

國語日報

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

報紙當課本跨領域學習

學寫作
閱讀時事
多元教學策略



歡迎申請 網址 <https://nie.mdnkids.com/>

今日特價
10元

兒盟調查 3成5中學生晚餐外食 肥胖成隱憂

楊惠芳／臺北報導

兒福聯盟昨天公布「二〇二二年臺灣國高中生飲食習慣調查」指出，將近三成五的中學生習慣在外解決晚餐，超過三成兒少每週購買兩次以上外送。令人擔心的是，有五成三兒少表示，外食會選擇零食或飲料充當正餐。而近年受疫情影響，活動量減少，加上外送平臺興起，過度點餐及飲食過量，肥胖成為兒少隱憂。

兒盟呼籲外送平臺應納入飲品強制標示糖量、熱量及咖啡因的規定，避免兒少不知不覺攝入過多糖分和咖啡因。

這項調查也發現，八成以上的中學生常喝手搖飲，七成四兒少每週至少會吃一次零食甜點，六成二每週購買一次含糖飲料，四成二會買油炸食品。

隨著外送平臺興起，兒少外食頻率也增加。交叉分析發現，點外送頻率高的學生，也較容易有疲倦嗜睡及失眠的健康困擾，可能與飲用含有咖啡因的飲品頻率較高有關。

高中生廖康佑表示，平常課後還有補習及社團活動需求，因此，常在外面購買點心飲料充飢。另一名高中生張宸睿則表示，疫情期間，他使用外送平臺點餐的機會變多，這兩年胖了約十公斤，平常最常訂購手搖飲。

營養師蘇政瑜表示，經常攝取高糖、高油食物，容易造成肥胖、注意力不集中、嗜睡和營養不均衡。在外食選擇上，建議選滷味、青菜、瘦肉等清淡食物。

值得關注的是，調查發現超過五成兒少都有節食或減重經驗，往往會藉由刻意少吃、不吃正餐、只吃

特定食物來達到減肥效果；進一步分析後發現，想減重的兒少中，有八成只買小零食、飲料充飢，沒有攝取均衡營養，不只發育情況不理想，也間接導致身體健康亮黃燈。

兒福聯盟組織發展處處長黃韻璇呼籲，家長應儘量抽空和孩子共餐，建立飲食好習慣。此外，學校也應提供學生更多健康飲食選擇。

週末FUN學趣

課程特色：
分齡分班輕鬆學習
多元才藝內容，FUN學培養新素養
課後可下載雲端課程紀錄

課程內容：
桌球運動：訓練手眼協調
自然觀察：培養觀察、思考、手作能力
邏輯思維：訓練數學運算、邏輯思考力
歡樂歌喉讚：發掘聲音、歌唱技巧
藝術DIY：本期是以紙為主角的各式創作

招生對象：國小一~六年級
日期時間：10/1~12/10，每週六 08:30~16:15。
報名費用：全日 15,000 元，半日 7,500 元（2人以上團報享 96 折、2022 年 Happy Go 學員享 92 折）。
上課地點：國語日報 10 樓
洽詢電話：02-2392-1133#1905（平日 09:30~17:00、週六 08:30~17:00、週日 08:00~16:00，週一及國定假日公休）。



立即報名

黃燈。

兒福聯盟組織發展處處長黃韻璇呼籲，家長應儘量抽空和孩子共餐，建立飲食好習慣。此外，學校也應提供學生更多健康飲食選擇。



加蚋杯全國少棒錦標賽 二〇二二年首屆加蚋杯全國少棒錦標賽，昨天在細雨中於臺北市青年公園棒球場進行賽事。臺中市塗城國小以三比一勝臺北市福林國小。圖為塗城五號投手林光耀返回本壘得分。報導／攝影／高修民