|  |  |
| --- | --- |
| **2012 全國小學生早餐調查大公開** | 2012/10/22 |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 董氏基金會於民國101年4~5月間，透過優學網網路問卷調查，進行了全國小學生早餐大調查，從回收的1718份有效問卷中，發現目前雖有八成國小學童有天天吃早餐的習慣，但仍有孩子不吃早餐，原因大多為來不及、胃口不佳、假日睡過頭等；進一步分析發現，有25.9%的孩子早餐吃得健康(有常喝牛奶+每週有四天以上有吃蔬果)，但也有15%的學童早餐吃的非常不健康(主食與飲料都不健康)、35.8%吃得不夠健康(主食或飲料不健康)，也就是說，台灣超過50.7%的學童早餐吃得極不健康或不夠健康，主食選擇高油或高糖、高鹽的種類，如：蛋糕、甜甜圈、熱狗、薯餅、燒餅、雞塊、雞排、蔥油餅...等，或搭配含糖飲料，如：奶茶、紅茶、綠茶、汽水、碳酸飲料...等。這樣的早餐習慣容易引起變胖、體虛、易病等慢性病；而南部學童的早餐不健康比率又比中部與北部高，另外，如一般預期，女生比男生更愛選擇甜食當早餐，男女選擇甜食的比率為三比七。          董氏基金會食品營養組主任許惠玉表示：「早餐是一天的開始，也是最重要的一餐，學童早上起床時，距離前一天晚餐時間已經超過十個小時，若不吃早餐便不能獲得一天所需的全部營養，不但沒精神、沒體力，注意力不集中，學習力差，頭腦昏昏沈沈！現代社會，很多雙薪家庭，父母沒時間準備早餐，超過六成的學童以外食作為早餐主要來源，但外食普遍多高油、糖、鹽，如果選擇不當，除了容易在不知不覺中攝取過多熱量，造成脂肪堆積，更會增加身體腸胃的負擔，容易讓人感到昏昏欲睡，調查發現，吃得不夠健康，導致現在的孩童容易變胖、體虛、生病。」，許惠玉主任也提醒：「調查顯示，相對於給孩子錢買早餐，家長若願意幫孩子準備或製作早餐，孩子體位較適中，不胖也不瘦。如果小朋友有便秘的問題，早上空腹起床建議先先喝一杯白開水, 再選擇全穀為主食，搭配蔬果、減少油糖鹽的的攝取、優選富含蛋白質食物、多樣化選擇不同種類的食物，才能讓學童吃的均衡、吃的健康，養成正確良好的飲食習慣。吃對早餐！做為一天好的開始！」          同時，為讓家長和小朋友重新檢驗自己吃的早餐是否健康，同時學習如何選擇正確的早餐，董氏基金會提出健康早餐五大原則：1.以全穀為主食；2. 搭配蔬果；3. 油糖鹽盡量少；4. 選擇優質蛋白質；5. 種類多樣化。 |   **創意早餐範例：**    關鍵字：兒童營養、營養教育、偏食、挑食、早餐 |