

THỰC TRẠNG BỎ BỮA SÁNG VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BẮC BÌNH, HUYỆN LẬP THẠCH, TỈNH VINH PHÚC

Trương Thị Thùy Dương[✉], Diệp Thị Hải Yên, Hòa Thị Hồng Hạnh

Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá thực trạng bỏ bữa sáng và xác định một số yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng của học sinh trường trung học cơ sở Bắc Bình, huyện Lập Thạch, tỉnh Vĩnh Phúc năm 2025.

Phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang trên 337 học sinh Trường trung học cơ sở Bắc Bình, huyện Lập Thạch, tỉnh Vĩnh Phúc. Số liệu được thu thập bằng bộ câu hỏi đã được thiết kế sẵn để thu thập các thông tin khác nhau về thông tin chung, thực trạng bỏ bữa sáng và một số yếu tố liên quan ở học sinh.

Kết quả: Tỷ lệ học sinh bỏ bữa sáng là 89,9%. Lý do bỏ bữa sáng phổ biến nhất là không có thói quen ăn sáng, không có cảm thấy đói và muốn giảm cân. Có mối liên quan chặt chẽ có ý nghĩa thống kê giữa khoảng cách từ nhà đến trường với thực trạng bỏ bữa sáng của học sinh ($p = 0,001$), và giữa thời gian ngủ với thực trạng bỏ bữa sáng của học sinh ($p = 0,01$).

Kết luận: Tỷ lệ bỏ bữa sáng rất cao ở học sinh trường trung học cơ sở Bắc Bình và yếu tố liên quan là khoảng cách đến trường và thời gian ngủ tối. Cần tăng cường truyền thông giáo dục dinh dưỡng, phối hợp nhà trường và gia đình để điều chỉnh sinh hoạt ngủ đủ giấc và hỗ trợ bữa sáng cho học sinh.

Từ khóa: Bỏ bữa ăn sáng, yếu tố liên quan, học sinh, trung học cơ sở, Bắc Bình, Vĩnh Phúc.

CURRENT SITUATION OF BREAKFAST SKIPPING AND ASSOCIATED FACTORS AMONG STUDENTS AT BAC BINH LOWER SECONDARY SCHOOL, LAP THACH DISTRICT, VINH PHUC PROVINCE

ABSTRACT

Aims: To assess the current status of breakfast skipping and identify several factors associated with breakfast skipping among students at Bac Binh Lower Secondary School, Lap Thach District, Vinh Phuc Province in 2025.

Methods: A cross-sectional study was conducted among 337 students at Bac Binh Lower Secondary School. Data were collected using a structured questionnaire designed to obtain information on general characteristics, the prevalence of breakfast skipping, and associated factors among students.

Results: The prevalence of breakfast skipping was 89,9%. The most common reasons for skipping breakfast were lack of habit, not feeling hungry, and the desire to lose weight. There was a statistically significant association of the breakfast skipping with distance from home to school and ($p=0.001$) and sleep duration ($p=0.01$).

✉ Tác giả liên hệ: Trương Thị Thùy Dương
Email: truongthithuyduong@tnmc.edu.vn
Doi: 10.56283/1859-0381/1006

Nhận bài: 28/1/2026 Chính sửa: 5/2/2026
Chấp nhận đăng: 16/3/2026
Công bố online: 20/3/2026

Conclusion: Breakfast skipping was predominant among the studied students. It is necessary to strengthen nutrition education and communication, and to enhance collaboration between schools and families to promote adequate sleep habits and support breakfast consumption among students.

Keywords: *breakfast skipping, associated factors, lower secondary school students, Vinh Phuc.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc bỏ bữa sáng đã trở thành một vấn đề phổ biến trong xã hội hiện đại ngày nay. Theo M. Al-Hazzaa và cộng sự (2020) có hơn 79% trẻ em tại từ 6-12 tuổi học tại các trường tiểu học ở Riyadh Ả Rập Xê Út bỏ bữa sáng hằng ngày [1], tương tự trong một nghiên cứu khác tại Thanh Hóa tỷ lệ bỏ bữa sáng của học sinh tại 5 Trường trung học cơ sở năm 2023 chiếm 26,0% [2]. Theo Tambalis và cộng sự gần đây báo cáo về tỷ lệ bỏ bữa sáng ở trẻ em và thanh thiếu niên từ 33 quốc gia (n = 285.626, từ 2-18 tuổi) kết luận rằng hầu hết các nghiên cứu báo cáo có từ 10,0-30,0% thanh thiếu niên bỏ bữa sáng. Trong đánh giá này, việc bỏ bữa sáng phổ biến hơn ở thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12-15 và trẻ em có nền tảng kinh tế xã hội thấp hơn [3].

Các nguyên nhân được báo cáo phổ biến nhất cho việc không ăn sáng bao gồm không đủ thời gian vào buổi sáng, không có cảm giác đói, mục đích kiểm soát cân nặng thông qua ăn kiêng, thiếu ngủ, lịch học sớm, độ tuổi, tâm lý và nhiều yếu tố khác [4-6].

Bữa sáng có vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng sau thời gian nhịn ăn qua đêm, giúp duy trì ổn định đường huyết và cải thiện đáp ứng insulin và kiểm soát glucose sau các bữa ăn tiếp theo [7-9]. Đồng thời, bữa sáng

góp phần cân bằng các hormone điều hòa cảm giác no - đói như ghrelin và peptide YY, từ đó làm tăng cảm giác no, hạn chế ăn quá mức vào các bữa sau và hỗ trợ quá trình chuyển hóa năng lượng, điều này đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển của thanh thiếu niên [10,11]. Độ tuổi đang phát triển, khi không đủ lượng dinh dưỡng gây ra suy dinh dưỡng, hiệu quả nhận thức giảm, thể chất xã hội kém hơn so với người cùng lứa tuổi, liên quan đến bệnh béo phì, tim mạch, đường huyết lúc đói cao hơn, huyết áp cao, nguy cơ gia tăng mắc đái tháo đường type 2 và các rối loạn chuyển hóa glucose. Tình trạng thừa cân cũng do một phần yếu tố trên tác động [12-15]. Một nghiên cứu của Farshchi và các cộng sự (2005) việc bỏ bữa sáng làm tăng insulin sau ăn và giảm độ nhạy insulin, nếu duy trì lâu dài, có khả năng làm tăng nguy cơ đề kháng insulin và các rối loạn chuyển hóa glucose, lipid [16].

Việc nghiên cứu về thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng sẽ giúp nắm bắt tình hình và lên kế hoạch truyền thông để cải thiện tối ưu, hiệu quả. Từ đó, giúp học sinh có thực hành ăn sáng lành mạnh, cải thiện chất lượng cuộc sống và học tập. Tại Vĩnh Phúc, nghiên cứu về thực trạng bỏ bữa sáng của học sinh còn rất ít. Vì vậy chúng tôi nghiên cứu đề tài

này với mục tiêu đánh giá thực trạng bỏ bữa sáng của học sinh trường trung học cơ sở Bắc Bình, huyện Lập Thạch, tỉnh

Vĩnh Phúc năm 2025. Phân tích một số yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng của học sinh tại địa điểm nghiên cứu.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế và đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang trên đối tượng là học sinh trong độ tuổi từ lớp 6-9 tại Trường Trung học cơ sở Bắc Bình, huyện Lập Thạch, tỉnh Vĩnh Phúc từ tháng 12 năm 2024 đến tháng 12 năm 2025. *Tiêu chuẩn lựa chọn*: học sinh trong độ tuổi từ lớp 6-9 tại Trường Trung học cơ sở có khả năng trả lời phỏng vấn và tình nguyện tham gia

2.2. Phương pháp thu thập số liệu

Sử dụng bộ câu hỏi đã được thiết kế sẵn để thu thập số liệu. Bộ câu hỏi do nhóm nghiên cứu tự thiết kế dựa trên vấn đề nghiên cứu và tham khảo các biến số của các nghiên cứu tương tự. Sau đó tham khảo ý kiến chuyên gia để hoàn thiện bộ câu hỏi. Thông tin thu thập gồm: (i) Nhóm biến số về thông tin chung (giới tính, khối học, dân tộc); (ii) Nhóm biến số về thực trạng bỏ bữa ăn sáng (thực trạng bỏ bữa sáng, tần suất bỏ bữa sáng, lý do bỏ bữa); và (iv) Nhóm biến về một số yếu tố liên quan đến việc bỏ bữa sáng: giới tính và khối

2.3. Xử lý số liệu

Số liệu được làm sạch, mã hóa, nhập trên phần mềm Epidata 3.1 để nhập số liệu khảo sát và xử lý trên phần mềm SPSS 26.0 với kiểm định Chisquare-test để so sánh các tỷ lệ. Yếu tố liên quan được xác định bằng phân tích hồi quy đa biến logistic regression với các biến

nghiên cứu. *Tiêu chuẩn loại trừ*: (i) người đang sử dụng thuốc hoặc điều trị bệnh dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, (ii) người không điền đầy đủ bộ câu hỏi. Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện và lấy toàn bộ học sinh Trường trung học cơ sở Bắc Bình. Cỡ mẫu dự tính là 343 học sinh, trên thực tế cỡ mẫu thu được là 337 học sinh.

lớp, phương tiện đi lại và khoảng cách từ nhà tới trường, thời gian ngủ.

Các bước tiến hành thu thập số liệu gồm: Bước 1: Tại Trường Trung học cơ sở, tiến hành khảo sát thời gian học của trường, sau đó tiến hành đến từng lớp để thu thập số liệu. Bước 2: Phát phiếu điền cho học sinh điền trực tiếp trên giấy khảo sát; Bước 3: Trong quá trình thu thập số liệu, giải thích các câu hỏi mà các đối tượng chưa hiểu rõ; Bước 4: Khi thu thập tới đa cỡ mẫu có thể.

được đưa vào phân tích gồm: tuổi, giới tính, học vấn, dân tộc, phương tiện đi lại, khoảng cách từ nhà đến trường, thời gian ngủ. Khả năng bỏ bữa sáng được đo lường bằng giá trị odds ratio (OR) với khoảng tin cậy 95% (95%CI).

2.4. Vấn đề đạo đức nghiên cứu

Đề tài đã được thông qua hội đồng đạo đức nghiên cứu Y sinh học của Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên theo quyết định số 222/ĐHYD-HĐDD ngày 28 tháng 2 năm 2025. Quá trình thu thập số liệu để phục vụ cho nghiên cứu phải được sự đồng ý của phòng giáo dục và lãnh đạo trường

trung học cơ sở Bắc Bình, huyện Lập Thạch, tỉnh Vĩnh Phúc. Đối tượng tham gia nghiên cứu được biết rõ mục tiêu nghiên cứu, hoàn toàn tự nguyện và các thông tin thu thập được sử dụng đúng mục đích nghiên cứu. Các số liệu được lưu giữ theo đúng quy định bảo mật.

III. KẾT QUẢ

3.1. Thực trạng bỏ bữa sáng và lý do

Trong tổng số 337 học sinh được khảo sát, nữ chiếm 55,8%. Tỷ lệ các khối lớp 6,7,8,9 tham gia lần lượt là 28,2; 24,3; 26,1 và 21,4%. Thành phần dân tộc của học sinh gồm: 92% dân tộc Kinh, 5% dân tộc Sán Dìu và 3% dân tộc khác. Kết quả ở Bảng 1 cho thấy:

Trong tổng số 337 học sinh, có 303 học sinh bỏ bữa sáng (89,9%). Tỷ lệ bỏ bữa sáng ở nam (93,5%) cao hơn nữ (87%) và cao nhất ở học sinh lớp 7 (91,5%). Học sinh dân tộc Kinh có tỷ lệ bỏ bữa sáng cao nhất (92,3%).

Bảng 1. Thực trạng bỏ bữa sáng của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm	Tần số (%)	Đặc điểm	Tần số (%)
Giới tính		Khối lớp	
Nam	143 (93,5)	6	85 (89,5)
Nữ	160 (87)	7	75 (91,5)
Dân tộc		8	78 (88,6)
Kinh	286 (92,3)	9	65 (90,3)
Sán dìu	11 (64,7)	Tổng số	303 (89)
Khác	6 (60,0)		

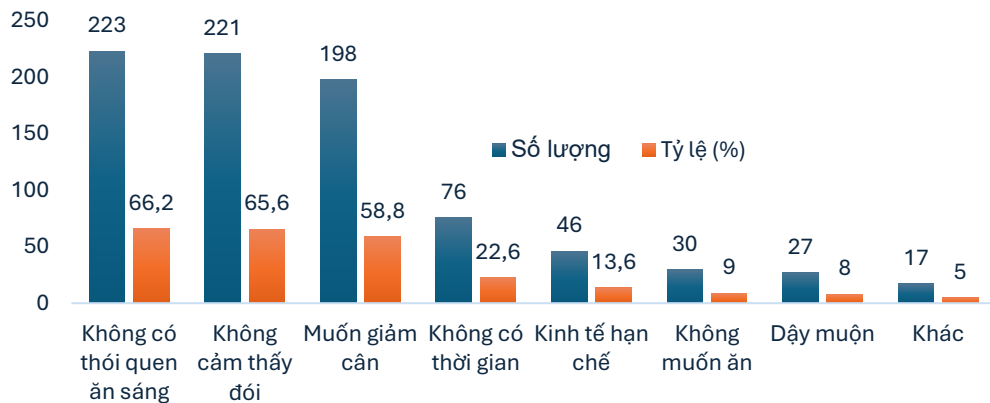
Bảng 2. Tần suất bỏ bữa sáng của học sinh trong tuần

Đặc điểm	7 ngày	4-6 ngày	1-3 ngày	p (χ^2 test)
Giới tính				0,11
Nam	28 (24,1)	63 (54,3)	25 (21,6)	116 (100)
Nữ	42 (25,1)	72 (43,1)	53 (31,7)	167 (100)
Khối lớp				0,001
6 và 7	20 (12,5)	60 (37,5)	80 (50,0)	160 (100)
8 và 9	50 (35,0)	75 (52,4)	18 (12,6)	143 (100)
Tổng	70 (23,1)	135 (44,6)	98 (32,3)	303 (100)

Số liệu trình bày theo tần số (%). Giá trị p từ kiểm định Chisquare test.

Theo Bảng 2, tần suất bỏ bữa sáng của học sinh đa số là bỏ bữa từ 4-6 ngày/tuần với tỷ lệ 44,6%, tỷ lệ bỏ bữa 1-3 ngày/tuần chiếm 32,3%,

tỷ lệ bỏ bữa 7 ngày/tuần chiếm 23,1%. Tần suất bỏ bữa sáng có sự khác biệt ở các nhóm đối tượng có nhận thức khác nhau về tầm quan trọng của bữa sáng.



Hình 1. Lý do bỏ bữa sáng của học sinh

Theo Hình 1, lý do bỏ bữa sáng phổ biến nhất là không có thói quen ăn sáng (66,2%), không cảm thấy đói

(65,6%) và muốn giảm cân (58,8%). Tiếp theo là không có thời gian (22,6%) và kinh tế hạn chế (13,6%).

3.2. Một số yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng của học sinh trường trung học cơ sở Bắc Bình, huyện Lập Thạch, tỉnh Vĩnh Phúc

Bảng 4. Một số yếu tố liên quan đến thực trạng bỏ bữa sáng

Đặc điểm	Phân tích đơn biến		Phân tích đa biến	
	OR (95% CI)	p	OR (95% CI)	p
Giới tính				
Nữ	1,0	0,05	1,0	0,681
Nam	2,1 (0,99-4,64)		0,87 (0,46-1,66)	
Khối lớp				
8 và 9	1,0	0,76	1,0	0,377
6 và 7	1,12 (0,55-2,27)		1,34 (0,7-2,57)	
Phương tiện đi lại				
Phương tiện khác	1,0	0,51	1,0	0,675
Đi xe đạp, đi bộ	1,41 (0,51-3,89)		0,8 (0,29-2,24)	
Khoảng cách từ nhà đến trường				
< 2 km	1,0	0,001	1,0	0,002
≥ 2 km	10,9 (2,57-46,5)		3,8 (1,63-8,85)	
Thời gian ngủ				
≥ 8h	1,0	0,01	1,0	0,008
< 8h	2,58 (1,25-5,31)		2,42 (1,27-4,62)	

Theo Bảng 4, các yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng trong phân tích đa biến gồm: Khoảng cách từ nhà đến trường ≥ 2

km (OR=3,8, 95%CI = 1,63-8,85), thời gian ngủ < 8 giờ/ngày (OR=2,42, 95%CI = 1,27-4,62).

IV. BÀN LUẬN

Tỷ lệ học sinh bỏ bữa sáng trong nghiên cứu này tại Trường Trung học cơ sở Bắc Bình khá cao, chiếm 89,9%. Kết quả này cao hơn so với một số nghiên cứu trước đây. Chẳng hạn, nghiên cứu thực hiện trên học sinh tại 5 trường THCS ở Thanh Hóa năm 2023 ghi nhận tỷ lệ bỏ bữa sáng là 26,0% [2]. Ngoài ra, một nghiên cứu tại Ả Rập Xê Út năm 2019 cũng cho thấy khoảng 79,0% trẻ em trong độ tuổi 6–12 bỏ bữa sáng hằng ngày [11]. Sự khác biệt này có thể liên quan đến những khác biệt về điều kiện kinh tế – xã hội, văn hóa sinh hoạt cũng như thói quen ăn uống giữa các khu vực và quốc gia.

Trong nghiên cứu của chúng tôi, tần suất bỏ bữa sáng 4–6 ngày/tuần chiếm tỷ lệ cao nhất. Kết quả này cao hơn so với nghiên cứu tại Australia trên học sinh từ lớp 4 đến lớp 12, trong đó chỉ có 9,6% học sinh thường xuyên bỏ bữa sáng [17]. Bên cạnh đó, nghiên cứu của Trần Thị Nhi và cộng sự tại Nam Định năm 2017 ghi nhận tỷ lệ học sinh luôn bỏ bữa sáng chỉ 2,6%, thấp hơn nhiều so với kết quả của chúng tôi [18]. Sự khác biệt này có thể được lý giải bởi sự khác nhau về đặc điểm dân số nghiên cứu, điều kiện kinh tế – xã hội, thói quen sinh hoạt cũng như nhận thức về vai trò của bữa sáng ở từng địa phương.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy không có thói quen ăn sáng (66,2%) là lý do phổ biến nhất khiến học sinh bỏ bữa sáng. Các nguyên nhân khác bao

gồm không cảm thấy đói, mong muốn giảm cân và không có thời gian chuẩn bị bữa sáng. Những phát hiện này tương đồng với kết quả của nhiều nghiên cứu trước đây. Nghiên cứu của tại Palestine cho thấy có tới 50,4% học sinh bỏ bữa sáng do không có thời gian ăn sáng [19]. Tương tự, nghiên cứu ở học sinh Anh và Úc cũng chỉ ra rằng việc bỏ bữa sáng thường gặp, trong đó nhiều em hình thành thói quen không ăn sáng từ sớm (15,7%) [20]. Đối với lý do mong muốn giảm cân, tỷ lệ trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với kết quả nghiên cứu tại Palestine (15,5%) [19]. Sự khác biệt này có thể liên quan đến các yếu tố như thời gian sinh hoạt buổi sáng, điều kiện kinh tế gia đình cũng như cảm giác đói hoặc chán ăn của học sinh.

Trong nghiên cứu này, học sinh sinh sống cách trường từ 2 km trở lên có khả năng bỏ bữa sáng cao gấp 3,8 lần so với nhóm sống dưới 2 km (OR = 3,8; 95%CI: 1,63–8,85; p = 0,002). Điều này có thể được giải thích bởi việc học sinh ở xa trường thường phải dậy sớm và dành nhiều thời gian di chuyển, dẫn đến việc dễ bỏ qua bữa sáng để kịp giờ học. Ngoài ra, những khó khăn trong việc đi lại hoặc điều kiện sinh hoạt của gia đình cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng chuẩn bị bữa sáng đầy đủ trước khi đến trường.

Bên cạnh đó, thời gian ngủ cũng là yếu tố liên quan đáng chú ý. Kết quả cho thấy những học sinh ngủ dưới 8 giờ

mỗi ngày có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 2,42 lần so với nhóm ngủ từ 8 giờ trở lên (OR = 2,42; 95%CI: 1,27–4,62; p = 0,008). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu tại Ả Rập Xê Út, trong đó những học sinh ngủ đủ giấc có xu hướng ăn sáng thường xuyên hơn so với nhóm ngủ không đủ hoặc có thời gian ngủ ngắn (OR=1,44; p=0,049) [21]. Việc thiếu ngủ hoặc chất lượng giấc ngủ kém có thể làm tăng cảm giác mệt mỏi vào buổi sáng, giảm cảm giác thèm ăn và hạn chế thời gian chuẩn bị bữa sáng, từ đó làm tăng khả năng bỏ bữa.

Từ những kết quả trên có thể thấy rằng thói quen bỏ bữa sáng ở học sinh chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau, trong đó khoảng cách đến trường và thời gian ngủ là những yếu tố có liên quan đáng kể. Điều này cho thấy việc xây dựng thói quen sinh hoạt hợp lý, đặc biệt là đảm bảo thời gian ngủ đầy đủ và sắp xếp thời gian buổi sáng phù hợp, có thể góp phần hạn chế tình trạng bỏ bữa sáng ở học sinh.

V. KẾT LUẬN

Tỷ lệ học sinh bỏ bữa sáng rất cao (89,9%). Lý do bỏ bữa sáng phổ biến nhất là không có thói quen ăn sáng (66,2%), không có cảm thấy đói (65,6%) và muốn giảm cân (58,8%). Có mối liên quan chặt chẽ có ý nghĩa thống

Khuyến nghị: cần có thêm truyền thông giáo dục dinh dưỡng trong nhà trường để thay đổi, nâng cao nhận thức và kiến thức của học sinh về tầm quan trọng cũng như lợi ích của bữa sáng. Bên cạnh đó, cần khuyến khích xây dựng thói quen sinh hoạt hợp lý như ngủ đủ giấc, dậy sớm và sắp xếp thời gian ăn sáng trước khi đến trường góp phần cải thiện tình trạng bỏ bữa sáng trong lứa tuổi học đường.

Hạn chế của đề tài: Thiết kế nghiên cứu cắt ngang chỉ phản ánh mối liên quan tại một thời điểm, chưa chứng minh được mối quan hệ nhân - quả giữa các yếu tố và hành vi bỏ bữa sáng. Một số yếu tố liên quan như thu nhập gia đình, môi trường thực phẩm xung quanh trường học chưa được phân tích sâu. Ngoài ra, nghiên cứu chỉ thực hiện tại một trường nên khả năng khái quát cho toàn bộ học sinh trung học cơ sở trên phạm vi rộng còn hạn chế.

kê giữa khoảng cách từ nhà đến trường (OR=3,8; 95%CI: 1,63-8,85; p=0,002) và thời gian ngủ (OR=2,42; 95%CI: 1,27-4,62; p=0,008) với thực trạng bỏ bữa sáng của học sinh.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Al-Hazzaa HM, Alhowikan AM, Alhussain MH, Obeid OA. Breakfast consumption among Saudi primary-school children relative to sex and socio-demographic factors. BMC Public Health. 2020 Apr 6 [cited 2026 Mar 23];20:448. doi:10.1186/s12889-020-8418-1.
- [2] Hoàng Duy Bảo, Trần Thị Kiều Oanh, Phan Hữu Vinh, Dương Thị Phương, Ong Thế Duệ, Phùng

Lâm Tới, Khúc Thị Hồng Hạnh. Tình trạng bỏ bữa sáng của trẻ vị thành niên 12–15 tuổi tại một số trường trung học cơ sở Thanh Hóa. Tạp chí Y học Việt Nam. 27/4/2023.;525(2):249-254. doi: 10.51298/vmj.v525i2.5237.

- [3] Tambalis KD, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. Breakfast skipping in children and adolescents: A review of prevalence and

- correlates across countries. *Nutrients*. 2019 [cited 2026 Mar 23];11(12):2888. doi: 10.3390/nu11122888
- [4] Sun J, Yi H, Liu Z, et al. Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China. *BMC Public Health*. 2013 Jan 17 [cited 2026 Mar 23];13:42. doi:10.1186/1471-2458-13-42.
- [5] Rong S, Snetelaar LG, Xu G, et al. Association of skipping breakfast with cardiovascular and all-cause mortality. *J Am Coll Cardiol*. 2019 Apr 30 [cited 2026 Mar 23];73(16):2025–32. Doi: 10.1016/j.jacc.2019.01.06.
- [6] Kobayashi F, Ogata H, Omi N, et al. Effect of breakfast skipping on diurnal variation of energy metabolism and blood glucose. *Obes Res Clin Pract*. 2014 [cited 2026 Mar 23];8(3):e201–e298. doi:10.1016/j.orcp.2013.08.002.
- [7] Jakubowicz D, Barnea M, Wainstein J, Froy O. High-energy breakfast with low-energy dinner decreases overall daily hyperglycemia in type 2 diabetic patients. *Diabetes Care*. 2015 Oct [cited 2026 Mar 23];38(10):1820–1826. doi: 10.2337/dc15-0761.
- [8] Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzler JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005 May [cited 2026 Mar 23];105(5):743–60. Doi: 10.1016/j.jada.2005.02.007.
- [9] Leidy HJ, Racki EM. The addition of a protein-rich breakfast and its effects on acute appetite control and food intake in breakfast-skipping adolescents. *Int J Obes*. 2010 Jul [cited 2026 Mar 23];34(7):1125–33. doi:10.1038/ijo.2010.
- [10] Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on energy intake regulation in overweight/obese late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr*. 2013 Apr [cited 2026 Mar 23];97(4):677–88. doi: 10.3945/ajcn.112.053116.
- [11] Barufaldi LA, Abreu GA, Veiga GV, et al. Skipping breakfast is associated with cardiometabolic risk factors in adolescents (ERICA). *Br J Nutr*. 2020 Sep [cited 2026 Mar 23];124(5):563–572. doi:10.1017/S0007114520002030.
- [12] Aguilar-Farías N, et al. Breakfast: A crucial meal for adolescents' cognitive performance (Cogni-Action Project). *Nutrients*. 2020 May [cited 2026 Mar 23];12(5):1321. doi: 10.3390/nu12051321.
- [13] Lee HJ, Jang J, Lee SA, et al. Association between breakfast frequency and cardiovascular disease risk: KNHANES data 2014–2016. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 May [cited 2026 Mar 23];16(10):1853. doi:10.3390/ijerph16101853.
- [14] Bi H, Gan Y, Yang C, et al. Breakfast skipping and risk of type 2 diabetes: A meta-analysis. *Public Health Nutr*. 2015 Nov [cited 2026 Mar 23];18(16):3013–9. doi:10.1017/S1368980015000257.
- [15] Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and lipid profiles. *Am J Clin Nutr*. 2005 Feb [cited 2026 Mar 23];81(2):388–96. doi:10.1093/ajcn/81.2.388.
- [16] Smithers LG, Sincovich A, Gregory TA. Breakfast skipping and cognitive engagement at school. *Public Health Nutr*. 2022 Apr [cited 2026 Mar 23];25(4):1049–59. Doi:10.1017/S1368980021004688.
- [17] Trần Thị Nhi, Vũ Thị Nhung. Kiến thức, thực hành dinh dưỡng của học sinh THCS huyện Vụ Bản, Nam Định năm 2017. *Tạp chí Khoa học Điều dưỡng*. 2017 [trích dẫn 23/03/2026];1(3):65–70.
- [18] Badrasawi M, Shahar S, Abd Manaf Z. Breakfast skipping and academic performance among Palestinian schoolchildren. *BMC Nutr*. 2019 [cited 2026 Mar 23];5:28. doi: 10.1186/s40795-019-0288-3.
- [19] Mullan B, Wong C, Kothe E. Predicting adolescent breakfast consumption using theory of planned behaviour. *Appetite*. 2013 Mar [cited 2026 Mar 23];62:127–35. doi:10.1016/j.appet.2012.11.020.
- [20] Al-Hazzaa HM, Alhussain MH, Alhowikan AM, Obeid OA. Insufficient sleep duration and its association with breakfast intake in Saudi schoolchildren. *J Nutr Child Health*. 2019 [cited 2026 Mar 23];11:253–63. doi:10.2147/NSS.S225883.