

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

投稿類別：健康環保

篇名：

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

作者：

張簡邑綦。高雄市昭明國民小學。五年三班

林千惠。高雄市昭明國民小學。五年三班

吳沛靜。高雄市昭明國民小學。五年三班

曾宣蓉。高雄市昭明國民小學。五年一班

指導老師：

曾敏雄老師

吳大觀老師

壹、前言

一、研究動機

在台灣也隨著生物科技的進步與發展，也使得過去至今的飲食製程慢慢轉為精緻化，因此，台灣人熱愛精緻美食，同時，也不知不覺攝取高熱量、高油脂、高鹽分以及加工食品等，由於人類生活型態的改變之下，再加上外食者增多、營養攝取不足及過量之下而導致於慢性疾病以及肥胖比例攀高，依據國民健康署公布2012年針對營養健康調查，國小學童每四人約有一人過重或肥胖，因此，許多國小學童對食物成分與健康食物的考量比較不會思考，然而國小學童也對於每日營養飲食的需要也不夠瞭解，所以，國小學童也缺乏營養食物與疾病的知識(林薇、楊小淇、杭極敏與潘文涵，2004)。

在台灣美食與需求帶動之下，我們也看到在超市、便利商店以及各式各樣的飲食店，也可供民眾隨手可得，我們從研究發現人的飲食態度與行為都是從童年期間開始慢慢形成的，如果，自小開始能培養健康飲食習慣與行為，在未來將有助能保持好的體態與身心健康。(顏如圻，2022)。

因此，我們很好奇的是人類對於健康飲食知識認知、態度與行為上究竟是如何，精緻飲用美食也帶動一股經濟潮流之下，而在大家對於飲食背後卻有隱藏健康的風險，尤其是在長期攝取高熱量、高油脂、高鹽分以及加工食品想必也有可能帶來肥胖、慢性疾病的風險與身體影響，在國小學童階段除了提升學習之外，我們期盼能了解對於國小學童在飲食方面含營養認知、態度與行為上，因此我們更希望進行本研究來了解學生們平常飲食習慣以及也希望透過本研究結果來先宣導健康的概念，在未來讓大家有健康的基本認知、好的飲食習慣以及幸福的人生。

二、研究目的:

- 1.了解國小學童對營養知識之現況。
- 2.了解國小學童在健康飲食態度。
- 3.了解國小學童在健康飲食行為。
- 4.在宣導飲食健康概念方面，提供建議與分享結果給大家參考。

貳、正文

一、文獻探討:

(一)健康飲食與營養的認知

為了宣導國人健康飲食觀念，因應在長期性攝取高熱量、高油脂、高鹽分以及加工食品等也會導致於身體代謝發生異常、肥胖風險以及慢性疾病等風險，衛生福利部國民健康署公布了「每日飲食指南」及「國民飲食指標」(衛生福利部國民健康署，2011)。因此，飲食問題會引發肥胖與慢性疾病等，也會造成社會經濟風險與醫療負擔，將是政府與國人需要面對的健康問題。根據衛生福利部國民健康署每天飲食建議份量，若要培養正確飲食習慣，每天必須均衡攝取六大類必須營養之物，分別為：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

類、水果類、油脂與堅果種子類等，並搭配適當運動與作息時間，以促進健康發展。(衛生福利部國民健康署，2018)。

國小學童飲食態度與行為大都從學童時期開始形成，依據「2013-2016國民健康營養健康狀況變遷調查」，在國小學童攝取過多零食與飲料而造成不適當飲食行為，在國小學童每天飲食營養攝取有不足狀況，例如：有乳品類、蔬菜類與水果類等攝取不足，「研究發現國小學童從7至12歲的兒童及青少年過重加上肥胖的盛行率高達24.3—28.4%(衛生福利部國民健康署，2019)」，該研究指出在兒童時期是身體發展與建立習慣的關鍵時期，飲食營養的知識對兒童的重要性，研究發現兒童過重或肥胖率有攀高現象，其原因是兒童飲食營養攝取不足而造成不當飲食行為，例如：在兒童偏好零食以及含糖飲料，在攝取膳食纖維不足之下，很容易造成兒童營養不足，而在兒童發展時期對於影響健康飲食營養概念的重要因素，故在健康飲食與營養的認知對國小學童是會造成健康的影響。

(二)學童飲食問題與健康風險

1.攝取含糖食物與疾病

在長期飲用和攝取過多含糖食物會增加過重以及肥胖率，在兒童肥胖飲食因素是含糖飲料，依據研究發現飲用一杯700cc全糖珍珠奶茶熱量就超標，如長期飲用情況下，很容易造成肥胖與提高罹患代謝症候群等慢性疾病的風險。(衛生福利部國民健康署，2018)，該研究指出很多人都會認為含糖飲料是可以解渴，但是，含糖飲料是越喝越渴，國小學童也不以為意，研究發現含糖飲料對國小學童容易造成身體負擔，若長期飲用含糖飲料，則很容易造成BMI(身體質量指數)過重、肥胖以及慢性疾病的風險。

2.乳製品攝取不足與健康風險

根據衛生福利部國民健康署建議在國小三年級~六年級每天乳製品食物要攝取1.5份，如有攝取足夠的乳製類也能確保兒童發育健康發展。(衛生福利部國民健康署，2018)。該研究指出乳製類對於國小學童攝取飲食營養是很重要，乳製類含有豐富蛋白質以及維生素，這也能幫助學童骨骼以及牙齒健康發展。

3.攝取蔬菜與水果

根據衛生福利部國民健康署之學童飲食指南建議國小三年級~六年級每日需攝取三份蔬菜及兩份水果(衛生福利部國民健康署，2018)，該研究指出蔬菜與水果對於國小學童攝取飲食營養是很重要，蔬菜與水果含有很豐富的膳食纖維的營養成分，膳食纖維有助腸胃健康以及預防一些癌症的風險，這也能幫助學童健康發展。

4.飲食早餐與健康

在國小學童有吃早餐後，學生的專注力、執行力以及記憶力會比起沒吃早餐的學童還要較好的。(Adolphus, Lawton, Champ, & Dye 2016)。該研究指出吃早餐對於國小學童生長發育是很重要，有攝取健康的早餐有助於學童在各方面的學習與表現，若沒有吃早餐的學童會影響健康、學生專注力以及上課學習效果變差。

(三)影響學童飲食態度與行為

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

國小學童飲食會受到許多因素影響，**營養知識是養成健康飲食習慣過程，可讓學生思考營養與疾病之間的關係，可增強國小學童採取健康飲食行為的動機。**(李宜芬，2015)，該研究指出國小學童受到因環境美食誘因以及各種滿足需求之下，國小學童在飲食很容易產生偏食以及喜愛自己愛吃的食物，如果，我們能給國小學童一個正確飲食營養知識，那麼學生在飲食營養就會去顧慮到後果，例如:含糖飲料會對人類健康會造成影響，學生就會自動去避開，我們認為有健康飲食知識，才會建立健康飲食習慣。

國小學童自小最早接觸的是家庭，父母角色典範飲食教養均是影響健康飲食重要因素，研究發現國小學童7~12歲的零用錢來源則大部分是由家人提供的，而學生購買時大多選擇西式麵包、含糖飲料、糖果等，而較少選擇奶製品(引自賴美淑，2000b，p.36)，該研究指出學童自小時候飲食習慣的建立是很重要，現在便利商店以及超市盛行，學童很容易透過一些管道而購買接觸飲用含糖飲料以及零食，若是沒有正確飲食觀念，長期累積飲用過量含糖食物，這會帶來肥胖與疾病的風險。

綜合以上敘述，經由研究指出若長期性攝取高熱量、高油脂、高鹽分以及加工食品等也會導致於身體代謝發生異常或者也會帶來肥胖的風險，雖然，學校在校園不定期有在宣導健康飲食營養的概念，但是，國小學童對於健康飲食營養是毫無概念，一方面國小學童在身高和體重方面並不會很在意，另一面國小學童在平日的飲食以及習慣也不會去特別去注意，所以，國小學童在飲食態度和行為上會影響到兒童身體發育與成長。

二、研究流程:

表2:研究流程表

1	2	3	4
訂定主題與研究目的	文獻探討	問卷調查法 分析資料	研究結果整理 研究建議

三、研究對象

在我們的研究對象是就讀高雄市昭明國小中、高年級學生，本研究對象總共10個班級的學生，分別是三年級有二個班、四年級有三個班、五年級有三個班、六年級有二個班等，在本研究參與問卷調查的學生人數為209人。我們歷經幾個月下來經由到圖書館閱讀相關書籍及雜誌、查詢網路資料以及碩博士論文加值系統等進行文獻資料蒐集並整理，在本研究小組多次討論後，我們採用紙本問卷調查設計，我們也在本學期開學後利用下課時間在三~六年級班級發問卷給班級，經過一個禮拜的填答，我們共收回了 205 份問卷，本次問卷調查研究對象的基本資料如圖1所示：

表2-1 收回問卷的人數

三年級	四年級	五年級	六年級	總人數
49 人	59人	64人	33人	205 人

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

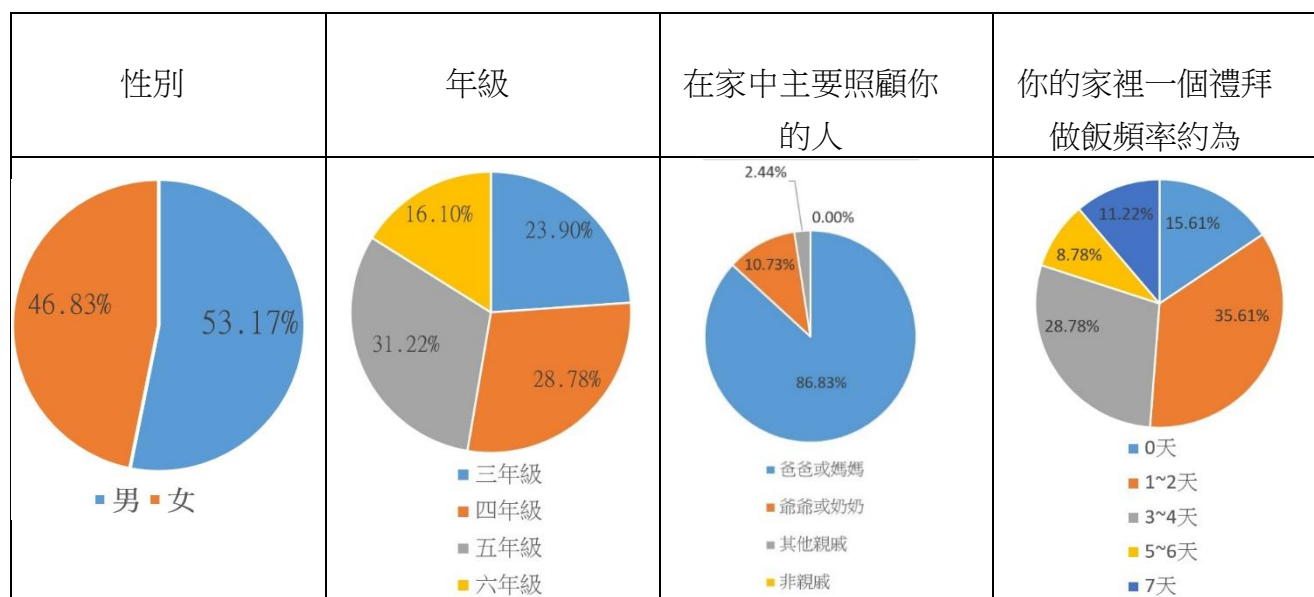


圖1:問卷調查研究對象基本資料

四、研究結果與討論

一、研究對象

我們從圖1資料顯示本研究是三~六年級學生，在本校的男生比女生比率高一些，以三、六年級人數只有兩個班為較少，其餘各年級都為三個班，我們在以家中照顧你的人和你的家裡每個禮拜做飯頻率來分析，有八成多家庭照顧者是爸爸媽媽，但是，很多家長都忙於工作而無法親自處理做飯，從家庭分析來看有八成多的家庭在每個禮拜都是有外食情況，換句話說:外食者較難掌控飲食均衡營養。

二、健康認知

(一)飲食營養的認知

表3 :對飲食營養的認知統計表

1.你認為吃豆魚蛋肉類對我們幫助是排便順暢				
非常同意 (9.76%)	同意 (5.85%)	尚可 (6.34%)	不同意 (47.80%)	非常不同意 (30.24%)
2.你認為我們吃全穀雜糧食物，也對我們健康是有幫助的				
非常同意 (38.05%)	同意 (30.24%)	尚可 (8.78%)	不同意 (12.68%)	非常不同意 (10.24%)
3. 3.你覺得我們喝牛奶或羊奶對我們幫助是產生活動體力				
非常同意 (39.02%)	同意 (24.88%)	尚可 (8.78%)	不同意 (15.12%)	非常不同意 (12.20%)
4.你覺得喝含糖飲料沒有關係				
非常同意 (10.24%)	同意 (6.34%)	尚可 (4.88%)	不同意 (38.05%)	非常不同意 (40.49%)

5.你認為我們吃蔬菜對我們主要幫助是使身體各功能正常				
非常同意 (40.00%)	同意 (35.61%)	尚可 (9.27%)	不同意 (6.34%)	非常不同意 (8.78%)

綜合以上敘述表3所示，我們發現學生對於飲食營養的認知，在吃豆魚蛋肉類對我們幫助是排便順暢不同意有78.04%以及喝含糖飲料沒有關係在不同意有78.54%，由於本校不定時在升旗有辦理健康講座，顯示結果小朋友對食物含有功效知識是有提升的，學生從健康講座內容有學習到如何判別是否飲用以及食物所發揮的功效。

(二)、影響健康後遺症

表 4 影響健康後遺症統計表

1.高血壓是可以吃太鹹的東西				
非常同意 (48.78%)	同意 (22.07%)	尚可 (10.80%)	不同意 (9.39%)	非常不同意 (7.04%)
2.要預防大腸癌就是要多吃蔬菜				
非常同意 (52.68%)	同意 (24.88%)	尚可 (5.63%)	不同意 (7.04%)	非常不同意 (7.98%)
3.我了解自己的身體質量指數(BMI)				
非常同意 (6.83%)	同意 (10.33%)	尚可 (7.51%)	不同意 (65.73%)	非常不同意 (6.10%)
4.長期吃油炸物是沒關係				
非常同意 (51.22%)	同意 (14.55%)	尚可 (7.04%)	不同意 (8.45%)	非常不同意 (16.90%)
5.兒童吃生魚片是沒關係				
非常同意 (25.37%)	同意 (18.78%)	尚可 (6.10%)	不同意 (34.74%)	非常不同意 (12.21%)

表4得知，學生對於高血壓是可以吃太鹹的東西有70.85%是同意，學生對於身體慢性疾病知識是不足，另外，學生對於身體質量指數(BMI)有71.83%以上都不懂意思，尚不知BMI是身高和體重之間是有關聯性，學生在長期吃油炸物是沒關係有65.77%是同意，根據我們之前在現場有詢問過一些學生，我們得到的答案是很多學生喜歡吃麥當勞以及對炸物是愛不釋手，然而炸物熱量高、也容易導致肥胖，另外，兒童吃生魚片有44.15%是同意，我們從研究發現這個是極可能是和家庭飲食習慣有關聯，若是吃不熟的海鮮食物，體內很容易滋生寄生蟲而導致於腸胃生病。

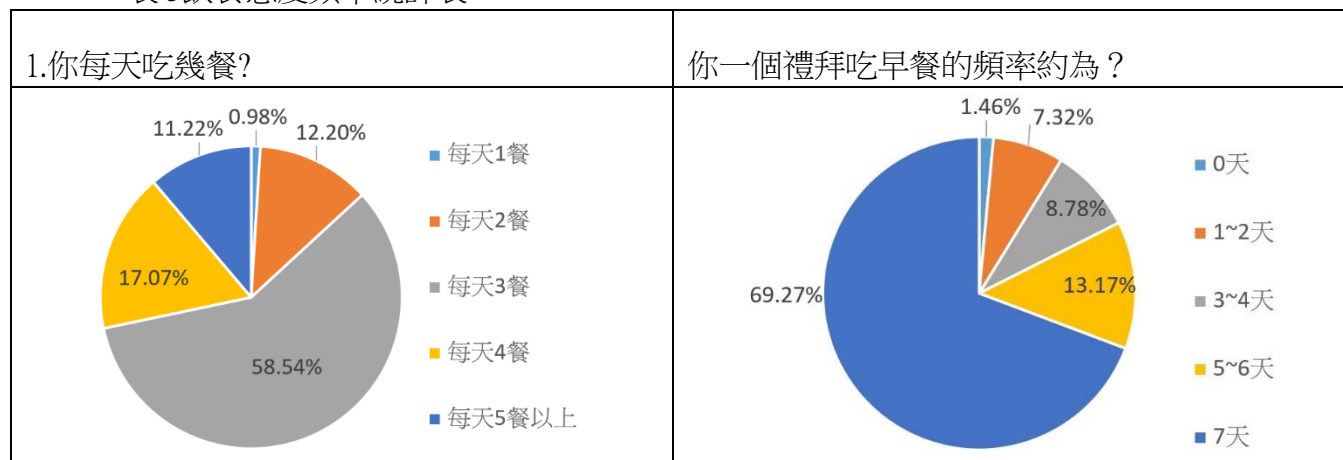
綜合以上敘述，長期吃炸物攝取高熱量而會造成體重增加和肥胖的風險，學生平常較不會注意自己的體態，家長要多留意學生身高與體重，以便控制身體質量指數(BMI)值是否達標準以及管控學生要減少飲用不熟的海鮮食物，避免造成腸胃疾病的發生。

三、飲食態度

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

(一)飲食頻率

表 5飲食態度頻率統計表



由表5所示結果，我們從你每天吃幾餐結果來結分析大約有13%是每天吃1餐和2餐，我們也發現平均都是早餐沒吃居多，也由於本校學生家裡都是住在學校附近，部分學生是徒步上學，這些可能來自早餐外食者且直接到校未吃早餐，沒吃早餐會影響健康以及學習力，另外，其餘我們觀看有69.27%學童每天吃早餐，剩下30.73%的學生未正常吃早餐，我們認為學生對早餐的重要也毫無在意。

(二)飲食態度情形

表 6飲食態度情形情形統計表

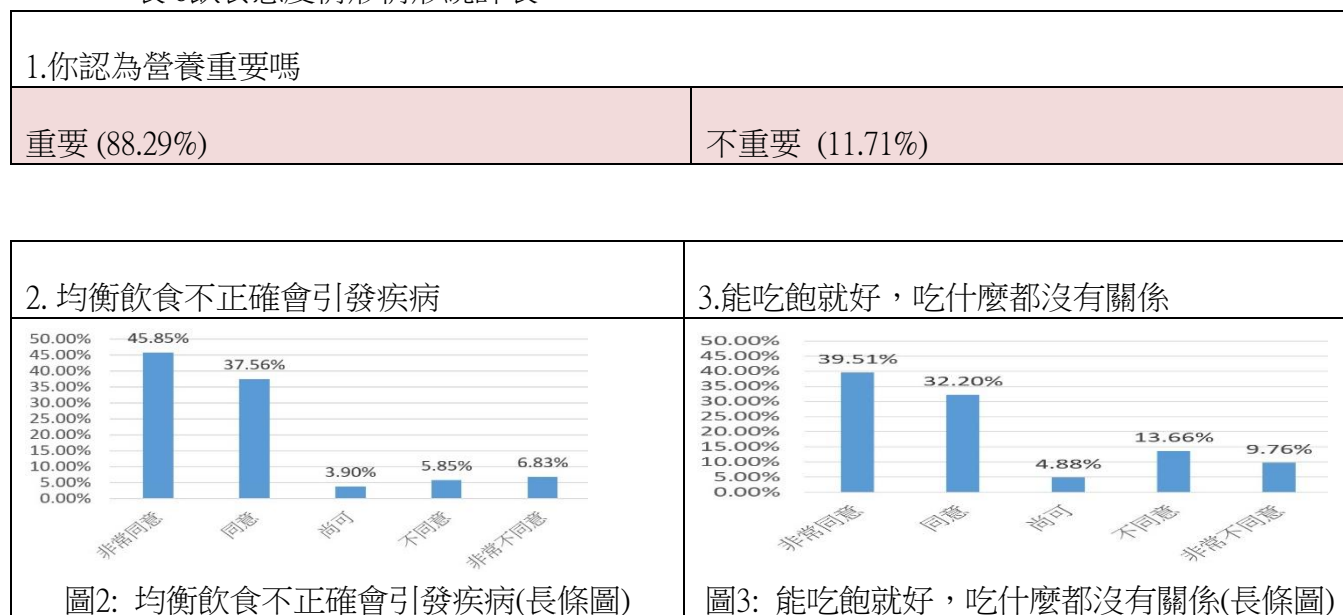
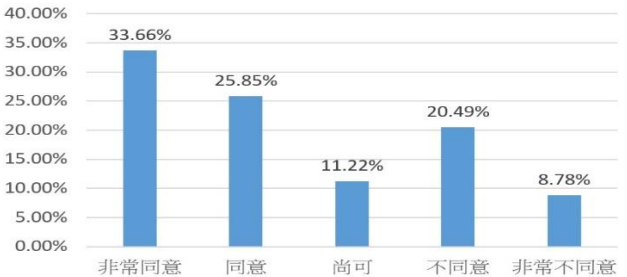
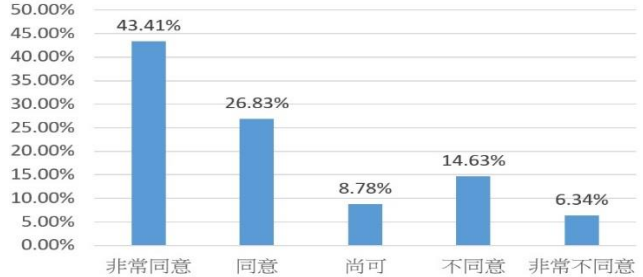
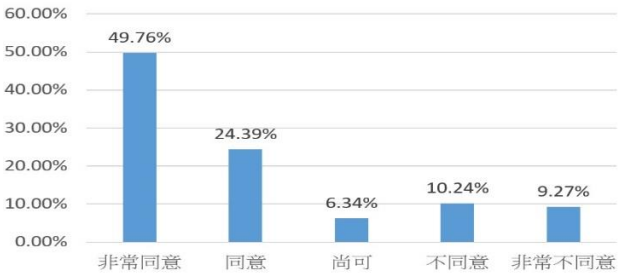
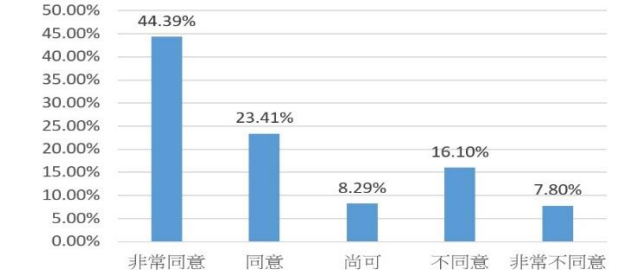
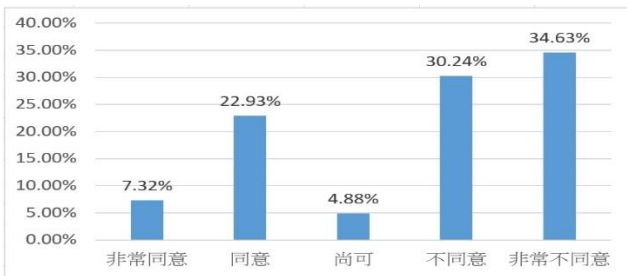
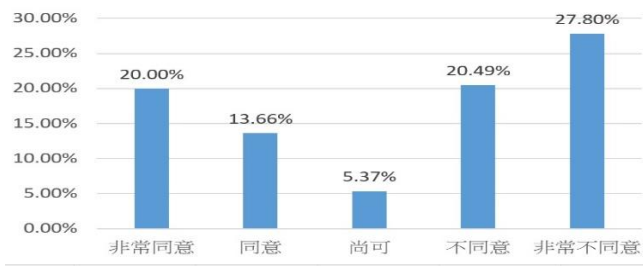


圖2: 均衡飲食不正確會引發疾病(長條圖)

圖3: 能吃飽就好，吃什麼都沒有關係(長條圖)

由表6所示，我們觀察學生認為營養重要有88.29%以及均衡飲食同意有83.41%，我們從研究發現學生認為營養和均衡飲食是有密切相關，學校有時在升旗會辦理健康講座演講，這會對於學生有加深印象，另外，能吃飽就好，吃什麼都沒有關係在同意有71.71%，我們從研究發現學生對於喜愛食物超於營養功效還要多，再加上家庭也沒去注意一些健康觀念，所以，在這樣環境之下，家長應給予一些正確飲食態度觀念，要能吃飽也要吃得有營養。

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

1. 多吃零食是沒有關係且不會影響健康  圖4:多吃零食是沒有關係且不會影響健康(長條圖)	2.常吃泡麵對身體是沒關係  圖5: 常吃泡麵對身體是沒關係(長條圖)
3. 吃東西時，好吃比營養重要  圖6:吃東西時，好吃比營養重要(長條圖)	4. 有時省略一餐是沒關係  圖7: 有時省略一餐是沒關係(長條圖)
5. 水果不是屬於三餐，沒吃是沒關係  圖8: 水果不是屬於三餐，沒吃是沒關係(長條圖)	6. 不想吃早餐就可以不要吃  圖9: 不想吃早餐就可以不要吃(長條圖)

由圖4所示，學生對於多吃零食是沒有關係同意大於不同意，其表示零食深受學生喜歡而往往會養成愛吃零食的習慣，學生只顧慮到零食好吃而沒有在意有沒有營養了。

由圖5所示，學生對於常吃泡麵對身體是沒關係同意有70.24%，在泡麵含有高鈉成分以及防腐劑包等以上這些都是危害身體健康，然而學生沒有去注意飲食標示成分，顯示得知學生對食品含有成分常識是不足的，這方面有待需多多宣導與了解。

由圖6所示，多數學生勾選同意且也認為好吃比營養重要，由於精緻美食誘惑大而也容易引起疾病發生，這方面學生是有待調整飲食態度。

由圖7所示，學生對於有時省略一餐是沒關係同意有67.8%，國小階段體態是在發展中，學生較不會注意省略一餐的後遺症，當然每天三餐飲食正常也才能確保身體健康。

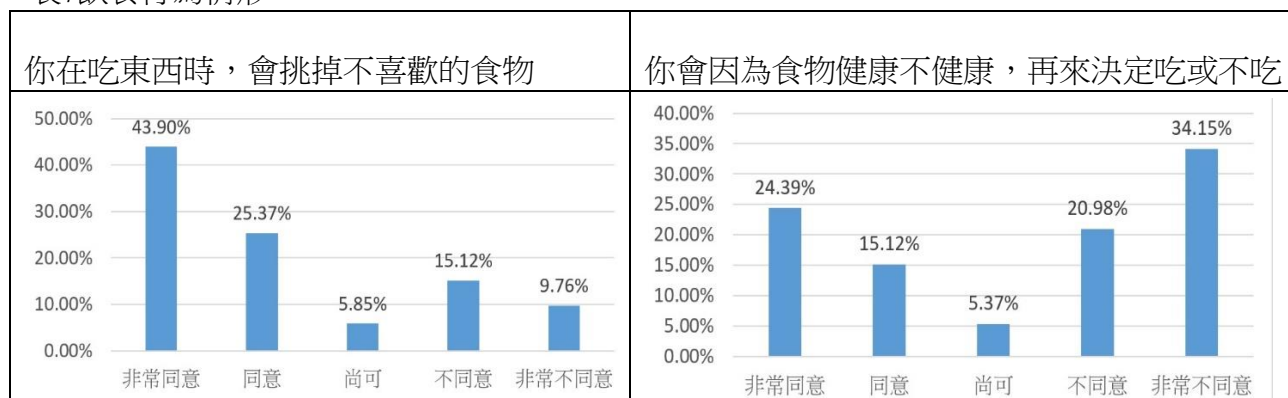
國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

由圖8所示，勾選同意的學生對於水果沒吃是沒關係有30.25%，根據我們當天在班級現場了解大多數原因是學生對水果會挑食，有一些學生不知水果食物的功效或者吃當季水果是最好的。

由圖9所示，我們從研究發現有33.66%勾選同意的學生認為吃早餐不是這麼重要，我們也有詢問幾位學生，學生認為等餓了才會想吃早餐，但若沒吃早餐也會影響健康的風險，國小生的確有待多了解吃早餐的好處。

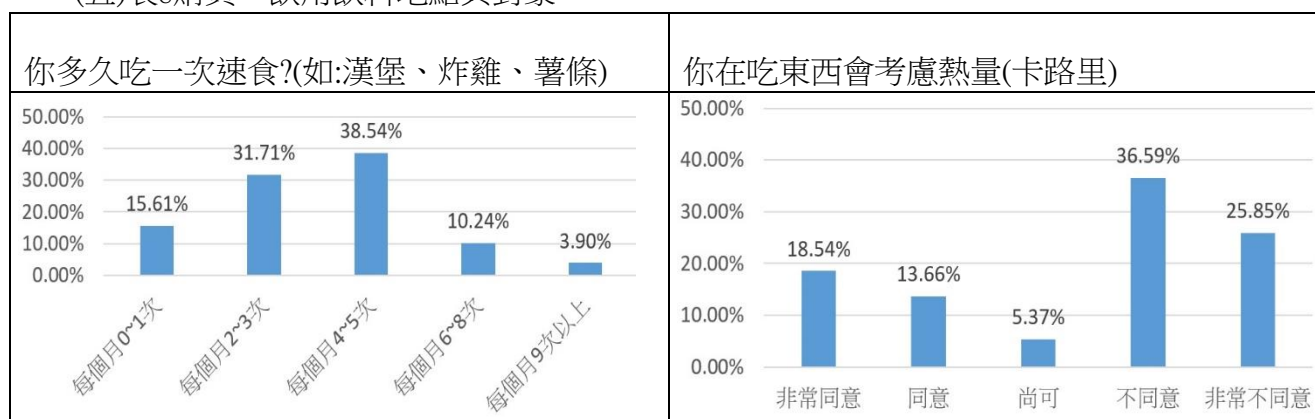
(四)飲食行為情形

表7飲食行為情形



由上表7顯示得知，你在吃東西時，會挑掉不喜歡的食物在同意有69.27%，我們從研究指出學生平常會有挑食的情況，學生只會留住喜歡吃的食物而很容易錯失攝取營養的食物，進而無法達到身體均衡營養，在國小學童餐飲習慣主要來自父母的飲食教養，自小建立習慣後長大也會演變成行為。另外，你會因為食物健康不健康，再來決定吃或不吃勾選不同意有55.13%，可想而知學生是對於健不健康食物不是考慮要素，而可能是有顧慮到食物是否好吃?或者是學生有偏食狀況，這樣如此一來會很容易攝取不足營養食物。

(五)表8購買、飲用飲料地點與對象



綜合以上表8所示，我們從你每個月多久吃一次速食來看平均至少都有八成多以上都有吃速食，根據我們當天在班級宣導得知狀況，大部分都是家長主動帶學生去吃速食，我們從研究發現飲食行為都是在家庭自小從生活與習慣慢慢培養，所以，在長期性攝取高熱量也容易引發肥胖或疾病產生，國小學童對於速食炸物的喜歡會越來越普遍。

(四)自我控制情形

國小學生在營養認知、飲食態度與行為之調查研究~以高雄市昭明國小為例

表9: 自我控制統計表

1. 當有人請我吃速食麥當勞油炸食物，我會接受				
非常同意 (51.22%)	同意 (34.63%)	尚可 (5.37%)	不同意 (4.88%)	非常不同意 (3.90%)
2.當課業考試，我會吃甜食紓解壓力				
非常同意 (35.12%)	同意 (27.32%)	尚可 (6.34%)	不同意 (20.98%)	非常不同意 (10.24%)
3. 當你無聊時，你會喝含糖飲料打發時間				
非常同意 (39.51%)	同意 (30.24%)	尚可 (5.85%)	不同意 (16.59%)	非常不同意 (7.80%)
4.當看到同學在吃東西，我也想吃				
非常同意 (31.22%)	同意 (20.00%)	尚可 (10.24%)	不同意 (23.90%)	非常不同意 (14.63%)
5.我常常在晚上要入睡前都會有吃宵夜的習慣				
非常同意 (34.63%)	同意 (25.85%)	尚可 (4.88%)	不同意 (15.61%)	非常不同意 (19.02%)

由上表9可以得知，當有人請我吃麥當勞油炸食物大約有85.85%學生同意接受，這也表示學生非常喜歡油炸物，在當課業考試，我會吃甜食紓解壓力同意接受有62.44%，但是，根據醫學證明飲食含糖的甜食除了會影響身體健康之外，還會影響學生學習力，另外，當看到同學在吃東西，自己也想要吃也有51.22%的學生同意接受，還有晚上入睡前都會有吃宵夜習慣同意也有60.48%，綜合以上學生在飲食自我控制上就顯得較無法做好控制。

肆、結論與建議

一、結論

(一)健康營養認知

1. 本校在學期都會不定時辦理宣導健康促進講座，學生對於蔬菜方面的健康認知有明顯提升。
2. 因照顧學童多半是爸爸和媽媽，依據研究顯示有八成學童家庭是處於外食情況，因雙薪家長在繁忙工作之下，外食情況會較難兼顧到學生均衡營養，希望家長也能多留意學童均衡營養。
3. 在影響健康後遺症方面，在國小學童對於身體質量指數資訊和理解力不足，學童不清楚身高和體重之間計算BMI的關聯性，家長應要留意學童有BMI過重和肥胖問題。
4. 在飲食生魚片的學生約有四成，飲食沒有煮熟的海鮮是有發生疾病的風險，學生自小飲食習慣最初也和家庭飲食有關聯性，這方面家長要特別留意。
5. 學童在營養認知與疾病之間的關係有七成學童對於高血壓專業疾病了解不足，尤其是在慢性疾病後如何做到控制，也建議學生在未來能查閱網路資訊以幫助了解資訊。
6. 我們從研究發現與結果分析有七成學生對於含糖飲料是會危害身體健康，在本校不定時在升旗辦理健康講座宣導是有助提升學童的健康常識。

(二)飲食態度與行為

1. 依據研究發現有部分學童因家裡住學校附近和徒步到校，有三成學童可能因早餐外食疏忽吃早餐而直接到校，學生平時會有未吃早餐的習慣，希望家長能多留意。
2. 在本校不定期辦理健康講座以及學生雖有一點點足夠營養知識辨識飲食營養，但學童對於自己喜愛的食物會有愛不釋手，這時也必須不斷地提醒學童應要多留意。
3. 我們也在研究發現學童在飲食態度上會有偏食情況，學童會挑剔不喜歡的食物，這樣一來學童就無法攝取均衡營養，從飲食習慣與態度也很容易演變飲食偏食行為，我們也分析原因家庭上家長未能即時提醒，也讓學生慢慢習慣與偏食。
4. 學童在飲食行為的自我控制行為情形較不佳，學童看到精緻美食誘惑以及在深受同儕之間飲食的影響，學童無法達到飲食自我控制和管理。

二、建議:

1. 家長平時要多留意學童在飲食有偏食狀況，建議要引導學童能有正確飲食概念，這樣才不會讓學童養成偏食的習慣。
2. 國小學童體態正處於發育中，也建議家長的是有一些學童徒步到校而學童有未吃早餐狀況應立即處理，建議可先在家吃完早餐後再出門，這樣才不會影響身體健康與學習力。
3. 學童從自幼小開始飲食習慣最原始來自家庭，家長在飲食方面也應給予良好的示範，如學童飲食沒有煮熟的海鮮，而也很容易引發疾病發生的風險。
4. 依據研究顯示學童在身體質量指數(BMI)方面是有知識不足，然而BMI會影響學童身高與體重的比例，建議家長要適當注意學童飲食均衡營養，以確保學童身體健康。
5. 我們從研究指出學生對於營養與慢性疾病之間關係知識不足，建議學校在日後能繼續撥空朝著這方面辦理健康宣導講座，以利於學童能增進學習健康知識。
6. 本研究學童在營養認知是有顯著提升之外，而學童在飲食態度與行為上也受到現在生活環境影響，在未來也建議老師與家長要隨時留意學童飲食狀況，也要即時糾正正確飲食態度與行為且引導正確飲食觀念與習慣。

伍、引註資料:

- 一、李欣容(2022)學童營養教育介入對於健康飲食知識、態度、行為的成效研究。臺灣師範大學：碩士論文。
- 二、林好聲(2024年)。偏鄉國中生健康資訊行為與健康飲食態度影響研究—以新竹縣尖石鄉國中生為例。臺灣師範大學：碩士論文。
- 三、黃于倩(2023年)。國小高年級學童攝取含糖飲料行為與相關因素及肥胖之研究-以新北市為例。臺灣師範大學：碩士論文。
- 四、衛生福利部國民健康署(2018年) (兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值)
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>
- 五、(衛生福利部國民健康署，2011)「每日飲食指南」及「國民飲食指標」
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25260-1.html>