

創刊於民國 103 年 2 月

# 灣內親師

第 22 期

發行單位：嘉義縣六腳鄉灣內國民小學

發行人：陳太然·林宜龍

主編：林如峯

編輯：灣內國小教師群

校址：嘉義縣六腳鄉灣南村 6 號

電話：(05) 3802306

傳真：(05) 3804554

學校電郵信箱：wnps@mail.cyc.edu.tw

中華民國 105 年 05 月 31 日 第 1 版

## 高油糖鹽食物 讓孩子越吃越笨 老師家長應做好把關

護理師陳如蓉

董氏基金會曾呼籲，要進入暑假了，父母師長除了幫孩子安排活動與課業指導，飲食方面也需幫孩子做好把關！最新研究顯示，孩子從小的飲食與智力發展以及肥胖是有關的，常吃高油糖鹽食物可能妨礙孩子的智力發展，影響學習力！董氏基金會提醒，父母、師長的把關很重要，美研究已顯示，嚴格禁止學校販售垃圾食物和含糖飲料，可改善兒童肥胖問題。

校園的飲食環境很重要，芝加哥伊利諾伊大學於 2012 年在線上「小兒科期刊」刊登研究，泰伯學者分析美國 40 州的校園食品規範，並於 2003~2006 年間追蹤 6300 位學童 5~8 年級的身體質量指數(BMI)變化。研究發現，沒有規範校園食品的學校，學童 BMI 平均增加 2.5；有規範但無具體要求下，學童 BMI 平均增加 2.3；而嚴格規範，有具體限制糖份、脂肪下，學童 BMI 平均增加 2.1，且過重和肥胖率皆減少；但其中有四個州的規範由嚴放寬，結果學童 BMI 反而平均增加 2.6；顯示校園食品越嚴謹的制度性規範，越能帶出學童健康好體位！

董氏基金會表示，高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，容易造成肥胖，增加腸胃負擔，更讓學童頭腦昏昏沉沉，導致上課時沒精神、注意力不集中，因而學習力變差。要孩子不輸在起跑點，父母需慎選飲食，讓孩子多攝取無加工及未精製食物；例如早餐可選擇糙米飯糰、全麥三明治等，並搭配水果、低脂牛奶和無糖豆漿等，來代替高油糖鹽的蔥油餅、可頌、蛋糕捲和奶茶等。

台灣國民營養調查也顯示，國小學童多攝取營養密度高的食物，學習力可提升 3~5 倍；而跟飲食健康學童做對照，喜歡高油糖鹽食物，或是不喜歡蔬果、奶類等營養性食品的國小學童，學習不良現象約高出 1.8 倍；如果兩種狀況都有的學童，更高出約 2.8~4.8 倍。

根據澳洲阿德萊德大學於 2012 在「歐洲流行病學雜誌」發表報告，調查 13978 位兒童的飲食型態，並在 8 歲追蹤回 7097 位兒童進行智力測驗；研究發現，愈常攝取健康食物的兒童智商(IQ)愈高，例如兒童在兩歲前有哺餵母乳，並吃家庭自己製備的料理和豆類、水果等生鮮食物；但兩歲前吃愈多零食、飲料、醬料等高油糖鹽類食物的兒童，則智商愈低。可見家庭提供的飲食營養品質，可能從小影響兒童的腦部發育和智力發展。

董氏基金會再次強調，良好的飲食口味並非天生，而是從兒童期開始養成口感喜好，因此孩子長時間活動的家庭、校園有相當大的影響力；父母、師長需把關，提供健康的飲食環境，減少兒童接觸高油糖鹽食物誘惑的機會，建議參考下列四不原則：

1. 家中不放，學校不賣不健康食品。
2. 不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞。
3. 不在孩子面前吃不健康食物。
4. 不要對孩子使用「禁止」或「不准」吃等負面字眼，但務必節制吃的「頻率」及「量」。

參考資料來源出處：董事基金會

教育儲蓄專戶「嘉義縣六腳鄉灣內國民小學教育儲蓄戶」。 帳號：六腳鄉農會 00806160094413

~~ 感謝您的捐助，幫助弱勢學生~~