

兒童食用零食之調查研究

投稿類別：健康與護理類

篇名：兒童食用零食之調查研究

作者：

黃妙芸。私立文興高中。高二信班

楊涵鈺。私立文興高中。高二信班

指導老師：

洪雅津老師

## 壹●前言

「零食」在生活中是無所不在的，是否也發現您的孩子常常吃零食了呢？薯條、冰淇淋、巧克力……等零食，永遠是孩子們最抗拒不了的誘惑，在我們的日常生活中已是危害身體健康的問題之一，家長也常因為工作而忽略了小孩的健康問題，年輕人也常為了貪圖方便而把零食代替正餐吃。

### 一、研究動機

兒盟調查曾經調查全國小學五、小年級的學童，結果發現六成五以上的學童經常吃零食，其中一成五是每天吃，有孩子一天最多吃五次，且偏愛高熱量食物，甚至等於攝取了兩天所需熱量及五天所需鈉含量，可見孩子們吃的問題需要更多的關注。

據兒盟調查顯示，約二成的家長會迷零食，有超過七成的孩子他們零食的提供者是家長，約有一半大人會買零食放在家裡，但會限制孩子吃零食的大人卻不到四成。有時候，家人或老師還會以零食當作是獎勵品。少子化趨勢下，「**家長對孩子幾乎都極盡寵膩，放任的結果，孩子吃太多甜食、零食，導致平時正餐不吃，加上吃完零食後，又沒有養成正確的潔牙習慣，才會小小年紀，乳牙完全爛光光。**」(張又晴、2012)

再者，國內的專家學者指出，常吃人工色素可能會引發孩子有過動、智力發展不良、肝腎功能不全、過敏、增加致癌機率…等現象，因此幼兒食用零食而會影響健康的情況，不禁令人擔憂。因此本次以兒童食用零食作為我們這次探討的主題，企盼藉由資料收集與調查能對兒童時用零食的現況有更進一步的認識。

### 二、研究目的

- (一) 透過文獻收集，認識兒童食用零食對健康的影響
- (二) 透過問卷調查，對兒童食用零食的現況有更進一步的認識

## 貳●正文

### 一、零食的定義與分類

「**零食或零嘴，是指已密封包裝好的散裝銷售量販、保存期長久、不用再次烹煮的非正餐小吃。**」(維基百科、2013)像是洋芋片、魷魚絲、巧克力、薯條…等。零食有時候是我們飢餓時的最佳夥伴，它常出現在正餐與正餐之間，所以也有滿足人們的口慾的功能，亦有人將零食當作是建立友誼的媒介。亦有人認為食用零時也能消除疲勞，以紓解壓力。台北榮民總醫院營養部營養師林明傑把零食分為健康與不健康兩種，如下表：

表一：零食分類表

類型	零食品名
----	------

健康的零食	吐司、全麥麵包、麥片、低鹽堅果……等
不健康的零食	巧克力、洋芋片、冰淇淋、果凍……等。

市面上零食外觀五顏六色，看似誘人，但其實裡面有許多的陷阱在等著我們，三軍總醫院營養部營養師查慧琦「將零食分成綠、黃、紅三個等級，建議家長可以依照此分類，作為給予孩子零食的標準，並盡量避開黃燈、紅燈類的零食」(查慧琦、2008)

表二：零食等級的比較表

等級	定義	建議食用的頻率	零食
綠燈等級	用來補足正餐的不足，通常熱量比正餐少。這類食物多由天然食材所製，少加工，具有適量的蛋白質，營養素較為均衡。	每天的可以吃。	豆漿、天然果汁、堅果類以及天然穀類製成的甜湯。
黃燈等級	基本上，還是用天然食材製成，但經過加工、調味的過程，含較多人工添加物。只提供某些營養素，不完全提供正餐以外的不足。	一週少於一次	魷魚絲、巧克力、牛肉乾、冰淇淋、布丁、加工水果罐頭等。
紅燈等級	經過高度加工，營養素非常不均衡，含有太多人工添加物，沒什麼營養價值。	建議不要，若一定要吃的話，建議一個月少於一次。	含糖飲料、麵食類、油炸類、棉花糖、蛋塔等。

## 二、零食對兒童健康的影響

一般人認為食用零食是壞習慣，但也有人認為他是一種享受的過程，兼具有滿足心理的作用，而食用零食對於處於骨絡生長發育的旺盛時期的兒童之影響為何？其優劣比較如下表：

表三：提供兒童零食優劣比較表

	對健康的影響	說明
優點	提供身體所需熱量	例如：全麥麵包、低糖燕麥片、水煮蛋、純鮮牛奶…等。
缺點	造成體重異常	孩子所愛的巧克力及洋芋片，通常都是高鹽、高脂、高熱量的餅乾，所以會導致營養不良及肥胖。
	養成偏食習慣	如果爸媽沒有慎選適合的零食，又不克制孩子食用量，孩子容易產生偏食的問題。
	導致疾病的發生	多吃高熱量的零食，長大以後會得到高血壓或糖尿病…等疾病的機率增加。孩子肝腎功能還未發展健全，若又食用過多的人工合成色素，將會造成體內無法正常代

		謝，近而增加肝腎的負擔，孩子長大成人後也會增加致癌機率，會使生育力下降、產生畸胎問題。
	影響智力發展	長期食用人工色素，會降低孩子的智力，同時也影響了學習能力。
	蛀牙情形提高	孩子愛吃零食，又沒有養成潔牙的習慣，導致蛀牙情形越來越嚴重。

### 三、兒童時用零食提供原則

零食是既然已成孩子生活中不可或缺的好夥伴，只要挑對了零食，且分配提供時間得當，其實也可以吃的健康、吃的快樂。因此，欲使零食成爲孩子補充三餐以外的營養素與熱量，又不會影響到正餐，須遵守下列幾項原則：

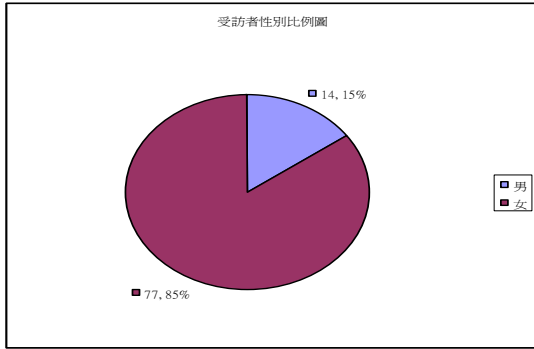
1. 兩餐時間間格不宜太接近，且零食份量應適當
2. 零食切勿隨意放置，以免讓孩子輕易取用，增加吃零食的機會
3. 在孩子面前施以身教，大人展現不吃的好榜樣
4. 找出原因並做適當處理，且告訴孩子偏食的行爲，加以改善
5. 睡前 3 小時盡量不要吃宵夜或零食，避免食物在睡覺時會分解，營養素會轉化成葡萄糖到大腦，造成腦部活動，影響睡眠的品質
6. 觀賞電視時，也不要讓孩子吃零食，無形中大量攝取過多熱量

### 四、兒童食用零食的挑選方法

「**正餐是兒童青少年營養的主要來源，在正餐有時無法給予孩子全部營養時，我們可以在兩餐之間選擇適量零食作爲補給品**」。(熊江雪等、2007)因此，零食其實是有營養的，它不見得是壞東西，或許每個人的定義都不同，但要是對人體有健康的，重要的是如何選擇及如何吃。專家建議家長盡量挑選天然的零食，而不是加工製造出來的東西，應選擇低脂、低鹽、低糖類，例如：全麥餅乾、低糖燕麥片、純鮮牛奶…等，建議父母應該將健康的零食當作孩子補充能量的點心，謝佳蓓老師「**建議爸媽在正餐中間，給予孩子 2~3 次小量的健康點心，像是：水果、低糖甜湯、烤土司等，都是不錯的選擇。**」(謝佳蓓、2013)而且少油、少鹽、高纖維的零食，才不會造成身體的負擔。像是餅乾糖果類的零食，最好購買小包裝，分次購買，一次買一、兩包，每次吃一小份，盡量不要購買像「大份量」、「家庭號」的餅乾，一次攝取過多的量，易造成飽足感。

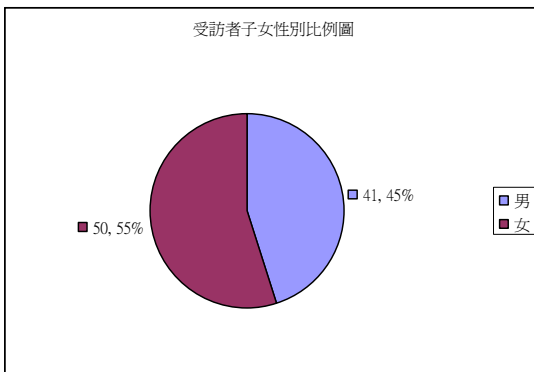
### 五、兒童食用零食調查結果

本次問卷以彰化縣田中鎮私立某幼兒園及附設課後照顧班的家長作爲調查對象，共發出 100 份問卷，總收回量計有 92 份，收回率爲 92%，可見此議題有受到家長的重視及興趣。



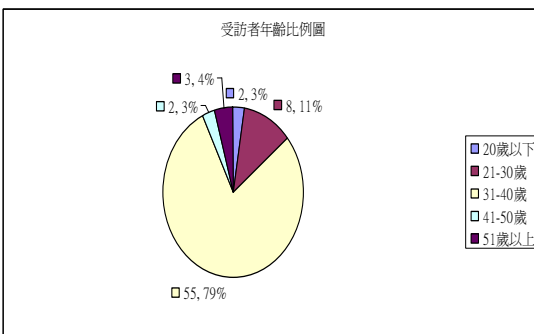
圖一：受訪者性別比例圖

圖一是受訪者性別比例圖，其中多為女性，共 77 人，比例為 85%；而男生則為 14 人，比例為 15%。



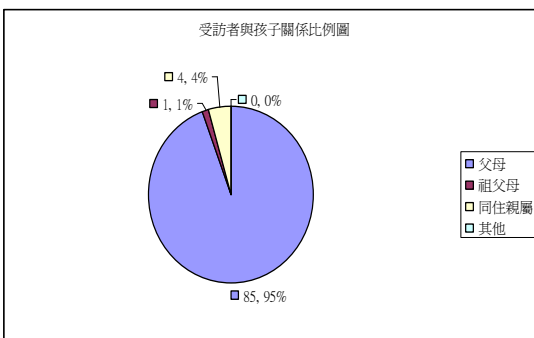
圖二：受訪者子女性別比例圖

圖二說明著受訪者子女，女生為 50 人，比例為 55%；男生為 41 人，比例為 45%。



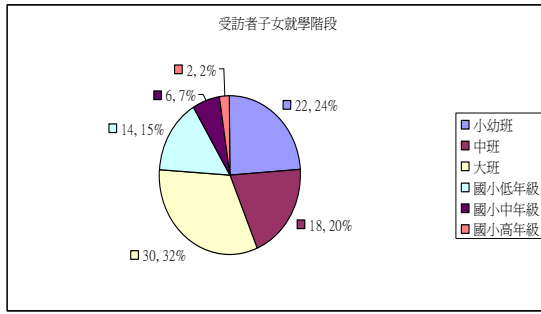
圖三：受訪者年齡比例圖

圖三中我們可以發現現在的家長多為 31~40 歲，其他較為少數，有 3%、4%、11%...等。



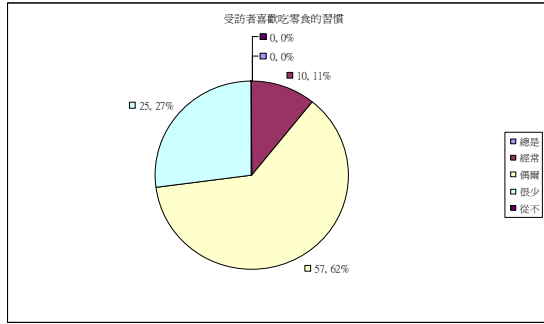
圖四是受訪者與孩子關係比例圖，由此可發現為父母的比例高達 95%，祖父母與同住家屬則為少數。

圖四：受訪者與孩子關係比例圖



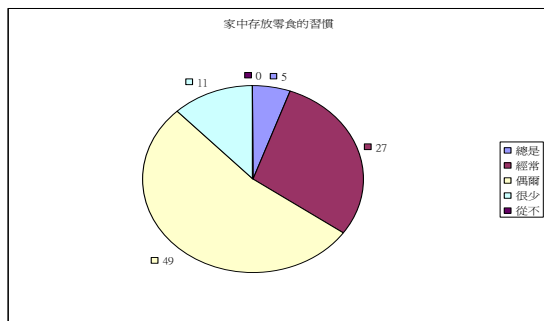
圖五為受訪者子女就學階段比例圖，小幼班 22 人，比例為 24%；中班 18 人，比例為 20%；大班 30 人，比例為 32%；國小低年級 14 人，比例為 15%；中年級 6 人，比例為 7%；高年級 2 人，比例則為 2%。

圖五：受訪者子女就學階段比例圖



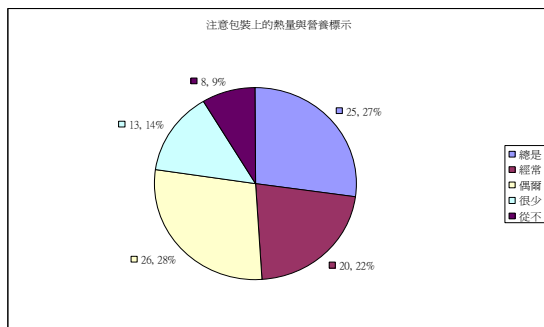
圖六表中我們可以知道受訪者喜歡吃零食的習慣較多為偶爾佔62%，由此可知許多家長也有偏愛零食的習慣；很少為27%；經常為11%；從不及總是則為0%，可見不愛零食的家長真的是少之又少。

圖六：受訪者喜歡吃零食的習慣比例圖



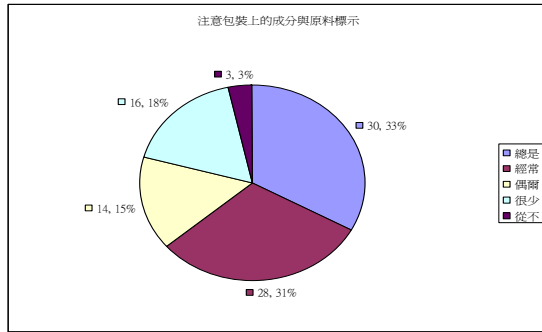
圖七表說明著許多家庭家中是否有存放零食的習慣，其中偶爾較多數為49人，比例為54%，其次是經常為27人，比例為29%，第三則是很少，佔11人，比例為12%。

圖七：家中存放零食的習慣比例圖



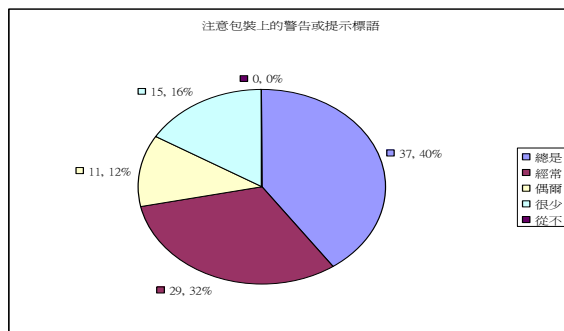
圖八中我們可以發現多數的家長會注意到包裝上的熱量與營養標示，偶爾佔了28%，總是則佔27%，而經常則佔了22%，其餘較為少數。

圖八：受訪者會注意熱量與營養標示比例圖



圖九可發現有33%的家長購買零食會注意包裝上的成分與原料，有31%的家長是經常，有18%是很少，15%則是偶爾，而從不則為3%，由此可知大多數的父母認為包裝裡參雜的成分一旦多吃是會對孩子身體造成傷害。

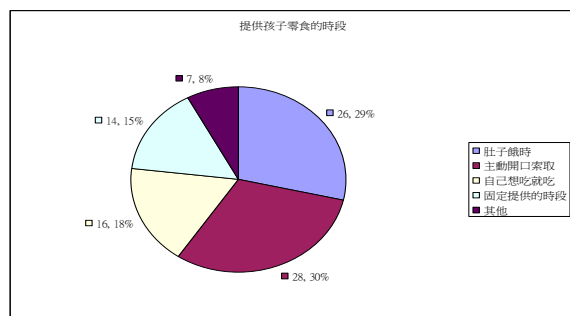
圖九：受訪者會注意成分與原料比例圖



圖十可發現有40%的家長多數總是會注意包裝上的警告或提示標語，有32%的則是經常，16%、12%則為很少及偶爾，而從不則為0%，由此可知多數家長還是會多多注意，深怕孩子食用後會有多大的影響。

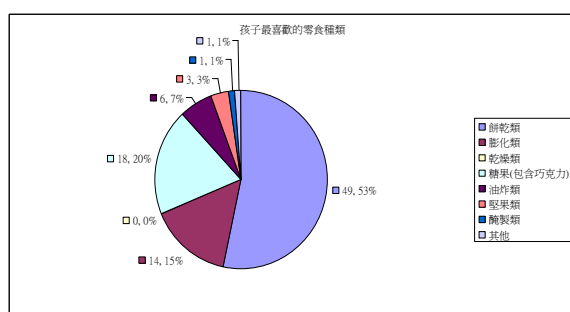


圖十：受訪者會注意警告或提示標語比例圖



由圖十一中我們可以得知家長多以孩子主動開口索取零食為大多數，佔了30%，其次為肚子餓時才提供，佔了29%，但有專家學者建議每天提供零食的時間應該要固定，這樣才有提供營養素的價值。

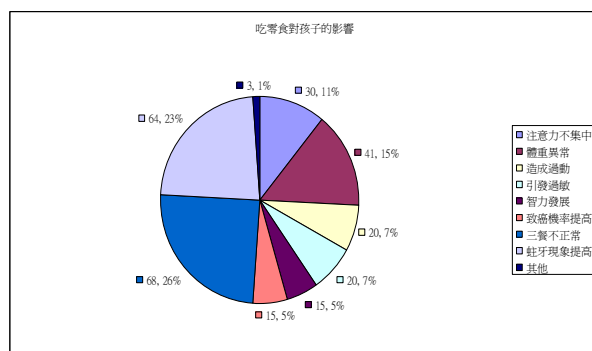
圖十一：提供孩子零食的時段比例圖



由圖十二中可以發現，其實家長對於零食造成孩子的影響是不了解的，甚至有家長覺得吃零食對孩子不會有任何的影響。絕大部分家長認為吃零食會對孩子的三餐造成不正常的現象，佔了26%，其次為蛀牙現象提高，佔了23%，其餘的皆佔少數，但事實上吃太多零食，都有可能發生圖

中的任何一個選項。

圖十二：孩子最喜歡的零食種類比例圖



由圖十三中我們發現絕大部分的孩子是以餅乾類為主的零食，佔了53%，其次為糖果(包含巧克力)，佔了20%，其餘則佔少數。

圖十三：吃零食對孩子的影響比例圖

## 參●結論

面對變化萬千的多元社會，孩子們可能無法完全避免零食的誘惑，與其禁止，不如教導正確選擇零食，才是根本之道。身為家長或老師，仍可掌握和控制孩子食用零食的方式和習慣的。「5歲前是訓練孩子養成良好飲食習慣的關鍵期，不代表須完全禁止孩童吃零食，只要選擇健康、有營養的零食即可。」(琳伯區、2014)尤其身教的重要性是最容忽視的，因為「爸媽是孩子飲食習慣養成的主要引導者，孩子從小的飲食習慣和偏好，易影響日後的營養攝取」(謝佳倩、2013)。所以，父母應該要多注意孩子的飲食習慣及狀況。現今的外食在營養配置上出現

不均現象，「潘俊伸醫師建議，如果可以，父母盡量在家開伙，自己煮至少可以掌握孩子究竟吃了什麼。」(張又晴、2012) 正餐多下些功夫，不但能讓孩子吃得健康，也可以與孩子培養感情，增加親子彼此交流機會，亦能從旁指導並建立孩子良好的飲食習慣。

既然零食魅力無法擋，為維護兒童食品衛生安全，建議政府所屬之衛生單位或消保官要經常對賣場的零食產品進行抽檢，對於產品標示不清，或抽驗不符飲食標準，要限期改善，甚至嚴法辦理，才能確保下一代食用零食的安全。近幾年，「國民健康局為了讓消費者瞭解健康的重要，開始擬定法條，對不健康食物進一步規範」。(王敏霏、2009) 因此健康促進法的推動呼聲不斷，政府欲針對高熱量、低營養的食物進行課稅，其推動是期望能邁向「產業健康化，健康產業化」的目標，畢竟健康是我們人民最大的財富，況且國家未來主人翁可以在政府的保障之下健康、平安、快樂的長大。

#### 肆●引註資料

1. 熊江雪等(2007)。別害怕孩子吃零食。健康時報。2007年8月23日，取自 [http://big5.am765.com/gate/big5/www1.am765.com/layy/mtjl/200708/t20070827\\_283590.htm](http://big5.am765.com/gate/big5/www1.am765.com/layy/mtjl/200708/t20070827_283590.htm)
2. 林明佳(2008)。如何挑選適合的零食。育兒生活。2014年3月8日，取自 <http://www.babyhome.com.tw/info/c2.php?catid=3&subid=2&cid=1031>
3. 查慧琦(2008)。育兒生活。2014年3月8日，取自 <http://info.babyhome.com.tw/info/child/nutrition/article/1031>
4. 蘆洲美樂蒂托兒所(2008)。吃對了!孩子就能健康長大。學前教育。2008年1月1日，取自 [http://melodykid.blogspot.tw/2010/02/blog-post\\_02.html](http://melodykid.blogspot.tw/2010/02/blog-post_02.html)
5. 王敏霏 (2009)。健康促進法最快後年上路。Peopo 公民新聞。2014年3月30日，取自 <http://www.peopo.org/news/45121>
6. 兒童福利聯盟(2009)。65%兒童常吃零食 偏愛高熱量。自由時報。2009年7月8日，取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/jul/8/today-life2.htm>
7. 張又晴(2012)。吃零食要挑著吃。常春月刊，356，60 - 62。
8. 謝佳倩(2013)。愛吃糖果、零食當心人工色素。學前教育，36(9)，32 - 33。
9. 維基百科。2014年3月8日，取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%B6%E9%A3%9F>
10. 琳伯區(2014)。小孩少吃零食健康不吃胖 5 訣竅。華人健康網。2014年2月2日，取自 <http://www.top1health.com/Article/17449>