

單元十 快樂早晨

“設計理念——為何要教導學生有關健康早餐的概念呢？”

研究指出，有吃早餐的兒童與沒有吃早餐的兒童相比，前者的整體營養攝取量較為理想，而沒有吃早餐的兒童未必能從一日其餘的餐膳中彌補所缺乏的營養（Ruxton & Kirk, 1997; Levitsky, & Pacanowski, 2013）。學者還進行研究，嘗試找出吃早餐與學童的學習能力和體能的關係，包括集中力、短期記憶力、運算力、運動量等（Adolphus, Lawton, Champ, & Dye, 2016; Corder et al., 2014; Edfonti et al., 2014）。雖然有人會因為控制體重而不吃早餐，但他們未必了解經常不吃早餐的人由於代謝機能減慢，反而更容易造成肥胖。有數據顯示本港兒童及青少年肥胖率與不吃早餐的情況有關聯（So et al., 2011）。

本港衛生署學童健康服務為小四學生進行的生活習慣問卷調查結果顯示，5.2%受訪學童經常不吃早餐，他們出現超重、多吃零食、少吃蔬果的人數比例也較有吃早餐習慣的組別高（Tin, Ho, Mak, Wan, & Lam, 2011）。中文大學健康教育及促進健康中心（2017）進行的學童健康問卷調查結果顯示，6.1%受訪的小四學生在調查前七天內只有一至兩天，甚至完全沒有進食早餐，19.8%受訪的中三學生表示有這種情況。雖然小學的情況並沒有中學那般明顯，但假若小學生能掌握吃早餐的重要性，即使長大後面對更多挑戰和抉擇，仍懂得為健康選擇每天吃一份健康早餐。孩子若能應用健康飲食原則，便可與家人一起安排，每天以健康和營養均衡的早餐來開展新一天。本單元舉出多種常見早餐食品作為例子，供教師與學生分析和應用健康飲食的原則，讓學生明白健康的早餐並不單調，也不會花大量時間，只要花一點心思便可做到。

一項在學校鼓勵學童吃早餐的計劃證實，應用「健康促進學校」策略，透過教育、校風文化的建立，以及家校和社區的合作，能有效減少學童不吃早餐和選擇較不健康的食物作早餐的情況（Radcliffe et al., 2005）。我們鼓勵學校在應用本單元教導學生健康早餐知識與技能的同時，運用「健康促進學校」策略，營造一種支持健康飲食的校園氛圍。

課時：
80分鐘
(兩節課)



活動介紹

- 「忙碌的早晨」：學生喜歡漫畫，本單元提供多幅精美的漫畫插圖，有助提升學習動機，鼓勵學生反思自己有時沒有吃早餐的原因。
- 「親手做早餐」：鑒於坊間供應的早餐食物普遍是脂肪、鹽或糖分較高的種類，健康的選擇相對較少。本單元提供七個健康早餐食譜連示範短片，附以營養分析資料和配搭小貼士，能協助兒童培養處理食物和烹煮的技能，有助他們和家人維持健康的飲食習慣。

建議級別

小五至小六



形式

常識科、成長教育

教材預備

簡報、預覽短片、食譜

預期學習成果

- 讓學生知道吃早餐對營養攝取的重要，讓學生有精神應付早上的學習和體能活動。
- 讓學生知道進食過量脂肪、鹽分和糖分對身體造成的壞處。
- 讓學生知道鈉的主要來源是鹽，過量攝取會導致血壓升高。
- 從比較常見麵包和餐廳供應的粉麵的營養價值，讓學生認識選購麵包和粉麵的健康原則。
- 從製作健康早餐，讓學生將健康飲食原則應用在早餐習慣之上，培養健康生活技能。



關鍵辭彙

- 健康及營養：早餐、麵包、麵條、脂肪、糖分、鹽分、鈉
- 價值觀及態度：愛惜身體、責任感
- 共通能力：創造力、辨識性思維

附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、健康早餐食譜
- 四、簡報講義



教學活動綜覽

第一節	一、漫畫分享	忙碌的早晨	15分鐘
	二、營養知識學習	早餐的重要	15分鐘
	三、總結活動	最受歡迎早餐	10分鐘
第二節	四、營養分析一	麵包類	10分鐘
	五、營養分析二	粉麵類	10分鐘
	六、延伸活動	親手做早餐（短片）	20分鐘

教學活動流程

一、漫畫分享：忙碌的早晨

讓學生回想當天早上有沒有吃早餐。請數位學生發言，探討孩子有時沒有吃早餐的原因。

教師運用簡報中的漫畫，說明學童沒有吃早餐的常見原因和心態，包括：前一晚太夜睡導致晏起（圖1至圖3）、單顧學業卻忽視身體的需要（圖4至圖5）、太愛打扮導致浪費時間（圖6至圖7）、嫌食物太單調就不想吃（圖8至圖9）等等。面對這些情況，其實只要改善時間管理和培養健康飲食的技巧就可以改善，例如：減少打機時間，提早休息；多留意身體的需要；預先收拾書包和預備一天要穿着的衣物；珍惜得來不易的食物和學習自己預備早餐等。



活動需時：15分鐘

教學資源：簡報式漫畫

二、營養知識學習：早餐的重要



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報

- 教師說明吃早餐的重要性：由於吃早餐之前已有頗長時間沒有吃東西（約十小時），身體需要食物，而吃早餐能提供身體所需的能量和營養，讓孩子維持良好體魄，有精神和體力應付早上學習和各種體能活動的需要。
- 運用簡報說明日常攝取太多糖會導致蛀牙，太多鹽會使血壓升高，而太多脂肪則會導致肥胖，因此那些含有太多脂肪、鹽或糖的食物不宜多選。教師按圖示說明兒童每天攝取脂肪、鹽和糖的建議上限。
- 小提示：吃多少脂肪不超標？根據世界衛生組織建議，脂肪攝取不宜多於總熱量來源的三成（WHO, 2003）。以一名6歲女孩為例，她每天需要攝取1450千卡熱量，來自脂肪的熱量就不宜多於435千卡，就是48克脂肪（ $3\frac{1}{5}$ 湯匙的油脂）。另一名活動量屬於中等的12歲男生，他每天需要攝取2350千卡熱量，來自脂肪的熱量就不宜多於705千卡，就是78克脂肪（ $5\frac{1}{5}$ 湯匙的油脂）。以上推算以每湯匙15克，每克脂肪提供9千卡熱量計算。
- 至於鹽攝取量，根據世界衛生組織建議，成人的鹽分攝取不宜多於2000毫克鈉（1茶匙鹽），而2至15歲兒童應按其能量需要進一步調整標準（WHO, 2012）。中國營養學會（2013）建議兒童的鈉摄入量上限為1200至2200毫克不等（4至6歲每日不多於1200毫克；7至10歲每日不多於1500毫克；11至13歲每日不多於1900毫克；14至17歲每日不多於2200毫克），以預防非傳染性的慢性病。每茶匙（5克）鹽約含2000毫克鈉。
- 根據世界衛生組織的建議，添加糖的攝取不宜多於總熱量來源的一成（來自蔬果的天然糖分則不計其中；WHO, 2015）。以一名6歲女孩為例，她每天需要1450千卡熱量，來自糖的熱量就不宜多於145千卡，就是36克糖（相等於 $7\frac{1}{4}$ 茶匙）。另一名活動量屬於中等的12歲男生，他每天需要2350千卡熱量，來自糖的熱量不宜多於235千卡，就是59克糖（相等於 $11\frac{3}{4}$ 茶匙）。以上推算均以每茶匙5克，每克糖提供4千卡熱量計算。
- 綜合來說，我們按本港學童的性別及年齡分佈（教育局，2017），以及中國營養學會（2013）編製之《中國居民膳食營養素參考攝入量》，推算小一至小三學童每天平均需要1600千卡，而小四至小六學童每天平均則需要2000千卡，下表列出適用於兩組學童的脂肪、鹽和添加糖攝取上限：

成分	每日攝取上限（初小適用）	每日攝取上限（高小適用）
脂肪	不多於53克（相等於 $3\frac{1}{2}$ 湯匙油）	不多於67克（相等於 $4\frac{1}{2}$ 湯匙油）
鈉	不多於1400毫克（相等於 $\frac{5}{7}$ 茶匙鹽）	不多於1600毫克（相等於 $\frac{4}{5}$ 茶匙鹽）
添加糖	不多於40克（相等於8茶匙糖，來自蔬果的天然糖分則不計其中）	不多於50克（相等於10茶匙糖，來自蔬果的天然糖分則不計其中）



註：以每茶匙5克，每湯匙15克，每克糖提供4千卡，每克脂肪提供9千卡熱量計算。

三、總結活動：最受歡迎早餐



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報

- 教師詢問學生最常吃的早餐是甚麼，並將學生所說出的食物名稱寫在黑板上，然後選出班中「最受歡迎的早餐食物」。常見的早餐食物包括：麵包、三文治、湯粉、麵、通心粉、即食麵等；飲品包括：水、朱古力奶、豆奶和牛奶等。
- 教師可考慮暫時無須就較為「不健康」的食物或飲料給予評語，但可預告下一節將會分析麵包和粉麵的營養價值，並會教導學生預備健康早餐的技巧。



四、營養分析：麵包類



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報



運用簡報說明兒童在早餐時通常會吃麵包，但在選購時需注意除了關注麵包的味道外，還應認識麵包的營養價值。麵包以麵粉做成，其豐富的澱粉質能補充孩子早上所需的能量。只是，由於配料和做法不同，不同種類麵包的營養價值也有所不同。投影片顯示本港常見的八種麵包，都是受兒童歡迎的種類。下列資料顯示每種麵包的重量、能量和所含的脂肪、鈉質和糖分，有底線的數值代表其含量相對較高，假如經常食用的話，有機會導致全日攝取量超出標準，不利兒童健康成長。

種類	圖片顯示每個麵包的重量	能量	脂肪	鈉	糖
腸仔包	110克	300千卡	<u>14.3克</u>	<u>407毫克</u>	7.4克
提子包	83克	257千卡	6.0克	71毫克	10.0克
吞拿魚包	89克	258千卡	10.7克	204毫克	12.5克
叉燒餐包	112克	314千卡	11.1克	325毫克	<u>13.4克</u>
椰絲奶油包	90克	351千卡	<u>17.1克</u>	171毫克	11.7克
雞尾包	83克	332千卡	<u>15.8克</u>	199毫克	<u>13.3克</u>
菠蘿紅豆包	101克	323千卡	9.5克	64毫克	<u>16.2克</u>
薄餅包	149克	387千卡	<u>14.9克</u>	<u>804毫克</u>	12.5克



以上資料來自食物安全中心轄下的食物研究化驗所。教師可從官方網頁中的「營養資料查詢系統」(http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php) 的麵包類別中搜尋得到。雖然網上資料以每100克食物的營養成分顯示，只要先量度每件食物的重量，按比例就可計算得到。



總結選擇麵包的健康貼士：避免選脂肪含量高的麵包，如雞尾包、奶油包、炸麵包，以及明顯添加了牛油或奶油的種類；減少選含有經過多重加工的肉類的麵包，如腸仔包、薄餅包，因為鹽分很高；減少選有甜餡料的麵包，如豆沙包、麻蓉包、栗子包；多選一些富含纖維和礦物質的種類，如多穀包、提子包、合桃包。

五、營養分析：粉麵類



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報



運用簡報說明兒童在早餐時會吃麵條，有時亦會到餐廳點不同的粉麵做早餐。粉麵（通心粉、螺絲粉、米粉、河粉）以小麥或稻米做成，其豐富的澱粉質能補充孩子早上所需的能量，只是，由於配料和做法不同，不同種類粉麵的營養價值也有所不同。下表顯示餐廳常見的四種粉麵，資料顯示每碗粉麵（連湯但不連器皿）的重量、能量和所含的脂肪、鈉質和糖分，有底線的數值代表其含量相對較高，假如經常食用的話，有機會導致全日的攝取超出標準，不利兒童健康成長。

種類	圖片顯示每碗粉麵（連湯但不連器皿）的重量	能量	脂肪	鈉	糖
沙爹牛肉即食麵	460克	552千卡	25.3克	<u>2024毫克</u>	5.1克
午餐肉蛋即食麵	502克	702千卡	<u>42.2克</u>	<u>2008毫克</u>	2.6克
火腿通粉	460克	368千卡	5.1克	1380毫克	2.3克
五香肉丁即食麵	460克	690千卡	<u>37.7克</u>	<u>2116毫克</u>	5.5克

上述資料來自食物安全中心轄下的食物研究化驗所。教師可從官方網頁中的「營養資料查詢系統」(http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php)的「即食粉麵」類別中搜尋得到。

總結選擇粉麵的健康貼士：多選清湯麵，例如幼麵、粗麵、通心粉、螺絲粉、米粉、米線、意粉，配搭適量新鮮瘦肉和新鮮蔬菜的麵類，例如雜菜雞絲通粉；減少高脂肪的麵，例如經油炸的即食麵、杯麵、河粉。此外，炒麵、炒河粉、炒米粉會添加脂肪；避免選用經過多重加工的肉類作為配料（如肉丁和餐肉），也要少喝拌麵的湯，因為鹽分相當高。

教師進一步說明配搭和平衡的原則：由於生活並非千篇一律，兒童有時吃得多，又時吃得少，有時全天也吃不到奶品類或水果。假如能在早餐加配一杯牛奶或一份水果，就可彌補身體缺乏的營養，是健康不過的做法。兒童偶爾會選擇一些脂肪、鹽或糖分較高的麵包和粉麵來做早餐，但請不要氣餒，只要在午餐和晚餐吃得清淡一點和調節所吃的分量，仍然可讓全天的飲食維持均衡。教師讓學生明白所選的食物對健康的長遠影響，並願意應用本單元所學的配搭和平衡原則，就是健康生活的好開始。

六、延伸活動：親手做早餐



活動需時：20分鐘

教學資源：簡報、短片、食譜

鑒於坊間供應的早餐食物普遍是脂肪、鹽或糖分較高的種類，健康的選擇相對較少。如能協助兒童培養處理食物和烹煮的技能，將有助他們和家人維持健康的飲食習慣。

本課堂提供一齣短片（全長20分鐘），內容示範一週健康早餐的製作過程。教師向學生派發附上的食譜，並按學生的喜好播放短片節錄：第一部分展示首四天早餐的製作過程（<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc6c2b86372>），片長10分鐘；第二部分展示其餘三天早餐的製作過程，片長也是10分鐘（<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc731814bc8>）。

本食譜有些建議很方便（如三文治），有些雖然步驟較多，但營養豐富（如雞蛋鬆餅）。教師可鼓勵學生與家長一起研究食譜和翻看短片，一同預備親子早餐；又可發揮創意，自行改良或創作新食譜。教師還須要提示學生注意安全，尤其在用刀和使用爐具的時候。

請學生在製作親子早餐時拍一些照片，之後帶回來分享，或在班中的社交群組中分享。



一週健康早餐
（上部）



一週健康早餐
（下部）

其他建議延伸活動：

- ▶ 舉辦「健康早餐日」，在活動前一天在禮堂擺放椅桌，活動當日早上分發食物，讓學生一組組坐好。我們建議在活動開始時先安排學生代表（健康大使）介紹基本的健康飲食原則及吃早餐的重要性，然後全體一起吃早餐，期間播放輕音樂，最後收拾用具及剩餘的食物。注意，校方在預備早餐時應留意食物的分量要充足，並符合健康原則，例如選擇麥包、加入生菜、番茄和青瓜的三文治、水果小盤或原條香蕉、高鈣豆奶、清水；避免牛油、午餐肉、罐頭水果或汽水。有關其他注意事項，教師可安排學生在活動前洗手；鼓勵學生自備餐具和手帕；假如有剩餘的食物，可留待小息再吃。如認為上述供應食物的安排過於複雜，可改為由學生各自帶備一份早餐，在上課前一起食用，並分享如何在生活中應用健康飲食原則。

課後評估：

- ✔ 參考第113頁之課後評估題目樣本和教師意見書（第115頁）。
- ✔ 學生能說出吃早餐的重要性。
- ✔ 學生願意選擇較健康的食物做早餐。
- ✔ 學生能舉出含有較多脂肪、糖分或鹽分的麵包和粉麵種類。
- ✔ 學生能與家人一起預備早餐，培養預備和烹煮食物的基本技能。



參考文獻：

- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S-612S. doi: 10.3945/an.115.010256
- Corder, K., van Sluijs, E. M., Ridgway, C. L., Steele, R. M., Prynne, C. J., Stephen, A. M., ... & Ekelund, U. (2014). Breakfast consumption and physical activity in adolescents: daily associations and hourly patterns. *The American journal of clinical nutrition*, 99(2), 361-368. doi: 10.3945/ajcn.111.027607
- Edefonti, V., Rosato, V., Parpinel, M., Nebbia, G., Fiorica, L., Fossali, E., ... & Agostoni, C. (2014). The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *The American journal of clinical nutrition*, ajcn-083683. doi: 10.3945/ajcn.114.083683
- Levitsky, D. A., & Pacanowski, C. R. (2013). Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Physiology & behavior*, 119, 9-16. doi:10.1016/j.physbeh.2013.05.006
- Radcliffe, B., Ogden, C., Welsh, J., Carroll, S., Coyne, T., & Craig, P. (2005). The Queensland School Breakfast Project: a health promoting schools approach. *Nutrition & Dietetics*, 62(1), 33-40. doi: 10.1111/j.1747-0080.2005.tb00007.x
- Ruxton, C. H. S., & Kirk, T. R. (1997). Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry. *British Journal of Nutrition*, 78(2), 199-213. doi: 10.1079/BJN19970140
- So, H.K., Nelson, E.A., Li, A.M., Guldán, G.S., Yin, J., Ng, P.C., Sung, R.Y. (2011). Breakfast frequency inversely associated with BMI and body fatness in Hong Kong Chinese children aged 9-18 years. *The British Journal of Nutrition*, 106(5), 742-751. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114511000754>
- Tin, S.P.M., Ho, S.Y., Mak, K.H., Wan, K.L., Lam, T.H. (2011). Lifestyle and socioeconomic correlates of breakfast skipping in Hong Kong primary 4 schoolchildren. *Preventive Medicine*, 52, 250-253. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.12.012
- World Health Organization (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation* [WHO Technical Report Series, No. 916]. Retrieved from: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_introduction.pdf
- World Health Organization (2012). *Guideline: sodium intake for adults and children*. Retrieved from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/1/9789241504836_eng.pdf?ua=1&ua=1
- World Health Organization (2015). *Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children* [WHO/NMH/NHD/15.3]. Retrieved from: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_en.pdf
- 中國營養學會 (2013)。中國居民膳食營養素參考攝入量。檢索自：http://www.cnsoc.org/information/policy2_3.html
- 教育局 (2017)。2016/17學年學生人數統計 (幼稚園、小學及中學程度)，66-67頁。檢索自：http://www.edb.gov.hk/attachment/en/about-edb/publications-stat/figures/Enrol_2016.pdf
- 香港中文大學健康教育及促進健康中心 (2017)。學童健康問卷調查報告 (2015/16)。香港：作者。