

學生慣吃早餐 學業領先1.5年

稱效果優於補習 研究學者倡研在校進食

早餐該吃什麼？

選擇準則

血糖指數較低（即食用後令血糖飆升再下降速度較慢）的食物，令精力維持較長時間，如：

- 果糖（fructose）成分較高的食物，例如西瓜、菠蘿
- 顆粒較大的食物，例如果仁、糙米
- 經過較少處理程序的食物，例如白焗薯仔
- 並同時進食含脂肪及蛋白質的食物，如牛奶、雞蛋

建議吃

- 1至2片全麥麵包、全麥英式鬆餅，或烤全粒奶蛋餅配花生醬，配一杯低脂牛奶
- 1至2片全麥麵包與低脂芝士和番茄
- 全麥穀物配低脂牛奶或酸奶，撒1至2湯匙切碎堅果在上
- 一碗全麥穀物或燕麥，最好與堅果、牛奶、鮮水果同吃
- 1至2片全麥麵包、1或2個雞蛋、牛奶及新鮮水果

不建議吃

- 精製和含糖的澱粉或油膩食物，例如甜甜圈、鬆餅加牛油
- 甜玉米片
- 單一水果榨成的果汁、糕點
- 高糖、低營養食物，如汽水和薯片

資料來源：香港兒科基金會董事會秘書長王曉莉

【明報專訊】中文大學一項研究發現，有每天吃早餐習慣的學生的成績，相等於沒有吃早餐習慣學生用一年半時間才能追上，吃早餐的益處遠超學習模式、家長教育水平或家庭收入等影響。負責研究的中大教育心理學講座教授侯傑泰建議學校議會商討展開在校吃早餐計劃，如讓學生邊吃早餐邊上第一課。

問卷訪問1.5萬TSA考生 中三僅41%有吃

中大教育數據研究中心去年6至7月做研究，以問卷訪問1.5萬名該年應考「全港性系統評估」（TSA）的小三、小六及中三學生，調查指出，每天吃早餐的小三學生佔76%，小六生只得60%，中三學生更跌至41%，估計因高年級生沒時間吃早餐，高年級女生較男生少吃早餐，估計為保持身形苗條，但未見家庭經濟狀況與吃早餐次數有關。

研究發現，吃早餐對學生的中英成績均有正面影響，幾乎每天吃早餐的學生，TSA成績比每周只吃0至2次早餐的學生高30至50分（以全港學生平均為500分計算，下同），兩者成績差距相等於半個標準差（standard deviation）。侯傑泰指根據多項國際研究，學生要接受3年教育才可追回一個標準差的成績，因而推算沒吃早餐習慣的學生，需用1.5年才能追上每天吃早餐學生的成績；若以全級100人計算，考50名而沒吃早餐的學生，若改為常吃早餐，可提升名次至約33名。他又稱，根據國際研究，教育改進計劃如多讀多寫和補習，以及家長教育水平等因素，對成績的影響一般只有0.1至0.3個標準差，效果比不上吃早餐。

吃麵包表現較佳 方便食品較差

據中大研究，學生最普遍吃的早餐類型為麵包等烘焙食品，佔六至七成，相信因為方便攜帶和可在趕回校途中進食，其次是高蛋白質及高碳水化合物食物。研究亦發現，進食烘焙食品學生比進食烘焙食品者得分高25至30分；在每周最少吃3次早餐的學生中，飲食汽水或其他高糖飲品、方便食品及加工肉類者，較飲食其他食物作早餐的學生，成績低5至40分，而男生吃這類食物的比率較女生高。

專家：高糖低營養 難長久保持精力

香港兒科基金會董事會秘書長王曉莉表示，進食高糖、低營養的食物，如汽水，血糖升得快亦跌得快，未至中午已容易疲倦，故早餐最好吃低血糖指數食物，如全麥麵包及牛奶等（見表），有助長久保持精力。

讀小六的梁同學表示，家人曾為他煮早餐，如麥皮，但他嫌「太淡口」，故家人現時多數準備雞蛋及燒賣作早餐。讀中六的杜同學甚少吃早餐，最多只買一個麵包吃，因為早上胃口較差，但她坦言因此早上精神較差，亦不時胃痛。王曉莉建議在上課前吃早餐，應包含不同類型的食物，約為200個卡路里。

中大會在網上陸續發布教育研究結果，可瀏覽 http://caite.fed.cuhk.edu.hk/projects/wp2016/?page_id=4202



香港兒科基金會董事會秘書長王曉莉（右）建議，市民選擇營養價值高及低血糖指數食物作為早餐，有助長久保持精力。圖中為中大教育心理學講座教授侯傑泰，左為香港兒科基金會董事會主席陳作乾。（蘇智鑫攝）



有基督教宣道會宣基小學（坪石）的學生在「開心食早餐時間」津津有味地享用雞髀，校長區詠恩稱，希望學生毋須在上學途中會吞食早餐，而坐下來慢慢享用。（馮凱儀攝）

小學設早餐時間 鼓勵師生齊吃

基督教宣道會宣基小學（坪石）每天均有20分鐘早餐時間，校長區詠恩稱，旨在鼓勵學生吃早餐，並好好享受早餐。

區校長憶述過去一年不時見到學生狼狽「咬着包回校」，得悉他們因遲起牀、要趕回校，有些學生甚至不吃早餐，部分老師亦因回校要上班當值而沒吃早餐，故制定每天校門大開至上班上課課，即早上7時40分至8時之間的20分鐘為「開心食早餐時間」，讓師生上班房才慢慢吃早餐。

指學生浪費 鮮魚行停免費早餐計劃

但全體學生一同吃早餐非易事，鮮魚行學校曾在善心人捐助下推行免費早餐計劃，讓學生每早到禮堂領取早餐。不過此計劃在前任校長梁紀昌離任後告一段落，現任校長施志

勁輝稱，因發現不少學生浪費，「鮮奶飲一半就倒了，要派朱古力奶那天沒那麼嚴重」，校方不希望辜負捐助早餐費善長的好意。

施志勁稱，每年也發生數次學生因沒吃早餐而暈倒的意外，為確保學生學習狀態良好，學校現會在校務處放置雞髀奶及麵包給沒吃早餐的學生取用，若當天食物派不完，會留給下課後上課課的學生。

英華小學上學年以「良」食研究院作為學習主題，校長林浣心指學生必須讀《You Are What You Eat》一書的中譯版，學習如何達至均衡和健康飲食，學生又設計菜單和講解製作過程，在校園電視等推廣。林浣心稱，校方鼓勵家長為孩子準備早餐，但難做到百分百家長實踐，現有教育研究證明早餐功效，校方會進一步提醒家長。



助補充體力

趙先生每天堅持讓就讀小三的儿子吃早餐，但因工作忙碌，多數只能帶兒子到餐廳吃西式早餐，如通粉、湯麵等。他稱盡量讓兒子吃不同類型早餐，吸收多元營養，「至少一個包，多至一碗麵，都有助補充體力，他才有精神聽書」。（勞敏儀攝）



家校各一份

謝女士堅持周一至周六都在家為就讀K2的兒子準備早餐，如麵包、牛奶、粥等，只有星期日會外出吃早餐。她稱，兒子就讀的幼稚園每天早上亦為學生安排茶點，她會帶兒子「量力而為，不要勉強吃」，避免過量進食。（勞敏儀攝）

美28州推課室吃早餐 窮學生免費

美國政府乃至民間團體早已大力推行「Breakfast in the classroom」（在教室吃早餐）政策，透過提供免費或廉價早餐，扶貧之餘亦鼓勵學生吃早餐。

美國農業部在1966年首次推行以兩年為期限的「School breakfast（SB，學校早餐）」先導計劃，提供免費或廉價早餐予有需要的學生，政府在1975年將SB改為永久計劃，並擴大服務範圍，家庭入息超出聯邦貧窮水平的學生，亦可在補貼小量費用後參加計劃。

紐約市教育局亦在全紐約市小學推行「Breakfast in the

classroom」計劃，從當地種植局買水果及乳製品給學生當早餐。當地教育局曾表示，若學生不吃早餐，專注力會下降，長遠更會影響學業成績，因此希望推行相關計劃，讓學生建立食早餐習慣；若學生有食物敏感，會為他們提供特別早餐。

美國多個關注學生健康的非牟利團體亦籌組「在教室吃早餐」組織，通過捐款給不同美國州份，鼓勵更多學校提供免費或廉價早餐予學生，根據組織數據，美國現時已有最少28個州份參與計劃。