

# 學童在便利商店的飲食選擇

文／營養師 陳佳琳

現今社會科技發達，經濟水準提高，學童們的健康及營養問題將與過去大不同。市面上充滿了各式各樣過度加工的精緻食品或半成品，尤其父母們大多忙於工作，大多數學童需在外解決三餐，又以到處林立的便利商店為主要選擇，營養不均衡、高糖高油食物、暴飲暴食、膳食纖維攝取不足、飲水量不足、不吃正餐僅吃零食、挑食等皆為目前學童最需要重視的健康營養課題，因此教導學童如何挑選健康飲食刻不容緩。

學童挑選午餐及晚餐時建議每餐約600卡~800卡，忌高油高鹽，例如內含油炸、咖哩、加工煙燻或泡麵等。而選購點心時，必須注意總熱量不超過200大卡，飲料除了乳品外，也可選擇無糖飲料或100%果汁，而調味乳、調和果汁、養樂多或優酪乳皆因為添加糖分、香料或色素而徒增學童的健康危機，建議不要選購。

簡單區分便利商店的食物其中有

## 1. 熱食區、2. 麵包類、3. 糖果零食餅乾

1. 熱食：
  - a. 包子類中尤其以叉燒包的熱量最高，可挑選小顆饅頭代替。
  - b. 關東煮的食材大多為加工品，加工品含鈉量高，應避免挑選，並且不喝湯。  
可改為挑選蔬菜類的關東煮，如香菇、蘿蔔或筍白筍。
  - c. 熱狗大亨堡熱量高達450卡，若再加上醬料所含熱量就更高了，應避免挑選。



2. 麵包類：麵包及蛋糕中隱藏了許多看不見的油脂且也是高鈉食品，若要吃麵包可以選擇內含健康食材像是堅果類、雜糧類較多的，避免選擇奶油及酥皮含量高的。



3. 糖果零食餅乾：零食多油脂和糖分，吃太多易造成健康危害。挑選時應避免顏色過於鮮豔，其人工色素容易造成學童過動及智商降低。建議挑選的零食有：原味海苔、原味果乾、原味堅果或零卡果凍。

營養師提醒小心優惠組合或促銷品，當心攝取過量，例如，再加10元就有多一杯含糖豆漿，或是為了省下10元就得被迫吃下過多的熱量，孩童的體重不見的會跟著減價，反而減去了更多的健康！

營養師表示，成長中的孩子可能需要點心的補充，因此父母更應指導孩子如何看清營養標示，並給予小孩正確的飲食觀念，否則孩子一放學就吃了一堆高熱量的東西，結果晚餐反而吃不下，到了睡前又喊著肚子餓，甚至有了吃宵夜的惡習。我們所要傳達給學童的營養訊息，應該是清楚、一致而不變的，只有如此，他們才會謹記在心，並進而改變自己的飲食與活動習慣。

