

投稿類別：各類議題

篇名：

健康零食 No.1

作者：

孫智城。花蓮縣志學國小。五年甲班

吳易展。花蓮縣志學國小。五年甲班

劉家圓。花蓮縣志學國小。五年甲班

彭彥瑄。花蓮縣志學國小。五年甲班

指導老師：

吳宇凡老師

黃義峰老師

壹、前言

一、研究動機

「零食」對我們小朋友來說一直是個重要議題，因為幾乎沒有小朋友不愛吃零食，商人也了解零食的市場商機無限。因此，我們的周遭到處都充滿了零食，而且電視廣告中，也都是琳瑯滿目、推陳出新的零食，如何能不受誘惑呢？要我們小朋友完全的不吃零食實在是太痛苦了。但透過網路的查詢及老師的引導，我們發現還是有比較健康的零食，因此，我們研究小組團隊想知道，像我們這樣的國小學生對於零食是否「健康」有沒有概念？而大家又是怎麼選擇零食的呢？小朋友在選擇零食時，會不會受健康因素的影響呢？希望透過研究結果，可以進一步了解，國小學生對於健康零食與不健康零食辨別錯誤偏高的種類，幫助我們思考如何對國小學生做觀念上的宣導。另外，了解國小學生對零食的選擇，是否受健康因素的影響，也可給予我們國小學生和家長、教師在「零食」這個議題上，多一個互相溝通的參考方向。

二、研究目的

這次相關零食研究的調查，我們透過問卷調查、網路及書籍資料的查詢、蒐集與彙整、分析，我們想達成以下的研究目的：

- (一) 了解國小學生是否能辨別「健康零食」與「不健康零食」？
- (二) 了解國小學生在選擇零食時，會不會受健康因素的影響呢？

二、研究對象

花蓮縣志學國小一到六年級同學，共 6 班 114 人。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總計
人數	21	16	20	15	26	16	114

三、研究方法

以資料蒐集、問卷調查、簡單統計圖表分析與訪談等方式完成研究。

四、研究流程



貳、正文

一、文獻探討

(一) 零食的定義

「零食或零嘴，是指已密封包裝好的散裝銷售量販 是指已密封包裝好的散裝銷售量販 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。(黃妙芸、楊涵鈺, 2014)

(二) 零食的分類

1. 台北榮民總醫院營養部營養師林明潔把零食分為健康零食與不健康零食兩種，如表2-1：

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

表2-1 健康零食與不健康零食的分類

2. 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)，如表2-2：

等級	定義	使用頻率	零食
綠燈等級	天然食材 少加工	可以天天吃	堅果類 天然果汁
黃燈等級	天然食材 但經過加工	一周少於一次	魷魚絲 冰淇淋 巧克力
紅燈等級	經過高度加工 沒有營養價值	建議完全不要吃	含糖飲料 油炸類 棉花糖

表2-2 零食健康等級的分類

二、問卷設計

我們研究小組在瞭解分類依據後，再加入部分網路上所查詢到的分類參考資料，並且依據四位研究小組的組員選取出國小學生較為耳熟能詳的零食共12個，分為健康零食與不健康零食兩類，各六種，如表2-3。由於擔心國小學生在名詞上不太熟悉，研究小組採用圖片顯示於問卷上的方式，減低做問卷時的影響因素。

健康零食 No.1

健康零食	天然食材，少加工， 可以食用	天然果汁、雜糧棒、葡萄乾 原味優格、堅果類、海苔
不健康零食	高度加工，完全不建議食用	口香糖、棉花糖、薯片 軟糖、棒棒糖、健達出奇蛋

表 2-3 研究小組的零食分類

我們根據研究目的，設計兩份問卷：

1. 問卷一為了解國小學生是否能辨別「健康零食」與「不健康零食」的問卷，如附件一。
2. 問卷二為了解國小學生在選擇零食時，會不會受健康因素的影響的問卷，如附件二。

三、調查方式

這次的研究中，我們運用了二種研究方法，分別是問卷調查法和訪問法：

(一) 問卷調查法

1. 問卷一並對志學國小的所有同學進行問卷調查。
2. 問卷二為同樣對志學國小的所有同學進行調查，而我們在實施問卷二時，告知做問卷的學生，哪些是健康零食，那些是不健康零食。在知道零食健不健康的情況下，國小學生會如何做出購買上的選擇（一位學生可以選擇三樣）。

(二) 訪問法

針對問卷回收的統計結果，對於有疑問的數據或組員們覺得有趣的現象，以隨機的方式，對志學國小的學生做訪問，來對問卷統計出的數據結果做出近一步的分析。

四、研究結果

(一) 國小學生是否能辨別「健康零食」與「不健康零食」？

1. 問卷一的114份問卷中，二年級問卷中有2份問卷為無效問卷，由其餘112份問卷結果顯示，國小學生對於辨別「健康零食」與「不健康零食」的得分中，9分到12分的高分群人數共為93人，顯示多數學生可以分辨「健康零食」與「不健康零食」，如圖2-1：

健康零食 No.1

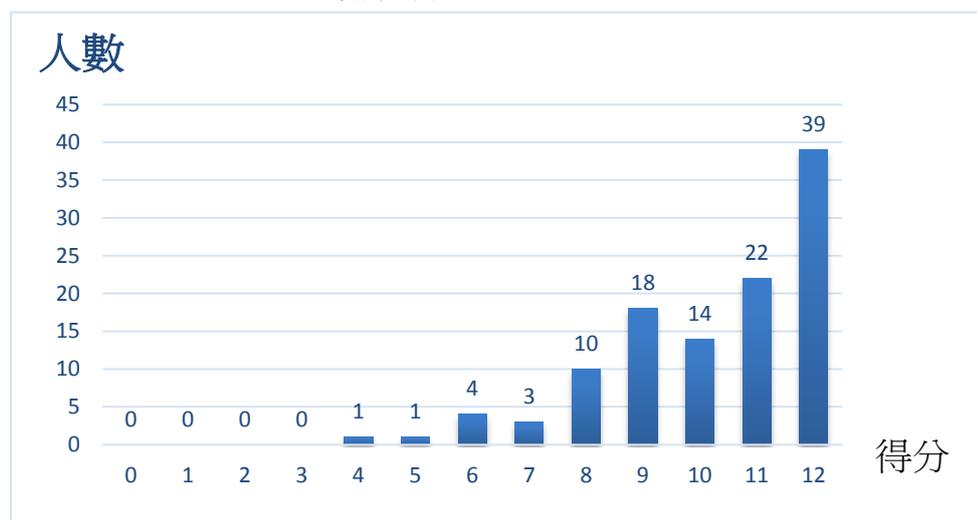


圖 2-1 分辨健康零食的得分統計

- 由一到六年級的平均得分來看，高年級的平均得分較高，代表越高年級普遍越能分辨「健康零食」與「不健康零食」，如圖2-2，但是我們發現，二年級卻有較好的表現，經過小組成員瞭解，該班級在施測的時候，因為代為施測的教師有讀題，因此全班呈現較好的表現。

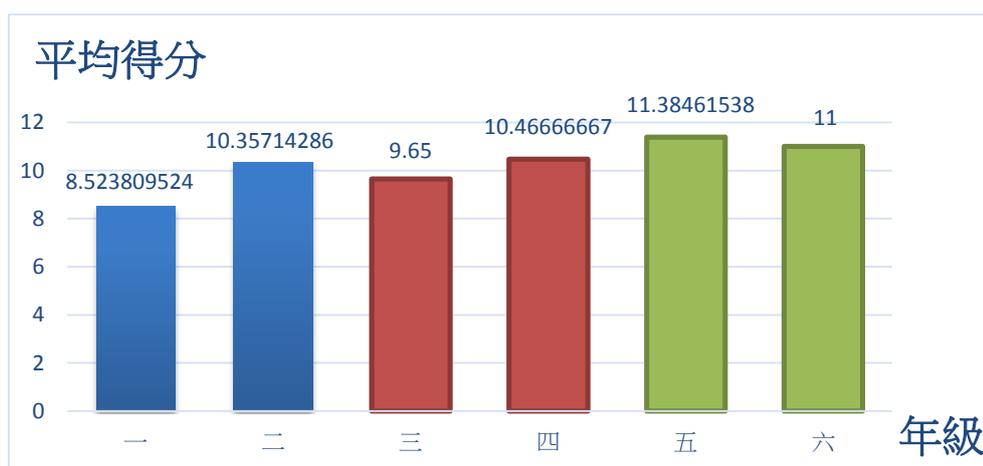
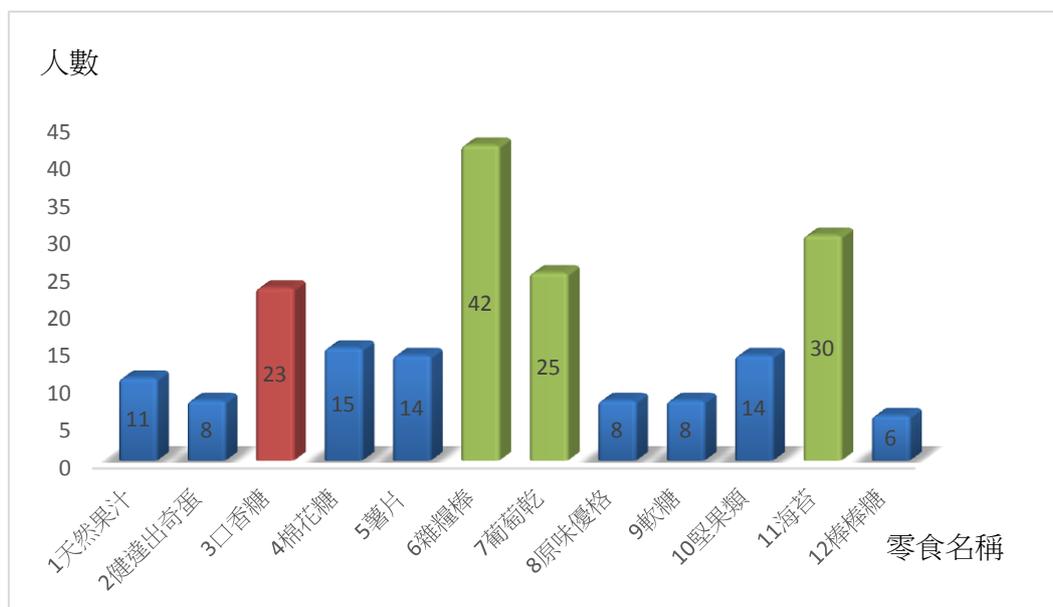


圖 2-2 各年級分辨健康零食的平均得分

- 仔細分析問卷中的12種零食健康或不健康的答錯人數，如圖2-3，顯示前三名分別為雜糧棒、海苔、葡萄乾，這三種皆為健康零食，卻被錯認為不健康的零食。我們透過訪問發現，「雜糧棒」之所以產生較高的錯誤率，是因為許多學生認為雜糧棒就是一般餅乾，所以部分國小學生認為只要是餅乾，就是十分不健康的。

另外值得探討的是答錯人數第四名的口香糖，口香糖為不健康零食，卻有 23 位學生卻認為口香糖為健康零食，進一步透過訪問，我們發現有兩個因素，第一、國小學生認為口香糖並沒有吃下去，所以沒有吃到不健康的東西，因此有了錯誤的想法。第二、檳榔防治宣導單上強調「以口香糖代替嚼檳榔」，造成國小學生認為口香糖是健康零食的印象。

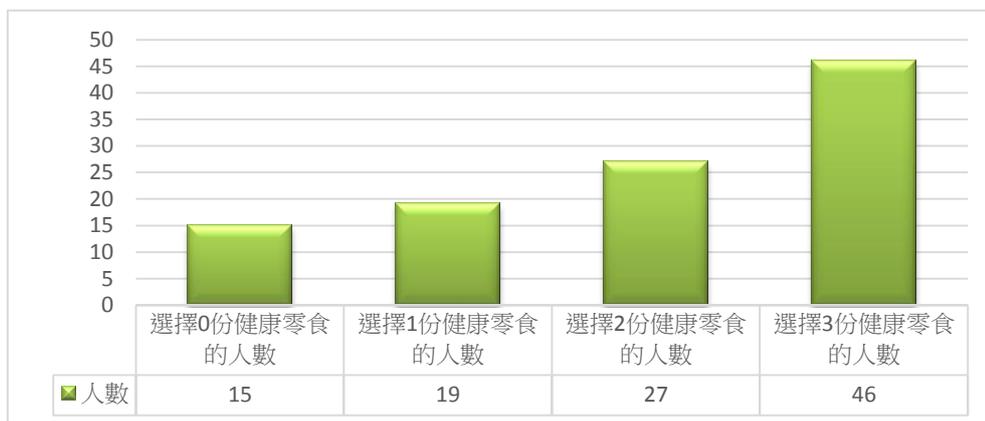
健康零食 No.1



2-3 各項零食是否為健康零食的答錯人數統計圖

(二) 國小學生在選擇零食時，會不會受健康因素的影響？

- 問卷二的114份問卷中，有7份無效問卷，分別為一年級4份，四年級1份，五年級1份和六年級1份。其餘107份問卷結果如圖2-4。在經過健康零食的分類說明後，明顯選擇健康零食的人數偏多，我們認為國小學生在選擇零食時，會受健康因素的影響，而偏向選擇健康零食。因此，我們認為加強對「零食健康宣導」這件事，對小學生而言，是有影響且有意義的。



2-4 選擇健康零食份數的人數統計圖

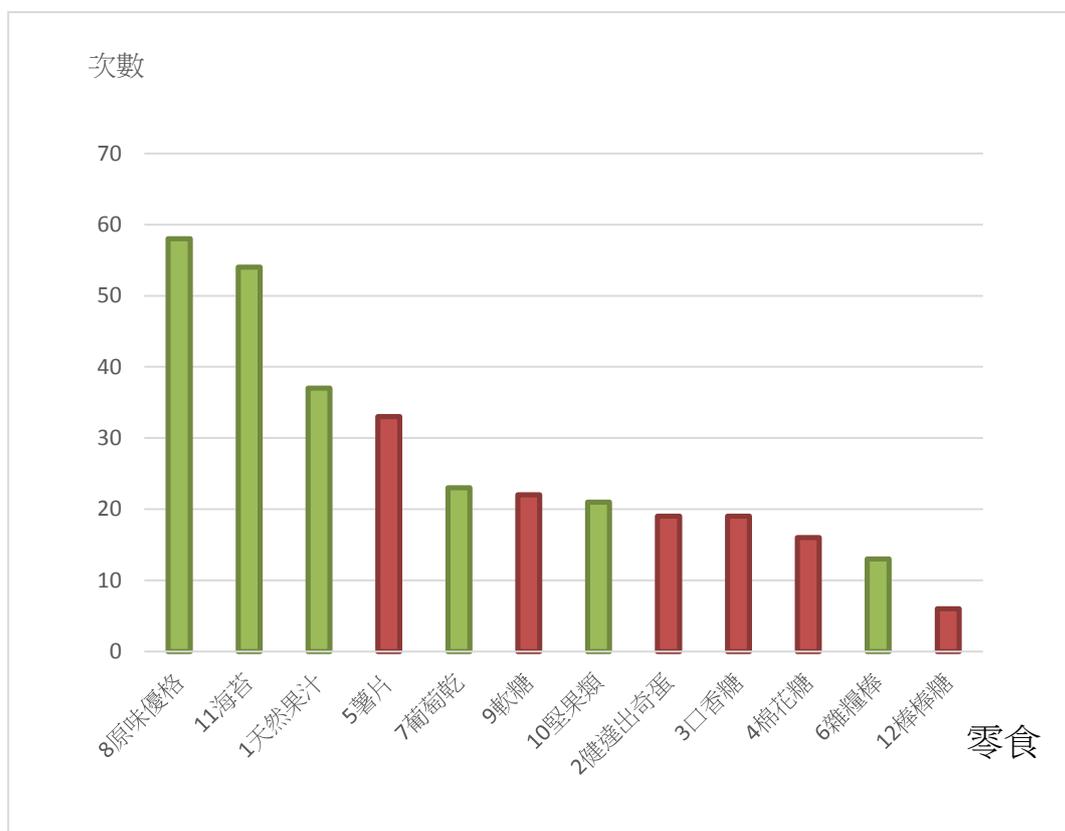
- 如圖2-5，我們發現了一個極為有趣的現象，一、三、五年級學生完全選擇購買健康零食的人數，比二、四、六年級學生人數高非常多，我們研究小組猜測可能有三個因素影響這個結果，第一、是班級風氣；第二、該班級導師平時有要求；第三、父母對零食購買的態度。這個問題的確值得再深入研究，我們建議之後的研究者，可以朝這個方向收集資料，瞭解是否有影響國小學童對零食選購的因素。

健康零食 No.1

年級	一	二	三	四	五	六
選擇 0 份健康零食的人數	0	4	2	3	3	3
選擇 1 份健康零食的人數	2	3	3	3	4	4
選擇 2 份健康零食的人數	2	4	4	5	7	5
選擇 3 份健康零食的人數	13	5	11	3	11	3
總計人數	17	16	20	14	25	15

2-5 選擇健康零食份數的人數統計圖

3. 再仔細分析12種零食的被選擇次數，如圖2-6顯示，前五名多為健康零食，唯獨不健康零食薯片在前五名內，我們研究小組比對第一份問卷，發現多數國小學童知道薯片不健康，卻有許多國小學童在購買時，仍選擇了薯片，對此結果，研究小組做了一個訪問，發現多數人愛吃的原因是「喀嚙喀嚙真美好，完全是無法抗拒的美好滋味」，另外也有受訪者指出「薯片選擇性多，而且有些廠牌很便宜」。在被選擇的後五名，都是不健康的零食，唯獨雜糧棒在其中，經訪問發現，多數人覺得「雜糧」聽起來就很難吃。



2-6 零食被選擇購買的次數統計圖

參、結論及建議

一、結論

我們依照問卷結果，參考書本和網路資料，與小組共同討論、分析後，再進行訪問，收集到的資料，提出以下的結論：

- (一) 國小學生對於辨別「健康零食」與「不健康零食」的得分中，9分到12分的高分群人數，在112人中有93人，顯示多數學生可以分辨「健康零食」與「不健康零食」。
- (二) 由一到六年級的各年級分辨健康零食的平均得分來看，高年級的平均得分較高，代表越高年級越能分辨零食是否健康。
- (三) 雜糧棒、海苔、葡萄乾，這三種皆為健康零食，卻被國小學生認為不健康的零食。
- (四) 口香糖為不健康零食，卻有23位學生認為口香糖為健康零食，人數偏多。進一步訪談學生，我們發現有兩個因素，第一、國小學生認為口香糖並沒有吃下去，所以沒有吃到不健康的東西。第二、檳榔防治宣導單上強調「以口香糖代替嚼檳榔」，造成國小學生誤認口香糖為健康零食的印象。
- (五) 在經過健康零食的分類說明後，明顯選擇健康零食的人數偏多，國小學生在選擇零食時，會受健康因素的影響，而偏向選擇健康零食。
- (六) 多數國小學童即使知道薯片不健康，卻因為薯片的口味口感佳、選擇性多及較為便宜等因素上，在零食選擇上仍偏好薯片。

二、建議(或未來可以的研究方向)

(一)對問卷實施上的建議

1. 在問卷施測時應由統一由研究小組進行施測，避免代為施測的教師有讀題狀況的差異造成問卷結果的落差。
2. 本研究的對象僅為本校國小學生，未來應可以針對多所不同地區學校進行調查，使研究結果更具有代表性。
3. 本研究應可以同樣的議題，針對不同的年齡層做研究，以便了解不同年齡層研究結果是否有差別。

(二)對問卷結果的建議

1. 在經過健康零食的分類說明後，明顯選擇健康零食的人數偏多，建議未來可以對國小學生進行健康零食知識的宣導。
2. 班級風氣、班級導師之對於健康飲食的要求及父母對零食購買的態度。可能影響國小學童對零食選購，建議未來再深入研究。

肆、參考資料

(一)、 書籍

安部司(2014)。恐怖的食品添加物。新北市：世潮。

幕內秀夫(2013)。為什麼一口接一口停不了？揭開零食成癮的真相。臉譜文化出版社。

(二)、 網路

許瑞雲醫師的Facebook-好吃的毒藥

http://happy1013.blogspot.tw/2012/12/blog-post_12.html

天下雜誌-含糖飲料沒告訴你的秘密

<https://tw.campaign.yahoo.com/news/health-issue31-landmine1-03-065913201.html>

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>

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>

黃妙芸、楊涵鈺(2014)。兒童食用零食之調查研究。取自

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2014/04/2014040208095500.pdf>

附件一

年級：〔 〕 座號：〔 〕

這一份問卷是想知道小朋友們會不會分辨「健康的零食」和「不健康的零食」。

請看下圖，你覺得哪些是「健康的零食」？請圈起來。

<p>1 天然果汁</p> 	<p>2 健達出奇蛋</p> 	<p>3 口香糖</p> 
<p>4 棉花糖</p> 	<p>5 薯片</p> 	<p>6 雜糧棒</p> 
<p>7 葡萄乾</p> 	<p>8 原味優格</p> 	<p>9 軟糖</p> 
<p>10 堅果類</p> 	<p>11 海苔</p> 	<p>12 棒棒糖</p> 

附件二

年級:[]座號:[]

你已經知道健康的零食是： 1 天然果汁 6 雜糧棒

7 葡萄乾 8 原味優格 10 堅果類 11 海苔

如果你現在要選擇3樣你很想吃的零食，你會買哪三樣呢？

1 天然果汁	2 健達出奇蛋	3 口香糖
 <p>黑醋栗 天然果汁 紐西蘭New Zealand</p>		
4 棉花糖	5 薯片	6 雜糧棒
		
7 葡萄乾	8 原味優格	9 軟糖
		
10 堅果類	11 海苔	12 棒棒糖
		