



國小學童 黃金成長期 學習滿分營養指南



台灣營養基金會



兒童福利聯盟文教基金會 製作



統一
陽光

統一陽光 贊助發行






前言

【台灣營養基金會執行長】

隨著雙薪家庭的工作越來越忙碌，外食族可能已經不是只有父母本身了，小朋友也成為小小外食族的一員，或許從一天的早餐開始，小朋友就得自己拿著零錢去外頭覓食；這是一種無奈的社會現象，但是，我們不得不去重視這個問題，我們孩童的健康可能一點一點受到侵蝕。

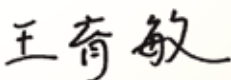
現在外食的環境選擇性多元，然而一般孩童卻沒有挑選正確食物的概念，完全憑著個人的喜好來選購，這是很危險的飲食行為；孩童在這個成長的過程中，需要足夠及正確的食物來幫助他們體格的發育，不但如此，腦部的發育更是受到飲食的影響甚多，一旦孩童吃進去的食物不正確，可能影響著他們學習的成效及情緒的穩定，不可不慎。

台灣營養基金會希望藉由此營養指南來呼籲家長們應注意學齡期孩童的飲食行為，亦能提供家長們一些關於孩童期正確的營養知識，一起努力讓我們的下一代更健康、更聰明！







台灣營養基金會執行長 

【兒童福利聯盟文教基金會執行長】

現代大部分的孩子不用擔心吃不飽問題，但卻要擔心吃不營養。現代雙薪家庭經常忙於工作，無法親自為孩子準備三餐，長期外食的結果總是吃過油、過鹹或缺乏營養價值的高熱量食品，長期下來往往造成孩子嚴重的健康問題。國小是孩童學習與發展的啟蒙階段，養成良好的飲食習慣才能有健全的體格發展，幫助孩子們專注學習。兒福聯盟希望藉由此營養指南，提醒父母親孩子均衡飲食的重要性，不要讓孩子養成偏食或暴飲暴食的习惯，才是讓他們健康成長的根本關鍵。

兒童福利聯盟文教基金會執行長 

目錄

-  學習滿分 飲食檢視紅綠燈 ----- 2
-  三大常見錯誤飲食行為！ ----- 3
-  國小學童營養飲食原則 ----- 4
-  國小時期：黃金智能發展期 ----- 5
-  打造高學習力的成長三部曲 ----- 6
-  學習滿分的快樂兒童餐 ----- 7





想打造黃金腦 你家寶貝的飲食行為正確嗎？

每一位家長都希望家中寶貝擁有聰明的黃金腦，但是你知道均衡的飲食與智能發展相關營養素攝取是打造黃金腦的不二法門嗎！？讓我們一起來檢視你與家中寶貝在飲食上是否有下列的問題？別忘了將你下列勾選的項目作分數的加總唷！

分數	4	3	2	1	0
題目	從 不	很 少	普 通	常 常	總 是
01.你的小朋友“不”吃早餐嗎？					
02.你的小朋友早餐通常是“喝”(或“配”)紅茶、可樂或咖啡等甜飲料嗎？					
03.你將蛋糕、速食、甜點等作為小朋友成績進步的“獎勵”嗎？					
04.你經常讓小朋友吃速食嗎？					
05.你經常讓小朋友睡前吃宵夜嗎？					
06.你的小朋友將含糖飲料當水嗎？					
07.你的小朋友經常將蛋糕、餅乾、泡芙等精緻食物當點心嗎？					
08.你的小朋友每天無法吃滿兩碟蔬菜及兩份水果嗎？					
09.你的小朋友排斥吃深海魚肉嗎？					
10.你的小朋友喜歡吃油炸食物嗎？					
11.你的小朋友只喜歡吃紅肉，如牛肉、豬肉或羊肉？					
12.你的小朋友會排斥吃豆類製品嗎(如豆漿、豆腐、豆干等)？					
13.你的小朋友平常吃的食物與你相同？					

學習滿分 飲食檢視紅綠燈

0-14分 紅燈寶貴

你家的寶貝健康已經亮起了紅燈，陷在危險的飲食陷阱中，在孩童的黃金成長期，長期的錯誤飲食行為，不僅會影響孩童的生長發育，也會影響學習效果唷！

15-29分 黃燈寶貴

家長要注意囉！你家寶貝的健康已經拉警報囉！千萬要留意，以免錯過了寶貝的成長發育與腦部發育衝刺期。

30分以上 綠燈寶貴

永遠都不要忘了均衡的飲食與攝取智能發展相關營養素，是孩童成長發育與學習滿分的不二法門唷！



三大常見錯誤飲食行為！

【錯誤一 你將精緻食物當好寶貴獎勵嗎？】

你常常將蛋糕、速食、棒棒糖、巧克力等精緻食物當作小朋友成績進步、聽話乖巧的獎勵嗎？但你知道這些高油脂、高糖份、低纖維的精緻加工食品，其實讓你的寶貝學習力與專注力下降，你的愛心反而成為小孩陷入飲食風險的元兇。

【錯誤二 你也是偏食一族榮譽會員嗎？】

你也是偏食一族的榮譽會員嗎？孩童的偏食行為其實與家長的飲食習慣息息相關，家長一但偏食，小朋友自然也會有樣學樣，造成習慣性的偏食。但國小階段正是小朋友的黃金成長期，如果因為偏食行為導致營養失衡，缺乏成長發育的重要營養素，不只會反應在學童身高體重上，甚至有可能會因為關鍵營養素攝取不足，造成注意力難以集中、情緒不穩等問題，讓學習效果大打折扣！

【錯誤三 你是早餐飲食亂亂吃 VIP？】

你知道你家寶貝的早餐都吃了些什麼嗎！？奶茶配漢堡？可樂配薯條？還是根本就不吃嗎？早餐不但是是一天動力的來源，更是啟動腦部活動的重要關鍵！但礙於現代生活型態改變，一家大小的早餐往往就交給外賣早餐店幫忙打理，要是家長沒有多加注意，放任小朋友自由選擇，很可能會造成高糖、高油、低纖維、低蛋白甚至是不吃早餐的飲食行為，不只讓小朋友一早就精神萎靡，更會影響學習效果！

2



3





國小學童營養飲食原則

小朋友必須得到足夠的營養素，均衡的攝取六大類食物，才能健全的發展身心機能。
行政院衛生署為小朋友健康把關，提供每日飲食建議攝取量與飲食須知。

類別\年齡	6~9歲	10~12歲	說明
低脂乳品類	1.5杯	1.5杯	一天至少2杯(每杯約240cc)牛奶，以供給蛋白質、維生素B2、鈣質，促進骨骼和牙齒的生長。
蛋類	4-5份	6份	均含有豐富蛋白質、維生素B群、鈣質等營養素。 1份=蛋1個=豆腐1塊=豆漿1杯=魚1兩=草蝦1尾=蛤蜊(中)20個=瘦肉1兩，每份可獲得75大卡熱量。
豆類			
魚類			
肉類			
全穀根莖類	2.5-3碗	3-3.5碗	供給熱量主要來源，糙米飯、五穀飯、稀飯、麵條、土司及饅頭皆為主食，2片土司或1碗稀飯或半個饅頭就相當於半碗飯的熱量；紅豆、蓮子、地瓜、玉米粒、馬鈴薯、小餐包等可當點心。
油脂與堅果種子類	3份	4份	烹調用油方面建議選擇植物油，如葵花油、橄欖油等。其中1份為堅果類；油脂類1份為1小匙。
蔬菜類	3碟	4碟	蔬菜可提供維生素、礦物質及纖維質，至少需有一半來自於深綠色及深黃紅色蔬菜，因為其所含的維生素A、C與鐵質都比淺色蔬菜高，多數小孩因為蔬菜的纖維與特殊味道而比較不喜歡吃，父母需多花點心思料理，或者做一些形狀上變化來轉移孩子的注意力。1碟=100公克。
水果類	2份	3-3.5份	新鮮且處理乾淨即可。

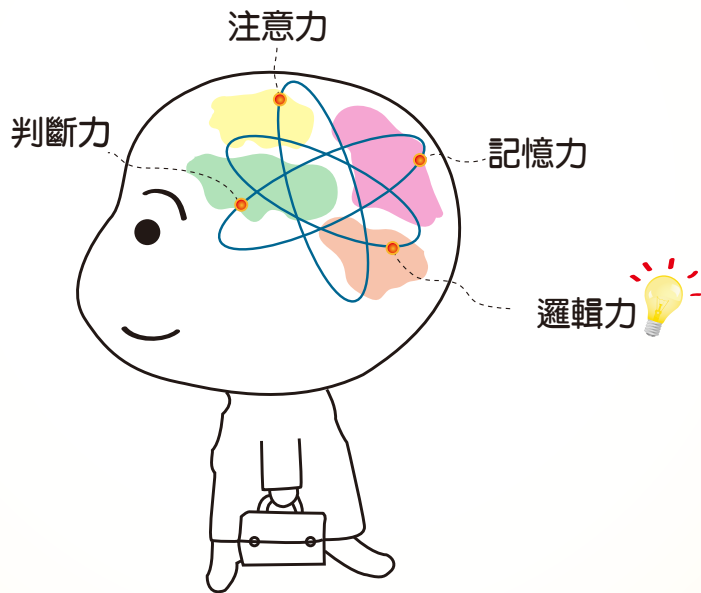
資料來源：台灣營養基金會根據行政院衛生署每日飲食指南修編



國小時期：黃金智能發展期

6至12歲是腦部智能的重要發展期。在此階段國小學童開始訓練邏輯推理能力，透過學校的學習與訓練，邏輯推理能力越好，腦袋就會越靈活。

但小朋友若注意力不集中或記憶力不佳，學校學習成果就會大打折扣。想要學習滿分，這時候攝取腦部發育的相關營養素當然不可少，優質蛋白跟卵磷脂就是其中的關鍵。





打造高學習力的成長三部曲

【首部曲：優質蛋白質集中學童的注意力】

蛋白質不但是腦細胞的組成物之一(35~40%)，更是腦部神經傳導物質的重要來源之一，與孩童的腦部發展、學習力、記憶力、注意力息息相關，因此，飲食中足量及優質的蛋白質是腦部發展的重要關鍵。6至12歲的孩童一天蛋白質所需的攝取量約在40克~50克，日常飲食中魚、肉、蛋、豆、奶都是優質蛋白質的來源，素食者也可從大豆製品中獲取優質的植物性蛋白。

【二部曲：卵磷脂增強學童的記憶力】

卵磷脂是合成腦細胞膜所需的重要營養素，更是連接腦神經細胞—神經傳導物質「乙酰膽鹼」之重要材料，「乙酰膽鹼」具有活化腦細胞的作用，有助於增強學童的記憶力，然而當腦中的卵磷脂缺乏時，腦細胞就會出現異常。號稱人類140億個細胞的營養補給品的卵磷脂，在豆漿、蛋黃、堅果等食物中都含量豐富。

【三部曲：低GI值保持學童清晰的腦力】

『葡萄糖』是人類腦細胞主要的能量來源，但若攝取過多精緻食物，使血糖濃度過高，此時胰島素會大量分泌來降低血糖，反而造成腦部血糖濃度不足，導致孩童昏昏欲睡、注意力不集中。為了讓學童處在一個平穩的狀態，應該選擇低GI值的食物如糙米、豆漿、薏仁等，幫助學童保持腦力的清晰。

※ GI值是升糖指數，為進食後血糖上升速度的快、慢值，低GI值的食物可以讓腦部獲取穩定能量。



學習滿分的快樂兒童餐

優質蛋白、卵磷脂，低GI值食物，加上均衡的飲食是打造黃金腦的關鍵要素。



項目	第一天	第二天	第三天
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 黃金豆漿 ● 全麥三明治 (蛋、起司、南瓜子、美生菜) ● 蘋果 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黃金豆漿 ● 亞麻仁籽地瓜芋沙拉 ● 茶葉蛋 ● 蕃茄 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黃金豆漿 ● 芝麻鮮乳饅頭 ● 荷包蛋 ● 芭樂 
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 糙米便當 (花椰菜、豆干炒銀魚、鮮蔬燉牛肉) ● 杏仁片奶酪 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黃金咖哩飯 (紅蘿蔔、馬鈴薯、四季豆、洋菇、雞肉) ● 水果堅果優格 (蘋果、奇異果、鳳梨、腰果、優格) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 什錦蕎麥麵 (香菇、豬肉絲、竹筍、清江菜) ● 香蕉葵瓜子牛奶
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 海鮮起司燉飯 (五穀米、蝦仁、起司、玉米花椰菜) ● 羅宋湯 (洋蔥、番茄、高麗菜、排骨) ● 蓮霧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 貝殼義大利麵 (鮭魚、洋蔥、蘆筍) ● 蔬菜濃湯 (高麗菜、紅蘿蔔、青豆仁、玉米、牛奶) ● 葡萄 	<ul style="list-style-type: none"> ● 糙米便當 (地瓜葉、小黃瓜炒肉片、味噌魚片) ● 豆芽海帶排骨湯 ● 蘋果





國小學童一日營養素攝取參考量

【資料來源：行政院衛生署 國人營養素參考攝取量】

營養素單位	身高 (cm)	體重 (kg)	熱量 (kcal)	鎂 (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)
性別	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女	男 女
7歲~9歲	129	26.4	2050 1750	165	1.0 0.9	1.1 1.0
10歲~12歲	146 150	37 40	2200 2250	230 240	1.1	1.2

營養素單位	蛋白質 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	磷 (mg)	鋅 (mg)	維生素A (μg RE)	維生素C (mg)
7歲~9歲	40	800	10	600	10	400	60
10歲~12歲	50	1000	15	800	10	500	80

營養素單位	維生素D (μg)	維生素E (mg α-TE)	維生素B6 (mg)	維生素B12 (μg)	葉酸 (μg)	膽素 (mg)
7歲~9歲	5	8	0.9	1.5	250	270
10歲~12歲	5	10	1.1	2.0	300	350

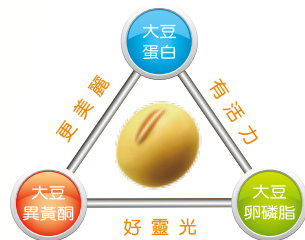
附註：本攝取量適用於適度活動強度的生活，如需瞭解更詳細的資訊，可上行政院衛生署網站：
http://www.fda.gov.tw/content.aspx?site_content_sn=285



統一陽光豆漿 幫助成長中的學童學習滿分！

【黃金豆富含黃金三角營養素】

- 大豆蛋白屬於植物性優質蛋白質，讓你活力充沛、元氣滿分！
- 大豆異黃酮部分結構類似人類荷爾蒙，讓你氣色滿分，健康成長的天然補給品。
- 大豆卵磷脂是純植物性，不含膽固醇，讓學童學習滿分！



黃金三角營養素



榮獲康健雜誌 讀者票選 健康品牌第一名



【黃金豆出生證明】

- 出身完美：非基因改造
- 生長健康：需曬滿五個月的陽光
- 嚴格篩選：直徑0.203吋大圓孔篩選，除去小豆及碎粒
- 外型亮麗：外型飽滿、色澤金黃，均勻無雜色內含豐富超過40%的大豆蛋白質。

