

114年花蓮太平洋盃全國小論文競賽

專題名稱：我的早餐我決定：國小生的健康早餐行動研究

投稿類別：健康環保組

作者：

王淑琳。花蓮縣立大禹國小。五年忠班

吳承陽。花蓮縣立大禹國小。五年忠班

江耀文。花蓮縣立大禹國小。五年忠班

溫翔宇。花蓮縣立大禹國小。五年忠班

指導老師：

朱宸昕 老師

王瀚毅 老師

壹、前言

一、研究動機

早餐是一天的開始，家人也常常告訴我們早餐是「最重要的一餐」，我們平日的午餐、晚餐都是由學校提供，早餐是少數我們可以自行選擇的一餐。但我們觀察到學校裡大部分學生的早餐並不營養均衡，常選擇「好吃但吃不飽的炸物」配上「含糖罐裝飲料」。因此，我們希望透過宣導活動提升健康早餐的選擇意識，並觀察是否有助於學生實際改變早餐行為，再進一步提出改善建議，推動校園與社區共創「更健康的早晨」。

二、研究目的

- (一) 理解健康早餐的要素。
- (二) 調查大禹國小學生的早餐現況。
- (三) 以行動研究了解學生提升健康飲食認知後是否會選擇更健康的早餐。
- (四) 提出校園及社區推廣健康早餐的可能建議。

三、研究方法

我們的研究一共分為四個階段，以行動研究為核心，並結合文獻探討、問卷調查、觀察法與資料分析，設計並執行校園健康早餐推廣計畫。

第一階段閱讀老師給的健康相關資料，討論後確定要以健康早餐作為研究主軸，並透過觀察及問卷初步調查了解大禹國小學生的早餐習慣。第二階段是透過文獻探討擴充組內成員對早餐的健康認知並擬定可能的行動。我們蒐集了政府以及民間部門發佈的健康飲食文宣及文章，了解健康早餐的內涵。第三階段是校園及社區行動，包含：（一）根據問卷結果進行校內健康早餐宣導，並結合幼兒園校園早餐店活動進行觀察；（二）設計健康早餐投票活動，並根據投票結果進行第二次宣導；（三）在社區早餐店進行健康早餐試賣活動，提供相對健康的早餐給學生，觀察大家是否願意消費，同時了解社區早餐店老闆販售較健康早餐的意願。第四階段是統整行動的結果及觀察，進行反思並提出改善建議，形成一份完整的報告。

研究流程						
1	2	3			4	
訂定主題 確認研究目的	文獻探討	行動研究				研究結果 與建議
進行初步問卷調查，確認現象	書籍	網路資料	校內行動		社區行動	
			第一次校內宣導+ 幼兒園早餐店活動 觀察	第二次校內宣導+ 健康早餐套餐投票	社區早餐店試 賣健康早餐	

表1 研究流程表

貳、正文

一、問題分析與背景資料

(一) 早餐的重要性

我們整理了網路報導，了解到吃健康早餐的好處包含：(1)控制體重 (2)增加認知功能、提升專注力及學習力 (3)減少罹患心血管、慢性疾病的風險。因此校園裡的學生早餐是否吃得健康是一個重要的議題，值得我們去深入探討。

此外，我們學校大多數學生因為參加夜光天使的課程，午晚餐都是由學校處理。營養午餐及夜光天使課程的食物菜色豐富，而且都有營養師、老師把關營養，也因此一天三餐中可以由我們自由決定的早餐，便成為我們首要關注的主題。



(二) 健康早餐的定義

健康是一種相對的概念，每個人所需的營養都不一樣，但仍有一些共同原則，根據國民健康署飲食紅綠燈以及營養專家建議，健康早餐應符合以下特點：
 (1)至少包含三種以上食物類別（全穀雜糧、蛋白質、蔬果），才能較均衡攝取營養；
 (2)避免加工與油炸食品，減少過多的油、糖、鹽；
 (3)飲品以原味、無糖為主，例如牛奶、豆漿或無糖茶；
 (4)視工作量決定需要攝取的熱量，過量油脂容易超標。

綜合以上，我們認為國小生的我們攝取健康早餐要符合：營養均衡（包含全穀雜糧類、優質蛋白質、蔬果類）、少油、少調味、少加工。

(三) 校園早餐宣導現況

學校每學期雖然都有營養師入校進行健康飲食相關的宣導，校園中也有校護姐姐張貼的飲食海報，我們在健康課也學過「我的餐盤」，但過去沒有專門針對早餐的宣導，所以綜合以上考量，我們想著重研究並推廣健康早餐。



(四) 大禹國小校園的早餐現況

小組成員為了進一步確認大家的早餐食用習慣，在5/19-27針對學校裡3-6年級的學生發放問卷進行調查，問卷內容包含：幾年級、早餐吃什麼、早餐花多少錢、早餐的來源、早餐是自己決定的還是爸爸媽媽決定的、是否認為自己的早餐健康。整理有效問卷得出以下重點：

- (1) 41份學生問卷中，有23份來自高年級，18份來自中年級。
- (2) 學生早餐外食比例高，且多來自社區早餐店（阿賓嫂早餐店）。
- (3) 早餐選擇多元，常見品項包含雞塊、蛋餅、饅頭等。
- (4) 自主性：學生早餐由自己或父母決定比例相當。
- (5) 健康認知：部分學生誤以為雞塊、蛋餅是健康餐點，顯示認知不足。

另外，大多數同學問卷上只有填寫餐點，但我們觀察到不少人習慣在早餐店購買含糖罐裝飲料跟零食作為早點。



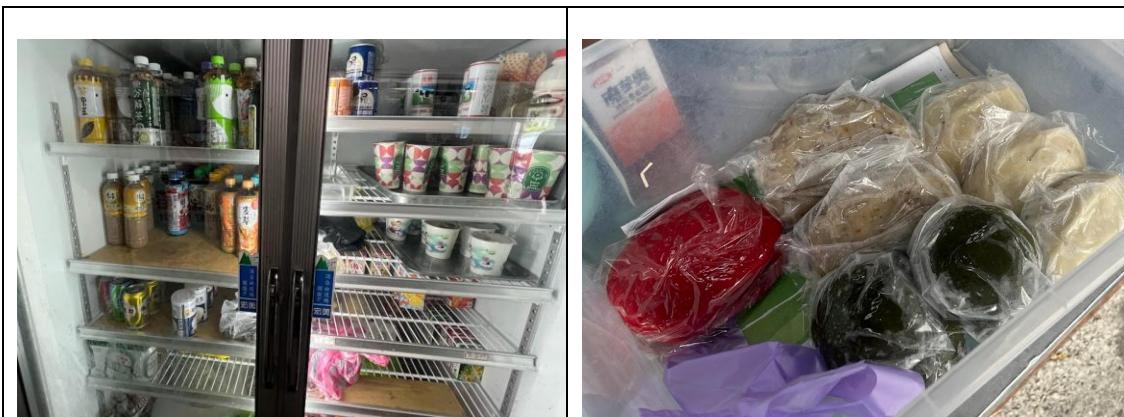


圖5、6、7、8 社區阿賓嫂早餐店販賣品項除了有常見的中西式早點，也因為身兼雜貨店所以有販售罐裝飲料，老闆也會從鎮上買來客家米食轉售。

二、行動歷程

(一) 第一次校內行動

1. 朝會早餐宣導

有了先前問卷的調查，我們在朝會時間向全校同學們宣導，以「我們的早餐健康嗎？」為主題，告訴大家我們觀察到多數人吃蛋餅、雞塊作為早餐，但這些早餐其實沒有我們想得那麼健康，我們帶大家認識健康的早餐要攝取全穀雜糧類、蛋白質、蔬果類，並實際用蔬菜豬肉煎餃示範這份餐點中具備什麼類別的營養，也實際舉例油炸的肉會比水煮的肉含有更多油，吃太多油炸物會讓我們變胖甚至生病，最後希望大家也要注意。

宣導完後我們發下學習單，讓同學們試著設計自己的一週菜單，回收後我們逐張確認同學有沒有理解營養均衡、少油、少加工的重點。



圖9、10、11 第一次朝會宣導

營養早餐挑戰學習單				
請依學生姓名填寫，並於下方簽名，完成後請交回給老師。				
姓名： 年級： 班級：				
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
○ 雞蛋 ○ 麵包 ○ 豆漿 ○ 豆漿 ○ 豆漿 ○ 豆漿	○ 生菜 ○ 沙拉 ○ 豆漿 ○ 豆漿	○ 荷包蛋 ○ 雞蛋 ○ 麵包 ○ 麵包	○ 生菜 ○ 沙拉 ○ 豆漿	○ 煎餃 ○ 雞蛋 ○ 麵包 ○ 麵包
哪些食物是你喜歡吃的？ <input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 蔬果 <input type="checkbox"/> 少油 <input type="checkbox"/> 少加工				
哪些食物是你不喜歡吃的？ <input type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 蔬果 <input type="checkbox"/> 少油 <input type="checkbox"/> 少加工				

圖12 收回的營養早餐挑戰學習單



圖13 檢視學習單

2. 幼兒園早餐店活動觀察

在我們宣導之後，學校的幼兒園舉辦了一場全校的早餐店活動，於是我們利用這次機會，觀察同學們聽完宣導後是否會實際做出改變，選擇比較健康的品項。

當天由幼兒園的小朋友及老師擔任店員，每位同學有兩張餐券可以消費，一張餐券換一份餐點。早餐店活動中一共有香蕉牛奶、水果三明治、雞塊薯條、花生米漿、桂圓米糕、黑糖糕、紅圓（紅龜粿）、草仔粿等八種食物，每一種食物都準備了20份，我們則在一旁紀錄同學購買的份量。

我們依照自己對健康程度的概念將八種食物進行排序，同時也請校護姐姐及老師食品科學系的朋友以他們專業的觀點協助排序，平均大家的分數得出的健康排序為：香蕉牛奶 > 水果三明治 > 花生米漿 > 草仔粿 > 紅圓 > 桂圓米糕 > 黑糖糕 > 炸雞薯條。

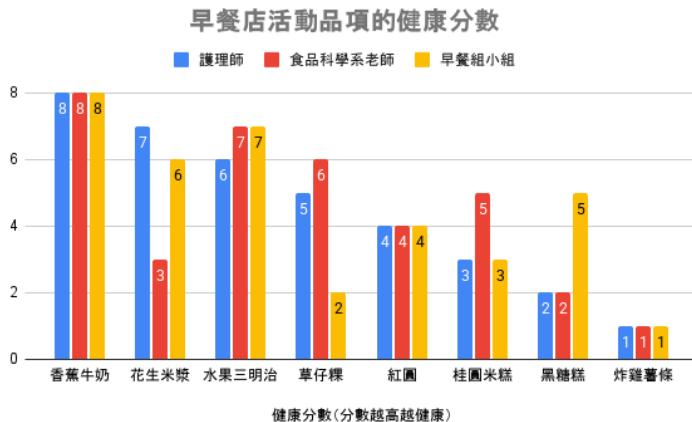


表2 早餐店活動品項的健康分數

	香蕉牛奶	花生米漿	水果三明治	炸雞薯條	黑糖糕	紅圓	草仔粿	桂圓米糕
一年級		1		1				
	1	1	1					
二年級			1		1			1
				1			1	
三年級	1		1		2			
				2	2			
五年級	1			1				
	1				2			
六年級				1	1			
				1	1			
共計	10	7	6	20	0	0	2	1

表3 早餐店活動品項販售數量統計

最後統計出來，共有23名學生參加，其中賣出最多份的是我們認為最不健康的雞塊薯條（20份），其次是最健康的香蕉牛奶(10份)，最少的是紅圓（0份）；大多數人都會選擇一份食物跟一份飲料，只有6名同學兩張餐券都買同樣品項，而且其中有4名是買了兩份雞塊薯條，看的出來同學對雞塊薯條的喜爱。

（二）第二次校內行動

1. 早餐投票活動

我們想知道如果不用考量價格、買不買得到，同學會不會選擇健康的早餐，於是我們設計了一場早餐套餐投票活動。為避免低年級學弟妹不理解而影響結果，我們這次投票鎖定的對象是中高年級的同學。

每份套餐都會有一份主食、一份副食跟一杯飲料，並根據飲食紅綠燈的選項，並考量套餐整體是否營養均衡、避免油炸物而組合成四份套餐，套餐選項分別是最不健康的「熱狗蛋餅、炸雞塊、汽水」、不健康的「火腿蛋餅、巧克力吐司、調味乳」、健康的「起司蛋餅、煎蘿蔔糕、不加糖果汁」、最健康的「蔬菜蛋餅、馬鈴薯蛋沙拉、無糖豆漿」。

我們一共舉行了六天，前三天前測，第四天進行宣導，宣導後三天進行後測。後測時因為有同學請假所以少了4票，但整體而言可以看出選擇最不健康的票數有所下降，而投給健康套餐的比例有上升。我們也在同學投票時隨機訪談，發現除了同學本來就喜歡的雞塊、汽水，也有不少同學喜歡火腿蛋餅、起司蛋餅才投給健康的套餐。



圖15、16 計算投票結果



圖17 投票結果

套餐	前測投票數	後測投票數
熱狗蛋餅、炸雞塊、汽水	29	22
火腿蛋餅、巧克力吐司、調味乳	16	15
起司蛋餅、煎蘿蔔糕、不加糖果汁	13	20
蔬菜蛋餅、馬鈴薯蛋沙拉、無糖豆漿	9	6

表4 早餐投票活動票數

2. 第二次宣導

本小組在早餐投票活動進行到第四天時，舉行了第二次健康早餐的宣導，想知道宣導後同學投票的狀況會不會有所改變。這次只針對3-6年級的同學宣導，也因為班上另一組健康零食組的同學會宣導加工品對健康的影響，所以我們這次的著重告訴同學「營養均衡」跟「少油」兩個概念，並使用Canva設計宣導海報，宣導後也可以放在校園持續提醒同學。



(三) 社區行動——社區早餐店健康早餐試賣

我們徵得社區早餐店老闆的同意，在早餐店試賣三樣上週投的健康早餐選項，想知道投票時選擇健康選項的同學，會不會在現實生活中消費購買。

我們一連測試3天，老師每天6:50從鎮上買來5份起司蛋餅以及5份蔬菜蛋餅，以及12瓶無添加的樹頂蘋果汁，帶到社區早餐店販售，並由老闆及老師協助觀察到早餐時間結束後實際售出的數量。我們也進一步訪談有購買健康早餐的學生之想法，並訪談早餐店老闆對販賣新選項的看法。

購買學生人數	起司蛋餅 40元	蔬菜蛋餅 40元	蘋果汁 10元
第一天	0	0	1
第二天	4	2	3
第三天	1	0	0

表5 健康早餐販售數量

三、行動成果與反思

(一) 校園宣導與觀察

透過兩次校內宣導與學習單活動，我們發現同學對「營養均衡、少油、少加工」的健康早餐概念有了基礎的理解。雖然行動後在幼兒園早餐店活動中，多數人仍偏好炸物，但至少開始有同學能意識到健康選擇的重要性，這是改變的第一步。

(二) 早餐投票活動

在前後測比較中，選擇「最不健康套餐」的同學比例下降，而選擇「健康套餐」的比例上升。我們還觀察到：

1. 多數人會堅持自己原本的口味選擇；
2. 若健康餐點的口味吸引人，例如起司蛋餅組合，會增加被選擇的可能性。
3. 這顯示「美味」仍是影響學生選擇的最大因素，但健康與美味可以並存。

(三) 社區早餐店試賣

健康早餐的實際販售結果不如預期，原因包含：口味差異、價格較高、份量感不足等。多數同學對嘗試新口味的意願有限，但購買果汁的接受度相對較高。早餐店老闆認為社區習慣重口味、要吃飽，健康選項難以取代原有餐點。這讓我們更清楚看見社區飲食習慣的現實挑戰。

參、結論

一、研究收穫

我們從文獻與問卷調查中理解了健康早餐的要素，也確認校園裡確實存在不健康早餐比例偏高的現象。

雖然學生的實際選擇沒有大幅改變，但透過宣導、投票與試賣，我們成功引發同學的討論與注意，也讓健康早餐成為校園與社區的話題。這正是行動研究的價值——過程比結果更重要。

我們學會了如何從問題發現、資料蒐集，到設計與執行行動方案。這次研究提醒我們：(1)行為的改變需要更長時間與更多誘因；(2)口味與價格是推廣健康早餐的關鍵；(3)單靠一次行動難以改變習慣，但持續的宣導與多元策略能逐漸產生影響。

二、未來建議

1. 校園可以固定舉辦「健康早餐日」，讓同學長時間實際體驗更多元的餐點，並搭配學校既有的點數機制，鼓勵有攝取健康早餐的同學。
2. 與早餐店合作開發「健康又好吃」的選項，降低價格或增加份量，吸引學生購買。
3. 從家長切入，結合親職活動或是發下親子共作的學習單，邀請家長重視學生的早餐是否符合健康要素。
4. 結合其他校園健康議題（如我們這次同班的組別也有推廣少吃不健康零食），形成完整的飲食教育方案。

參考資料

中臺科技大學。公告：學務相關訊息。中臺科技大學。檢索日期：2025年9月19日，取自 http://stuaff.ctust.edu.tw/p/406-1022-58999_r330.php?Lang=zh-tw

初日醫學。（2023年6月16日）。宋晏仁醫師 x Cofit [影片]。YouTube。檢索日期：2025年9月18日，取自 <https://youtu.be/d2M-Nn7RVBk>

董事基金會食品營養中心。早餐要吃還要吃對，讓孩子天天吃健康的早餐。董事基金會食品營養中心。檢索日期：2025年9月12日，取自 https://foodeducation.jtf.org.tw/article_view.php?id=91

校園食材登錄平台。營養教育。校園食材登錄平台。檢索日期：2025年9月19日，取自 <https:////fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/nutritionEducation.html>

康健雜誌。（2023年4月10日）。不吃早餐危害大！2篇新研究：不吃早餐傷害心血管，還可能致癌。康健雜誌。檢索日期：2025年9月26日，取自 <https://www.commonhealth.com.tw/article/88904>

拉登·瑞恩，妮可拉（Nichola Ludlam-Raine）著；祁怡瑋 譯。（2025）。80/20 健康擇食指南，減吃超加工食品：外食或自煮，正餐、飲料、零食、甜點這樣選，四週找回營養與美味的黃金比例。橡實文化。

林雅恩（2019）。早餐吃不吃？吃什麼才是問題點—認識必需營養素，關鍵一餐延伸健康能量。豐年雜誌，69(4)，114-116。[https://doi.org/10.6708/harvest.201904_69\(4\).0017](https://doi.org/10.6708/harvest.201904_69(4).0017)

模尹熙 著；孫淑英 譯。（2007）。魔法科學苑5：水果選美比賽。閣林。

王安琪。（2008）。健康素早餐：天然、營養、多元的新朝食主義！。邦聯文化。

衛生福利部國民健康署（2017）。每日飲食指南手冊。

衛生福利部國民健康署。均衡飲食菜單—外食這樣吃也能很均衡：早餐篇。衛生福利部國民健康署。檢索日期：2025年9月5日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=11678&sid=10406>

衛生福利部國民健康署。我的餐盤。衛生福利部國民健康署。檢索日期：2025年9月26日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

葉益青 文；張瓊文 繪。（2019）。一家人的南門市場。聯經出版公司。

鄭芬蘭、許雅茹、黃香蓉（2016）。健康飲食方案對於國小學童在營養認知、飲食行為與消費行為之研究。人文社會科學研究：教育類，10(3)，27-48。[https://doi.org/10.6618/HSSRP.2016.10\(3\)2](https://doi.org/10.6618/HSSRP.2016.10(3)2)

高雄市政府衛生局（2018）。轉知國民中小學「早餐飲食及營養建議」衛生教育資訊乙案，請查照。文號：高市衛健字第10732792400號函。附件一、附件二。內容說明了國中小學生早餐飲食及營養建議及點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表。

小牛頓科學教育有限公司編輯團隊 編；閃揚容、碳十四圖像設計 繪。（2023）。科學小廚師：健康的早餐。小牛頓。