



# 孩子不食早餐該怎辦

《百分百家長》編輯：

您好！

我的女兒今年就讀小學二年級，她不是每天都吃早餐，有時是由於早上太匆忙沒時間，有時候她說沒有胃口。有一次，她因空著肚子上體育課而暈倒。之後我都盡力要她吃早餐，但情況未有改善，令我很擔心她沒有足夠體力和精力應對學習生活，甚至影響健康。請問怎樣可令她吃早餐呢？

心急的媽媽 上

心急的媽媽：

您好！

首先多謝您的來信！常言說：“早餐是金、午餐是銀、晚餐是銅”。這說明早餐要吃得好，午餐要吃得飽，晚餐要吃得少，同時強調早餐對健康的重要性。很多研究均指出，進食健康的早餐能幫助孩子有更好的學習表現。因為孩子一般較為活躍好動，加上學習生活繁重，早餐為他們忙碌的一天提供身體所需的能量。吃過健康早餐的小朋友較不容易出現肚餓的感覺，他們的注意力可以更集中在遊玩、學習等方面，記憶力及處理問題的能力也更容易得到發揮。但是，根據教育暨青年局委託香港中文大學於2009年進行的“澳門學校飲食環境和學生營養狀況調查”發現，澳門有三成小學生及一半的中學生沒有每天吃早餐的習慣，情況極需家長和學校關注。

早餐應是健康的，一份營養豐富的早餐最少應包括三大類食物：碳水化合物（如麵包、饅頭等）、蛋白質（如蛋、鮪魚肉、豆腐等）及奶類（如牛奶、乳酪），份量也應符合健康飲食“金字塔”的比例。家長也可於早餐加入蔬果類食物，例如在三文治中加入生菜、蕃茄片，在穀類早餐中加入香蕉或奇異果，這樣早餐的營養成分就更完整、均衡。

時間緊迫和欠缺食慾是一般兒童不食早餐的原因，所以建議您注意以下幾點：



### 1、預留充足時間食早餐

如果孩子遲遲不肯起床，加上梳洗、更換校服、檢查有沒有帶齊功課，跟著便要匆忙的上學去，這樣孩子只好空著肚子上課。家長可以嘗試把孩子的鬧鐘調早十分鐘，又或在晚上已檢查好孩子的書包，早上要穿的衣物預先擺放出來，甚至在前一天晚上準備好早餐的材料，例如把雞蛋預先焗好，穀類早餐預先放在有蓋的碗內。

### 2、父母樹立榜樣

要孩子吃早餐，父母必須身體力行，自己要有吃早餐的觀念和習慣，並重視安排每天的早餐。還應預留足夠的時間與孩子一起共進早餐，讓早餐成為一家人分享食物和溝通的好機會。

### 3、讓孩子參與

父母可與孩子一起擬定一個星期早餐的款式，經常變化早餐的內容或配以不同的配搭，並把餐單貼在家裡當眼的地方。父母也可讓孩子協助或負責準備早餐，簡單的早餐如三文治、穀類早餐、麵包和果汁等，小朋友都可以參與一些簡單程序，如倒牛奶、果汁等。由於早餐是孩子有份參與擬定或準備的，這樣他們也自然會喜歡吃早餐。如果孩子說早上沒有胃口吃早餐，家長也不宜勉強他們把早餐全吃完，這時可鼓勵他們吃一些簡單且比較有營養的食物，如牛奶或豆漿、乳酪或一個生果。

### 4、出外食早餐

除了在家中準備早餐外，很多時家長會選擇出外食用或購買早餐，麵包店、茶餐廳、速食店及便利店都有很多選擇，但家長應為孩子選擇較健康的食物，盡量避免購買高脂肪的食物作早餐，包括油炸、油煎、油炒食物、加工肉類以及口味重的食物，如腸仔、午餐肉、薯餅或炒麵等。

### 5、在學校小賣部選購綠色食品

相信不少家長都會給零錢讓孩子在學校的小賣部購買早餐或小食，近年政府大力推行學校健康飲食計劃，鼓勵學校設立健康小賣部，將食物分成紅、黃、綠三類，綠色食物都是較健康的選擇。很多學校已停止售賣杯麵、汽水，取而代之的是三文治、玉米、茶葉蛋、果汁及低脂/低糖飲品等。家長可了解學校有否設立健康小賣部，同時鼓勵子女多選綠色類食物、飲品作早餐。

祝您和您的女兒身體健康！



編輯部

余嘉恩（澳洲悉尼大學公共衛生學碩士）

：孝景

