

社群網紅食品影響青少年飲食，馬國教育部推營養與健康政策

駐馬來西亞代表處教育組

教育總監莫哈末阿占指出，社群媒體上的「網紅食品」如珍珠奶茶、辣味泡麵及超加工食品，正逐漸成為兒童與青少年飲食常態，因高糖、高脂肪、高鹽，造成營養失衡與健康風險。他提到，學生因「害怕錯過」(FOMO, Fear of Missing Out)而受社群影響嘗試不健康食品，反之蔬菜、水果及均衡飲食則較少受到重視。

教育部推動「營養媒體素養」運動，教授食物金字塔理論及數位行銷解析，讓學生了解網紅食品背後的資訊；同時改革「學生食物輔助計畫」(RMT, Rancangan Makanan Tambahan)，從單純保障食物數量轉向營養干預，餐點加入蛋白質來源如雞蛋、魚、雞肉，並補充鐵、鋅及維生素 A。所有 RMT 餐食須遵循「馬來西亞健康餐盤」概念，強調碳水化合物、蛋白質、蔬菜與水果的均衡，減少精緻澱粉，禁止甜奶精及人造成分。

教育部亦將健康飲食規範納入學校食堂合約，推行「零含糖飲料政策」、禁止販售超加工食品，並與衛生部合作，利用學生電子健康紀錄及身份認證系統，數位化追蹤身高、體重及 BMI，及早識別發育遲緩或肥胖風險，確保學生健康發展不受營養不良影響。

撰稿人/譯稿人：傅琬煊

資料來源：中國報 (2026 年 5 月 11 日)「網紅食品」害兒童營養失衡 教育部對策阻不健康飲食

<https://www.chinapress.com.my/?p=4930024>