

用零食獎勵孩子，影響健康也降低學習力！

您知道提供含糖飲料、零食、糖果等不夠健康食物獎勵或安撫孩子，除了影響孩子的健康，也會影響學習力嗎？



蛀牙



體位過輕或過重



長不高

研究發現規律吃早餐、攝取蔬果、乳品的學生，學業表現較佳！



學習力下降



高血壓

提高罹患慢性病之風險



對不夠健康食物產生成癮、依賴



容易過動



易有負面情緒、憂鬱、情緒波動大



便秘、肚子痛
腸道生病



抵抗力變差、
易感冒



注意力不集中、
昏沉



健康食物的
攝取量降低

更多健康知識請見



提升兒童食育力
網站



健康點心
這樣挑



均衡早餐
這樣吃



零食獎勵孩子
的影響