

學童期營養

依據「102-105 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，臺灣國小學童飲食攝取有乳品類、蔬菜類與水果類等攝取不足；零食與飲料等攝取過多的不適當飲食行為。學童期雖然生長速度不如嬰兒期與青春期快速，但生長發育仍持續穩定進行中，因此足夠且均衡的營養對此階段孩童是重要的；相反地，不適當的飲食行為及營養攝取，會對學童的健康與成長發育造成不利的影響，例如：生長遲緩、肥胖、貧血及齲齒等。

根據研究指出，臺灣兒童過重及肥胖盛行率約 12-14%，在物質充裕的現代生活中，食物供應不虞匱乏，在熱量攝取過多及活動量減少的生活型態下，兒童肥胖問題已成為全球關注的焦點之一。肥胖的孩童容易受到同儕的言語嘲笑、譏諷，甚至被排擠，造成他們缺乏自信心，對孩童的影響不只是生理健康甚至是心理也會受到傷害。然而，這些肥胖的兒童長大後，約有 2/3 的人可能變成肥胖成年人，這些肥胖孩童未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。

均衡的營養是良好生長發育的基礎，而營養的攝取會受到飲食行為的影響，因此從小培養孩童良好飲食行為是相當重要的。學齡期孩童在學校學習時間逐漸增加，在食物選擇及飲食行為上較幼兒期更容易受同儕與媒體（特別是網路及電視）的影響，因此家長應特別留意家中孩童實際飲食攝取狀況，以免影響其

正常的生長與發育。

學童期良好飲食行為養成技巧如下：

1. 三餐飲食要規律，活力早餐不可少

學童期的孩童在生活型態上有很大的轉變，開始迎接學校各式各樣的學習環境。上學時間較幼兒期早，可能因為來不及在家吃早餐而忽略或簡化早餐，甚至父母給孩子錢去買早餐，但孩子常常只買自己喜歡吃的東西，但那些食物往往是高熱量、高油脂、高糖分且營養價值低的食物，例如：紅茶、奶茶、碳酸飲料、加糖果汁、關東煮、薯條及熱狗等。研究顯示，有吃早餐的孩子精神好、頭腦清楚（不會昏昏欲睡）；相反地，不吃早餐容易注意力不集中，影響上課學習效果，長期下來容易出現營養失衡問題。因此父母應該多費點心思，最好是讓孩子早睡早起，吃完健康早餐後再上學，一方面可以確保孩子早餐的品質，也讓孩子學習如何選擇健康餐點。

建議的早餐	建議搭配的飲品
饅頭夾蛋、肉片蔬菜三明治、莧菜叻仔魚粥、全麥起司蔬菜蛋餅、鮭魚蔬菜飯糰	鮮奶、優酪乳、奶酪、少糖豆漿

2. 豆魚蛋肉要適量，食材多元不貧血

豆魚蛋肉類是蛋白質的豐富來源，動物性蛋白質含身體所需的必需胺基酸，可

以幫助生長及建構修補組織，但動物性蛋白質含較多的飽和脂肪，最好與植物性蛋白質一起搭配食用。學童期豆魚蛋肉類一天建議份量約 4-6 份（1 份=1/2 盒嫩豆腐=1 兩豬肉或雞肉或魚肉=1 個雞蛋），家長應留意家中孩童蛋白質攝取是否適當（過量與不足都對身體有害）。

女生進入青春期後，每個月會有經血流失，鐵質需求增加，因此應加強富含鐵質食物的攝取（例如：肝臟、豬肉、牛肉等），以免因缺鐵而造成貧血。一般家畜與家禽肉類或內臟中含有的「血基質鐵」比全穀類與蔬菜類中的「非血基質鐵」容易被身體吸收，也就是動物性食物中所含的鐵是較好的鐵質來源。

3. 天天五蔬果，疾病遠離我

蔬菜與水果中含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，具有促進腸胃蠕動、幫助益菌生長及降低血膽固醇等作用。近年來研究更發現，蔬果中的植化素具有抗癌作用，可降低癌症發生的機率並預防慢性疾病。天天五蔬果指的是每日建議至少攝取 3 份蔬菜（1 份=約 1/2 碗）及 2 份水果（1 份=約 1 個網球大小），蔬菜中應有一份來自於深綠色或深黃紅色的蔬菜（例如：菠菜、地瓜葉、紅蘿蔔、紅甜椒等），如此才能獲得足夠的膳食纖維、維生素及礦物質。

4. 避免或少吃高鹽、高油及高精製糖類食物

現代父母因工作忙碌，孩童外食或自己買東西吃的情形相當普遍；在對健康飲食認知不足的情況下，孩童容易養成偏食、喜好零食與含糖飲料等不良飲食行為及習慣，進而增加肥胖、生長遲緩、貧血與齲齒的風險。外食飲食型態含高

油與高鹽是不爭的事實，反式脂肪食物包括以酥油和人造奶油製作的烘焙食品（例如：有「餡」糕點、甜甜圈、蛋糕等）、油炸食品（例如：薯條、炸雞、雞塊）及其他點心（例如：洋芋片、爆米花及夾心餅乾等）等食物的攝取，長期下來對心血管疾病的危害是不容忽視的。

學童期因為生長與身體活動量大，營養需求增加；但孩童因為胃容量小，需要點心的補充。但不健康點心的選擇卻只有增加熱量的攝取，對營養素的獲得不但沒有幫助，甚至影響正餐食慾，造成對身體健康的損害。因此慎選健康點心是重要的，例如：新鮮水果、牛奶、優酪乳、奶酪、麥片、吐司、饅頭等。

5. 每天 1.5 杯乳品類（牛奶），強健頭腦與骨骼

乳品類包括：鮮乳、低脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪（起司）等，但兒童喜歡喝的調味乳是在牛乳中添加果汁、麥芽、巧克力或咖啡等，通常含糖量較高，而且生乳含量只有約一半左右，因此並不建議食用。乳品類含豐富的鈣質、蛋白質及維生素 B2，是鈣質與蛋白質的良好來源，可幫助骨骼、牙齒及組織修復等健康成長所需的營養，建議每天至少要喝 1.5 份乳品類（1 份=鮮奶或原味優酪乳 240mL=2 片起司）。

6. 每天喝足夠白開水，避免含糖飲料的攝取

白開水是最經濟且健康的水分來源，市售飲料含糖量高，不利於理想體重及血脂的控制。尤其現代兒童喜歡以飲料取代白開水解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養失衡。多喝白開水的好處包括：維持體

溫恆定預防中暑、增加排尿與排汗清除體內廢物、促進腸胃蠕動預防便秘及避免尿道發炎等。養成每天至少喝 1,500 毫升白開水的好習慣。

7. 養成規律運動的習慣

3C 時代，兒童花較多時間宅在家裡從事靜態的活動，例如：看電視、上網、打電腦、玩電動等，身體活動量降低，肥胖機率相對增加，同時提高罹患近視與眼部疾病的風險。養成每日至少 30 分鐘的規律運動習慣，包括：玩球、跳舞、跳繩、跑步等，對身體健康有很大的幫助。

學童期需要足夠且適當的營養幫助生長發育，家長在工作忙碌之餘，應該協助孩童從小養成良好飲食行為及生活型態的好習慣，為成年期奠定良好的健康基礎。

營養室營養師 翁慧玲