

## 吃對早餐 增加學習力

很多人都說「早餐要吃得像皇帝」，爸媽辛苦準備了豐盛的早餐，但孩子卻不買單。營養師則提醒，重點不在早餐吃下多少量，而是要吃對食物，對孩子的發育就有幫助。

「媽媽，我吃不完……」看著孩子又剩下一大半的早餐，媽媽好頭痛，擔心孩子上學沒精神。其實孩子的胃口沒有成人想像這麼大，一大早也吃不多，若早餐超過 30 分鐘還沒吃完，排除孩子不專心吃，可能是早餐分量超過孩子的胃口，爸媽可以適時減量，約成人的一半分量即可。「舉例來說，如果爸媽早上要吃一份豬排蛋吐司加一杯牛奶，幼兒園大班、國小低年級的孩子，只要吃半份豬排蛋吐司、半杯牛奶，就差不多飽了，」

### 早餐別塞滿孩子不愛吃的食物

孩子多少對食物有偏好，如果一早塞給孩子他不喜歡的食物，任誰都吃不下的。像是花生醬、果醬和肉鬆等，孩子喜歡但成人覺得有點「不 OK」的食材，建議可以從挑選來源下手，選擇營養價值高的種類，果醬可選不加果膠、不加色素，單純用天然水果和糖製作；肉鬆也一樣，可選純肉製成、沒有加澱粉的肉鬆。

馬偕紀念醫院營養師王櫻芳則說明，花生醬由堅果製成，是比果醬更好的選擇，如果不是天天吃，偶爾讓孩子換口味沒問題。但是巧克力若要選擇原味味道偏苦，孩子一般不能接受，所以孩子愛吃的巧克力醬都加了太多糖，最好別當成早餐選項。

### 吃對早餐最重要，黃燈食物偶爾吃

不管早餐是家裡自行備餐，或是從早餐店買回家裡吃，都要注意早餐食材的挑選，孩子早餐需要的是優質蛋白質、五穀雜糧類還有蔬菜水果。把握食材的營養特性，可以用紅綠燈的概念來看，**綠燈食物**可以天天變換吃，**黃燈**偶爾吃，**紅燈**建議不要吃，因為紅燈食物營養不夠還會增加身體負擔，孩子早餐已經吃得不多，所以吃下什麼食物很重要，吃錯會比不吃還糟。綠燈食物其實很多，每天排列組合一下，可以有滿多變化，營養滿分也不容易吃膩。

常見的紅燈食物：鐵板麵的醬料油脂含量過高、調味太重，早餐吃太油膩、不好消化，會造成腸胃道負擔；可樂、汽水等含糖飲料，會讓血糖瞬間升高，才到學校就想睡覺了。長期吃高油、高糖的食物當早餐，除了有肥胖問題之外，也會影響孩子的專注力，讓上課的學習力降低。

另外，早餐店常見的奶茶，若用奶精取代鮮奶，就該改為鮮奶茶，以減少液態奶精或奶精粉的攝取，但還是要小心茶類所含的咖啡因。董氏基金會指出 15 歲以下的小朋友正值發育期，不建議長期食用含有咖啡因的茶類、飲料。

至於炸薯條、炸薯餅為什麼是黃燈食物？薯餅、薯條是馬鈴薯製成，還有一些膳食纖維。至於漢堡肉是絞肉製成，有脂肪過高的問題，但還是有蛋白質，營養上是黃燈食物，如果是體型比較瘦小的孩子並不需要嚴格限制。不過若考慮食安問題，絞肉類其製程與添加物，食安疑慮較多，也是家長要考量的重點。

麵包也是常見早餐選項，有些麵包乍看很健康，卻隱藏高油危機。菠蘿、羅宋、海鹽等麵包，一個麵包就有「一整湯匙」（外食塑膠湯匙）分量的油脂，占了孩子每日攝取量的 1/3（6 歲之前的孩子一天只需要 3 個塑膠湯匙的油）。所以在麵包的選擇上，以原味吐司、全麥吐司和法國麵包等低油高纖的種類較好。

而像熱狗、培根和火腿等早餐店常見的肉品，都屬於加工食品，尤其熱狗幾乎看不出肉的原型，所以視為紅燈食物。

選擇早餐食材時，可以參「早餐建議食材紅綠燈一覽表」，用「食材」的概念來看，早餐需要的是全穀雜糧類、優質蛋白質，可以的話再有蔬果。最好的情形是從綠燈食材中去挑選搭配，黃燈食材偶爾可吃，紅燈就盡量避開，依照這個原則來搭配早餐。舉例來說：早上若吃花生醬吐司（黃燈），再搭一杯鮮奶（綠燈），就算是及格的早餐；但若是肉包（黃燈）又配上奶茶（紅燈），就是讓孩子反而傷身的早餐。

### 早餐建議食材紅綠燈一覽表

親子天下		
<p>水煮蛋／荷包蛋 蒸地瓜／烤地瓜 起司 雞胸肉／里肌肉三明治 蔬菜／原味／玉米蛋餅 饅頭夾蛋／蘿蔔糕加蛋 三角飯糰 菜包 優格水果沙拉 優格 綜合堅果穀片 豆漿／米漿 鮮奶／優酪乳 番茄／小黃瓜／香蕉 美生菜等蔬果</p> 	<p>小籠包 肉包 燒餅夾蛋 燒餅油條 炸雞腿堡 花生醬／果醬吐司 肉鬆 漢堡肉（絞肉） 炸雞塊（絞肉） 鮭魚罐頭 薯條／薯餅 煎餃 甜鹹酥餅 鹹豆漿</p> 	<p>鐵板麵 火腿 培根 熱狗 奶茶（奶精） 可樂 咖啡 各式茶類 巧克力醬吐司 （紅燈食物多為加工品、 單純含糖食物或 含有非兒童需要的營養素）</p> 
綠燈食物 變換吃	黃燈食物 偶爾吃	紅燈食物 不要吃