

# 國語日報

財團法人國語日報社發行 社址/10078臺北市中正區福州街2號 訂報 (02)2341-2448 董事長/林昭賢 社長/李碧霞 網址http://www.mdnkids.com 總機 (02)2392-1133

2016國語日報  
票選兒少新聞大代誌!

【一人中獎·全班得獎】

對象 國小、國中學生。  
方式 網路線上投票。  
時間 即日起到12月22日  
網址 <https://goo.gl/forms/JRIKTWAD4oP4k38g2>



今日特價 10元

9 771681 708707

# 學生外食多 國健署促連鎖業者推健康早餐



▲衛福部國健署鼓勵餐飲業者供應學生健康早餐，四大超商和五大連鎖早餐店業者也加入行列。攝影/阮筱琪

阮筱琪／臺北報導

據衛福部國健署一百零二年到一百零四年「國民營養健康狀況變遷調查」結果，高中以下學生早餐外食比率近七成，購買地點有超商、早餐店或速食店；國健署統計發現，超過八成五國中、高中學生幾乎天天喝一杯含糖飲料。

國健署昨天邀請連鎖飲料店加入「新減糖運動」行列，提醒民眾可購買無糖或低糖飲料；去年起，結合教育部國教署、地方衛生局推動「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」，由臺北醫學大學專業營養師輔導校園周邊五百公尺的店家，開發健康早餐和飲品，今年擴及全國四大超商和五大連鎖早餐店業者，在早餐食材上

不使用火腿、雞塊等加工品，並搭配新鮮蔬果，提供學生健康早餐。

國健署長王英偉表示，學生有正確的飲食觀念，成年後才能減少慢性病的發生。

北醫大營養學院副院長謝榮鴻說，市售早餐常見高鹽、高糖加工食品，其中紅茶、奶茶高糖又含咖啡因，學生早上七點喝了後血糖升高，精神興奮，開始坐不住；但隨著血糖上升，體內開始分泌胰島素後，血糖又下降，到了八九點上課時間，開始昏昏欲睡，影響專注力。

謝榮鴻建議家長，引导孩子早餐應選擇少糖、少鹽、不含咖啡因的餐點，熱量維持四百到五百大卡，並均衡攝取六大營養素。

## 2016 樂活熊 城市嘉年華

- Lohas Bear Carnival -

臺中文心森林公園

2016.12.17\_

2017.1.22

高雄美麗島大道

2017.1.23\_

2017.2.21



Lohas Bear x Roku



主辦單位：臺中市政府(經濟發展局)、高雄市政府(經濟發展局)、中華民國台灣泰迪熊協會  
Lohas Bear Carnival © Taiwan Teddy Bear Association Lohas Bear © amanojack design / Taiwan Teddy Bear Association © ROKU © amanojack design