

澳洲推動中小學生吃早餐運動績效顯著

駐澳大利亞代表處文化組

澳大利亞近年來致力宣傳鼓勵青少年學子吃早餐已有顯著績效。

雪梨大學(The University of Sydney)於 2000 年及 2006 年分別對數千名 2 至 12 年級學生進行調查，發現在過去十年中吃早餐的青少年人數不斷增加。該研究結果顯示目前更多中小學生有吃早餐。研究人員計劃於明年再做持續性的調查。

此項由雪梨大學對全國進行的研究發現，高中男生不吃早餐的人數由 19.9% 下降到 12.1%，高中女生不吃早餐的人數由 27.7% 下降到 18.7%。此外，不吃早餐的小學男生人數自 9.4% 下降到 6%，而不吃早餐的小學女生人數則自 9.6% 下降到 6%。

雪梨大學營養學家奧迪雅(Dr Jennifer O'Dea)將此歸功於公共宣傳和學校的「早餐俱樂部」(Breakfast Clubs)改善了學生吃早餐的狀況。學生已認知吃早餐是如此簡單的事情，這將使他們的大腦得到足夠的營養，改善了飲食習慣，也減少超重與肥胖的可能。

奧迪雅在 2008 年的一項研究中發現早餐的營養品質會影響中小學生的注意力及學習能力；她表示，希望在明年的調查中能夠看到更大的改善。

Source: 2011 年 05 月 22 日 Sydney Morning Herald, "Kids Join the Breakfast Club", from

<http://www.smh.com.au/national/kids-join-the-breakfast-club-20110521-1exmg.html>