

小學生營養大調查：營養攝取影響學業表現

北醫附醫營養室蘇秀悅主任公布一項北中南國小三到六年級學童的調查，超過五成學童的晚餐在四大類食物的攝取完全不合格，又以蔬菜水果攝取不足的比例最高。

近八成學童晚餐攝取不足一碗蔬菜，七成晚餐攝取不足一碗水果。完全符合標準的學童只有0.6%。

雖然五成學童營養攝取不合格，卻有近半數家長認為小孩營養攝取已足夠。以蔬菜水果為例，七成學童晚餐的蔬菜和水果明顯不足，其中卻有四成家長認為孩子不需補充蔬菜。

不少孩子下課還來不及吃晚飯就趕補習班，但調查顯示，學童營養攝取狀況會影響學業，成績70分以下學童有53.8%每週至少一次以速食當晚餐，肥胖比例更高達32%，遠高於整體學童平均14.8%。

北醫附設醫院醫務副院長暨小兒神經科葉健全醫師指出，智力、視力、生長力和免疫力是學齡兒童生長發育的四項指標，可稱為健康四力，不但是評估生長發育的重要指標，更會影響學童的各項表現。6-12歲是四力成長的黃金六年，父母應注意兒童在此階段的營養攝取，才能幫助四力健康發展。

蘇秀悅主任建議，學童應注意營養成分：蛋白質、維生素及微量元素(如：錳、鋅、鎂)的攝取。若家長忙碌無法為孩童準備營養食物或孩子本身有乳糖不耐症、過敏等先天體質問題，無法自食物中獲取所需營養，可選擇適當的營養補給品，如：鷄精、鈣片、維他命C等，替兒童的健康打好基礎。

(文／附設醫院)



由 juling 發表於 November 5, 2008 11:30 AM

« 北醫附設醫院 引進最新高解析度 MRI | 回到電子報首頁 | 北醫號召萬人護眼親山 »