

~做人要晨食~

古人云：「一日之計在於晨」，美好的一天，就從早晨的第一餐「營養早餐」開始吧！根據台北醫學大學的研究調查顯示，每天吃早餐的學生上課時較能集中精神，閱讀能力、記憶力都比較好，平均成績也比沒有吃早餐的學生成績佳。經常不吃早餐的人，新陳代謝率降低，脂肪的堆積增加，肥胖及慢性疾病的風險也將提高，也因為饑餓，甚至會出現頭暈、胃痛…等疾病。



危險早餐食物

【太甜的食品】

奶茶、紅茶、蛋糕、奶酥麵包等等
食，除了容易變胖外更會讓你疲倦又難瘦。

【過度加工或含油量高】

例如：熱狗、火腿、炸雞、薯餅、油條、鐵板
麵等等，吃的太鹹太油也是會讓身體器官負
擔大，也會影響上課學習效果！

NG

GOOD

【營養早餐原則】

1. 五穀根莖不能少

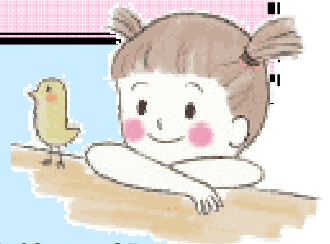
麵條、吐司、麵包、蘿蔔糕、米飯、地瓜、玉米等等都是屬於五穀根莖類，但是要注意，最好選擇纖維質高的五穀類食物為主，如：全麥麵包、全麥吐司、雜糧饅頭、五穀粥、燕麥片、、、等。

2. 蛋豆魚肉啾啾好

適量的雞蛋、豬肉、豆漿等等都是蛋白質的良好來源，一杯低脂的鮮奶也是不錯的選擇！火腿、香腸、雞塊…等加工食品少選購。

3. 蔬菜水果很重要

蔬菜、水果是早餐的加分項目，您可以視自己的胃口大小，來攝取適當的蔬菜及水果，讓你頭腦清楚、神清氣爽。



【錦興國小 101 學年度午餐暑假藝文競賽作業】

~晨食好孩子~ -暑期親子創意料理-

五星級早餐必備條件



每天早早吃早餐

五穀根莖能量強



蔬果纖維腸胃壯

搭配少少油鹽糖



無糖優質飲品讚



小朋友，請遵循【營養早餐原則】及【五星級早餐必備條件】，與家長一同發揮創意，料理製作美味又均衡的營養早餐吧！

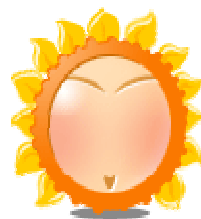
菜名：

____年____班 學生姓名：_____

(開學後再填寫新班級)

參與家人：_____ (如：爸爸)

【請將「DIY 料理、家人與你的大合照」貼入此框中】



Good Morning

【主要食材內容】：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

【最後，請寫下選擇這道創意料理的原因及烹調心得】：

美食備忘錄

~~強力募集!!! 開學後各班請擇五件優秀作品送午餐辦公室參賽，獎品超級豐富~~