

生活新聞 > 華人健康網

學童為什麼愛吃零食？7成竟是「情緒性進食」！營養師：3招選健康點心

華人健康網 (2022-07-07 16:20)

愛爾絲-Go健康去屑洗髮精

pH5.5微酸天然草本配方·0%礦物油|重金屬|人工香精
|防腐劑|人工色素。

廣告 hair-s.com.tw

造訪網站



分享

孩子早上匆忙趕上學，早餐隨便吃甚至不吃，中午營養午餐不好吃所以吃很少，下午放學後飢腸轆轆，到便利超商或學校附近攤販買許多零食飲料充飢，卻導致晚餐吃不下，睡前肚子餓吵著要吃東西，最後拖延睡覺時間，隔日早上又起不來，生活陷入惡性循環。



根據癌症關懷基金會調查結果顯示，超過8成學童放學後到睡覺會再進食，超過9成選擇不健康零食！

癌症關懷基金會根據歷年資料顯示，學童飲食營養不但吃不夠也吃不對，然而台灣兒童肥胖及過重比率逐年增加，因此基金會著手調查學童正餐外飲食狀況，於2021年蒐集近2萬份有效問卷，得到以下令人驚訝的結果！
超過9成選擇不健康零食！7成因「想吃」或「吃了會變開心」而吃

生活瀏覽排行 BROWSING RANK

- 01 失智症是大腦「乙醯膽鹼」太少？5大飲食原則改善神經元健康【潮健康】
- 02 室內施工學問大！木地板達人打造居家好環境【威傳媒】
- 03 超商開賣品客保溫杯 買餅乾送水瓶【NOWnews今日新聞】

Gamezop

POP SOAP

Free games!

PLAY NOW

同意 AGREE

最新雜誌

是不健康零食(包含：零食包/餅乾、糖果/巧克力、蛋糕/麵包、炸雞/薯條、冰淇淋、熱狗/香腸)，7成為不健康飲料(包含：奶茶、紅/綠茶、可樂/汽水、運動飲料、乳酸飲料、瓶裝果汁)。

28 天生調飲食方案

第一天	第2天	第3天	第4天
早餐 康園 1 康園或茶 1.11 小麥粉 1	早餐 小麥粉 1 康園或茶 1 小麥粉 2	早餐 完全素雞排 2 牛奶 2 康園或茶 1.11	早餐 小麥粉 1 康園或茶 1.11 牛奶 1
午餐 牛雞排 1.12 康園或茶 1.11 牛奶 1.11	午餐 鴨腿 2 牛奶 2 牛雞排 1	午餐 雞 0.7 牛奶 2 完全素雞排 2	午餐 生煎包 20 康園或茶 1.11 牛奶 1.11
晚餐 生煎包 20 康園或茶 1.11 三文魚排 4.41	晚餐 康園或茶 1.11 三文魚排 3.11 奶昔 1	晚餐 牛奶 1 康園或茶 1.11 完全素雞排 2	晚餐 沙拉 2 完全素雞排 2 牛奶 1

然而令人意外調查結果呈現學童並非全然因肚子餓而吃，高達7成以上學童是因「想吃」或「吃了會變開心」而吃！進一步分析零食飲料來源及學童健康意識結果發現：不健康的點心與飲料超過7成由家人提供、年級越高自行購買及選擇到不健康零食飲料比率越高、健康意識較低的學童天天喝飲料的比較高。

癌症關懷基金會執行長黃翠華提到，學童胃容量不大，不一定能從三餐中攝取足夠的營養，但成長發育期營養熱量需求大，因此可藉由點心補足正餐之不足，但若常常選擇攝取熱量高營養密度低的不健康零食飲料，非但無法補足成長營養所需，反而容易會造成肥胖等疾病，而兒童時期肥胖若不加以控制則會提高未來罹患慢性病及癌症風險。

調查中最值得注意的是，有7成的小朋友顯示「情緒性進食」，也就是因為想讓自己開心、減輕壓力而進食；還有部份原因是食物上癮，因為高油高糖的食物以及含有咖啡因的食物都很容易上癮，而養成每天吃喝的習慣。這兩種因素都是造成肥胖重要的原因，更糟的是這種飲食習慣可能會一直延續到成年，使兒童小時候胖，長大更胖。

28 天生調飲食方案

第一天	第2天	第3天	第4天
早餐 康園 1 康園或茶 1.11 小麥粉 1	早餐 小麥粉 1 康園或茶 1 小麥粉 2	早餐 完全素雞排 2 牛奶 2 康園或茶 1.11	早餐 小麥粉 1 康園或茶 1.11 牛奶 1
午餐 牛雞排 1.12 康園或茶 1.11 牛奶 1.11	午餐 鴨腿 2 牛奶 2 牛雞排 1	午餐 雞 0.7 牛奶 2 完全素雞排 2	午餐 生煎包 20 康園或茶 1.11 牛奶 1.11
晚餐 生煎包 20 康園或茶 1.11 三文魚排 4.41	晚餐 康園或茶 1.11 三文魚排 3.11 奶昔 1	晚餐 牛奶 1 康園或茶 1.11 完全素雞排 2	晚餐 沙拉 2 完全素雞排 2 牛奶 1

早餐 康園 1 康園或茶 1.11 小麥粉 1	早餐 小麥粉 1 康園或茶 1 小麥粉 2	早餐 完全素雞排 2 牛奶 2 康園或茶 1.11	早餐 小麥粉 1 康園或茶 1.11 牛奶 1
午餐 牛雞排 1.12 康園或茶 1.11 牛奶 1.11	午餐 鴨腿 2 牛奶 2 牛雞排 1	午餐 雞 0.7 牛奶 2 完全素雞排 2	午餐 生煎包 20 康園或茶 1.11 牛奶 1.11
晚餐 生煎包 20 康園或茶 1.11 三文魚排 4.41	晚餐 康園或茶 1.11 三文魚排 3.11 奶昔 1	晚餐 牛奶 1 康園或茶 1.11 完全素雞排 2	晚餐 沙拉 2 完全素雞排 2 牛奶 1

華人健康網 最新生活新聞

- 蔡詩萍長新冠，帶狀疱疹發作傷神經！醫曝：長在4大部位併發症最危險
- 網路盛傳：耐適恩+紅黴素能治新冠？藥師：未經實證備方勿信
- 婦下廚過勞，害腕隧道症候群發作！超音波神經解套注射助緩解
- 慢性神經疼痛像觸電、針刺！如何治療？從疼痛與新世代鴉片危機說起
- 夏天私密處搔癢紅腫，恐念珠菌感染！醫籲：5要訣預防陰道炎找上門
- 調查：腸年齡平均比實際年齡多11.3歲！3大飲食好習慣，保護腸道
- 長新冠肺部2大異常別輕忽！毛玻璃狀病灶、小呼吸道疾病埋隱憂
- 第2例猴痘患者軀幹、臉部紅疹會疼痛...猴痘疫苗與藥物盼8月抵台
- 《新版》數位新冠病毒健康證明 新增美、日、加、澳等國SHC格式
- COVID-19 / 新增49例死亡、29849例本土，及62例境外移入

票貼融資最方便的選擇，友華當舖



廣告

網友最愛 FAVORITES

- 失智症是大腦「乙醯膽鹼」太少？5大飲食原則改善神經元健康【潮健康】
- 研究認為：銀河系中有42777個智能外星文明【北京新浪網】
- 每個人都有一顆仰望星空的心【北京新浪網】
- 正經科普 | 當心男性乳腺發育症，這些知識必須掌握【北京新浪網】
- 室內施工學問大！木地板達人打造居家好環境【威傳媒】

台中中台當舖票貼週轉



廣告

更多

Gamezop

POP SOAP

POP SOAP

Free games!

PLAY NOW

同意 AGREE

營養點心 輕盈搭配

選購原則

營養密度高、油糖鹽量少、食物種類多

地瓜 110 公克 + 無糖豆漿 200 毫升 約 240 大卡

水果 80 公克 + 無糖優格 180 公克 約 151 大卡

綠豆湯 185 公克 + 茶蛋一顆 約 200 大卡

雞肉飯捲 105 公克 + 無糖優酪乳 190 毫升 約 296 大卡

雜糧沙拉三明治 39 公克 + 無糖豆漿 150 毫升 約 180 大卡

楊川瑩 營養師

癌症關懷基金會

營養點心輕盈搭配。(圖片提供/癌症關懷基金會)

營養師選購3妙招，點心聰明補營養

現代社會工作忙碌，正餐時間常無法好好用餐，無論大人或小孩吃點心已是常態。癌症關懷基金會楊川瑩營養師提供3招健康點心選購法，讓民眾在點心時刻也能聰明補營養：

第1招：營養密度高

營養密度食物高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，應避開高油鹽糖食物，避免攝取過多熱量造成肥胖，購買前透過營養標示審視商品，以標示規則來說，排在愈前面的就是代表含量愈高，例如：食材排序第二順位是糖，那麼可推斷這個產品就含糖比例較高。

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。

楊川瑩營養師最後提醒：學童隨著年齡成長，自行購買餐食頻率增加，應盡快透過飲食教育建立學童正確飲食觀念與習慣。癌症關懷基金會8年來辦理超過3600場校園食育講座，影響48萬學童，也舉辦超過100場的教師暨家長研習，影響近3700位教師及家長，致力於健康飲食與校園食育推廣，讓孩子從小接觸健康飲食與建立良好習慣，遠離疾病。

原文網址 <http://www.top1health.com/Article/320/89383>

