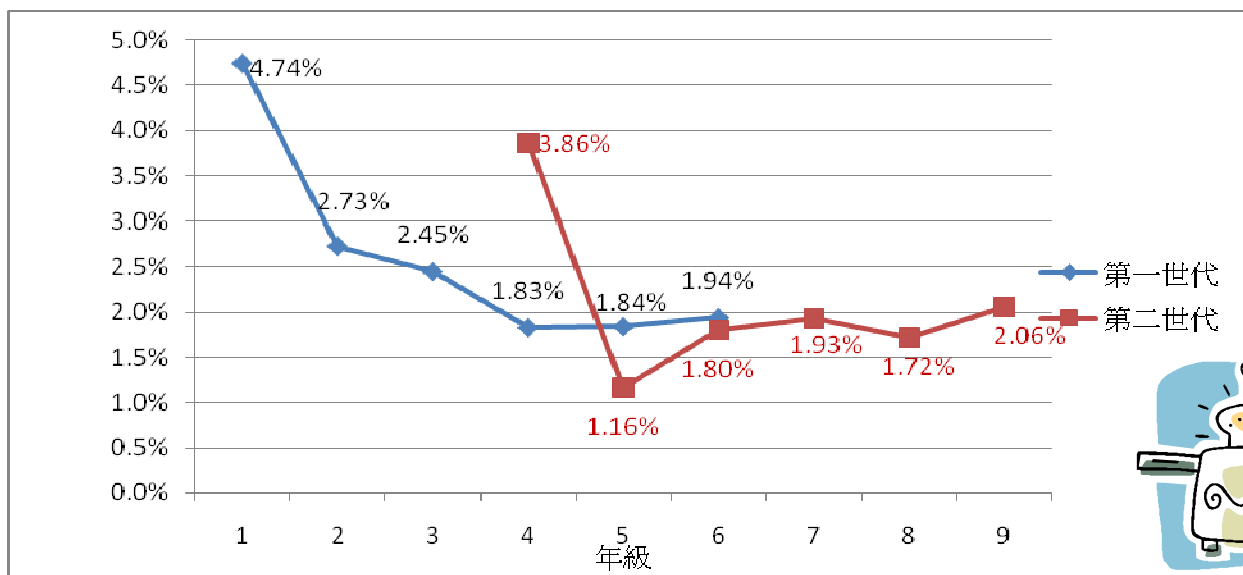


兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

一日之計在於晨，您的小孩「吃早餐」了嗎？

2001-2006 年學童沒吃早餐的比率



註₁：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學童；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學童。

註₂：「沒吃早餐」：過去一星期都沒有吃早餐。

「早餐」被認為是一天當中最重要的一餐，卻也是最容易被忽略的一餐。CABLE 研究發現，「第一世代」之學生在一年級時，沒吃早餐的比率為 4.74%，雖然該比率有逐年下降的現象，但這些學生到六年級時，仍有 1.94% 的人在過去一星期是沒有吃早餐的。比較兩世代沒吃早餐的比率時，「第二世代」之學生在四年級時沒有吃早餐的比率（3.86%）高於「第一世代」之學生（1.83%），但五年級之後沒有吃早餐的比率有降低的現象。

吃早餐的重要性為何？ 研究發現，吃早餐可以提昇學童及青少年的記憶力與社會心理功能，並可以改善其出席率與課業表現，因此，若將「吃早餐」納入生活中必定要執行的習慣，對於學童的身心健康會有正面的影響¹。相反地，將早餐略過不吃的學童，其蔬果的攝取不僅較難達到建議的標準，其吃不健康零食的可能性亦較高。另外，也有研究證實，省略吃早餐和體重過重有顯著相關²。

CABLE 研究³發現，當父母有吃早餐的習慣時，孩子才會養成吃早餐的習慣。因此**建議**，父母親應該每天為子女準備早餐並陪他們一起吃，全家養成吃早餐的習慣¹。

- 參考資料：1. Utter, J., Scragg, R., Mhurchu, C.N., & Schaaf, D. (2007). At-Home Breakfast Consumption among New Zealand Children: Associations with Body Mass Index and Related Nutrition Behaviors. *Journal of American Dietetic Association*, 107(4), 570-576.
2. Rampersaud, G.C., Pereira, M.A., Girard, B.L., Adams, J., & Metz, J.D. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of American Dietetic Association*, 105, 743-760.
3. 林芳美 (2003)。國小四年級學童的飲食行為與其父母飲食行為配對類型之關係。台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。