

兒童飲食習慣現況調查及改善計畫

子計畫二：家長對「兒童營養」之知識、態度及行為之調查研究

整合型計畫總主持人：嬰幼兒保育系 林佳蓉

子計畫主持人：保健營養系 陳師瑩

一、摘要

兒童不良飲食習慣是父母最感頭痛的問題之一，而大部份成年人的飲食習慣皆源自於幼年時代所培養，因此幼年良好飲食習慣極有可能維持至成年，故長期的不良飲食行為將影響未來慢性疾病的發生；研究顯示家長介入幼兒營養教育比托兒所介入較能顯著影響幼兒知識測驗、飲食態度與飲食行為。因此本研究將以台南地區及高屏地區有兩歲至五歲幼兒的家長為研究對象，進行家長的營養知識、兒童飲食和生活習慣概況的調查。研究目的在了解家長的兒童營養知識、態度與行為，希望能提供主管機構輔導家長在教育兒童營養方面參考。調查方式是採用問卷調查，問卷結果將以 SAS 統計軟體分析，進行描述性統計。結果總共完成有效問卷 392 份，資料顯示：家長對兒童營養知識測驗總分雖接近 80 分，但仍有改進空間；整體上有近六成幼兒可能有不同程度上偏食的情況出現，有超過四成家長認為子女的營養不均衡，而隨著子女年齡的增加，營養均衡的比例會降低，有近三成的家長覺得子女抵抗力較差，且在受訪者中有近二成的父母覺得子女學習能力、智力、記憶力發展緩慢；調查同時顯示，隨幼兒年齡增加，父母為了改善及加強幼兒的營養，會讓子女進食營養補充品，以解決子女因偏食等問題，而影響均衡營養的吸收，有近八成的家長認為營養補充品，能確保幼兒得到完整的均衡營養。

二、研究計畫之背景及目的

兒童不良飲食習慣（尤其是偏食）的現象是父母最感頭痛的問題之一，而所謂的偏食，就是對食物有強烈的喜愛與厭惡，同時有顯著的偏好飲食行為；幼兒於一歲至三歲時，即開始對食物有喜好厭惡的表現，不僅對食物的味道，連帶對食物的色彩、形狀、溫度、香味等均有喜惡之分，因此在幼兒時期，就很容易發生偏食的情形⁽¹⁾。分析造成兒童不良飲食習慣的原因，概可分為嬰兒其斷奶或添加副食品時間不當、食物烹調不得當、父母本身的偏食行為、父母驕縱幼兒挑食、父母強制幼兒攝取某些食物、父母或保育員沒有正確的營養觀念或幼兒以偏食吸引父母的注意等⁽²⁾。長期的不良飲食習慣是會影響一個人的健康，Kemmm 指出幼兒的飲食行為將影響未來慢性疾病的發生⁽³⁾，Singer

研究發現營養素的攝取型態自幼兒三至四歲即已固定；大部份成年人的飲食習慣源自於幼年時代所培養的，因此幼年良好飲食習慣極有可能維持至成年，研究顯示幼年肥胖的兒童，長大後肥胖的機率亦較正常體重的兒童高⁽⁴⁾，洪⁽⁵⁾指出學童攝取較多膽固醇、經常吃點心宵夜、食用過多脂肪及空熱量食物是影響中小學生肥胖的重要因素。因此在幼兒早期建立正確的飲食習慣是十分重要，民國七十八年行政院衛生署曾完成全面性台灣地區一至六歲幼兒營養狀況調查，結果顯示幼兒之營養問題隨年齡層的增加而增加：幼兒平均每日奶類食物的攝取量下降，而飲料、糕餅甜點及糖果用量卻增加⁽⁶⁾。民國八十五年第三次國民營養調查報告中，亦指出四到六歲的兒童中約七成人數有吃點心零食的習慣⁽⁷⁾；而青少年之攝取油炸食品的頻率，亦隨年齡層的降低而增加，且每週飲用汽水、可樂、沙士及運動飲料的頻率亦有相同的情形⁽⁸⁾。在瞭解兒童營養問題後，如何教育兒童具備正確的營養知識並培養良好飲食習慣，乃營養教育推廣者首要之務。

基於陳⁽⁹⁾的研究顯示：家長介入幼兒營養教育比托兒所介入較能顯著影響幼兒知識測驗、飲食態度與飲食行為。因此本研究將以台南地區及高屏地區有兩歲至六歲幼兒的家長為研究對象，進行家長的營養知識、態度及行為的調查。研究目的在了解家長的兒童營養知識、態度與行為，希望能提供主管機構輔導家長在教育兒童營養方面參考。調查方式是採用問卷調查，問卷結果將以 SAS 統計軟體分析，進行描述性統計。

三、研究方法及進行步驟

(一) 抽樣設計：

本研究以台南地區及高屏地區有兩歲至六歲幼兒的家長為研究對象。

(二) 調查工具與方法

本研究以問卷收集資料，問卷經信效度分析及預試後修正而成，其信效度分析如下：(1) 專家效度：問卷初稿經相關專家進行內容效度評估，以決定問卷中之適當題目，專家將包括食品營養系教授、中央與地方衛生機構負責營養教育輔導的工作人員。(2) 信度分析：營養知識、兒童飲食和生活習慣概況問卷的信度以 Crobach's α 測定，期望其 Crobach's α 值大於 0.8 以上。

問卷內容分為個人基本資料（年齡、學歷、營養知識來源、有無參加營養相關課程及照顧幼兒的時間），與兒童營養知識、飲食和生活習慣概況；兒童營養的知識為四選一的單選題，共 15 題，答對一題得一分，總分為 15 分，兒童飲食和生活習慣概況問卷共 10 題，係採用 likert scale 設計，以假設等距之五個態度值來區分，正向題由『非

常同意』為 5 分到『非常不同意』為 1 分，而反向題計分方式與正向題相反，每一題分數介於 1 至 5 分之間。調查主要是透過分派問卷給幼稚園的學生轉交家長填寫進行。所得資料利用 SAS 套裝軟體進行統計分析，研究結果中敘述家長年齡、教育程度分布、知識答對的人數百分比、飲食和生活習慣概況選項分布。

四、結果與討論

兒童健康成長是父母最大的期望，然而兒童的健康問題近年引起許多關注。多項調查均發現兒童營養攝取不均衡等問題令人憂慮。對於幼齡兒童，影響他們的成長，飲食習慣佔重要因素。本研究希望藉由家長的了解，探討兒童飲食習慣對其成長的影響，並由專業人士提供建議，讓各界更正視兒童均衡飲食的重要性。調查方法除了評估家長對兒童營養知識分數（共 15 題），也請幼兒的主要照顧者或家長依照他自己的觀察，回答下列幼兒的飲食和生活習慣，飲食和生活習慣概況問卷調查一共有 10 題，全部以選擇題作答，總共完成有效問卷 392 份。調查主要是透過分派問卷給幼稚園的學生轉交家長填寫進行。受訪者子女的年齡分佈：2 歲 14.5%、3 歲 15.1%、4 歲 23.6%、5 歲 25.9%、6 歲 20.9%。受訪者子女的男女分佈分別為：2 歲（57 人；男性佔 52.6%、女性佔 47.4%）、3 歲（59 人；男性佔 55.9%、女性佔 44.1%）、4 歲（92 人；男性佔 48.6%、女性佔 51.4%）、5 歲（102 人；男性佔 51.2%、女性佔 48.8%）、6 歲（82 人；男性佔 58.5%、女性佔 41.5%）、整體（392 人；男性佔 53.0%、女性佔 47.0%）

家長對各項兒童營養知識的作答情形，以答對百分比表示，詳如表一：各題家長答對的人數百分比依序如表一。『脂溶性維生素』的答對率高達 96.3%；『為預防缺碘性甲狀腺腫大的發生，應注意攝取哪一種食物』、『攝取下列何組食物皆可以獲得豐富的天然維生素 C』、『小孩子發生腹瀉，您認為下列哪一種方式處理比較適當』、『蔬菜與水果的建議攝取量』與『顏色越深綠及深黃的蔬菜，越富含哪種營養素』答對率超過八成；其他題目答對率多在七成左右，而以『如果小孩子生病缺乏食慾，您會如何處理』該項答對率最低；總計家長對各項兒童營養知識測驗總分雖接近 80 分，但仍有改進空間。

飲食和生活習慣概況問卷的第 1 至 4 與第 10 題調查有關幼兒的飲食情況（表二），調查發現在整體受訪者中有超過半數人的子女間中或經常沒有胃口進食正餐（早、午、晚三餐）。這數據絕對值得父母關注，因為經常沒有胃口進食正餐，會影響營養均衡，可能令幼兒的身體變得不夠健康，對兒童健康及學習有不良影響。另外，整體有超過兩成受訪者的子女不喜歡吃蔬菜，近一成半不喜歡吃肉類及魚類，卻有近七成半喜歡吃零食。調查亦發現，較大的年齡組別（5-6 歲）比較小的年齡組別（2-4 歲）不愛吃蔬菜、水果和魚類；卻喜歡吃煎炸食物、罐頭食品，尤其是小吃零食。由此可見，年齡較大的兒童

的飲食不夠均衡，影響營養吸收，亦影響體重和身高的發展。整體上有超過四成受訪者認為子女的營養不均衡，而隨著子女年齡的增加，營養均衡的比例有機會減少，例如在2-4歲的組別中，有近八成的受訪者認為子女的營養均衡，但在5-6歲的組別中，只有四成六受訪者認為幼兒營養均衡，可見，孩子愈大營養有可能愈不均衡。從整體上的數據分析，有近六成幼兒可能有不同程度上偏食的情況出現，包括輕微、相當及嚴重偏食。而年齡愈小，偏食的情況亦可能較少，如在2-4歲的組別只有近四成，而在5-6歲的組別則有近七成。

問卷的第5至7題調查顯示（表二），近三成的受訪父母覺得子女屬偏瘦，隨著子女的年齡增長，父母的覺得子女偏瘦的情況越嚴重，六歲子女中的父母更佔有超過三成半。再者，覺得子女體重及身高均適中的百分比，隨著子女的年齡增長而遞減，2-4歲有七成多，到5-6歲只得五成。由此可見，父母認為子女過瘦的情況亦是愈大愈嚴重；此外，有近三成的家長覺得子女抵抗力較差，且在受訪者中有近二成的父母覺得子女學習能力、智力、記憶力發展緩慢，兩者間可能有著相連的關係；因為，身體不舒服，抵抗力差，就會沒有精神學習，進一步影響智力和記憶力的發展，抵抗力與兒童的飲食習慣及生活作息有一定的關係，同時，幼兒年齡愈大，有可能愈易受外來刺激，如電視及玩具等影響，令其學習能力、智力、記憶力發展方面將未如父母的期望。綜合以上幾條問題的數據，可反映出幼兒偏食問題直接影響營養吸收欠均衡，而導致身體、智力發育及抵抗力方面有負面的影響。

問卷的第8至9題調查（表二）反映出，整體上有三成半的家長認為確保子女的飲食營養均衡困難及十分困難；在2-4歲年齡組別中，只有三成的受訪父母認為確保子女的飲食營養均衡困難及十分困難，而在5-6歲的年齡組別，更急升至近四成五的受訪父母認為有同樣困難；可見，幼兒年齡愈大，受外來的刺激愈多，就可能更難確保子女的飲食營養均衡。此外，調查亦同時顯示，隨幼兒年齡增加，父母為了改善及加強幼兒的營養，亦會採用其他方法，如讓子女進食營養補充品（例如營養奶粉、維他命丸等），以解決子女因偏食等問題而影響均衡營養的吸收，無論在不同年齡組別或整體上有近八成的受訪者認為營養補充品（例如營養奶粉、維他命丸等），能確保幼兒得到完整的均衡營養。

表一：家長對各項兒童營養知識答對的人數百分比

題 目	答對的百分比
1、以下哪一組午餐食物，營養最均衡？	
□(1) 漢堡、可樂、薯條、果汁	□(2) 炸雞腿、米飯、花瓜、果凍
□(3) 麵條、白菜、肉絲、蘋果	□(4) 肉燥飯、魚丸湯、橘子汽水
2、脂溶性維生素包含：	
□(1) 維生素 A、K、C	□(2) 維生素 A、D、E
□(3) 維生素 B、C、E	□(4) 維生素 B、D、K
3、如果小孩子生病缺乏食慾，您會如何處理？	
□(1) 打開電視，增加用餐氣氛	□(2) 每次進餐只供應小量食物
□(3) 以食物作為獎勵品	□(4) 不必理會，肚子餓了自然就會進食
4、攝取下列何組食物皆可以獲得豐富的天然維生素 C？	
□(1) 米飯、麵條	□(2) 豬肝、蕃薯
□(3) 玉米、檸檬	□(4) 青椒、番石榴
5、小孩子發生腹瀉，您認為下列哪一種方式處理比較適當？	
□(1) 補充水份	□(2) 補充鮮奶
□(3) 不用理會、自然會好	□(4) 到藥房買止瀉藥給小孩子吃
6、根據衛生署每日飲食指南，哪組食物最能滿足六歲兒童一日蔬菜需求？	
□(1) 三兩白蘿蔔	□(2) 一兩半冬瓜、一兩半豆芽菜
□(3) 三兩香菇	□(4) 一兩半白菜、一兩半紅蘿蔔
7、小明一天內吃了豆漿，饅頭，牛奶，魚，蛋，豬肉，蘋果，蓮子，依據每日飲食指南，他少吃了甚麼食物？	
□(1) 蛋豆魚肉類	□(2) 油脂類
□(3) 蔬菜類	□(4) 五穀根莖類
8、為預防缺碘性甲狀腺腫大的發生，應注意攝取哪一種食物？	
□(1) 海菜	□(2) 牛奶
□(3) 綠色蔬菜	□(4) 花生
9、兒童貧血的形成最可能是與缺乏下列哪種營養素有關？	
□(1) 維生素 D	□(2) 鈣質
□(3) 維生素 B ₂	□(4) 鐵質
10、小咪 5 歲，身高位於身高曲線圖上第 75 百分位，體重位於體重曲線圖上第 10 百分位，根據這項資料評估小咪生長發育：	
□(1) 過瘦	□(2) 過重
□(3) 標準	□(4) 不知道
11、素食兒童最容易缺乏的營養素？	
□(1) 維生素 A	□(2) 維生素 B ₁
□(3) 維生素 C	□(4) 維生素 B ₁₂
12、小孩子發生便秘，您會鼓勵他吃下列哪一組食物？	
□(1) 小魚干、排骨	□(2) 芹菜、蕃薯
□(3) 蛋糕、牛奶	□(4) 花生、瓜子
13、如果小孩子拒絕吃蔬菜，您會如何處理？	
□(1) 要求小孩子必須吃完所供應的蔬菜	□(2) 將被拒絕的蔬菜與小孩子喜歡的食物一起提供
□(3) 從飲食中剔除蔬菜的供應	□(4) 不必理會，長大後自然會改善

14、蔬菜與水果的建議攝取量？	□(1) 蔬菜與水果每天吃 5 份	□(2) 蔬菜與水果每隔兩天吃 5 份	80.4
	□(3) 蔬菜與水果每週吃 5 份	□(4) 不需要特別限定	
15、顏色越深綠及深黃的蔬菜，越富含哪種營養素？	□(1) 維生素 A、C、鈣、鐵	□(2) 纖維素	81.1
	□(3) 維生素 B 群、維生素 K	□(4) 維生素與礦物質均衡存在	

表二：家長觀察兒童飲食和生活習慣概況

題 目	百分比	
	正面 ¹ 概況	負面 ¹ 概況
1. 我的小孩對正餐(早、午、晚三餐)經常沒有胃口進食.....	7.4	62.6
2. 我認為你的小孩營養很均衡(兒童每日飲食中應該包含6大類食物：奶、肉魚蛋豆、五穀根莖、油脂、蔬菜與水果類).....	55.0	41.1
3. 我的小孩有偏食的飲食問題.....	36.9	59.9
4. 我的小孩有進食份量過少的飲食問題.....	31.5	24.6
5. 我覺得你的小孩的身體成長的狀況有些瘦小.....	42.6	38.6
6. 我覺得你的小孩的健康狀況良好(抵抗力良好).....	42.2	26.9
7. 我覺得你的小孩的學習能力發展緩慢.....	63.4	18.9
8. 我覺得要確保小孩的飲食營養均衡是容易的.....	63.8	36.2
9. 我認為小孩現時使用的營養補充品能確保他得到完整的均衡營養...	77.8	11.1
10. 我的小孩喜歡攝取下列食物類別		
a、奶類.....	70.7	9.3
b、五穀類(米飯、包點、麵食).....	77.2	2.8
c、蔬菜.....	46.2	23.8
d、水果類.....	68.6	11.4
e、肉類.....	65.9	14.1
f、魚類.....	64.9	15.1
g、煎炸食物.....	70.7	9.3
h、罐頭食品(罐頭湯,午餐肉等).....	65.1	24.9
i、零食(糖,雪糕,薯片等).....	74.6	3.4

¹ 正面概況：反向計分題目中勾選『非常不同意』或『不同意』為正面概況，其餘題目以勾選『非常同意』或『同意』為正面概況。

² 負面概況：反向計分題目中勾選『非常同意』或『同意』為負面概況，其他題目以勾選『非常不同意』或『不同意』為負面概況。

瞭解家長對兒童營養教育方式的知識層次，以及家長進行營養教育的態度與行為影響因素之後，本研究可提供主管機構輔導家長在教育兒童營養方面參考：

1. 父母對子女的均衡營養和正確飲食習慣的建立，必須要認真去認識及執行，事實顯示在稚齡組別，子女的飲食習慣是較好，可見父母是可以做得到的。
2. 父母要擇善固執，子女的飲食不要貪方便或討子女的歡心而經常進食高鹽分、高脂肪和高熱量的食品，避免進食無益的零食，子女的成長模式在乎家庭建立的生活習慣，父母要有所堅持。
3. 除了一直有關注兒童肥胖問題外，更應關注兒童過瘦所造成的身心傷害，建議父母對子女的體重要更加注意，尤其是過瘦的兒童。
4. 兒童的營養吸收直接影響生長、抵抗力以及學習能力，因為要確保兒童階段吸收食物的營養，任何有助兒童獲得均衡營養的食物均值得考慮，請與家庭醫生商量，確保子女在發育階段獲得應有營養吸收。
5. 良好的營養教育如能從小做起，將能有效預防慢性病的發生，降低社會醫療成本。

五、參考文獻

1. 于祖英（1997）兒童保健，p.104-106，匯華圖書出版有限公司，台北市。
2. 孔慶聞、林佳蓉、陳慶華、葉寶華（1998）幼兒營養與膳食，p.140-141，永大書局，台北市。
3. Kemm JR（1987）Eating patterns in childhood and adult health. *Nutr Health* 4:205-215.
4. 鄭心嫻、謝麗華、陳金發、謝明哲（1995）台北高雄兩市國小高年級學童飲食與體位調查。中華營誌 20: 93-104。
5. 洪建德（1992）青少年營養及肥胖症之探討。台灣醫界 35:65。
6. 林佳蓉、曾明淑、詹思萍（1997）台灣地區一至六歲幼兒營養狀況調查。中華營誌 22:47-61。
7. 林佳蓉、曾明淑、高美丁、葉文婷、潘文涵（1999）國民營養健康狀況變遷調查（NAHSIT）1993-1996 台灣地區四至十六歲兒童飲食習慣調查。中華營誌 24:81-97。
8. 曾明淑、高美丁、葉文婷、潘文涵（1999）台灣地區居民之飲食特性-NAHSIT 1993-1996 台灣地區四至十六歲兒童飲食習慣調查。中華營誌 24:59-80。
9. Chen, S. Y., Lin, Y. J. and Lin, J. R. (2002) Effect of nutrition education on improving the fat and sugar consumption practices of young children. *Nutritional Sciences Journal*. 27 (3) 181-194.