

# 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

7/3全球均溫破17°C 史上最熱 2版  
肥皂廠長工作知多少 4版  
認識氫能技術與發展 6版

5248 我愛送報  
隨手捐電子發票  
響應送報到山巔

國語日報社  
衛部數字第1121360046號

9 771681 708707  
今日特價 10元

## 民團調查 每日攝取3蔬2果 國小生僅7%達標



### 革龜擱淺恆春潮間帶 搶救仍不治

屏東縣恆春鎮萬里桐湖間帶，前天發現有罕見的革龜擱淺，經民眾通報後，海保署屏東海洋保育站、海洋生物博物館等單位派員救援，並運送至海生館收容，但昨天仍不幸死亡，後續將解剖了解死因。海保署表示，這隻革龜為亞成體，右前肢有缺損舊傷；革龜為體形最大海龜，在臺灣附近海域極為罕見，成年革龜重量約五百公斤，體長兩到三公尺，背甲由革質皮膚包覆，體色多為黑色或深藍色，革龜以水母為主食。

報導 / 莊舒仲  
圖片提供 / 海保署

李庭芝／臺北報導

臺灣癌症基金會昨天公布調查結果，在四百份有效問卷中，僅百分之七的國小學童，達到國健署公布的國人每日蔬果攝取建議量「三蔬二果」，其中超過五成的家長認為孩童日常蔬果攝取量可能不夠，顯見家長對於國小孩童蔬果攝取量的關心，以及如何協助孩童攝取足量蔬果的問題亟需被解決。

調查顯示，學童蔬果攝取量顯示，學童蔬果攝取量不足。在午餐和晚餐，導致每日蔬果攝取量不足。

調查也發現近八成國小學童每天都有吃早餐的習慣，但經常選擇包子、銀絲卷、三明治、麵包等，以碳水化合物為主的早餐組合。小兒科醫師陳木榮說，碳水化合物容易使學童血糖快速上升，造成上學期間腦袋昏沉、易暈、情緒不穩等問題，影響學習表現。臺灣癌症基金會營養師徐桂婷呼籲，家長可從早餐加入蔬果開始，除了促進消化機能，也可增加飽足感，避免多吃其他高熱量食物，並穩定血糖，提升孩童活力和學習力。

徐桂婷也針對挑食族、忙碌族、外食族分享適合的「快樂早餐組合」。

例如令許多家長傷腦筋的挑食族孩子，可運用多樣顏色的食材搭配促進食欲，也可挑選酸甜開胃、多汁易咀嚼的水果；忙碌族可選擇蔬菜起司吐司、方便攜帶食用的蔬果搭配豆漿；外食族可選擇含有蔬果的餐點，並額外購買一份沙拉或水果等，藉由蔬果含有豐富的植化素和多種營養，可在一天的開始補充足夠能量，啟動腦力和活力，展開充滿精神的一天。

絲卷、三明治、麵包等，以碳水化合物為主的早餐組合。小兒科醫師陳木榮說，碳水化合物容易使學童血糖快速上升，造成上學期間腦袋昏沉、易暈、情緒不穩等問題，影響學習表現。臺灣癌症基金會營養師徐桂婷呼籲，家長可從早餐加入蔬果開始，除了促進消化機能，也可增加飽足感，避免多吃其他高熱量食物，並穩定血糖，提升孩童活力和學習力。

徐桂婷也針對挑食族、忙碌族、外食族分享適合的「快樂早餐組合」。

例如令許多家長傷腦筋的挑食族孩子，可運用多樣顏色的食材搭配促進食欲，也可挑選酸甜開胃、多汁易咀嚼的水果；忙碌族可選擇蔬菜起司吐司、方便攜帶食用的蔬果搭配豆漿；外食族可選擇含有蔬果的餐點，並額外購買一份沙拉或水果等，藉由蔬果含有豐富的植化素和多種營養，可在一天的開始補充足夠能量，啟動腦力和活力，展開充滿精神的一天。

## 2023 暑假閱讀不中斷

活動日期 即日起~7月31日止

《國語日報》2個月 預付 499元 (原價600元)

《國語日報週刊》13期 預付 499元 (原價780元)

《中學生報》13期 預付 199元 (原價260元)

立即訂閱

1.劃撥帳號：00007595 戶名：國語日報社  
2.客服專線 (02)2341-2448 傳真確認 (02)2358-3638