



早餐不可忽視！

許多人重視早餐，主要原因之一是用早餐必須提早起來做餐食，因此，早餐往往省掉或草率了事。

事實上，如果不吃早餐，往往未至中午即欲得發慌，同時因空腹會使胃壁強烈收縮而磨擦過度，久而久之，將導致胃壁潰瘍。不用早餐因過份饑餓，午餐時食量往往增多，增加胃腸負擔，影响消化。因此不論就愛美或健康觀點看，早餐是必要的，同時質與量要並重。

有些人認為早餐草率或不用無所謂，省時又省事，可準備豐富的午餐及晚餐來彌補營養的不足，與工作時消耗的體力，這是錯誤的。因為人體營養素是須時時均衡，才能發揮保健

烹調(味妙子)

功能。而且晚餐後，由於缺乏運動，胃的吸收能力差，加上睡眠時人體的大部分器官均呈半休息狀態，因此消化能力差，致使大部分豐富的營養反而白白浪費而排出體外，非常可惜。

根據生理學家長期的觀察與實驗報導，不用早餐不但對身體健康百害無益，對於精神情緒及工作效率也大有影响。學生不用早餐，大多學習情緒低落，性情暴戾，舉止浮躁。工人不用早餐工作效率低，尤其需付出努力者更甚。

不用早餐的人，大多患有營養不良，身體衰弱，易於暴怒，對於工作不能勝任。司機開車也易肇禍。

原因是不用早餐，因空腹時間過久，血液中的血糖逐漸被消耗降低，由於人體內肝糖的儲存量有限，又未能適時補充所需，血糖量一旦降至正常量之下，人就開始感到饑餓、疲勞、思考力遲鈍混亂，神經緊張，心情暴燥易怒，身體疲乏，做事時精神萎靡，以致工作效率降低。

生理學家認為早餐最重要是多補充熱能，以備當天消耗的需要，特別是血糖更不可缺乏，糖、澱粉、蛋白質均是產生血糖的原料，在早餐中多吃些糖和澱粉就能保持體內所需的血糖量。

其他營養素的配合也很重要，蛋白質、脂肪、礦物質、維生素、水分等也要齊全，能供給人體熱能及各種營養素食物，包括各種谷物、麵類、牛奶、奶油、肉類、魚、蔬菜、水果、動物肝臟等含量都豐富，只要經常調換食用，必能使體力營養均衡。

如果早上起床後，胃口欠佳，而不是生理疾病的緣故，最好先在早餐前作些輕鬆運動，對促進食慾有幫助。

在一日開始之初，享受一頓豐富而愉快的早餐，必能情緒興奮，活力充沛，對工作勝任快樂，順利地完成任務。

多利用農忙托兒所

利玉芳

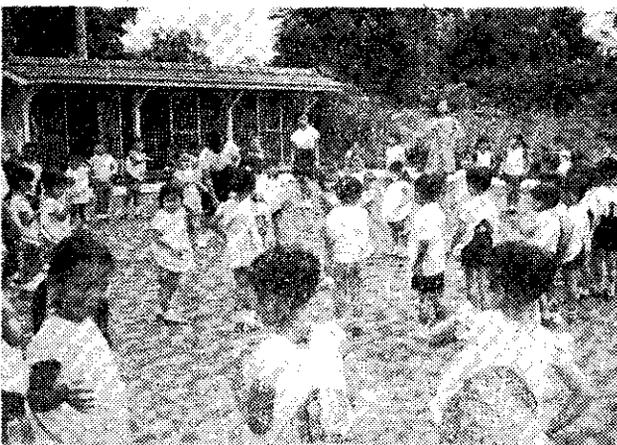
甲中國小一年級新生入學時，有的是家長陪著來，有的是小孩自己來報到的。點名時，有的呆若木雞地不知老師在叫他，再用一句閩南語點喚時，才傻楞楞地舉手。其實這些孩子並非天分差，只是家庭沒有給他適當的教導，以致進了新的環境感到生疏羞澀。

我任農忙托兒所的幼教工作雖只年餘，但我很關心孩子們身心和智能的發展情形。依我調查本村托兒人數就讀率情形來看，目前只有一半的兒童在托兒所就讀，而這一半沒讀的兒童的家長，部分我拜訪過，他們的觀念多半是：家中有祖父母看顧孩子，不必到什麼托兒所去。

其實農村托兒所並非僅托兒而已，還有知識上、健康上及生活教育上等器材的輔導，而且全期所交費用極低，其餘由農會負擔。如果這樣好的機會也不願去爭取的話，實在可惜。

有些深明的家長，他們懂得將孩子送到托兒所。因為平日他們為農事忙，如果孩子在家隨便玩，沒有良好的場所供孩子學點知識，也是一種損失。況且孩子在家如乏人照料，很容易出事。

本村托兒所是借用學校場地。上期畢業的托兒生現已是一年級的學生了，且第一次正式考查也過，我想了解績效起見，跑到一年級導師那兒看統計成績，發現會就讀的兒童成績平均，在中等以上，優等生占的比率也最大。



農忙托兒所(益裕)