



教_{リ一、么}師_尸教_{リ一、么}學_{丁、リ、せ}
參_{ち、マ}考_{ち、么}資_尸料_{カ、一、么}

董_{カ、么、ム}氏_尸基_{リ、一}金_{リ、一、ラ}會_{尸、么、へ}



注意 學生不吃早餐、吃錯早餐的現況

董氏基金會2012年調查

國小學童每天吃早餐比例僅 **79.6%**

約 **50%** 學童吃的早餐不夠健康

研究發現，**不吃早餐的學童數學成績、注意力及出席率較差**，因此若能從小培養吃早餐的習慣，對整體營養狀況的提升與學習能力的增進大有幫助。

另外，在兒童肥胖預防與管理研討會研究也發現，有每天吃早餐的青少年5年內其BMI增加的幅度較小，有助維持健康體位。



問題 為了要減重，學生可以不吃早餐嗎？

當早餐沒吃時，往往在下一餐會因為餓過頭而無法控制食量，反而吃進更多東西，導致體重不減反增。因此，維持三頓正餐是體重控制的重要原則！



早餐選擇盡量包括優質蛋白質的食物，
如茶葉蛋、鮮乳、無糖優酪乳、無糖豆漿。

有研究顯示：

早餐吃較多蛋白質(約18g)
比吃較少蛋白質(3g)的學童

脂肪消耗增加16%

飢餓感降低14%

飽足感增加32%

規律吃早餐、蔬果及乳品 孩子學業表現佳

2016年3月發表於《Medicine》的研究，韓國首爾大學附設醫院分析359,264名12~18歲韓國青少年飲食習慣及學業表現，結果發現(依顯著程度排列，數字為Odds ratio勝算比)：



學習表現佳

1. 規律吃早餐(6-7次/週)：2.34
2. 多吃水果(≥7次/週)：1.73
3. 多吃蔬菜(≥7次/週)：1.48
4. 多喝乳品(≥7次/週)：1.35



學習表現差

1. 常喝軟性飲料(≥7次/週)：0.42
2. 常吃泡麵(≥7次/週)：0.62
3. 常吃速食(≥7次/週)：0.83
4. 常吃甜食(≥7次/週)：0.86

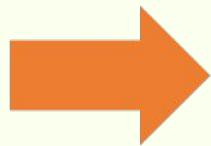


有規律吃早餐者、吃水果、蔬菜、乳品者，學業表現較佳，常攝取含糖飲料、泡麵、速食、甜點者(≥7次/週)學業表現較差。



學生乳品攝取不足的現況

「102-105年國民營養健康狀況變遷調查」發現



約 **86.4%** 的國小學童
每日乳品攝取 **不足1份**



國小為孩子的成長關鍵期

建議孩童每天攝取 **1.5份** 乳製品，避免因鈣吃不夠而發生生長遲緩、牙齒發育不全、過動症甚至影響大腦智力發展等負面影響。

乳品攝取常見迷思

1. 飲用牛奶容易骨質疏鬆症？

不會！美國等高量乳品攝取國家的骨質疏鬆症不減反增，是因為**原本就攝取過多的蛋白質，而造成體內鈣的流失**，並非飲用牛奶的關係。其實日本於2000年針對6000名高中生進行的調查就發現，**牛奶攝取量多，骨量也就多**，因此從小增加乳製品攝取，對骨質疏鬆症的預防是相當重要的。

2. 牛奶中會殘留荷爾蒙及抗生素，喝多了會引發癌症？

不會！在台灣牛隻**施打荷爾蒙是被禁止的**，而**抗生素的使用上也有嚴格規定**，抗生素、荷爾蒙、藥物殘留的問題機率微乎其微。

3. 牛奶是小牛飲料，人體腸胃對它難消化？

還是可消化！牛乳及母乳中**蛋白質的組成相似，營養價值也差不多**，只是各蛋白質的比例不同，牛乳中的蛋白質(酪蛋白)**比母乳在胃裡面停留時間久**而已。

新知分享-紙容器回收分類



新知分享-紙吸管

近年市面常見紙吸管，是以食品用紙為原料，經過印刷、裁切、成型等步驟製作，並分為沒淋膜、有淋膜的紙吸管。

有淋膜的紙吸管，其淋膜通常分兩種，一種是有一層非常薄的塑膠(PE)，另一種是可分解材料(PLA)，不同淋膜的紙容器，在回收處理上所需要的工序不同，因此要注意正確的回收分類。

- 沒淋膜：紙容器回收
- PE淋膜：紙容器回收
- PLA淋膜：一般垃圾

但從紙吸管外觀較難辨識有無淋膜，可注意包裝上有無標示或詢問店家。



課程內容

| 教學目標 | 宣導流程 | 時間 |
|--|--|------|
| 天天吃早餐、每天2份奶 教導如何選擇健康的早餐的原則， 及正確選擇乳品。 | 天天吃早餐 1.提醒每天8點前吃早餐 2.吃早餐好處&不吃早餐壞處 3.早餐紅黃綠燈、健康選早餐的4個原則 | 15分鐘 |
| | 每天2份奶 1.乳品的好處 2.如何挑選乳品 3.正確回收乳品包裝 | 15分鐘 |
| | 睡眠重要性(補充) 1.充足睡眠的好處 2.睡好覺的方法 | 5分鐘 |
| | 有獎徵答 | 5分鐘 |

天 天

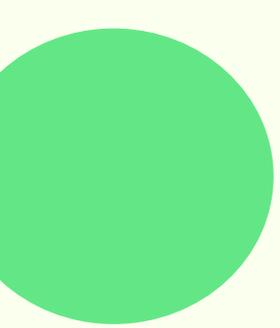
吃 早 餐

 董氏基金會



你^{子一}今^{リ一}天^{女一}吃^イ
早^{ア一}餐^{チ一}了^{カ一}嗎^{ウ一}？





爲^メ什^ム麼^ハ
沒^ク吃^ク早^バ餐^ク？



趕時間
クマノ
アノ
クマノ



省錢
アノ
クマノ



減肥
クマノ
ヒマ



吃不下
イ
クマノ
ヒマ



爲什麼要吃早餐？



睡了一整晚，
胃裡面的食物都消化完了！

所以不吃早餐會...



上課不注意力
不集中



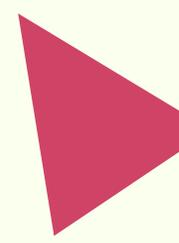
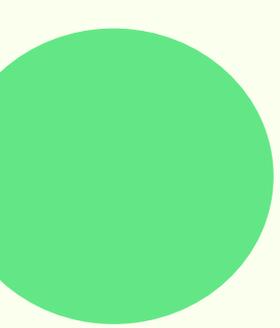
容易體力不支

罹患慢性病
風險增加

胃炎、
胃潰瘍

容易發胖





吃_イ 早_{アム} 餐_{チヨ}
 好_{アム} 處_{イメ} 多_{カメ} 多_{カメ} !

吃早餐的好處

1. 提升專注力、學習力！

2. 控制體重

3. 減少罹患心血管、慢性疾病

病的風險！



你^{子一}是^尸吃^イ這^出樣^{一尤}的^分早^下餐^ち嗎^口？

油^一炸^出



高^く糖^去



教你認識
早餐的紅黃綠燈！





可每天吃！

熱量適中、營養高



烤地瓜



全麥雜糧饅頭



紫米飯糰(無油條)

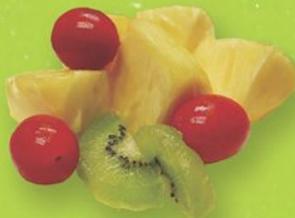
原態食物
少加工、調味



白煮蛋



涼拌蔬菜



新鮮水果



鮮乳





偶爾吃！

熱量及油、糖略高，營養稍低



煎蘿蔔糕



原味蛋餅



包子



100%純果汁



貝果



起司蛋白吐司

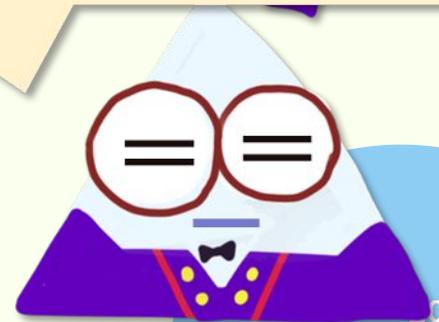


香煎雞排堡



豆漿(有糖)

油、糖、鹽較高
營養較少



高熱量（高油、高糖）低營養的加工食品



儘量少吃！



煎炸裹粉的雞排



奶茶



汽水

高油糖鹽
沒有什麼營養



蛋糕



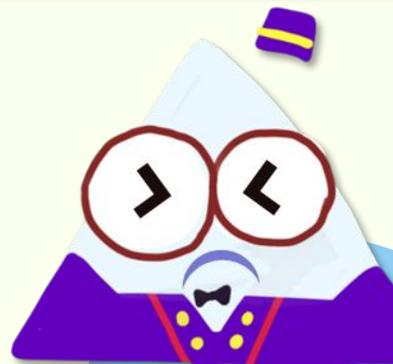
熱狗麵包



炸薯條



煎餃



營_{一ム} 養_{一尤} 早_{ア么} 餐_{チマ}
怎_{アケ} 麼_{ハセ} 搭_{カヤ} 配_{タヘ} ?





營養早餐原則要注意

份量需足夠
主食一定要



紫米飯糰



地瓜



全麥饅頭

搭配蛋白質



纖維不可少



少少油糖鹽

健康精神好



早餐

怎麼配？





健康的早餐組合

- 全麥饅頭 + 蛋 + 生菜
- 全麥土司 + 烤雞排 + 生菜
- 無糖優格 + 水果
- 糙米粥 + 滷蛋 + 燙青菜



- 鮮乳 / 保久乳 / 奶粉
- 無糖優酪乳
- 無糖豆漿
- 白開水

共通點就是

看得出食物原型、少加工、少油少糖少鹽



健康的早餐組合

- 全麥饅頭+蛋+生菜
- 全麥土司+烤雞排+生菜
- 無糖優格+水果
- 糙米粥+滷蛋+燙青菜



- 鮮乳
- 保久乳
- 無糖優酪乳
- 無糖豆漿
- 白開水

共通點就是

看得出食物原型、少加工、少油少糖少鹽



較不健康的早餐組合

• 熱狗三明治

• 薯餅蛋餅

• 草莓吐司機

• 菠蘿麵包



• 紅茶奶茶

• 調味乳

• 汽水

• 多多



要遠離！

看不出食物原型、有加工、多油糖鹽



來看看早餐中
很重要的乳品吧！



董氏基金會



奶類 的 營 養



B2

維 生 素

B2



鈣 質



優 質

蛋 白 質

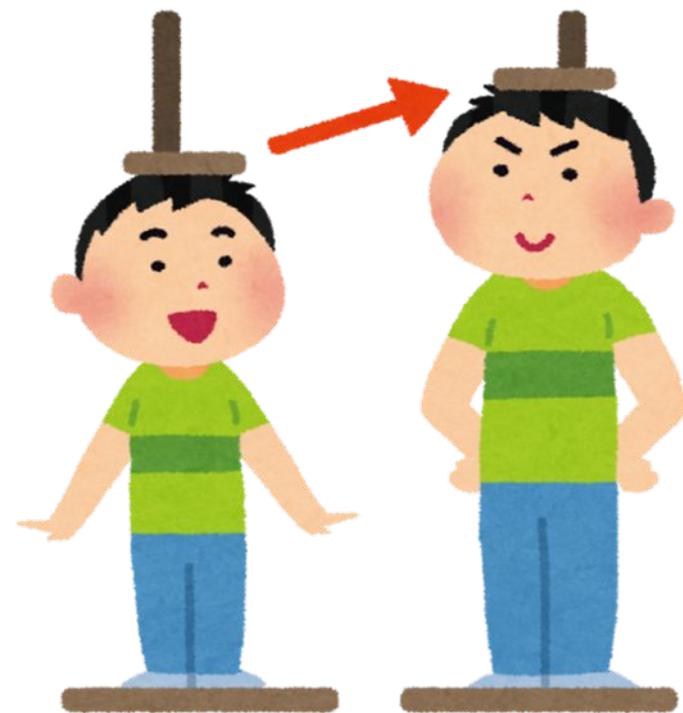
奶類的好處



強健骨骼



牙齒健康



幫助長高

奶類食物有各種選擇



奶粉



起司



鮮乳



保久乳

還有我
優格



每天 2 份 奶 健康 跟著 來

衛生福利部建議國小學童每天攝取 1.5 份 乳品

1 份 乳品類

= 240c.c. 鮮乳、保久乳、優酪乳

= 約 4 湯匙 奶粉

= 2 片 起司

= 約 市售 2 小杯 價格



乳_{ロメ}品_{タラ}可_カ以_シ一_レ怎_ア麼_ウ選_ト呢_ウ？

乳_{ロメ}品_{タラ}也_セ有_ヌ

紅_カ黃_カ綠_カ燈_カ喔_カ！



紅燈

綠燈

黃燈

紅燈 停用
少飲用

綠燈 行
每天飲用

黃燈 停看聽
偶爾飲用

(每週不超過1次)

(每週不超過3次)



乳酸飲料、
稀釋發酵乳飲品

純鮮奶、100%保久乳、
純奶粉、
無糖優酪乳及優格

調味乳
減糖優酪乳

100%鮮乳要怎麼選？

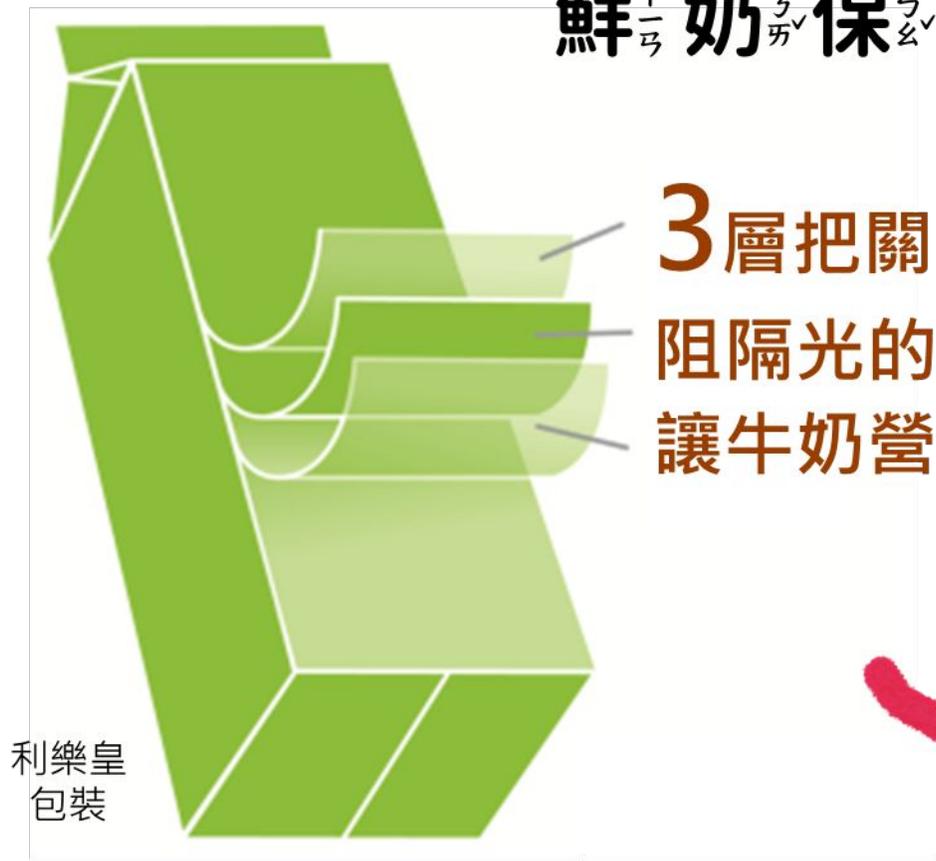


鮮乳標章

有這個標章的牛奶就是100%的國產鮮乳喔！

乳品這樣保存

鮮奶保存要冷藏



利樂皇
包裝

3層把關

阻隔光的侵害

讓牛奶營養得到完整保護



經加熱殺菌包裝後，須全程冷藏，避免細菌滋生！

乳品這樣保存 保久乳爲什麼不用冰？

無菌充填

超高溫瞬間滅菌
讓牛奶以無菌狀態進入包裝



無菌包裝

層層保護



能完全阻絕

細菌

空氣

光線

保存飲品營養及品質



滅菌+密封包裝

可常溫保存

沒有加防腐劑喔！

乳品這樣保存 奶粉要避免受潮變質！



使用後記得蓋緊鐵蓋，
即可減少奶粉受潮，
可不需要再加蓋塑膠蓋，
並注意罐身上標示的
使用期限。

攝取完乳品也要好好回收



奶粉



鮮乳、保久乳 優格、優酪乳



鐵罐

塑膠蓋 &

湯匙

牛奶紙盒包

紙容器

塑膠瓶

塑膠類

鐵罐類

塑膠類

乳品包裝裡的 更多永續秘密

減塑怎麼做



盡量挑選少塑膠產品

Ex：紙盒包、紙吸管等

紙盒包上的小樹標章



「FSC森林管理驗證標章」

代表紙盒用紙來自妥善管理的森林，
透過有計畫地種植與植伐平衡，
使森林資源永續；喝乳品愛地球！

早ア、ム睡ム、早ア、ム起ク、

讓ヨ、自ア、己リ、有、足ア、夠ク、

的カ、時ア、間リ、吃、早ア、ム餐チ、



注意！早餐要在八點上課前吃完！



8

12

18

10-12小時

4-5小時

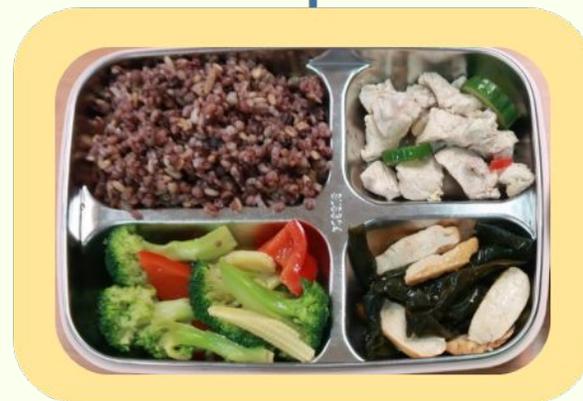
6-8小時



早餐



午餐



晚餐

睡_{ユメ}眠_{ヨク}充_{イメ}足_{アメ}好_{イム}處_{イメ}多_{カメ}！

- 幫_{ユク}助_{ユメ}長_{イユ}高_ク
- 有_{ユク}助_{ユメ}於_{ヨク}記_リ憶_ク力_カ、學_テ習_フ力_カ
- 控_コ制_セ體_タ重_シ
- 降_カ低_ク近_キ視_シ風_フ險_{ケン}



建_リ議_ク要_ム睡_{ユメ}8~11
小_ト時_ク以_テ上_ル喔！

這_出樣_一做_ア讓_日你_三睡_ア好_厂覺_リ

- 睡_ア前_ク遠_ロ離_カ3C

螢_ム幕_ク藍_カ光_ク讓_日你_三身_ア體_去不_ク想_ト睡_ア覺_リ



- 避_ク免_ク攝_ア取_ク含_厂咖_カ啡_ニ因_ラ飲_ラ品_タ



例_カ如_日： 碳_カ酸_ク飲_ラ料_カ、 茶_イ、 咖_カ啡_ニ、 巧_ク克_カ力_カ...

- 保_ク持_イ規_ク律_カ作_ア息_ト

規_ク律_カ的_カ睡_ア眠_ロ時_ア間_リ，
讓_日你_三身_ア體_去養_一成_ム好_厂習_ト慣_ク



影_{一ム}片_{文二マ}欣_{丁二ラ}賞_{戸九}：天_{去一マ}天_{去一マ}吃_イ早_{下么}餐_{去マ}



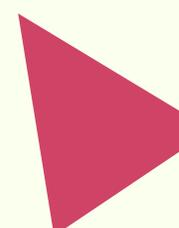


早_{アム}餐_{チマ}操_{チム}

讓_{ヨク}身_{カラ}體_{クニ}動_{ケム}一_ニ動_{ケム}！



天天吃早餐



Good morning 天氣好 太陽出來了

快起床 吃早餐 準備上學校

全穀配牛奶 元氣百分百

跑得快 長得高 健康有活力

我要早睡早起 天天吃早餐



小問題
大搶答時間



早^ア餐^チ可^カ以^イ

搭^カ配^ヘ哪^ナ些^ニ健^ク康^カ飲^ク品^シ？



早^ア餐^チ可^カ以^一

搭^カ配^ヘ哪^ナ些^セ健^ク康^カ飲^ク品^シ？

- 鮮^ア乳^ク
- 保^カ久^ク乳^ク
- 無^ク糖^カ優^カ酪^ク乳^ク
- 無^ク糖^カ豆^カ漿^ク
- 白^カ開^カ水^ク



乳品類有什麼好處？



乳品類有什麼好處？



強健骨骼



幫助長高



牙齒健康



身體強壯



吃早餐有什麼好處？



吃早餐有什麼好處？

- ✓ 提升專注力、學習力！
- ✓ 控制體重
- ✓ 減少罹患心血管、慢性疾病
疾病的風險！



不吃早餐有什麼壞處？



不吃早餐有什麼壞處？



上課注意力
不集中



容易
體力不支

罹患慢性病
風險增加

胃炎、
胃潰瘍



容易發胖



睡眠可以有哪些好處？



睡眠可以有哪些好處？

- 幫助長高
- 有助於記憶力、學習力
- 控制體重
- 降低近視風險



記^{リ、}得^{カセ}要^ム早^{アム}睡^{ユメ}早^{アム}起^ク
健^{リ、}康^{カウ}吃^イ早^{アム}餐^{チマ}喔^オ！

