

## 學童夏日少點鈉 健康飲食再加分

林姿吟營養師 忠孝院區

隨著夏日的腳步越來越近，常常讓人熱到沒有食慾，家中有學童期兒童的家長為了孩子的飲食更容易傷透腦筋，學童指的是 6-12 歲小學階段的兒童，這個階段正逢生長發育時期，要特別注意營養均衡攝取，也讓學童從平日的飲食中養成良好的健康飲食習慣，因此家長在此階段扮演著很重要的角色。根據行政院衛福部的學童營養調查發現：學童期學童普遍有下列飲食不均衡情況：

1. 六大類食物中攝取過多的肉魚蛋豆類（蛋白質食物），而應作為主要熱量來源的主食類，能提供維生素、礦物質、植物化學成分及纖維質的蔬菜、水果，豐富鈣質來源的奶類均攝取不足。
2. 脂肪攝取過量
3. 鈣質及鐵質攝取不足
4. 鹽份攝取超過建議量。

下列表格列出學童期飲食份量指南，家長可依學童期健康飲食指南，準備營養豐盛的餐點，同時也讓學童在用餐的同時，學習自己的健康飲食管理，讓健康飲食教育落實於平日生活中：

食物/年齡	6-9 歲	份量說明
奶類	2 杯	1 杯=鮮奶 240cc=奶粉 3 湯匙
豆魚肉蛋類	2-3 份	1 份=魚或肉 1 兩=蛋 1 個=豆腐田字大
全穀根莖類	3 碗	1 碗=麵 2 碗=中型饅頭 1 個=吐司 2 片
油脂類	2 湯匙	15 公克烹調用油
蔬菜類	2 碟	1 碟=100 公克約煮熟後 2/3 碗
水果類	2 個	1 個=棒球大 1 個=飯碗 1 碗

### ◎在外用餐時

不知道家長們是否有注意到，在外用餐的時候，很多人怕孩子在用餐地點玩耍吵鬧，所以會利用手機來讓孩子乖乖坐在座位上，其實這樣的不良飲食習慣，可以反映到家中的用餐情況，可推想在家中吃飯的時刻，孩子可能邊看電視邊吃飯，或是一邊與兄弟姊妹玩耍，也有可能父母會利用吃飯短暫的時間檢討學童在校成績表現，這些行為都是讓學童無法專心用餐的原因。

### ◎好的飲食習慣與均衡營養一樣重要

在學童的營養教育上，除了注意飲食均衡之外，培養孩子良好的飲食習慣也一樣重要，所以切記不可讓學童邊吃飯邊看電視或是玩手機，進食的時候分散了注意力，便會影響進食份量或是進食的食物種類，拖長進食時間也會影響後續其他活動，讓學童無法專注在自己的食物上，相對的也減少學童對於健康均衡飲食的認知。另外因現在雙薪家庭居多，親子之間常會利用用餐時間作為溝通時刻，此時應注意避免於用餐時刻責罵或與學童吵架等影響情緒的情況，更不可以將『食物』作為獎賞、賄賂、懲罰或是表示親情的工作，長久下來會造成學童對於食物的錯誤認知。

### ◎早餐的重要性

吃早餐的孩子精神好、反應快，各方面的表現都比較好，要如何在炎熱夏季替孩子準備營養的第一餐，相信一定是很多家長煩惱的一件事情。傳統式的稀飯配簡易小菜在現代忙碌的生活中難以執行，還記得小時候，母親真的每天早上一大清早起來煮白粥跟準備配菜，但孩子怕燙，常常就一邊喊燙一邊被母親要求快點吃，可真的不是一頓輕鬆的早餐時光。除了傳統的清粥小菜，現在早餐店林立，所以家長們也落得輕鬆，但是早餐店的早餐真的適合孩子嗎？培根蛋餅、火腿蛋土司、漢堡蛋、蘿蔔糕等等，都是很受歡迎的早餐選擇，仔細分析下來，這類早餐的共通點是缺少蔬菜類，油脂過多（培根、火腿、美乃滋、過多的烹調用油），調味過重(鈉攝取過量)。營養素與熱量不足，可能讓孩子無法集中精神學習，早餐若攝取過多精緻糖與飲用奶茶等含有咖啡因飲料的孩童，到下午會容易昏昏欲睡、打不起精神。

### ◎如何選擇適合孩子的點心？

孩子放學後到晚餐之間還間隔了 2~3 個小時，這時候建議讓正在發育期的孩子補充點心，夏季要注意的是因為天氣炎熱，孩子可能會在放學回家的路上購買冰品或是手搖杯飲料當成點心，這類的點心通常含有太多的精緻糖類，而且大部分只能提供熱量，而沒有其他營養素。而且份量有可能會影響到正餐的食慾，因此家長如果能替學童準備好放學後的點心，甚至教導學童如何選擇適當的點心，才能讓孩子吃得健康營養。

下表列出一些點心種類讓家長們參考選擇：

種類	優先選擇	第二選擇	限制性選擇
五穀根莖類	麥片、全麥土司、全麥饅頭	白吐司、饅頭、紅豆湯、早餐穀類	麵包、蛋糕、爆米花、薯條、洋芋片
奶類	脫脂奶及低脂奶、低脂乳酪	調味奶、全脂奶、全脂乳酪、優酪乳	奶昔、煉乳、
蛋豆魚肉類	茶葉蛋、白煮蛋、蒸蛋、豆漿	貢丸、甜豆花	香腸、火腿、炸雞、鹽酥雞、熱狗
蔬菜類	各種新鮮蔬菜	泡菜、醬菜、海苔	炸碗豆、炸蔬菜
水果類	新鮮水果	純果汁(未加糖)	果汁飲料、水果罐頭、蜜餞
油脂類	花生、核桃、芝麻、開心果	炸花生、炸腰果、鹽酥花生	
其他	開水、不加糖的茶飲料	低糖的飲料	汽水、可樂、運動飲料、糖果