



新聞



# 全台學童飲食調查：8成放學後到睡前會吃垃圾食物

2022/07/08 05:30

讚 2



自由時報

▲營養師建議，可選擇水果優格做點心。（記者吳亮儀攝）

記者吳亮儀 / 台北報導

癌症關懷基金會昨天發表最新「全台學童飲食調查」，發現8成的受訪學童在放學後到睡前都會吃零食和垃圾食物，其中5成是在晚餐前、3成是在睡覺前，且吃的垃圾食物有9成是零食、蛋糕、炸物、熱狗和香腸等加工食品。

**7成喝不健康飲料**



這項調查從去年3月到今年1月，收集對象包括北中南國小3年級到6年級的學生，回收有效問卷共1萬9256份。結果顯示，從學童吃的非正餐零食內容，超過9成是垃圾食物，包括零食包、餅乾、糖果、巧克力、蛋糕、麵包、炸雞、薯條、冰淇淋、熱狗和香腸。

另外，7成學童也會喝不健康飲料包括奶茶、可樂、汽水、乳酸飲料、瓶裝果汁。為什麼想吃零食？7成受訪學童說，原因不一定是肚子餓，只是單純想吃、覺得吃了會開心。

基金會進一步調查發現，這些不健康的食物有超過7成是家長提供的，且年級越高的學童越容易買到不健康的零食和飲料，比率越高，且許多學童天天喝飲料。

癌症關懷基金會表示，學童成長發育期需要的熱量很大，吃點心彌補正餐熱量攝取不足可以理解，但若常常吃只有熱量高但營養低的食物和飲料，不但無法獲得成長所需要的營養，更可能造成肥胖，「小時候胖、長大更可能會更胖」。

## 不當飲食恐致肥胖

癌症關懷基金會提醒，學童不當的飲食會造成肥胖及健康問題越來越嚴重，日後造成慢性病甚至未來罹癌的機會也越大，也提醒家長，家庭是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，不僅學童飲食教育重要，更要加強家長的飲食營養知識。

癌症關懷基金會營養師楊川瑩提供3招健康點心選購法，讓家長在學童點心時刻也能吃得健康。

- 第1招：高營養密度，特點為原型食物及加工少，含有較豐富營養素，例如地瓜、優酪乳、豆漿、包子等。
- 第2招：油糖鹽量少，點心熱量不宜過多，應避開高油鹽、高糖食物，避免攝取過多熱量造成肥胖。
- 第3招：食物種類多，儘量在六大類食物中選擇2-3類來做搭配，如一條地瓜（全穀雜糧類）搭配一杯無糖 / 低糖豆漿（豆魚蛋肉

類)，可以獲得更多更全面營養素。

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 [點我下載APP](#)

[按我看活動辦法](#)



▲營養師楊川瑩提供3招健康點心選法。(記者吳亮儀攝)

## 相關新聞



2022/05/30 21:42

健康網》忽略「三高」恐致不可逆併發症 國健署教3技巧降風險



2022/05/05 12:42

健康網》慢性病患者居隔無法領藥 食藥署：可委託他人代領



2022/04/30 22:06

健康網》別小看炸蔬菜 營養師：炸完熱量翻5倍

TOP



2022/03/18 11:05

健康網》**外食族吃錯便當恐增負擔 營養師教5大特點助挑選**



2022/01/15 12:37

健康網》**鹹酥雞吃1年不運動恐增19公斤 營養師曝「4+1招」健康吃**

看更多！請加入自由時報粉絲團



自由時報

說這專頁讚

124 萬 個讚

## 今日熱門

備孕中別吃冰？冰品含糖量才是重點！

少吃一餐？多動甩肉？減重兩大迷思

《健康聚寶盆》軟式輸尿管鏡術取石 解決8旬癱腰痛

甲狀腺腫瘤粗脖子 消融手術不留疤

足膜敷太久灼傷雙腳 OL急救3天

TOP

---

34歲OL居隔猛追劇 早發性老花眼惡視力

---

確診婦併發「皮蛇」中藥降低神經痛後遺症

---

老翁7個月3次骨折 骨質疏鬆惹禍

---

《愛肝加油站》膽結石卡在總膽管 可能引發黃疸、胰臟炎

---

慢性病婦腳腫倦怠 甲狀腺嚴重低下作怪

---

胃食道逆流 喝氣泡飲要節制

---

「間質幹細胞療法」全癱患者有機會擺脫輪椅

---

天熱貪涼 長新冠小心「陰暑」喉痛復發

---

婦女大便失禁 生活大不便

---

轉身取物肩膀劇痛 竟是旋轉肌袖撕裂

---

罹子宮內膜癌 抗拒化療 免疫細胞治療 無副作用

---

3cm魚刺穿胃、膿瘍 竟要割膽保命

---

高溫易熱傷害 當心突發性心血管疾病

---

46歲女走路喘 才發現先天性心臟病

---

**大安區 市民利用此福利**

PlentySaving | Sponsored

[了解更多](#)



---

版權所有 不得轉載  
© 2022 The Liberty Times. All Rights Reserved.

