含元智大學謝靜宜營養師、中州科技大學蔡采蕙護理師、亞洲大學陳宜鋒助理、東吳大學楊依婷營養師、東吳大學羅家欣營養師、南臺科技大學林美孝營養師、高雄醫學大學莊蕙苹護理師、淡江大學鄭婷方營養師、景文科技大學劉瑞娥組長、陽明交通大學姚正容護理師、嘉南藥理大學江慧玲營養師、臺北商業大學何麗玲營養師、臺北教育大學徐彩莉營養師等。

版權說明：

未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。申請授權請洽教育部綜合規劃司及財團法人董氏基金會食品營養中心。