

兒童健康飲食與行為培養

董氏基金會食品營養中心主任 許惠玉

好氣氛、好心情、好印象

孩子會將相關的事物與食物本身連結，包括當時的氣氛、心情、環境。若用餐時因為孩子掉飯粒，或「堅持」一定要孩子吃「完」某種營養食物，不僅使親子間氣氛不佳，也造成孩子對食物的負面印象。

接觸食物、認識食物、接受食物

讓孩子觀察同儕、長輩、家人，模仿學習良好的飲食習慣；帶孩子玩玩食物的顏色、形狀、味道、觸感；說說食物成長和「營養小子」在身體裡工作的故事；或請孩子參與採買、洗菜、烹調工作，都可以增加孩子對食物的熟悉度，隨時為均衡、多樣化的飲食行為做準備。

常常吃、習慣吃、喜歡吃

孩子常吃喜歡吃的食物，別讓習慣成為選擇食物的障礙。透過每天的正餐和點心，為孩子與健康的食物之間，搭起友誼的橋樑吧！

健康吃、快樂動的生活形態，可確保孩子具有完備的資源，將遺傳到的本質發揮到極限。

關心孩子，愛惜孩子，努力給孩子最好的一切嗎？

但是，孩子變肥胖，還是變強壯？

孩子從2歲開始接觸許多新食物，逐步建立對食物的喜好，而飲食型態養成後，將延續至成年。

透過常常接觸的食物，孩子能自然的接受並習慣健康的口味。

全穀雜糧好活力 蔬菜多多有元氣

水果要吃才會水 隨時動動不生病

牛奶二杯長得高 豆魚肉蛋身體好

油和糖鹽都要少 健康長大無價寶

偏食的孩子，該怎麼辦？

孩子挑食或偏食時，對父母來說，是一大挑戰。疾言厲色或容忍退讓，有時真是很難拿捏！要怎麼改變孩子們的飲食習慣呢？遇到狀況應該怎麼處理，會比較妥當…

「偏食」是飲食的內容偏向多吃或拒絕某一大類食物，造成無法獲得全面性的營養；而「挑食」只是排斥某樣食物，可利用同類中其他的食物取代，對孩子的身體健康，並沒有很大的影響，不喜歡的食物應慢慢培養、改善。尤其根據專家研究指出，接受新食物至少需嘗試十次以上，父母切勿過於心急，免得適得其反。可以藉由以孩子喜愛的烹調、調味方式製作，增加孩子接受度。或者是在新食物中搭配孩子喜歡的食物，降低孩子排斥感，並從少量開始、重複試，讓孩子熟悉後再慢慢增加食物出現的次數，讓孩子常看到、常吃到、習慣吃，或是利用同儕關係或家庭聚餐方式促進其接受不喜歡的食物，這些都是處理小朋友挑食方式

每日建議量	換算單位
全穀雜糧類	<p>一碗 = 飯 1 碗 = 饅頭 1 個 = 綠豆、紅豆 1 碗 = 稀飯 2 碗 = 麵條 2 碗 = 冬粉 2 碗 = 漢堡麵包 2 個 = 蘿蔔糕 4 塊 = 小餐包 4 個 = 土司 4 片 = 水餃皮 12 片 = 蘇打餅乾 12 片 = 芋頭 1 個 = 番薯 1 個 = 玉米 2 根 = 馬鈴薯 2 個</p>
蔬菜類	<p>每碟 = 煮熟的蔬菜 1 碟或 1 碗 深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子</p>
水果類	<p>每份 = 棒球大小的水果 1 個 (柑橘、小蘋果、柿子) = 壘球大小的水果 1/2 個 (泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚) = 躲避球大小的水果 1/6 個 (小玉西瓜、鳳梨、木瓜) = 香蕉半根 = 葡萄 12 顆 = 蓮霧 2 個</p>
奶類	<p>每杯 = 240 cc 牛奶 1 杯 = 優酪乳 1 杯 = 起司 1 片 = 奶粉 3 匙</p>
豆魚肉蛋類	<p>每份 = 蛋 1 個 = 豆腐 1 塊 = 五香豆干 2 片 = 豆漿 1 杯 = 肉類或家禽或魚類 1 兩 (約成人半個手掌大)</p>

以下幾項，是父母師長在傳授飲食相關知識時，所應該抱持的態度：

- 建立正確的體型意識
- 儘量避免將食物與藥物或毒藥扯在一起
- 給孩子們選擇的機會
- 鼓勵孩子們多活動
- 強調全家人一起吃飯的重要性
- 強調食物與生活的相關性

建議師長「四不原則」讓孩子遠離不健康食物，口味從小養成

董氏基金會食品營養中心主任 許惠玉

根據董氏基金會調查，近五成台灣兒童每天喝一杯以上的含糖飲料；如同時有含糖飲料和白開水可以選擇，僅兩成會選擇白開水；環境是影響兒童飲用含糖飲料的主要原因，家中有放含糖飲料的兒童飲料攝取量為沒放的兩倍；兒童正處於飲食和口感養成的關鍵時期，良好的飲食習慣應從小培養，為營造健康的飲食環境，建議父母師長參考：

原則一：家中不放、學校不賣含糖飲料及不健康的食物。

若買很多零食放在家中，會讓孩子輕易就可拿到零食，自然增加孩子吃零食的機會，建議家長盡量避免在家放置不健康的食物。

原則二：不主動提供；勿當作獎賞。

別把不健康的食物當獎勵，以免提高在孩子心中的地位，連結錯誤的正面印象！過度的控制、限制、對孩子施加壓力、承諾吃完後給獎勵，也會負面的影響孩子對食物的接受度。

原則三：不在孩子面前吃不健康的食物；以身作則多喝白開水。

孩子善於模仿，師長常是孩子學習的對象，為了孩子的健康，師長應樹立良好榜樣，不在孩子面前吃不健康的食物。

原則四：不對孩子使用「禁止」、「不准」或「不可以」喝等字眼，

但「量」需有所限制。不用負面字眼，而是讓孩子知道不健康的食物多久能吃一次、每次能吃多少，甚至告訴孩子壞處在哪裡。

喝果汁飲料不能代替水果

董氏基金會食品營養中心主任 許惠玉

想一想~你今天是否攝取足夠的蔬菜與水果？

健康意識抬頭，越來越多的人開始關心自己的飲食，發現每日攝取的蔬果量好像總是不足，食品業者抓住商機，也開始推出許多新穎的產品，各類的果汁飲料及蔬菜汁大量充斥市場，特別是果汁飲料，味道甜美，食用方便，受到各年齡段群眾的喜愛。

市售的果汁，很多都添加了糖、甜味劑、酸味料、香料、使果汁清亮的凝固劑、防止果汁變色的添加劑等成分調味，以增加香甜好喝的口感，但多飲必對身體無益。

100%純果汁中保留有水果中相當一部分營養成分，例如維生素、礦物質、糖分和膳食纖維中的果膠等，口感也優於普通白開水。比起水和碳酸飲料來說，果汁的確有相當的優勢。老人和小孩適量少喝點果汁可以助消化、潤腸道，補充膳食中營養成分的不足。還有些人不愛喝白開水，香甜味道的果汁能使他們的飲水量增加，也是一件好事。

但是果汁的營養和水果仍有有相當大的差距，千萬不要把兩者混為一談。

除了食物纖維外，搗碎、壓榨或者加熱的滅菌方法會使水果的營養成分受損。對孩子來說，吃水果較喝果汁還有一大好處是訓練咀嚼，現在的孩子常有吃軟不吃硬的現象，水果中的纖維質有助於孩子適度的訓練咀嚼力，如此能讓牙齒與肌肉得到適度的訓練發展，還可以增加滿足感，避免攝取過多的食物。

許多醫學研究顯示，證明蔬果中含有許多化學物質，具多重防癌效果，食用足量的新鮮蔬果，確實可以降低罹癌機率；根據衛生署公佈的每日飲食指南建議，成人每天應吃三碟蔬菜、兩份水果，其中至少一碟是深綠色蔬菜或深黃色的蔬菜。自 2000 年起，美國疾病病管制局提出，每天攝取五份新鮮的蔬菜水果已不再足夠，而開始推動每天應攝食五至九份之蔬菜水果。

值得注意的是，蔬菜與水果，各有各的好處，不能相互取代。飲用果汁不但在營養方面不能取代水果，也容易超出攝取量而增加身體的負擔。

因此，喝果汁飲料不能替代水果，對於能夠食用新鮮水果的人來說，整個的水果永遠是最好的選擇！

全穀與兒童健康

董氏基金會食品營養中心主任 許惠玉

國人以穀類製品（如稻米等）為主食，為最經濟、安全的熱量來源，但白米在精製的過程中流失了許多營養素。同樣一碗白米飯相較於糙米飯熱量相似，但糙米營養價值平均比白米高 3.5 倍以上。研究指出，來自全穀類的膳食纖維較蔬果、豆製品更具有對抗慢性病的發展，如代謝症候群、第二型糖尿病、心血管疾病等。

歐美研究指出每天至少攝取約 50 克的實際全穀重量（全穀製品則約 100 克）可降低癌症（如胃癌、大腸直腸癌、乳癌、前列腺癌、小腸癌、胰臟癌等）、心血管疾病、第二型糖尿病、高血壓等多種慢性病的發生，亦助於體重的控制。

改吃全穀 顧健康

董氏基金會食品營養中心 許惠玉主任

水稻 (rice) 是世界主要糧食作物之一，半數以上之世界人口以稻米為主食。稻米為我國國民主要之糧食，水稻亦為台灣地區栽培面積最廣的食用作物，台灣因為於亞熱帶，氣候適宜稻米栽培，因此稻米一直是台灣最大宗農作物，也是國民之主要糧食。雖然隨者經濟發展，國民所得及生活水準提高，國人飲食習慣漸趨於多元化，以米飯為三餐主食之人口有減少趨勢，但是米飯及米食加工產品仍是我國國民之主食及主要熱量來源。

行政院衛生署 100 年公布之國民飲食指標，建議國人三餐以全穀根莖類為主食。而主食類也是我們一天主要的熱量來源，且將原本「五」穀根莖類，修改為「全」穀根莖類，強調營養素高密度之原態食物攝取，用全穀取代精製穀類，以提高微量營養素與有益健康之植化素攝取量，且建議國人每天攝取 1/3 主食來自未精製的穀類；歐美國家的飲食指南中也建議每天攝取的穀類，至少要有一半是來自全穀類。世界各國也在飲食指標建議國民增加全穀的攝取。

吃全穀有什麼好處呢？全穀除了富含纖維以外，還有很多其他營養素：維生素、礦物質、不飽和脂肪等，更重要的是它含有植物化學物質：植物固醇、抗氧化劑等。經許多文獻指出，攝取全穀可預防慢性病的發生，諸如：高血壓、高血脂、心血管疾病、動脈粥樣硬化症、癌症等，亦可幫助體重控制、減少代謝症候群的發生等。將全穀融入飲食中好處可是不勝枚舉。現代外食人口日增，飲食過於精緻，蔬果纖維素的攝取量有限，且天天五蔬果沒辦法提供一日所需要的 25 公克的膳食纖維，而穀類製品為國人主食，故將主食改吃全穀類，可提升整體飲食健康品質，有助於慢性病的控制及預防。

國人以穀類製品（如稻米等）為主食，為最經濟、安全的熱量來源，但白米在精製的過程中流失了許多營養素。同樣一碗白米飯相較於糙米飯熱量相似，但糙米營養價值平均比白米高出 3.5 倍以上。研究指出，來自全穀類的膳食纖維較蔬果、豆製品更具有對抗慢性病的發展，如代謝症候群、第二型糖尿病、心血管疾病等。

歐美研究指出每天至少攝取約 50 克的實際全穀重量（全穀製品則約 100 克）可降低癌症（如胃癌、大腸直腸癌、乳癌、前列腺癌、小腸癌、胰臟癌等）、心血管疾病、第二型糖尿病、高血壓等多種慢性病的發生，亦助於體重的控制。

讓孩子吃食物的原味吧！

董氏基金會食品營養中心 許惠玉主任

毒澱粉等食安風暴燒得炙烈，消費者聽到食品添加物就人心惶惶，更驚訝於「修飾澱粉」充斥於日常三餐，應用之廣超乎想像。黑心食品可查，許多人卻渾然不覺的將化學美味大口吃下肚；除了查核添毒食品，也應審慎思考如何管理包括修飾澱粉、甜味劑、食品改良劑等食品添加物的濫用問題。

「修飾澱粉」的成分為碳水化合物，對人體無害，但為純熱量來源，幾乎不含其他營養素，用於食品加工應只是輔助，可增加食品組織間的黏性和彈性；但曾幾何時，修飾澱粉卻被濫用，搖身一變為食品主角，以致添加物比例竟比原食材還高。例如做為米粉、粿仔條、碗粿的主要成分，造成「米粉無米」怪現象；更甚者是將「修飾澱粉」再水解後的「麥芽糊精」高比例添加於相關乳粉製品中魚目混珠、壓低成本，稀釋營養更徒增熱量負荷，更有欺瞞消費者之嫌。

食品添加物就像兩面刃，適度使用可錦上添花，解決糧食問題；但絕不應成為降低成本的手段。現今食品業者致力創造新奇口味，一邊考量淨利壓低成本；消費者則是盲目追求超值、速成美味與極致口感；不知不覺中，食品產製已走向一條奇特的道路，各式各樣的人造食物走進日常三餐，我們天天吃著似假還真的擬味食品，可能無毒，但不等於無害。

現代孩子可能已不識食物真滋味，因為生活中充滿著人造的美味，孩子們根本沒有機會嚐過天然原味和口感，所以味覺記憶中只有人工和添加物的味道存檔。請讓孩子們有機會認識真正的食物原味，如果孩子們以為番茄是番茄醬的酸味、柳丁是柳丁汁的甜味、雞肉吃起來是像雞塊的口感，而馬鈴薯就是薯條的油香味，該是多令人嘆息的一件事。(2013-06-23 自由時報◎ 許惠玉)

「我的餐盤」均衡飲食的應用

基本上，每天應從六大類食物中，恰如其分地從適量攝取各種天然食物，每個人因為年齡、性別與活動量的差異，都有自己最適宜的均衡飲食依循原則，看看表一，找出屬於自己的答案！

表一 均衡飲食功課表

適用對象	孩童（也適用減肥族）	大多數女性（也適用女性銀髮族）	大多數男性、活動量大女性（也適用青春期中女生、男性銀髮族）	活動量大男性（也適用青春期中男生）
熱量 (Kcal)	1200	1600	2000	2400
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	4
蔬菜類 (碟)	3	3	4	5
水果類 (份)	2	2	3	4
奶類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
豆魚蛋肉類 (份)	3	4	6	7
油糖鹽	少量 (4t)	少量 (4t)	少量 (6t)	少量 (7t)

莫忘均衡飲食的「彈性」原則

上表是大致的建議量，您仍然可依自己的狀況做彈性的調整，例如：昨天吃了筵席上許多大魚大肉，今天可別忘了要降低豆魚蛋肉的攝取量；或是超過標準體重該減重了，原本該吃 2000 大卡的話，就改吃 1600 大卡吧！

◎本表是每人一天所需的熱量，及各類食物建議攝取量！

另外，為讓民眾更容易理解每餐飲食該如何均衡攝取，國健署亦將 107 年新版每日飲食指南轉換成「我的餐盤」圖像（如圖一），將六大類食物每日應攝取的份量轉換成體積，以餐盤圖像作呈現，分別為全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子，而油脂會於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。國健署也同時提出 6 口訣如下：

1. 每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. 每餐水果拳頭大：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

3. 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上（包括深綠和黃橙紅色）。
4. 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷……等等。
5. 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5-2份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。
6. 堅果種子一茶匙：每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量（約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒），民眾可於一天內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量（1湯匙=3茶匙）。



圖一、我的餐盤（資料來源：衛生福利部國民健康署）

「均衡飲食」的落實原則

一、六類俱全

不同類別的食物含有不同的熱量與營養素，不能互相取代。

二、比例正確

應用「我的餐盤」；各種營養素的攝取量須適當，過與不及都不好。再好的食物，再需要的營養素，吃過量都會有礙健康。而飲食「適量」，必須注意到「個別化」的問題；由於不同性別、身高、體重、年齡、身體狀況（如：生長、疾病等）的人，營養的需要量會有所不同，因此不同狀況的人，應視不同的需要，在各類食物的攝取量上，加以調整。

三、多樣選擇

食物包含多種營養素，所有身體需要的營養素都可由食物中獲得；一般而言，每天應從六大類食物中攝取 22 種以上的食物（不包含調味料），才能提供足夠我們一天所需的各種營養素。

因為沒有任何一種食物，可單獨包含所有人體所需要的營養素；每一種食物所含營養素的種類及量均不太相同，每種營養素在人體內，都有其獨特的功能，且大多數的營養素更須與其他營養素互相配合利用，才能發揮其最高功能，並藉由各種食物中的營養素相互彌補或抑制的作用，使人體維持正常的機能運作。

雖然科學昌明，人類已找出了多種有益人體的營養素，但食物當中仍存在著一些不為人所知，卻是人體所需的營養素，這些未知的營養素，需要靠攝取多樣自然的食物，才能獲得。

另外，食物中或多或少會含有一些污染或有害物質；飲食多樣化可避免因偏食，而過量地攝取污染或有害物質，導致某類有毒物質累積在體內，對身體造成負擔或傷害。因此，均衡飲食也是風險管理的概念，不要迷信超級食物，每種食物都有其營養特點，每一類食物都要多樣選擇來彼此搭配，盡情享受飲食變化、口味翻新的樂趣，也完整攝取食物中的所有營養成分。

四、節制油、糖、鹽

也就是要「重質」，重視食物的品質，亦即重視食物所能提供之養分。由於人一天吃進去的食物有限，為了從有限的食物中獲取一天所需的營養素，應選擇相同熱量，營養素的「量」及「種類」卻較多的食物。因此，應以攝取「天然」的食物為原則，避免過度加工及精緻化的食物，因為食物在加工及精緻化的過程當中會喪失很多的營養素，所以天然食物的營養價值會比經過精緻化的食物高；而且，食物在加工的過程當中，通常會添加很多的糖、油、鹽及人工合成物……等等，這些過高的熱量及過多的添加物，會對身體增加額外的負擔。（取自《食品資訊》286期）

別再這樣「裝」了！飯菜分離好處大

董氏基金會食品營養中心主任 許惠玉

早年台灣一般多為吃飯配菜的分離式吃法，以一碗米飯搭配不同的菜餚做為一餐，隨著時間過去，現代人漸漸轉變為習慣也常吃「飯菜混合」（主食與主菜混在一起）形態的餐點，例如：滷肉飯、炒飯、炒麵、羹麵、義大利麵、焗飯、燴飯等；此類餐點的共通點，是會將醬料湯汁連同主食一起吃下，容易造成攝取過多的油、糖、鹽以及熱量。

飯菜混合對孩童所帶來的影響

董氏基金會於今年9月開學前做了一份小型網路問卷，根據填答的152位小學家長表示，學校午餐時間大約有超過7成的家長，幫孩子準備的餐具是碗公或便當盒，其中有4成會多備一個碗用來給孩子裝湯；幫孩子準備餐盤或有分隔的便當盒的家長僅約整體的2成。

這樣的飯菜混合式吃法，似乎也影響現代孩子的用餐行為，實際入校觀察小學午餐用餐情況，發現多數孩子盛裝午餐常用「未分隔的便當盒」或「碗公」，和過去久遠時代大家用分格餐盤盛裝午餐的習慣已大不相同，讓飯菜吃到後來混在一起，看不出、吃不出是什麼菜餚和味道，還可能會給孩子帶來不良影響，甚至延續至成人。

飯菜混一碗，最直接的影響便是不論供應的菜色多寡，都會把所有不同的菜色跟主食（飯）裝在一起，當所有菜飯都混和在一起，不論原本午餐多好看、多好吃，孩子也已吃不出原本菜色的色、香、味，甚至也失去了認識食材的機會。進一步探討，若習慣飯菜混一起用餐，可能會帶來以下7點不良的影響：

一、不易了解各種食物的份量。

食物的營養、份量都和健康息息相關，若將各種菜色和飯盛裝在一個大碗中，難以一眼得知各類食物的量之外，對家長、教師來說也難以評估孩子是否吃得均衡。若能分開盛裝，就能利用「飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心」等口訣，帶領孩子了解各類食物及均衡比例的概念。

二、餐點外觀影響食慾。

影響食慾的其中一個關鍵是「好看更好吃」，當原本獨立的菜色和飯混在一起時，菜色的美觀程度會大大降低，原本精心設計各道料理內所搭配的食材顏色、大小等也失去意義，也失去了從料理學習視覺美學的機會。尤其對孩子而言，有時候「外觀」比「口味」更能影響食欲，飯、菜分離能讓餐點好看更好吃。

三、失去認識各種食材的機會，也降低各道料理的美味。

當各種食物混在一起，孩子無法藉由視覺、味覺瞭解食材，對師長實施飲食教育很可惜之外，從小對食物的陌生也會影響到未來的食物選擇。且各道料理在設計時已考量了不同口感及

美味，若混在一起，也降低了美味的程度，例如可能因被其他料理的湯汁浸濕，易失去原本料理中香鬆、爽脆的口感。此外，因不清楚各道料理內含有什麼食物，若餐點中有異物、細骨魚刺等，也較易增加吞下的風險。

四、影響孩子使用筷子的技巧。

觀察孩子常使用的餐具發現，當食物放在大碗混在一起的時候，相較於拿筷子，多數孩子是選擇方便性較高的湯匙，久而久之便失去了正確拿筷子的能力，且拿筷子和湯匙所使用的肌肉群不同，對行為的發展上也有所差異。隨著飲食西化、速食產業的崛起，會正確使用筷子的人和上一代相比已越來越少，而筷子更是東方國家中具有歷史及飲食文化的重要工具，若在一般的正餐中，孩子不再使用筷子，可能也代表我國的飲食文化已逐漸地消失，而了解自身飲食文化也是飲食教育中很重要的一個面向。

五、無形之中吃下過多油糖鹽與熱量。

學校午餐菜色經過設計，通常在烹調過程中會盡量降低高油糖鹽的烹調方式及調味料，但若孩子用大碗盛裝，菜汁、肉汁等調味的湯汁會和飯混在一起，再加上使用湯匙，無形之中會將多餘的油糖鹽吃下肚，長期下來也會影響口味的培養及健康。另外也特別提醒家長，常見的滷肉飯、炒飯、炒麵、羹麵、義大利麵、焗飯、燴飯等，也是典型菜飯混合供應的料理，應盡量避免。

六、養成「吃太快」的習慣：增加日後罹患疾病的風險。

因飯菜裝在大碗混在一起用湯匙吃，可讓孩子在有限的時間內加快進餐的速度，但家長也要留意吃太快引起的問題。2016年日本研究就發現，吃飯速度快的孩子與習慣慢慢用餐的孩子相比，過重與肥胖的比例較高、腰圍身高比大於0.5的風險明顯增加。且吃飯速度太快，會讓大腦飽食中樞來不及接收飽足訊息，讓孩子在感覺到吃飽前就已經吃過量，易導致肥胖；部分孩子也容易有消化不良、胃脹氣等情形。

七、養成「吃軟不吃硬」的習慣：咀嚼機會及次數的減少，影響牙口發展。

飯菜混合的其中一個問題是，若有一道菜色的湯汁較多，易浸濕其他的菜餚，當食物變得濕軟，會減少孩子咀嚼的機會。咀嚼可刺激唾液分泌、幫助消化，預防腸胃疾病發生外，還具有刺激腦部細胞、有助於提升孩子的學習力和記憶力。另外，咀嚼也有按摩牙齦和清潔牙齒效果，有益牙周健康。

從學校午餐培養孩子飲食素養

學校午餐時間是實施健康飲食教育最佳的時機，除了可加強飲食相關知識外，也可實際執行用餐禮儀(如：一起開動、適當使用餐具等)，更可透過與同儕間的共餐、打菜等互助合作提升飲食素養。學校可藉由午餐時間加強飲食教育，除了重視營養、食物份量、食物與健康、菜

色口味及珍惜食物外，也應融入如飲食文化及社會互動的層面，讓孩子更加了解筷子等餐具的使用、餐盤和飯碗的差別、節慶食物及用餐禮儀等，從學校午餐培養孩子飲食素養。

與所有菜色都裝在同一個碗內相比，若是能夠「菜飯分離」，不管是使用餐盤、分格的便當盒，都更能吃出原本料理所呈現出來的色香味。

飯菜分離好處大

「飯菜分離」可避免無形之中掉入吃下過多油糖鹽與熱量的陷阱，正確的飲食習慣應從小培養，使用可分隔式盛裝的餐具如餐盤，除了讓餐點更好看更美味，更能夠讓孩子察覺自己吃下的食物種類及吃出各道菜色的美味，以了解均衡的份量比例，常見餐盒/餐盤擺置示範參考如圖一。亦可對照今(2018)年國健署公告台灣版「我的餐盤」建議比例。飯菜分開盛裝，也能利用「每餐飯菜肉體積比 221」「飯和蔬菜一樣多、豆魚蛋肉少一半」口訣，達到了解各類食物及均衡比例的概念。另外，也最好少選擇飯菜混合類的餐點，例如：滷肉飯、炒飯、炒麵、羹麵、義大利麵、焗飯麵、燴飯麵……等等。

若現階段無法改變孩子用大碗盛裝餐點的行為，也要建立好的觀念，利用現有的大碗，引導孩子擺盤的能力「飯一邊、菜一邊」，並記得盛裝菜餚時使用漏勺將多餘的湯汁瀝乾，以避免湯汁拌飯。（取自《食品資訊》288期）



圖 1 餐盒/餐盤之擺置示範