不吃早餐足以影響學童意志與情緒。

2009 年 6 月 25 日產經新聞
台北駐日經濟文化代表處文化組

內閣府出版 2009 年度之「飲食教育白皮書」指出，學童身心成長與吃不吃早餐之正常飲食生活有關。

日本政府 2005 年制定飲食教食育基本法後，於 2006 年實施食育推進基本計畫，希望至 2010 年度以前，所有學童都有吃早餐之習慣。

據統計，2006 年實施食育推進基本計畫時，不吃早餐的學童比率為 4.1%。但至今 2009 年已降到 1.6%。日本政府希望在 2010 年度能夠變成 0%。

依據文部科學省 2008 年度所做「全國學習力・學習狀況調查」結果顯示，國小學童每天吃早餐之比率為佔 67.2%，完全不吃早餐之比率為 46.8%。

另從「全國體力・運動能力、運動習慣等調查」結果來看，國小男生每天吃早餐之比率為 54.4%,完全不吃早餐之比率為 50.8%。由以上 2 項調查結果可以看出吃早餐與學習力與體力有關。

白皮書另外指出，在「什麼事都不想做」之問卷中，每天吃早餐之學生比率只佔 8.5%，而幾乎不吃早餐之學生比率卻多達 32.3%。另外，在「坐立不安」之問卷中，每天吃早餐之學生比率只佔 11.9%，而幾乎不吃早餐之學生比率卻多達 33.2%。可見飲食生活影響小孩身心甚鉅。

不吃早餐之比率下降之原因，乃因各個家庭普遍重視飲食教育所致。白皮書指出，「『經常運動、按時吃飯、足夠睡眠』對於發育成長時期之小孩來說是不可或缺的事」。另外指出，經常有「坐立不安」情形之學生與家庭生活有關。例如，發生在經常與家人共進晚餐之學童之比率只有 11.7%，而發生在經常單獨一個人吃晚餐之比率則佔 28.2%。因此，除了平常養成良好的食育基本習慣外，也應經常與家人共同進餐，藉以彼此交流。