

# 幫孩子準備好早餐

吃早餐的兒童精神好、反應快、

無論在課堂上或運動場上的表現都比較好。吃，還要吃得對。

依據國民學童營養調查，台灣約有8成2的學童會吃早餐，因此還有將近2成的學童是不吃早餐的，調查也發現隨著年齡越大，吃早餐的比例也跟著下降。

早餐的重要性是無庸置疑的，研究顯示吃早餐的兒童精神好、反應快、無論在課堂上或運動場上的表現都比較好，不吃早餐的學童甚至容易在青春期出現肥胖問題，基於這些理由，為人父母應多留意小孩的早餐問題。

依調查的結果顯示，學童最常吃的早餐是土司或麵包，其次是三明治、漢堡，甚至有百分之一的學童以洋芋片等零食做為早餐，雖然大部分的學童有吃早餐，吃得對與否值得商榷。

既然要吃，就要吃得對，若以單純澱粉類當作早餐，例如：土司或饅頭，未搭配蛋白質或纖維質高的食物，可能不到午餐時間就飢腸轆轆；或是早餐吃炸雞排三明治搭配含糖飲料，一大早攝取的熱量就超出許多。

依據學童一整天的需要量1,800~2,000大卡來計算，早餐約占需要量的1/5，早餐熱量以360~400大卡最適當，內容要包含各大類食物，份量建議如下表。

現代的家長忙碌，幫孩子準備的早餐以麵包或外購

早餐較多，其實有6成3的學童希望媽媽或家人動手做早餐。

做早餐其實一點不麻煩，如果可以事前做好前處理，可減少早上準備的時間，且能兼顧孩子的健康。下面介紹幾種簡單又方便的早餐供家長們參考。

若真的沒有辦法自己做早餐，外購早餐也可以選擇美味又健康。家長可參考早餐食物份量建議表及遵守均衡飲食原則選購。搭配的飲料建議選擇牛奶、優酪乳或豆漿為主，少選擇含糖飲料或稀釋果汁。

主餐的選擇以低油、高纖，富含蛋白質為原則，例如：里肌排蔬菜三明治、肉鬆三明治、鮭魚三明治、雜糧饅頭夾蛋等，培根、漢堡肉或炸肉排含油量高，需減少食用頻率。

若僅以麵包當做早餐，可選擇肉鬆或鮭魚麵包；單純的白土司或餐包，因蛋白質含量較少，可以再搭配水煮蛋、茶葉蛋；蛋糕、奶酥麵包因含糖量較高，需減少選擇頻率。

中式的燒餅油條，改為蔬菜燒餅夾蛋，可以減少油量、增加纖維；飯糰去除油條，可以減少不必要的油脂攝取。至於洋芋片、薯餅、夾心餅乾，則不建議作為早餐。

下列不同的搭配方法，提供給家長們參考，1. 鮭魚三明治加鮮奶、2. 蔬菜起司蛋餅加薏仁漿、3. 蘿蔔糕加蛋加豆漿、4. 肉鬆麵包加優酪乳、5. 去油條飯糰加豆漿，希望每個家長不妨動動手，讓孩子們每天有個好的開始。

腳

早餐食物份量建議表

食物種類	份量	份量舉例
主食	3份	薄土司2片或冷凍饅頭1個
蛋豆魚肉類	1~1.5份	1份=雞蛋1個=肉鬆2湯匙=瘦肉3指大
蔬菜	0.5份	炒青菜1/4碗=大番茄1/3個=小黃瓜絲2湯匙
油脂	1份	油1茶匙=沙拉醬2湯匙
奶類	1份	牛奶240ml=起司片1.5片

簡易早餐食譜範例——自製篇

名稱	材料	做法	小撇步
1.焗烤鮭魚土司 鮮奶1杯	全麥土司1片、水煮鮭魚1湯匙 洋蔥1湯匙、玉米粒1湯匙 大番茄2片、披薩起司1湯匙	1.將洋蔥切碎拌入水煮鮭魚、玉米粒、少許黑胡椒 2.將上述材料鋪在土司上，依序放上大番茄、披薩起司後入烤箱烤5分鐘即可。	預先做好放在冷凍庫中，前一天放置冷藏退冰，隔天早上只需烘烤。
2.魷仔魚粥 豆漿1杯	薏仁、白米30克、雞蛋半個 魷仔魚1湯匙、高麗菜30克	1.高麗菜洗淨切碎備用 2.薏仁白米熬成粥加入高麗菜、魷仔魚，最後打入蛋花即可。	前一晚將白粥熬好，魷仔魚買回來後，分裝成一次需要的份量，放入冷凍庫保存，需使用時再拿出。
3.起司肉鬆三明治 原味優酪乳1瓶	土司2片、肉鬆2湯匙、 起司片1片、美生菜1片、 大番茄1片、低脂沙拉醬1大匙	土司烤好後塗上低脂沙拉醬，依序放入肉鬆、起司片、生菜、大番茄即可。	前一晚將美生菜洗淨、大番茄切好放入保鮮盒備用。
4.火腿豆芽菜蛋餅 薏仁漿1杯	現成蛋餅皮1張、雞蛋1個 豆芽菜20克、火腿1片	1.將火腿切小塊炒香，將豆芽菜炒熟備用。 2.蛋餅煎好備用 3.將蛋餅包入豆芽菜即可	