

## 早餐吃了沒？專家建議：飲食均衡，孩子贏在起跑點！

### ◎北醫附醫營養室蘇秀悅主任◎

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。同時，逾半數兒童對鐵質、鈣質、維生素 A 及纖維素的攝取普遍不足，整體營養素攝取也不均衡，這些將導致學童成長學習遲緩、抵抗力及免疫力降低、容易感到焦慮及壓力大。

特別是，根據衛生署建議兒童每日攝取鈣質為 800 到 1000 毫克，早餐至少要攝取 300 毫克，而分析學童的早餐食譜發現，學童早餐攝取鈣質不到 200 毫克。而鈣質可以幫助成長、穩定神經、強健心肌、結實肌肉、鞏固牙齒、強化骨骼，而缺鈣的孩子則會有生長學習遲緩、神經不穩定、睡不安穩、容易緊張生氣。

### 五成學童四大類食物攝取不足

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：雞精、鈣片、維他命 C 等，替兒童的健康打好基礎。

另針對學童常見飲食問題，蘇秀悅主任也提供不同的因應對策，幫助父母平衡孩子的營養。要注意的是，因為攝取不均衡會增加肝臟與腎臟的負擔，肉吃過量會造成膽固醇與油脂偏高，對只吃肉、不吃飯的小孩，肉類食物可少用油炸的烹調方式，不愛吃飯的孩子則可改用麵類為主食，此外，也可告訴孩子均衡飲食，才會長得漂亮又健康。

尤其早晨剛睡醒時，有些小孩會食欲不振，蘇秀悅主任說，陪伴是最好的鼓勵方式，父母可儘量陪孩子吃早餐，早餐食物應減少奶茶類飲料，改以牛奶或豆類飲品為主，避免攝取過高熱量。而愛吃零食、正餐吃不下，也是小孩通病，父母除了鼓勵孩子將正餐及飯後水果吃完後才能吃零食，並應攝取各式各樣的食物，另一方面要嚴格限制零食的攝取量。

同時，「外食」常見的缺點是缺乏蔬菜與水果、油脂偏高、調味料過多，但只要父母選擇餐點時，注意到均衡的飲食原則，增加蔬果、減少油炸與過多調味料的烹調方式，外食同樣可以滿足健康需求。

**北醫附院營養室主任蘇秀悅門診時間：周五（上午）人工電話掛號 27380032**