



28天生酮飲食方案



第一天	第2天	第3天	第4天
早餐 麥片 1 糖煎成茶 1.5 小饅頭 1	早餐 小饅頭 1 奶達干糖 1 奶糖茶 2	早餐 完全素熟雞翅 2 奶糖茶 2 糖煎成茶 1.5	早餐 小饅頭 1 糖煎成茶 1.5 干糖 1.5
午餐 牛腩 1.2 奶糖茶 1.5 干糖 1.5	午餐 鴨胸 2 干糖 2 牛腩 1	午餐 鮮 8-7 干糖 2 完全素熟雞翅 1	午餐 生杏仁 20 奶糖茶 1 奶達干糖切片 1 奶糖 1
晚餐 生杏仁 24 糖煎成茶 1.5 三文魚半條 1 奶達干糖切片 1 起司 1	晚餐 糖煎成茶 1.5 三文魚半條 1 奶達干糖切片 1 起司 1	晚餐 牛腩 1 奶糖茶 1.5 完全素熟雞翅 2	晚餐 奶糖茶 2 完全素熟雞翅 1 牛油 1

三立新聞網 > 健康

調查：小學生8成會亂吃垃圾食物「這3招」補足營養

2022/07/07 16:40

記者簡浩正 / 台北報導



▲癌症關懷基金會呼籲注意學童飲食外，家長亦要加強飲食營養知識，避免攝取錯誤的點心及飲料。（圖／記者簡浩正攝影）

請繼續往下閱讀....



28 天生酮飲食方案



第一天	第 2 天	第 3 天	第 4 天
 早餐 牛油 1 雞蛋或茶 1 杯 小甜奶 3	 早餐 小甜奶 1 奶達干酪 1 哈酸茶 2	 早餐 完全煮熟雞蛋 2 哈酸茶 2 咖啡或茶 1 杯	 早餐 小甜奶 1 雞蛋或茶 1 杯 干酪 1 杯
 午餐 牛油 1-2 哈酸茶 2 杯 干酪 1 杯	 午餐 雞胸 2 干酪 2 牛油 1	 午餐 雞 0-1 干酪 2 完全煮熟雞蛋 1	 午餐 生杏仁 20 西蘭花 1 奶達干酪或片 1 起司 2
 晚餐 生杏仁 24 雞蛋或茶 1 杯 三文魚片 1 條	 晚餐 雞蛋或茶 1 杯 三文魚片 1 條 奶達干酪或片 1 起司 1	 晚餐 牛油 1 雞胸 1 完全煮熟雞蛋 2	 晚餐 牛油 1 雞蛋或茶 1 杯 干酪 1 杯 Better Me.

隨著經濟發展，現代小朋友普遍不只營養過剩，非正餐的垃圾食物更是攝取過量。癌症關懷基金會今（7）日發表最新「全台學童飲食調查」成果，發現8成學童在放學後到睡前都會吃零食和垃圾食物，其中5成是在晚餐前、3成是在睡覺前，且吃的垃圾食物有9成是零食、蛋糕、炸雞、香腸等加工食品。呼籲應注意學童飲食教育外，家長亦要加強飲食營養知識，才能避免學童攝取到錯誤的點心及飲料。

癌症關懷基金會多年來對全台學童進行飲食調查，2015年發現近2成學童沒天天吃早餐、2019年發現學童午餐六大類食物皆吃不足，顯示學童飲食營養不但吃不夠也吃不對、肥胖及過重比率逐年增加，因此基金會著手調查學童正餐外飲食狀況。該調查從去年3月到今年1月進行收案，對象包括北中南國小3年級到6年級的學生，回收2萬251份問卷，有效數1萬9256份，有效率為87%。

結果顯示，超過8成學童放學後到睡覺會再進食，以放學後至晚餐前佔5成最多，晚餐後吃宵夜者佔3成次之；從飲食內容分析發現：超過9成是不健康零食（零食包/餅乾、糖果/巧克力、蛋糕/麵包、炸雞/薯條、冰淇淋、熱狗/香腸），7成為不健康飲料（如奶茶、紅/綠茶、可樂/汽水、運動飲料、乳酸飲料、瓶裝果汁）。

令人意外的是，調查結果呈現學童並非全然因肚子餓而吃，高達7成以上學童是因「想吃」或「吃了會變開心」而吃！進一步分析零食飲料來源及學童健康意識結果發現，不健康的點心與飲料超過7成由家人提供、年級越高自行購買及選擇到不健康零食飲料比率越高、健康意識較低的學童天天喝飲料的比率較高。

養生專家、癌症關懷基金會董事長陳月卿表示，調查中最值得注意的是有7成的小朋友顯示「情緒性進食」，也就是因為想讓自己開心、減輕壓力而進食；還有部份原因是食物上癮，高油高糖及含咖啡因食物都很容易上癮，這兩種因素都是造成肥胖重要的原因，使兒童小時候長肉、長大更胖。



▲營養師楊川瑩建議，學生早餐時可選擇水果加無糖優格來補充營養。（圖／記者簡浩正攝影）

癌症關懷基金會營養師楊川瑩，則提供3招健康點心選購法，讓民眾在點心時刻也能聰明補營養：

1、高營養密度：高營養密度食物如地瓜、優酪乳、豆漿、包子等，特點為原型食物及加工少，含有較豐富營養素。像是學生在早餐時，可選擇如奇異果、草莓等水果加無糖優格來補充營養，因優格是乳製品富含鈣質，有助小朋友成長發育，且因熱量較低，基本上幾乎可每天吃。

2、油糖鹽量少：點心熱量不宜過多，購買前透過營養標示審視商品，應避開高油鹽糖食物，避免攝取過多熱量造成肥胖。

3、食物種類多：儘量在六大類食物中選擇2至3類來做搭配，如一條地瓜搭一杯無糖/低糖豆漿（豆魚蛋肉類），可獲得更多更全面營養素。

陳月卿

楊川瑩

癌症關懷基金會

飲食

食物

垃圾

零食

營養

學童