

日本研究發現兒童吃早餐影響學習及情緒

2009 年 6 月 25 日 日本產經新聞

教育部台北駐大阪辦事處派駐人員 文化秘書 林世英

日本內閣發表 2009 年度「食育白書」。結果顯示出，兒童的健全成長，家庭及學校的正確食育教育是不可或缺的。

日本政府在 2005 年制定食育基本法，2006 年策定推動食育基本計畫，針對 9 項目，設定 5 年期間在 2010 年度達成的數值目標。其中，在「不吃早餐的國民比率」項目上，有關不吃早餐兒童比率，策定計畫時是設定 4.1%；2009 年 5 月時卻已經減少到 1.6%。因此，日本政府的計畫已經修正為在 2010 年度時是 0%。

比較「每日吃早餐的學童」及「完全不吃早餐的學童」的日本全國學力・學習狀況調查(全國學力測驗)的平均正確回答率，以 2008 年度國小國語而言，「每日吃早餐的學童」是 67.2%，而「完全不吃早餐的學童」只有 46.8%。

在觀之全國體力・運動能力調查(全國體力測驗)，以國小男學童為例，「每日吃早餐的學童」的體力得分是 54.4 分，而「完全不吃早餐的學童」只有 50.8 分。顯示出，學童是否吃早餐與學力、體力都具有重大關係。

再者，回答經常沒有精神的學童，「每日吃早餐的學童」是 8.5%，而「完全不吃早餐的學童」卻有 32.3%。回答經常感覺焦慮不安的學童，「每日吃早餐的學童」是 11.9%，而「完全不吃早餐的學童」則有 33.2%。顯示出學童的食生活對精神層面具有重大影響。

食育白書指出，「多運動」、「多進食」、「多睡眠」對成長期間的學童而言，可以說是不可或缺的基本生活習慣。

日本食育白書附帶指出，全家一起吃晚餐的學童有 11.7%，一個人吃晚餐的學童有 28.2%。食育不只是單純的進食，必須包含基本生活習慣、家族間會話等整體考量。