

紅燈停、綠燈行、黃燈要小心

~學童期的營養

由於社會型態的變遷，使得許多家長無法親手為孩子烹調早餐，較幸運的學生，可以吃到學校辦理的營養早餐，但絕大部分的學生不是胡亂吃些，就是懶得吃，甚至因為節省而不吃。其實早餐不論是對大人或小孩都非常重要，尤其小朋友胃容量較小，通常早上起床時已經餓了將近 12 個小時，因此早餐一定要吃，建議給孩子吃容易消化、無刺激性的食物，如牛奶、豆漿、饅頭、肉包等都是不錯的選擇，切忌直接拿錢給小孩，以免早餐變成「汽水加糖果」。

目前有些學校供應學童午餐，但是所供應的午餐，質和量是否都恰當，有待評估。一般而言，每位學童每餐大約需七分滿至一碗的飯量，另外青菜一碟、肉一兩(或蛋一個、或豆腐一塊)、水果一個(橘子大小)，建議家長問清楚孩子午餐究竟吃了哪些食物，如果學校在午餐供應的質和量上有所偏差，不妨向學校反映，適度提供意見，您的關心會是學校營養午餐進步的動力。

除了正餐，點心的選擇也很重要。有些小朋友因為某些緣故無法正常三餐進食，因此點心便成了一個重要的角色；點心最主要的目的是補充正餐攝取之不足，因此量絕不可多於正餐。

如果我們以紅、黃、綠燈代表食物的營養需求，無論正餐或點心，建議您遵守「紅燈停、綠燈行、黃燈要小心」的規則。紅燈代表的是單純提供熱量(糖、脂肪)而無其他營養素的食物，也就是一般所謂「垃圾食物」，如汽水、糖果、巧克力、蜜餞、甜果汁、洋芋片、甜甜圈、爆米花等，這些食物只能偶一為之。

綠燈代表含有人體所需之營養素，是每天必須選擇之食物，如鮮奶、蛋、新鮮的魚、肉、蔬菜、綠豆湯、新鮮水果、開水等，這類食物以新鮮未經加工者居多，可放心選用。

黃燈代表的是雖含有人體重要之營養素，但糖、鹽或油量偏高之食物，如奶昔、冰淇淋、布丁、鹹蛋、甜鹹麵包、炸蔬菜、炸雞塊、蛋糕等，這類食物屬於紅綠燈間之灰色地帶，是必須限量的食物。

總之，學童食物的選擇應以新鮮為原則，避免太多過度加工的食品，父母親需多費心從小訓練其選擇食物的能力。