



2013 年兒童零食食用狀況調查報告

坐在沙發前，看著電視，因為無聊，拿起家長團購零食，一口口吞下肚
學校下課後，經過飲料店、路邊攤，不管衛不衛生，肚子餓了零食先吃再說
~台灣國小高年級兒童吃零食寫照

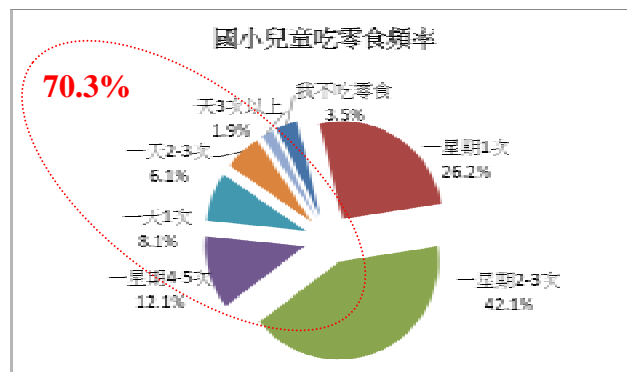
根據教育部統計處 99 年度學生健康檢查資料顯示，國小學童過重及肥胖比率高達 25.9%，國中學童過重及肥胖比率更高達 27.7%，換算下來，每 3~4 個孩子就有 1 個體重過重或達肥胖！有鑑於此，立法院於今年五月通過《食品衛生管理法》修正案，增訂「垃圾食物條款」，未來不適合兒童長期食用之食品，將嚴格限制促銷活動與廣告播放。兒童飲食習慣已不再只是個人健康問題，隨著兒童肥胖問題惡化，及伴隨而來的種種相關疾病，台灣兒童的飲食習慣已成為國家所關心的議題。

兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）為了瞭解國小兒童吃零食之現況、零食依賴程度，及家長態度對兒童吃零食情形的影響，於 2013 年 5 月 16 日至 6 月 14 日期間針對台灣本島之國小五、六年級學生進行抽樣調查。本調查採取分層比例隨機抽樣之方式，以台灣地區十九個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）為分層變數，依內政部統計處公布之各縣市人口結構計算所需之樣本數，以 2013 年教育部國小名單為抽樣架構，先以電話聯繫抽取樣本取得同意後，再進行紙本問卷之寄發。本調查總計發出 1,614 份問卷，回收有效問卷 1,295 份；在 96% 的信心水準下，抽樣誤差為正負 3%。本調查所指的零食是正餐之外所吃的食物，包含餅乾、糖果、飲料....等。

一、孩子吃零食現況

🌈 七成孩子經常吃零食，一成六的孩子每天至少吃一次零食

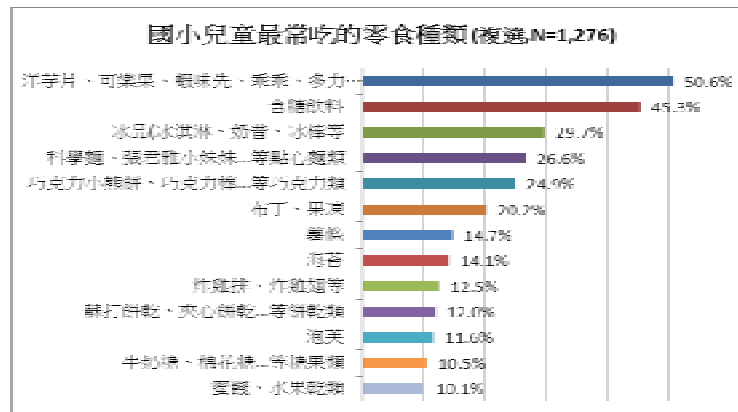
調查發現，只有 3.5% 的孩子不吃零食，七成(70.3%)孩子每周至少吃兩次零食，更有一成六(16.1%)的孩子每天至少吃一次零食，與兒盟四年前的調查結果相差不多，未有顯著的變化。





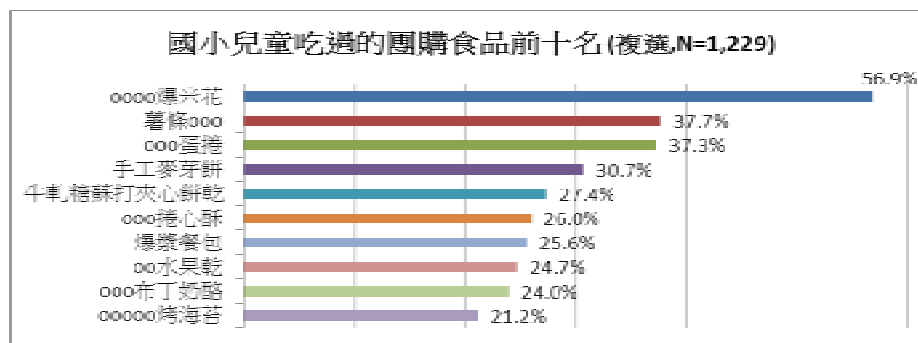
孩子最常吃的零食種類 洋芋片等高熱量餅乾、飲料、冰品、點心麵與巧克力類食物

調查發現，台灣孩子最常吃的零食種類分別為洋芋片等高熱量餅乾(50.6%)、含糖飲料(奶茶、汽水...等)(45.3%)、冰品(冰淇淋、奶昔、冰棒...等)(29.7%)、點心麵(科學麵、等)(26.6%)與巧克力類食物(巧克力小熊餅、巧克力棒 等)(24.9%)。



九成五的孩子吃過團購零食

熱門團購食品往往是大人的最愛，因為同事朋友推薦而一起買，或為了省運費而大量購買囤積家中，使得孩子唾手可得。調查發現，高達九成五的孩子吃過團購食品，而吃過的前三名分別為○○○○爆米花、薯條○○○與○○○蛋捲，這些食物都是重鹹重甜、熱量相當高的食品。



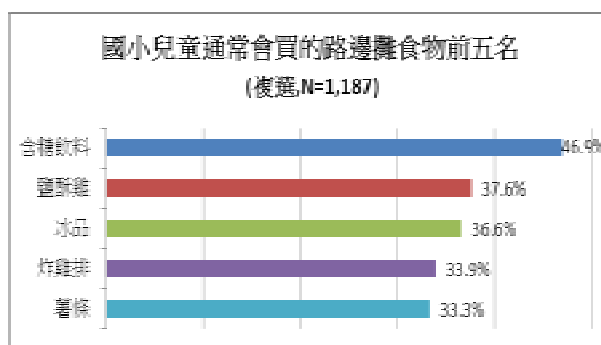
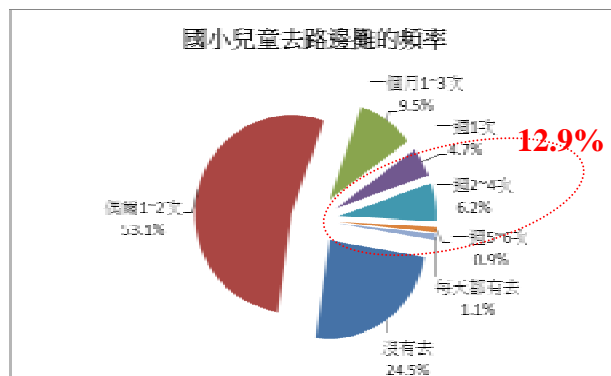
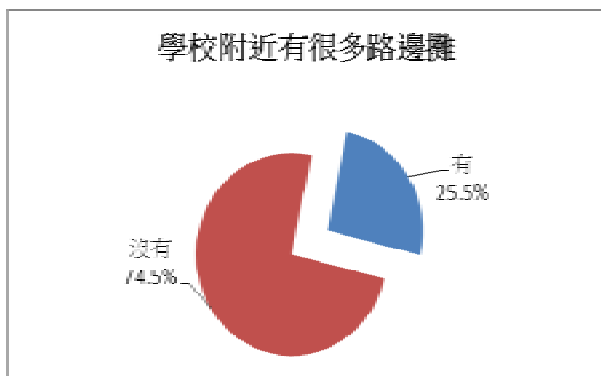
四分之一孩子的學校附近有很多路邊攤，一成三每周去一次以上

最常買的路邊攤食物為含糖飲料、鹽酥雞、冰品

在成人目光未及之處，孩子於上下學途間買的路邊攤食物，也充斥著衛生與品質問題；路邊攤食物大多為「非包裝食品」，缺乏營養與成分標示，其衛生問題與食品添加物成分更難加以掌控。本次調查發現，四分之一(25.5%)孩子表示學校附近有很多路邊攤，一成三(12.9%)孩子每周去一次以上，而他們最常購買的路邊攤食物分別為含糖飲料(46.9%)、鹽酥雞(37.6%)、冰品(36.6%)、炸雞排



(33.9%)及薯條(33.3%)。

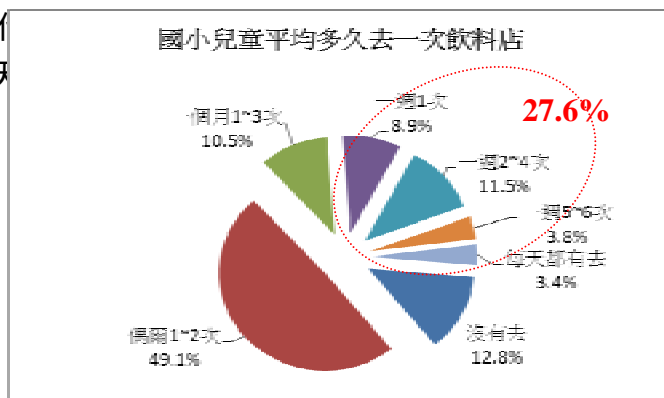
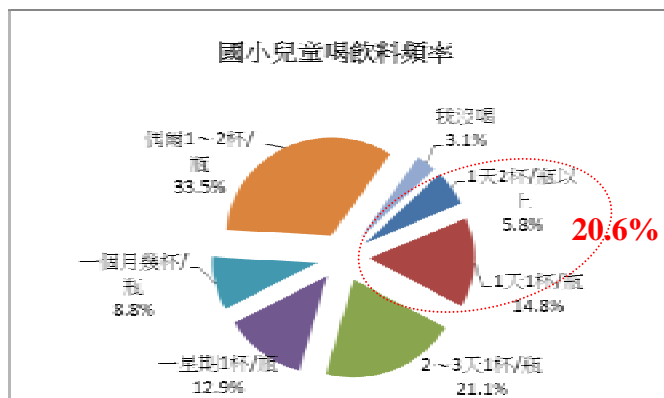


二成一孩子每天喝一杯以上飲料

近三成孩子每周至少去一次飲料店

根據報導指出¹，含糖飲料使用的八成不是天然果糖，而是基因改造玉米製造的「高果糖糖漿」，而高果糖糖漿除了跟一般糖一樣易讓人變胖外，更易造成脂肪堆積，還會傷肝，導致肝硬化風險增高。

而台灣孩子有兩成一(20.6%)每天會喝一杯以上的飲料，近三成(27.6%)每周至少去一次飲料店，長期喝香甜飲料的孩子，久了以後難以習慣無香無味的白開



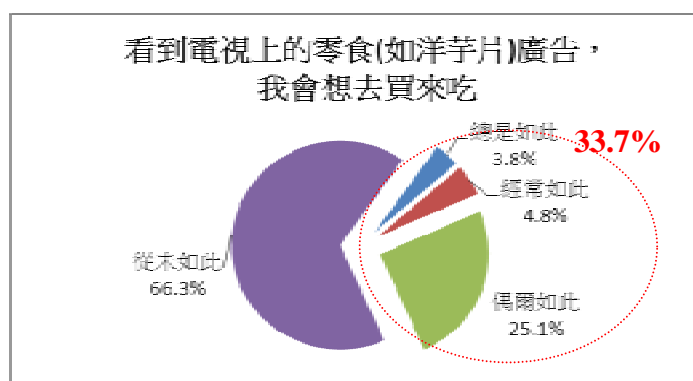
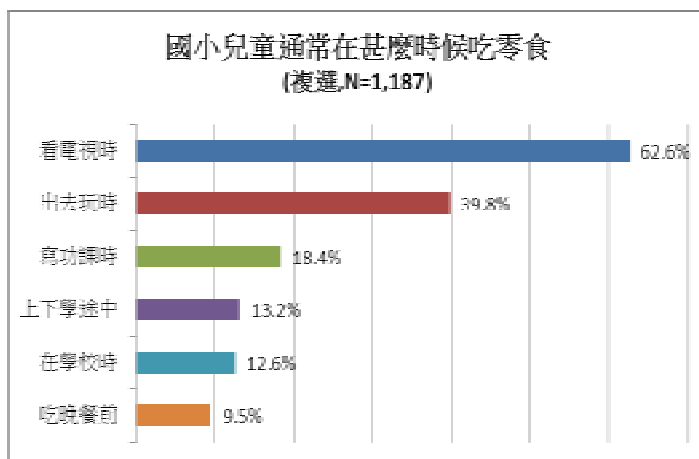
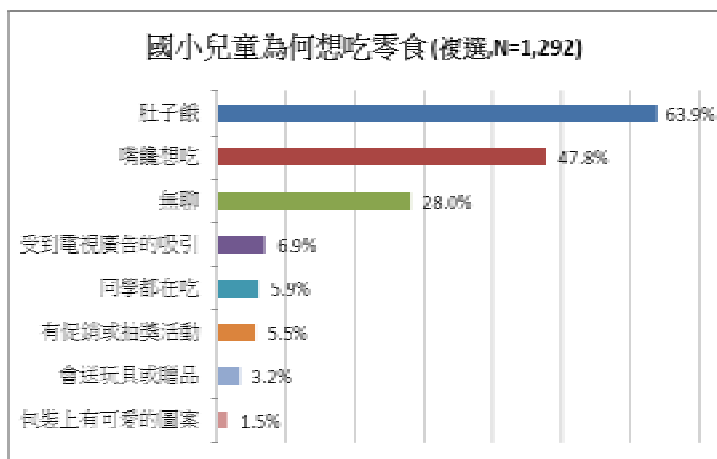
¹資料來源: Baby Life，2013年6月，你家孩子喝飲料比喝水多?!

²人間福報，2013-06-30，每天喝含糖飲料 10 歲童痛風



- 孩子為什麼想吃零食？六成四因為肚子餓、近五成因為嘴饞想吃
- 六成三孩子通常在看電視時吃零食、四成在出去玩時吃
- 三分之一的孩子曾因為看到電視上的零食(如洋芋片)廣告，而想去買來吃
有一成更是經常或總是如此

詢問孩子想吃零食的原因，六成四(63.9%)因為肚子餓，近五成(47.8%)因為嘴饞想吃，三成(28%)則是因為無聊。而孩子吃零食的時間點，高達六成三(62.6%)在「看電視時」，近四成(39.8%)則是在「出去玩時」，相較於「上下學途中」(13.2%)、「在學校時」(12.6%)，都是大人較常在場陪同的時候。此外，有三分之一(33.7%)表示，他們曾經因為看到電視上的廣告而去買來吃，近一成(8.6%)孩子更是總是或經常如此，再加上孩子最常在看電視時吃零食；零食廣告對孩子的影響力，大人不可不慎！





二、零食食用的四大問題

(一)高熱量、高脂肪、高糖/鹽的垃圾食物及食品添加物問題

雖然零食種類很多，然而檢視孩子最常吃的零食，第一名就是高熱量、高脂肪、高糖/鹽的垃圾食物(洋芋片等)。分析孩子常吃零食與團購食品的熱量後發現，一桶兩百克的甜味爆米花熱量高達 1,072 卡，只要吃一桶，就攝取了 10~12 歲兒童一天所需的熱量(2500 大卡)³的二分之一，相當於 119 克油的熱量；此外，許多熱門零食的鈉含量很高，以鹹味爆米花為例，只要吃一桶，就超過一天攝取量⁴的五分之一(23.1%)，然而其實我們平時在三餐中攝取的鹽份早已足夠。

零食與團購食物名稱	熱量(大卡)	脂肪含量 (克)	相當於幾克油 的熱量	鈉(毫克)
團購蛋捲(8 根,200 克)	1,106	64.6	123	200
團購甜味爆米花(一桶,200 克)	1,072	60	119	32
團購鹹味爆米花(一桶,110 克)	629	38.4	70	555
洋芋片一袋(57 克)	322	20.8	36	362
可樂(600 毫升)	252	0	28	36
巧克力○○餅(37 克)	182	7.6	20	78
軟式冰淇淋(95 克)	177	6.7	20	42
硬式冰淇淋(87.5 克)	155	4.8	17	31
薯條○○○(一袋,18 克)	108	7.5	12	45

此外，許多食品添加物也讓人憂心，為了讓外觀鮮豔、口感變好，亞硫酸鹽(漂白劑)、食用色素(著色劑)、苯甲酸鹽(防腐劑)...等琳瑯滿目的添加物被加入零食當中，除了個別使用可能會誘發部分兒童的過敏、蕁麻疹、氣喘 等不良反應外，過去更有研究推測，攝取特定的食用色素和防腐劑的混合物，可能跟兒童的注意力不足過動症(ADHD)有關⁵；目前政府對於食品添加物的使用安全標準，並未有年齡的區別，一般檢驗合格的劑量，是孩子所能承受的嗎？此外，政府在檢測過程中，也未測試過多種添加物混合後，是否可能造成副作用。在這樣的情形下，誰能回答坊間的零食，究竟能否安心地讓孩子吃？孩子究竟能攝取多少？

³ 10~12 歲男童一天所需熱量為 2,500 大卡，10~12 歲女童一天所需熱量為 2,200 大卡

⁴ 衛生署建議每天鈉的攝取量為 2400 毫克

⁵ 聯合晚報，2008-04-22，食用色素+防腐劑 導致幼兒過動？



食物名稱	添加物
○○○○香濃起司味洋芋片	二氧化矽、碳酸氫二鈉、氯化鈣、檸檬酸鈉、檸檬酸、香料、調味劑、食用黃色四號、食用黃色五號
○○○○○巧克力棒	香料、著色劑、品質改良劑(無水磷酸鈉)、乳化劑、膨脹劑(碳酸氫鈉)

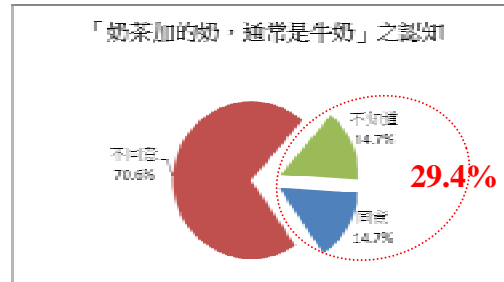
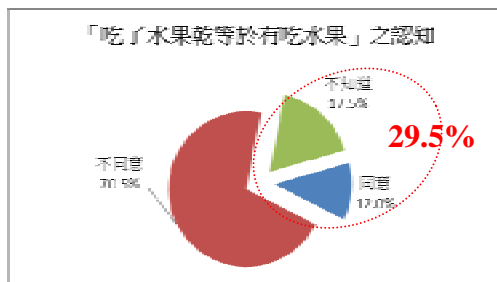
(二)孩子錯誤的飲食觀念、看不懂的食品營養標示問題

三成兒童不能辨別--吃了水果乾，不等於有吃水果；奶茶加的奶，通常不是牛奶

調查發現，三成(29.5%)兒童誤認或不清楚「吃了水果乾，等於有吃水果」，三成(29.4%)誤認或不清楚「奶茶加的奶，通常是牛奶」。

然而事實上，為了防腐，脫水水果乾大多會加入亞硫酸鹽，其殘留二氧化硫的等級在眾多食品中數一數二地高⁶，而新鮮蔬果專有的維他命也早已在製作過程中流失殆盡，且為了讓其口感好，更可能添加色素與大量的糖。

而一般奶茶除非特別註明是「鮮奶茶」，兒童早餐人手一杯的奶茶，通常加入奶精，是水、植物油，添加乳化劑、黏稠劑、色素、香料後製成的合成製品，跟牛奶完全不同，且使用氫化植物油成分的奶精，含有反式脂肪酸，可能增加罹患心肌梗塞、動脈硬化等心血管疾病的機率。

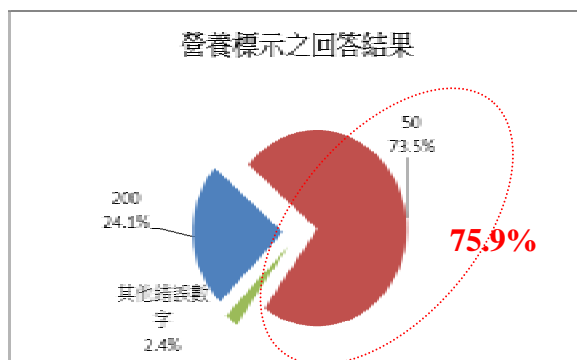


七成六兒童無法正確判讀營養標示的熱量含量

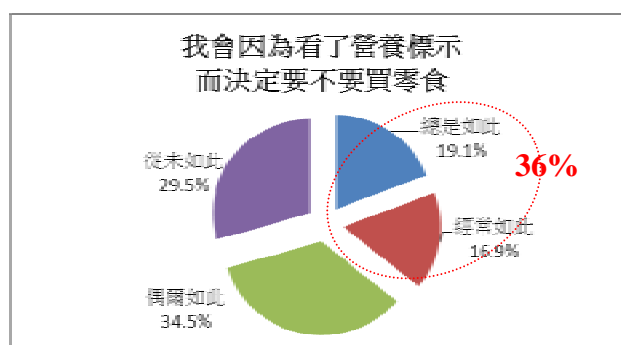
只有三成六兒童會因為看了營養標示而決定要不要買零食

目前市面上食品營養標示，都是採用「本包裝含 XX 份」，再標明每份的熱量、蛋白質、脂肪 等含量，本調查挑選一款較為簡單的標示，詢問孩子該包食品正確的熱量含量，結果有高達七成六(75.9%)孩子回答錯誤；更遑論有些食品包裝，各成分的實際含量須進行小數點後數字運算，這樣的食品標示，有助於孩子挑選零食嗎？也難怪實際上，只有三成六(36%)的兒童會因為看了營養標示而決定要不要買這份零食。

⁶ 資料來源：http://www.live-in-green.com/health_info/allergy/food/preservatives_c.html



營養標示	
每一份量100毫升 本包裝含4份	
每份	
熱量	50大卡
蛋白質	3.2公克
脂肪	1.4公克
碳水化合物	5.3公克
鈉	37毫克
鈣	100毫克
維生素A	14微克
維生素B ₂	0.16毫克

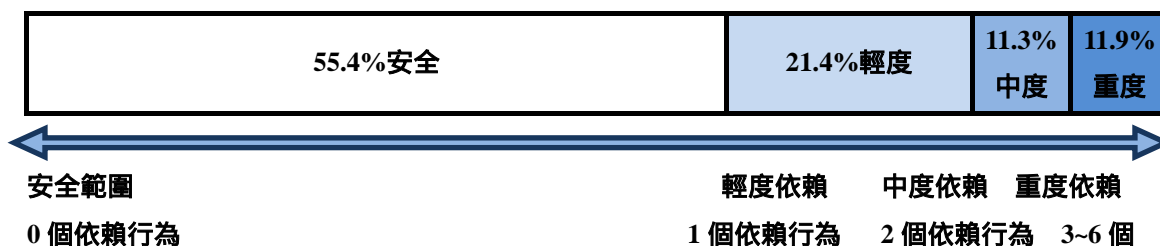


(三)一成二(11.9%)孩子有嚴重的零食依賴問題

心情不好時就是想來一包洋芋片?就算吃飽了,但忍不住因嘴饞而停不了?當吃零食的習慣開始戒不掉,口渴了總是買飲料、不喝水的習慣持續養成,大人應該要憂心,孩子是否零食成癮了?兒盟以國內學童的六項零食依賴行為,自製「零食依賴量表」(Cronbach's Alpha=0.765),以分析國內學童的零食依賴程度,結果發現,約五成五(55.4%)孩子沒有任何零食依賴行為,而輕度依賴(任一個依賴行為)者有二成一(21.4%),更有一成二(11.9%)的兒童達嚴重依賴程度(三個以上的依賴行為)。

零食依賴行為	比例
1.總是或經常因為嘴饞而想要吃零食	34.3%
2.總是或經常只要兩到三天沒有吃零食,就會想去買來吃	14.2%
3.總是或經常因為吃了零食而吃不下正餐	6.8%
4.總是或經常主動去買零食,或請大人買零食回家	16.6%
5.總是或經常就算吃飽了,還是會想吃零食	14.2%
6.總是或經常在大人不讓我吃零食的時候生氣	5.2%

零食依賴量表



(四)家長喜歡吃零食，強化孩子零食依賴問題

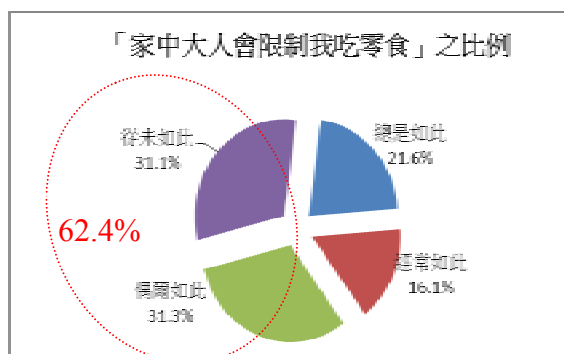
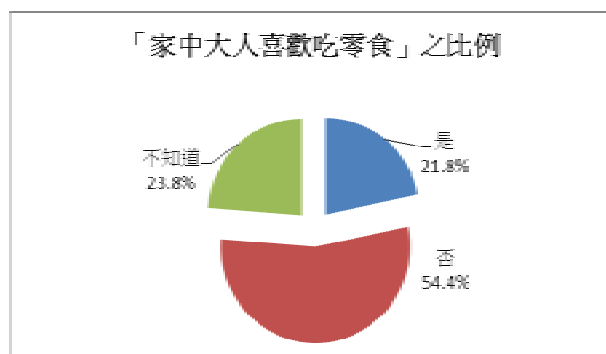
- 二成孩子的家中大人喜歡吃零食，六成二大人不會限制孩子吃
- 「家中大人喜歡吃零食」的孩子中，家裡有很多零食、大人拿零食當獎品的比例較高，孩子吃零食的頻率也較高
- 「家中大人喜歡吃零食」的兒童，零食依賴情況較為嚴重

家長態度，會不會影響孩子吃零食的情形？調查發現，二成二(21.8%)孩子表示「家中大人喜歡吃零食」，另外也六成二(62.4%)大人不會限制孩子吃零食。

將「家中大人喜歡吃零食」與「家中大人不喜歡吃零食」的兩群孩子進行比較，結果發現兩者有顯著差異：「家中大人喜歡吃零食」的兒童，「家裡總是或經常有很多零食」的比例是另一群孩子的 2.8 倍，「家中大人總是或經常會拿零食當獎品」的比例是另一群孩子的 3 倍。

此外，「家中大人喜歡吃零食」的兒童中，逾五分之一(23%)每天都會吃一次以上零食，是另一群孩子 1.8 倍；再比較這兩群孩子的零食依賴程度，「家中大人喜歡吃零食」的兒童有一成九(18.6%)達重度的零食依賴，是另一群孩子的 1.9 倍。

綜合上述調查結果，可以看出當大人喜歡吃零食時，其行為影響孩子甚多，不論是較容易在家中擺放很多零食，或較會拿零食當獎品；而隨之而來的結果，則是孩子較常吃零食，且零食依賴的程度較高。





		家裡總是或經常 有很多零食	大人總是或經常 會拿零食當獎品	兒童每天吃 1 次以上零食
家中大人 喜歡吃零食	百分比	28.5%	11.3%	23.0%
家中大人 不喜歡吃零食	百分比	10.2%	3.7%	12.7%

零食依賴量表

家中大人不喜歡吃零食的兒童：

62.9%安全	19.4%輕度	8.0% 中度	9.7%重 度
---------	---------	------------	------------

家中大人喜歡吃零食的兒童：

43.0%安全	17.9%輕度	20.5%中度	18.6%重度
---------	---------	---------	---------



兒盟的呼籲

☞政府加強控管食品安全

接連爆發的毒澱粉(順丁烯二酸酐化製澱粉)、塑化劑風暴，便利商店中久久難以融化的冰淇淋、放了兩個禮拜也不會發霉的麵包...，這些食品竟大量存在我們生活當中，這樣的現象，有待政府主管部門拿出更積極的作為：

- ✓對食品添加物要更加強控管，並加強稽查人力。
- ✓對兒童常食用的食品，要了解兒童能食用的添加物含量上限，及多種添加物混合後，是否會對兒童健康造成危害。
- ✓對於「非包裝食品」要加強稽查。

☞業者提供明確食品標示

歐盟於2010年開始規定，食品當中若使用某些色素，則須在包裝上標示可能對兒童造成注意力不集中等影響之警語；反觀國內，食品的營養標示除了讓兒童霧裡看花看不懂外，對於部分難懂的化學添加物，就算看了名稱卻仍不能了解功能為何。因此，對食品標示有以下建議：

- ✓對於單一包裝的食品，在提供營養標示時，直接提供該份食品的成分含量。
- ✓提醒每種成分一天能攝取的最大含量。
- ✓對食品添加物的危害提供警語。

☞家長「三要三不」以身作則

從此次調查結果可得知，大人的飲食習慣，再再影響著孩子，若孩子習慣了重口味的零食，往往更難接受食物的「天然」味道，覺得清淡食物「不好吃」。因此提供以下的「三要三不」方式，希望能對家長有所幫助：

- ☑**要用新鮮食物取代加工零食：**以白開水取代飲料、新鮮蔬果取代加工零食。花些巧思讓孩子喜歡天然食物，料理時可以形狀、配色來吸引孩子；找機會讓孩子自己動手做簡易的點心，像是電鍋煮綠豆湯、果汁冰棒、烤薯片等。
- ☑**要讓孩子認識各種食品成分：**認識各種食物的營養成分、何為食品添加物；可請大一點的孩子搜尋添加物對身體的影響，以及長高所需的營養素等。
- ☑**要讓孩子培養健康飲食習慣：**要與孩子溝通、討論吃零食的時機、種類、份量，及常吃不好的零食的影響。讓孩子學習自己控制吃零食的慾望，養成健康的好習慣。
- ☑**不以零食為獎勵品：**此舉會讓孩子在心理上對零食產生正向連結
- ☑**不在看電視時吃垃圾食物：**避免不經意中越吃越多，吃進太多的零食，影響正餐的食慾。
- ☑**不在家中放置太多零食：**可與孩子約定一次最多的食用量。



附錄：食品添加物種類說明

(資料來源：《食尚小玩家》2011 年 3 月號 / No.31)

• 合法但安全上有疑慮的食品添加物

類 別	品 目	使用食品舉例	對健康可能的影響
防腐劑	去水醋酸鈉	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油	具致畸胎性。
抗氧化劑	BHA、BHT	油脂、速食麵、口香糖、乳酪、奶油	BHA 確定為致癌劑，BHT 有些研究顯示具有致癌性。
人工甘味劑	糖精、甜精	蜜餞、瓜子、醃製醬菜、飲料	由動物試驗顯示，會致膀胱癌。
	阿斯巴甜	飲料、口香糖、蜜餞、代糖糖包	眩暈，頭痛，癲癇，月經不順，損害嬰兒的代謝作用(苯酮尿症者不可以食用)。
保色劑	亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨、魚干	與食品中的胺結合成致癌物質亞硝酸胺鹽。
漂白劑	亞硫酸鹽	蜜餞、脫水蔬果、金針、蝦、冰糖、新鮮蔬果沙拉、澱粉	可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例。
人工合成色素	黃色四號	餅乾、糖果、油麵、醃黃蘿蔔、火腿、香腸、飲料	以石油工業產物——煤焦為原料合成，有害物質混入的機會很多，本身毒性強，有致癌性的隱憂，會引起蕁麻疹、氣喘、過敏。
殺菌劑	過氧化氫(雙氧水)	豆腐、豆干、素雞、麵腸、魚漿、肉漿製品、死雞肉(漂白並除異味)	會刺激腸胃黏膜，吃多了可能引起頭痛、嘔吐，有致癌性。規定食物中不得殘留，不得作漂白劑。

• 非法食品添加物

類 別	品 目	使用食品舉例	對健康可能的影響
以前合法現已禁用	溴酸鉀	使用於麵粉(麵筋改良劑)	已確定有致癌性(民國 83 年正式禁用)。
	甘精	蜜餞、飲料等(甜味劑)	會傷害肝臟及消化道，致癌性已確定。
	色素紅色二號	糖果、飲料	有致癌作用(民國 64 年禁用，但 73 年某



			些進口糖果、清涼飲料仍抽驗到)。
毒性強、一向禁用，但仍有業者違法使用	硼砂	年糕、油麵、油條、魚丸、碗粿、粽子、板條、火腿、芋圓、粉圓(使Q、脆、具彈性、具保水、保存性)	硼砂吃下後，轉變為硼酸，積存體內達1~3公克會急性中毒而嘔吐、腹瀉、虛脫、皮膚出現紅斑。超過20公克腎臟可能萎縮，生命危險。
	吊白塊福馬林	本為工業用的漂白劑卻被使用於米粉、黃葡萄乾、麥芽糖、洋菇、蘿蔔乾等食品	殘留的甲醛易引起頭痛、眩暈、呼吸困難、嘔吐、消化作用阻害、眼睛受損。殘留的亞硫酸可能引起：蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，也有引起氣喘患者致死的案例。
	奶油黃	酸菜、醃黃蘿蔔、麵條(工業用黃色色素)	肝癌。
	鹽基性芥黃	酸菜、醃黃蘿蔔、麵條(工業用黃色色素)	頭痛、心跳加快、意識不明。