岡山縣推動學生每日食用早餐有成，每日食用早餐人數3年來首度成長

臺北駐大阪經濟文化辦事處(教育部)派駐人員

岡山縣於2002年開始每年調查全縣國小至高中學生每天食用早餐的情形，去年調查結果，學生食用早餐比率3年來首度增加，顯示該縣相關推動措施獲得一定成效。

去年調查結果，每天食用早餐的國小學生比率有94.5%、國中學生有85.5%、高中學生為79.6%，隨著年級增加，比率反呈減少，但整體食用早餐的平均比率為92.4%，較上年增加5.8%，為歷年調查最高比率。縣府分析，增加之原因與推動對飲食的關心運動有關，為實施該項運動，岡山縣聘請7,500人次之營養早餐義工，積極宣導。

上年調查結果顯示，不吃早餐的主要理由，有：肚子不餓（國小學生34.8%，國中學生39.5%），高中生則有45.5%表示沒有時間；如果從起床時間分析，每日早上7點以前起床的學生，有94.5%每天食用早餐，並隨時起床時間的變晚，吃早餐的人數也逐漸減少，到8點以後起床的學生，每天食用早餐的比率減少到75%。吃不吃早餐對當天精神的影響，每天吃早餐者有84.2%表示，當日感覺相當有精神；隨著吃早餐日數的減少，回答精神不錯者，呈減少趨勢，到每週僅4天吃早餐者，只有22%表示當日有精神。以上數據顯示，生活習慣影響每日是否食用早餐，每天吃早餐確實有助當日之身體狀況。

岡山縣政府所推動之關心飲食運動，即引用上述之實例及科學數據製作文宣內容，清楚呈現每天吃早餐的學童較沒有食用早餐的學童更為有精神，又因為每天要定食吃早餐，較容易養成早起的規律生活，上午的課程學習較能集中精神，進而提昇學生的學習成效，所以廣告之文宣指出，早餐為每天活力的泉源，呼籲大家養成定時及均衡飲食的習慣。

資料來源：3月4日讀賣新聞