

投稿類別：各類議題

篇名：

志學國小高年級學生早餐習慣調查

作者：

巫一靖。花蓮縣壽豐鄉志學國小。五年乙班。
陳佳琳。花蓮縣壽豐鄉志學國小。五年乙班。
林敏琦。花蓮縣壽豐鄉志學國小。五年乙班。
盧沛菱。花蓮縣壽豐鄉志學國小。五年甲班。

指導老師：

程碧琴 老師

王聖元 老師

壹●前言

一、研究動機

早上到校，總會發現有些人有吃早餐、有些人沒吃早餐；有些人早餐吃炸的、有些人早餐吃蔬果；有些人喝紅茶、有些人喝豆漿。之前聽過早餐與學習有關，那志學國小的同學們早餐的習慣到底如何？校內高年級學生的早餐習慣有什麼優點或是需要改進、讓大家注意的？讓我們產生了研究的好奇心。

二、研究目的與問題

我們的研究目的是調查志學國小高年級學生的早餐習慣。對於此目的，我們有兩個研究問題：（一）志學國小高年級學生吃早餐的頻率？（二）志學國小高年級學生的早餐內容？

三、研究方法與預期效益

我們採用問卷調查的方式，研究結果將可以讓志學國小的學生、老師及家長了解高年級學生的早餐習慣，作為培養好習慣、生活輔導上的參考。

貳●正文

一、早餐習慣相關資料

我們主要整理《學生健康寶典》（劉大紋，1996）、《懶人的早餐健康手冊》（陳芸，2000）、《如何吃早餐最健康》（陳芸，1999）、《飲食和營養》（林春暉，1997）、《媽咪快手做：小朋友的活力早餐》（辜惠雪，2008）五本書，以及相關網路資料，對於早餐相關資料分別介紹重要性、不吃早餐的影響與正確的早餐習慣。

（一）早餐的重要性

《學生健康寶典》提到「一日之計在於晨」（劉大紋，1996），早上是我們頭腦最清晰、學習能力最好的時候，所需要的能量也多，所以吃早餐很重要。《如何吃早餐最健康》一書也提到，許多食物在早餐食用，其營養的吸收率也會最高（陳芸，1999）。

（二）不吃早餐的影響

《懶人的早餐健康手冊》以及《如何吃早餐最健康》都有提到不吃早餐會有許多的危害，像是會危害心臟、造成膽結石，而且不吃早餐也會感覺比較蒼老。另外，《媽咪快手做：小朋友的活力早餐》也提到：「早晨起床時體內的血糖最低，若沒有吃早餐，使得血糖供應不足時，會導致孩子身體的代謝機能降低，易引起反應遲鈍、注意力不集中、體力不佳、容易發脾氣等現象。」（辜惠雪，2008）。不吃早餐反而也有讓人變胖的可能，但最重要的是，不吃早餐會影響我們的學習，餓著肚子也會不舒服。

（三）正確的早餐習慣

我們整理《學生健康寶典》、《懶人的早餐健康手冊》、《如何吃早餐最健康》、《飲食和營養》以及《媽咪快手做：小朋友的活力早餐》五本書，列出正確的早餐習慣有下面五點：

1. 要每天吃早餐。
2. 吃早餐時不狼吞虎嚥、邊走邊吃。
3. 喝牛奶、豆漿或水取代含糖量高的紅茶、奶茶。
4. 避免炸物，要吃蔬菜水果，均衡營養。
5. 多元化的早餐，增加早餐的樂趣。

（四）學生早餐習慣的現況

我們知道早餐的重要性，也知道正確的早餐習慣，不過根據最近的新聞（聯合新聞網，2008；蕃薯藤新聞，2011；中時健康，2013；TVBS，2014；中廣新聞網，2014），我們發現學生的早餐習慣需要改進：

1. 小學生早餐飲料，超過一半營養價值不高。
2. 小學生早餐常常外食，影響學習注意力。
3. 小學生早餐吃太快，傷害腸胃。
4. 近三成小學生過胖。
5. 約有一半小學生營養不均衡。

我們看到了同學的各種早餐習慣，想要了解大家的早餐習慣是否有需要改進之處，畢竟早餐真的很重要，會影響學習狀況。

二、研究方法

因為對象很多，所以採用問卷調查的方式，整個過程有七個步驟，如下表 1：

表 1 問卷設計與調查流程表

步驟	活動
第一步：搜尋類似問卷	尋找有關的問卷，參考其他專業問卷如何編寫。
第二步：討論題目	以其他問卷為基礎，參考其題目，針對我們需要的問題來引用或修改題目。
第三步：初稿完成，請教專家	請教專家：為了確定問卷的說服力與有效，請專家看過，依照意見修改。
第四步：與受調查班級導師約定時間	與高年級老師約定時間發放問卷。
第五步：正式調查	正式發放問卷，進行調查。
第六步：回收問卷	確定問卷都有回收，並看看是否每份問卷都有填寫，避免影響統計。
第七步：統計問卷、分析結果	統計問卷的結果、製作圖表、討論我們的發現。

三、研究流程

我們整個研究的流程如下表 2：

表 2 研究流程

步驟	時間
第一步：確定小組成員	2014/9/1—9/7
第二步：決定主題	2014/9/8—9/14
第三步：討論研究方法、閱讀相關書籍	2014/9/15-9/22
第四步：決定研究方法：問卷調查	2014/9/23
第五步：搜尋相關問卷	2014/9/24-26
第六步：討論、設計問卷	2014/9/27-10/1
第七步：發放、回收、統計問卷	2014/10/2
第八步：討論研究結果	2014/10/3
第九步：討論研究結論、建議	2014/10/4-10/14
第十步：撰寫研究報告	2014/15-10/22

四、研究結果

志學國小高年級共有三個班級：五年甲班、五年乙班、六年甲班。三個班級分別有 15 人、14 人以及 28 人，高年級一共 57 人。我們發放 57 份問卷，回收 57 份，全部成功回收，而且經過檢查都有填答。下面是每一班問卷統計結果的描述以及圖表。

(一) 問卷統計結果描述

1. 五年甲班統計結果描述

五年甲班學生有 15 位。有 9 人 7 點到 7 點半到校，有 14 個人每天吃早餐，只有 1 人一週 4 到 6 天吃早餐，有 8 個人在 7 到 8 點吃早餐，5 個人在 7 點以前吃。大部分都在早餐店取得早餐，只有 3 人在家裡準備。有 8 個人最常吃早餐的地方在家裡，而在早餐店與學校內各有 3 人。吃早餐所需時間 10 分鐘內與 10 到 20 分鐘內各有 6 人，且大部分的人通常都會把早餐吃完。

全部的人都覺得吃早餐重要，也大多會注意自己的早餐內容，且滿意自己的早餐狀況。五年甲班最常吃的早餐為：「吐司、麵包」、「三明治、漢堡」、「包子、饅頭」；最常喝的早餐飲品為：「奶茶」、「紅茶」、「果汁」、「豆漿」。大部分的人覺得自己早餐的營養足夠。

2. 五年乙班統計結果描述

五年乙班學生有 14 位。有 9 人 7 點到 7 點半到校，有 13 個人每天吃早餐，只有 1 人一週 4 到 6 天吃早餐，有 7 個人在在 7 點以前吃早餐，6 個人 7 到 8 點吃。大部分都在早餐店取得早餐，只有 4 人在家裡準備。有 6 個人最常吃早餐的地方在家裡，而在早餐店有 5 人。吃早餐所需時間 10 分鐘內的有 9 人，有吃早餐的人都會把早餐吃完。

全部的人都覺得吃早餐重要，也大多會注意自己的早餐內容，且滿意自己的早餐狀況。五年乙班最常吃的早餐為：「吐司、麵包」、「三明治、漢堡」、「鐵板麵」；最常喝的早餐飲品為「奶茶」、「綠茶」、「紅茶」。大部分的人覺得自己早餐的營養足夠。

3.六年甲班統計結果描述

六年甲班學生有 28 位。有 22 人 7 點到 7 點半到校，有 24 個人每天吃早餐，只有 3 人一週 4 到 6 天吃早餐，有 1 人不吃早餐。有 15 個人在 7 到 8 點吃早餐，10 個人在 7 點以前吃。大部分都在早餐店取得早餐，有 19 人。有 12 個人最常吃早餐的地方在家裡，而在早餐店有 9 人。吃早餐所需時間 10 分鐘內的有 15 人，其次是 10 到 20 分鐘，有 10 人。有大部分的人會把早餐吃完，有 23 人會，5 人通常會。

大部分的人都覺得吃早餐是重要的事，其中 16 人覺得很重要，8 人覺得重要，2 人覺得不重要，2 個人不知道。也大多會注意自己的早餐內容，且普遍滿意自己的早餐狀況，有 1 人不滿意。六年甲班最常吃的早餐為：「吐司、麵包」、「三明治、漢堡」、「鐵板麵」；最常喝的早餐飲品為「奶茶」、「紅茶」、「白開水」。大部分的人覺得自己早餐的營養足夠。

4. 高年級統計結果描述

高年級學生一共有 57 位。有 40 人在 7 點到 7 點半到校，有 51 個人每天吃早餐，有 5 人一週 4 到 6 天吃早餐，1 人不吃早餐。有 29 個人在 7 到 8 點吃早餐，22 個人在 7 點以前吃。大部分都在早餐店取得早餐，有 40 人。有 26 個人最常在家裡吃早餐的，而在早餐店有 17 人。吃早餐所需時間 10 分鐘內的有 30 人，其次是 10 到 20 分鐘，有 20 人。有大部分的人會把早餐吃完，有 44 人會，12 人通常會。

大部分的人都覺得吃早餐是重要的事，其中 35 人覺得很重要，14 人覺得重要，2 人覺得不重要，3 個人不知道。大多會注意自己的早餐內容，且普遍滿意自己的早餐狀況，有 1 人不滿意。六年甲班最常吃的早餐為：「吐司、麵包」、「三明治、漢堡」、「鐵板麵」；最常喝的早餐飲品為「奶茶」、「紅茶」、「牛奶」。大部分的人覺得自己早餐的營養足夠。

(二) 問卷統計圖表與說明

我們將各班的統計結果放在一起比較，下面依照每題來說明。

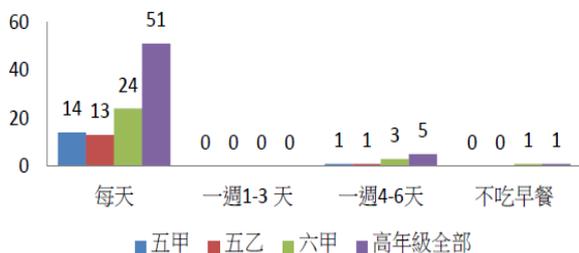


圖 1 你吃早餐的頻率？

從第 2 題「你吃早餐的頻率？」我們可以發現，大部分的人幾乎都有每天吃早餐，只有少數人沒有每天吃，或是不吃。

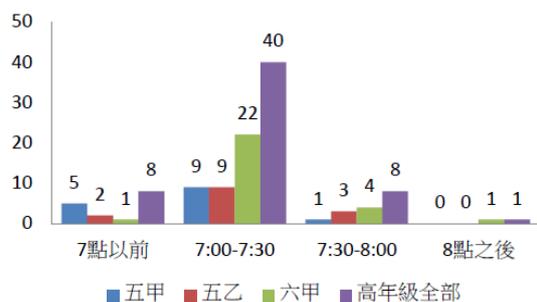


圖 2 你到校的時間？

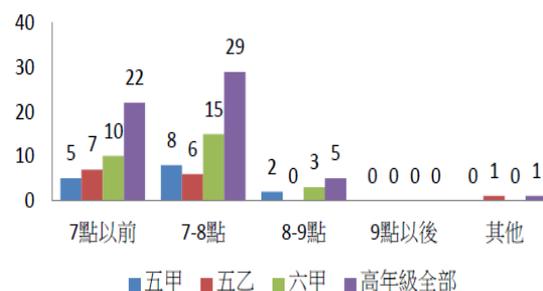


圖 3 你吃早餐的時間？

從第 1 題「你到校的時間？」和第 3 題「你吃早餐的時間？」我們發現，7 點半以前是大部分的人到學校的時間，也因此吃早餐也大多在 8 點以前。

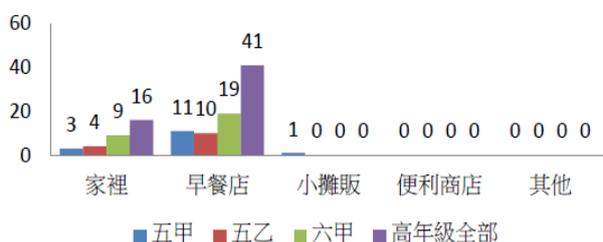


圖 4 你取得或購買早餐的來源？

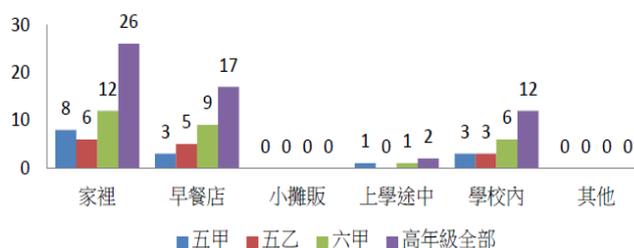


圖 5 你最常吃早餐的地點？

我們從第 4 題「你取得或購買早餐的來源？」和第 5 題「你最常吃早餐的地點？」發現，大部分的人是在早餐店購買早餐，但最常吃早餐的地點在家裡，表示大部分的人是由父母來準備早餐。

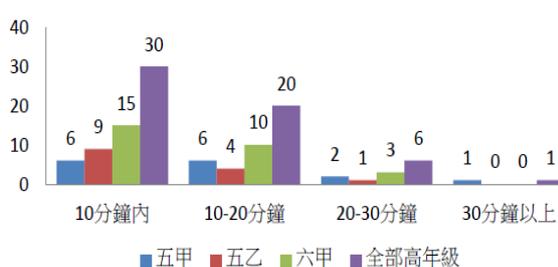


圖 6 你吃早餐所需時間？

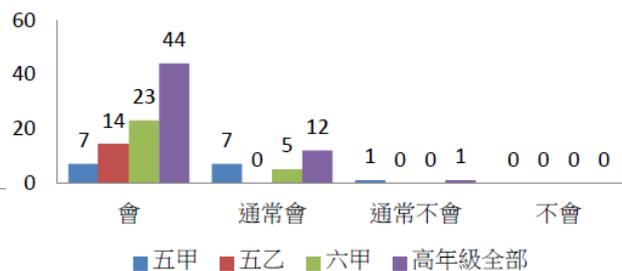


圖 7 你是否會把早餐吃完？

從第 6 題「你吃早餐所需時間？」和第 7 題「你是否會把早餐吃完？」，發現很多人吃早餐的速度在 10 分鐘以內，而且通常都會把早餐吃完。有可能是因為趕著到學校的關係，或是到了學校要打掃，所以趕快把早餐吃完。

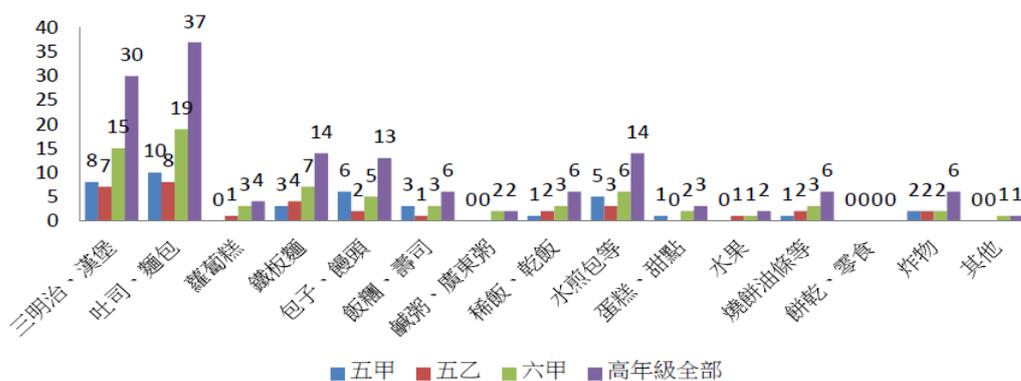


圖 8 你最常吃的早餐內容為何？

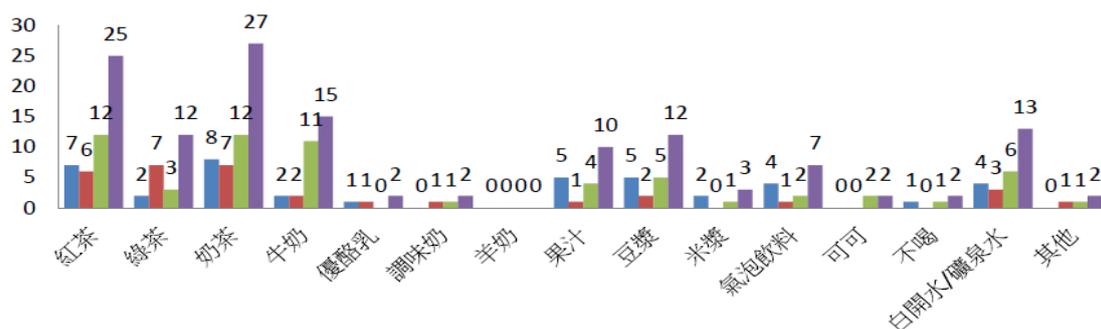


圖 9 你最常喝的早餐飲品為何？（可複選，最多三項）

從第 8 題「你最常吃的早餐內容為何？（可複選，最多三項）」和第 9 題「你最常喝的早餐飲品為何？（可複選，最多三項）」，發現大家炸物較少吃，前三名的內容算健康。但是在喝的方面，卻很愛含糖飲料的紅茶以及奶茶，需要注意。

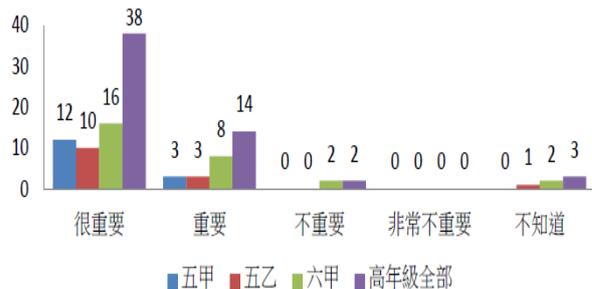


圖 10 你覺得吃早餐重要嗎？

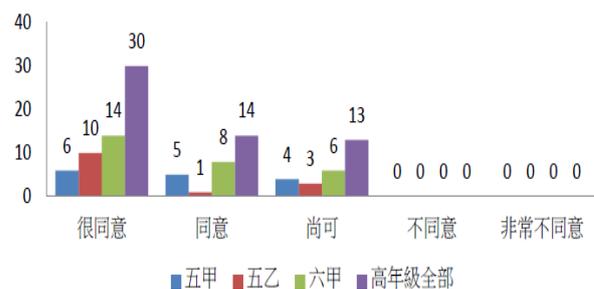


圖 11 你很注意自己早餐的內容嗎？

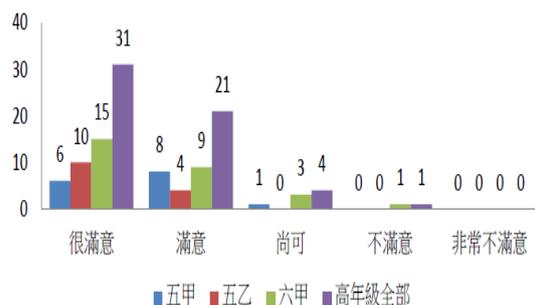


圖 12 你對自己早餐飲食狀況滿意嗎？

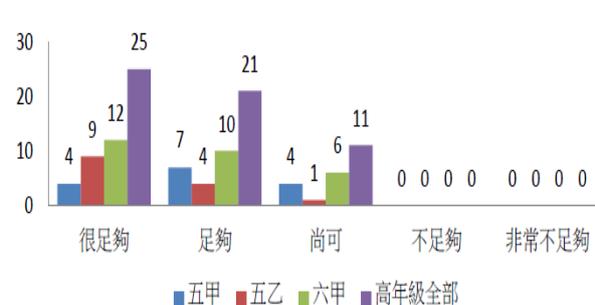


圖 13 你覺得自己早餐營養攝取足嗎？

從第 10 題（圖 10）到第 13 題（圖 13），我們發現大部分的人有關心自己的早餐狀況，有覺得早餐重要。不過有少部分的人不滿意，而且覺得不重要，可能需要知道更多、正確的早餐觀念。

（三）綜合發現

比較高年級各班的統計結果，我們綜合發現如下：

1. 大部分的人會每天吃早餐，少數人沒有每天吃或者不吃。
2. 五乙會把早餐吃完，相對於五甲和六甲，是一個好習慣。
3. 五甲和六甲大部分都是在 7 點到 8 點之間吃早餐，只有五乙較多人在七點以前吃早餐。
4. 大部分的人在十分鐘內吃完早餐。
5. 大部分的人都在家裡吃早餐。
6. 五乙與六甲最常吃的早餐前三名一樣，但五甲的第三名是「包子、饅頭」而不是「鐵板麵」。
7. 大家都很喜欢奶茶和紅茶。
8. 大部分的人都會注意、滿意早餐的內容，但有少部分的人覺得不滿意，也有少部分的人覺得早餐不重要。
9. 沒有人覺得早餐的營養不足夠。

參●結論

根據結果，我們討論出結論、建議，以及未來研究的方向。

一、結論

從到學校的時間、吃早餐的狀況以及對早餐的感覺，我們知道志學國小高年級學生早餐習慣大致良好。然而，似乎比較喜愛含糖飲料，而且吃早餐的速度偏快，這與最近新聞所報導差不多，這邊需要我們注意。另外，有少數的學生對早餐不滿意、覺得早餐不重要，這些都代表志學國小高年級學生，並沒有全部都知道「正確的早餐觀念」且去實行。

二、建議

根據結論，我們想針對學生、老師與家長三方面提出建議：

（一）對學生

1. 自己買想吃的早餐，但是盡量不要買油炸品，因為吃多了會造成肥胖或其他疾病，例如肥胖、糖尿病等。
2. 不要不吃早餐，因為到了第二第三節就會很餓，而且不吃早餐更會肥胖，所以一定要吃早餐。
3. 盡量不要喝紅茶或奶茶，早餐的飲料最好喝牛奶、豆漿，喝牛奶有蛋白質，蛋白質中含有磷及磷化合物，水對兒童發育很重要，豆漿也有蛋白質，但不能喝過量，因為豆漿裡的蛋白質含量十分豐富，如果過量會造成消化不良。
4. 可以多吃一些有蔬菜水果的早餐。
5. 早點起床，並且在家或早餐店把早餐吃完。
6. 早點起床，吃早餐時不要吃太快。
7. 盡量在發功課的當天就完成功課，不要隔天趕著寫就快速吃完早餐。
8. 自己多看一些關於早餐的書。
9. 如果家裡有水果，可以帶到學校吃或在家裡吃。
10. 主動詢問早餐糾察隊、早餐糾察隊也要主動宣導。

（二）對老師

1. 老師得多教一些關於早餐重要性的課程，教大家如何吃出健康。
2. 老師要主動注意學生的早餐習慣、營養習慣。
3. 老師可以設計早餐護照，看看大家每天有沒有健康的早餐習慣。

(三) 對家長

1. 家長可以做小朋友比較喜歡吃的早餐。
2. 家長可以提早叫小朋友睡覺、起床。
3. 家長可以提早準備早餐。

三、未來研究方向

過去志學國小沒有相關的調查，本研究是第一次調查志學國小學生早餐習慣。不過，這次是以高年級學生為對象，將來的研究可以調查全校，甚至是附近學校的學生，來做一個比較。

早餐真的很重要，所以除了研究之外，也需要大家多多宣導早餐的重要性，所以也建議未來研究可以加入宣導活動，去了解宣導活動對學生早餐習慣的改變有什麼樣的幫助，探討怎樣的宣導方式會比較有效。

肆●引註資料

1. 劉大紋（1996）。**學生健康寶典**。新北市：鐘文出版社。
2. 陳芸（2000）。**懶人的早餐健康手冊**。臺北市：快活堂。
3. 陳芸（1999）。**如何吃早餐最健康**。臺北市：水瓶世紀文化。
4. 林春暉（1997）。**飲食和營養**。臺北市：光復圖書有限公司。
5. 辜惠雪（2008）。**媽咪快手做：小朋友的活力早餐**。臺北市：邦聯文化。
6. 中時健康（2013）。**小學生早餐飲料 6 成 5 營養價值低**。2014 年 10 月 22 日，取自 <http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=1,17&id=16367>
7. 蕃薯藤新聞（2011）。**小學生早餐變「老外」學習注意力差 2.8 倍**。2014 年 10 月 22 日，取自 <http://history.n.yam.com/cardu/healthy/201108/20110826359136.html>
8. TVBS（2014）。**「速」食族！小學生吃太快恐傷胃**。2014 年 10 月 22 日，取自 <https://tw.news.yahoo.com/速-食族-小學生吃太快-恐傷胃-030200802.html>
9. 中廣新聞網（2014）。**近三成小學生過胖：其中 27% 自認體態剛好**。2014 年 10 月 22 日，取自 <https://tw.news.yahoo.com/近三成小學生過胖-其中 27-自認體態剛好-095720074.html>
10. 聯合新聞網（2008）。**逾半小學生營養不均衡**。2014 年 10 月 22 日，取自 http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=150845