

# 做人要"晨食"

古人云：「一日之計在於晨」，美好的一天，就從早晨的第一餐『營養早餐』開始吧！根據台北醫學大學的研究調查顯示，每天吃早餐的學生上課時較能集中精神，閱讀能力、記憶力都比較好，平均成績也比沒有吃早餐的學生成績佳。經常不吃早餐的人，新陳代謝率降低，脂肪的堆積增加，肥胖及慢性疾病的風險也將提高，也因為饑餓，甚至會出現頭暈、胃痛…等疾病。

## NG!!

### 危險早餐食物



#### 【太甜的食品】

奶茶、紅茶、蛋糕、甜麵包等等，吃太多甜食，除了容易發胖，更會讓你感到疲倦與煩躁！

#### 【過度加工或含油量高】

例如：熱狗、火腿、炸雞、薯餅、油條、鐵板麵等等，吃得太鹹、太油會讓身體一大早的負擔就很大，影響學習效果！

## GOOD

### 【營養早餐原則】

#### 1. 全穀根莖不能少

紅豆、綠豆、麵條、吐司、蘿蔔糕、米飯、地瓜、玉米、南瓜等等都屬於全穀雜糧類，但要注意，選擇纖維質高的粗糙全穀類會更好喔！

例如：全麥麵包、雜糧饅頭、五穀麥片等。

#### 2. 豆魚蛋肉啣啣好

雞蛋、肉片、豆漿等都是良好的蛋白質來源，不過火腿、香腸、培根等加工食品因為對身體負擔較大，最好少選擇。豆魚蛋肉類以原型食物為主是最好的！早餐喝一杯鮮奶，除了可以補充鈣質也能攝取到優良蛋白質，對發育期的各位也是很好的選擇喔！

#### 3. 蔬菜水果很重要

蔬菜水果是早餐的加分項目，可以按照自己的口味與食量來選擇蔬果，可以讓一早就頭腦清晰、神清氣爽呢！

# 晨食好孩子

## 暑期親子創意料理-

### 五星級早餐必備條件

每天都要吃早餐 全穀雜糧能量強 蔬果纖維腸胃壯

搭配少少油鹽糖 無糖優質飲品好 五星早餐尚蓋讚

請遵循【營養早餐原則】及【五星級早餐必備條件】，  
與家長一同發揮創意，製作出美味又均衡的營養早餐吧！

菜名：\_\_\_\_\_ 五年\_\_班 學生姓名：\_\_\_\_\_

參與家人：\_\_\_\_\_（如：爸爸）

【請將「DIY 料理、家人與你的大合照」貼入或畫入此框中】



Good Morning

【主要食材內容】：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

【最後，請寫下選擇這道創意料理的原因及烹調心得】：

---

---

---

美食備忘錄