



從小老外，身體搞壞?!

兒童外食狀況調查報告

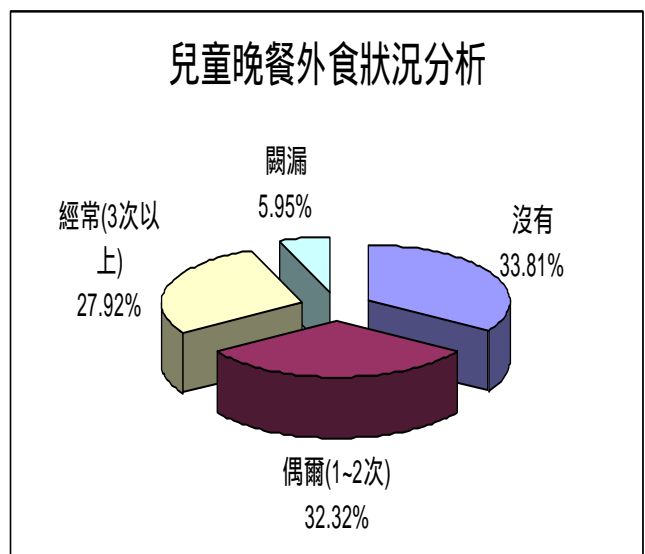
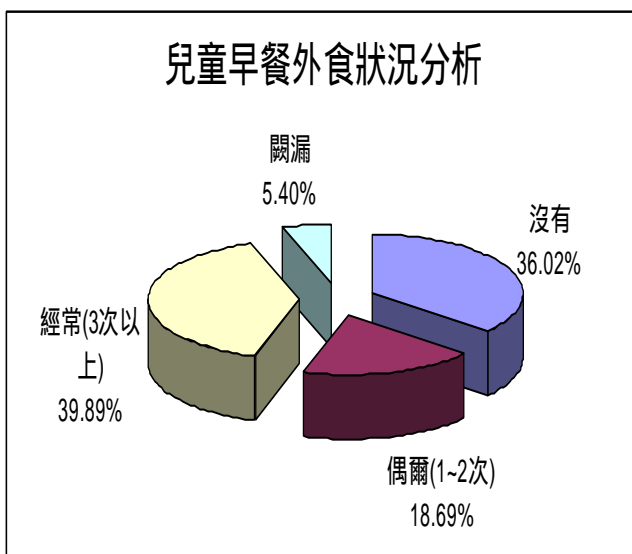
依行政院主計處調查發現，現代家庭的消費性支出，食品費用佔 23.7%，隨社會趨勢及生活方式改變，在外伙食佔家庭食品費用比率逐年提高，93 年已達 32%，較 10 年前提高 7.9 個百分點，顯示現代的家庭外食的機會確實大為增加。

為進一步了解外食機會增加，是否影響兒童的生活與飲食狀況，因此兒童福利聯盟於 95 年 6 月 19 日至 6 月 30 日進行「兒童外食狀況調查」，針對台北、台中、高雄、花蓮等北、中、南、東四地，各隨機抽樣 2 所公立國民小學的學生，再抽樣各校四、五年級各三班的學童進行調查。本調查總計發出 1,440 份問卷，共得到 1,241 份有效問卷，回收率達 86.2%，在信賴區間為 96% 的程度下，抽樣誤差為±0.03。

◆ 約四成的孩子早餐經常外食，近三成的孩子經常在外吃晚餐

當詢問「孩子每週外食的機會」時，我們發現兒童的早餐最容易外食，約四成(39.89%)的孩子早餐經常都外食，相較之下，晚餐外食的機會雖較少，但仍有近三成(27.92%)的孩子經常都在外面用餐，可能因為現代父母工作忙碌，沒有時間親自為孩子準備餐點。由此數據顯示兒童外食機會十分頻繁，而大家也應更正視外食生活對兒童的影響。

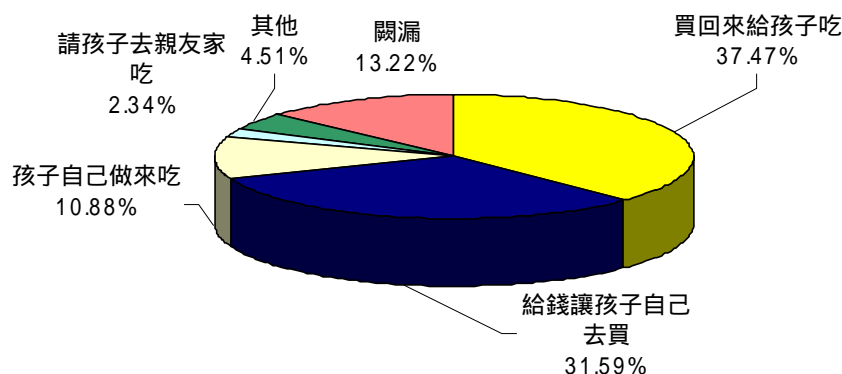
圖一：每週兒童早餐及晚餐外食狀況分析





- ◆ 當家人無法為孩子準備餐點時，約 1/3 的家庭選擇「給錢讓孩子自己去買」

圖二:若家人無法親自為孩子準備餐點時，會如何處理？



我們進一步詢問，當爸爸/媽媽無法準備餐點時，孩子會怎麼處理？最多(37.47%)的孩子表示「家人會買回來給他們吃」，其次(31.59%)為「給孩子錢讓他們自己去買」，第三為「自己做來吃(例如：泡麵、微波食品)」(10.88%)。

由此可見多數的家庭，若家長無法替孩子準備正餐，有 1/3 會選擇去買回來給他們吃，但仍有 1/3 會給孩子錢讓孩子自己去買。現代父母在工作與家庭間折衝，難免會無法兼顧，但是我們關心的是，讓孩子自己去購買，他們是否有能力為自己選擇營養均衡的飲食？會不會為了省錢而都吃麵包、泡麵？父母將選擇餐點的責任交給孩子，誰能替孩子的健康把關？

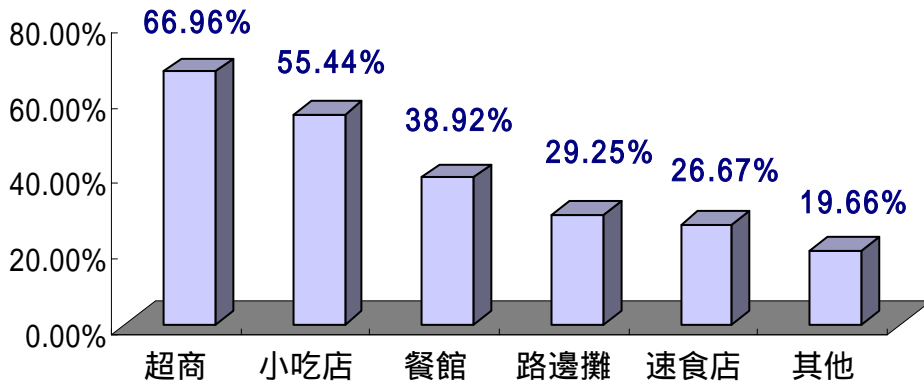
- ◆ 近七成的孩子會去超商買正餐，在小吃店買正餐的孩子佔五成五

詢問孩子外食會去哪裡吃正餐，前三個地點分別是：超商(如 7-11、全家)、小吃店、餐館。近七成的孩子(66.96%)會選擇去超商購買，超過半數(55.44%)的兒童會去小吃店吃，再其次為餐館(38.92%)。從這個數據我們發現，超商幾乎取代家庭的廚房，也取代父母提供兒童三餐的責任，許多兒童也都會選擇去



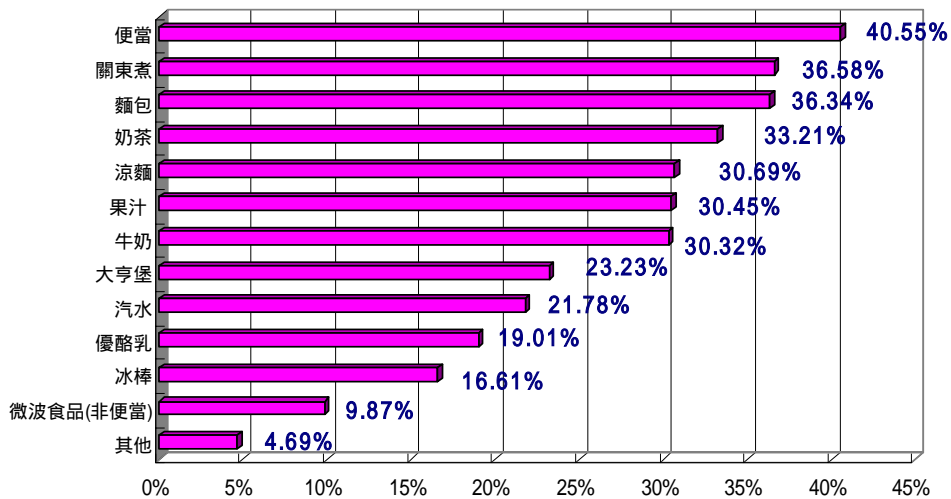
超商購買正餐。下面我們將進一步分析，孩子去這些商家，選擇了什麼當做正餐？以及分析孩子去這些場所購買正餐的優缺點為何？

圖三:孩子都去哪裡買正餐?(複選)



◆ 孩子最常去超商吃便當、關東煮跟麵包，最常喝奶茶與果汁

圖四:孩子常去超商買什麼做為正餐?(複選)



	其他	微波食品(非便當)	冰棒	優酪乳	汽水	大亨堡	牛奶	果汁	涼麵	奶茶	麵包	關東煮	便當
■ 數列1	4.69%	9.87%	16.61%	19.01%	21.78%	23.23%	30.32%	30.45%	30.69%	33.21%	36.34%	36.58%	40.55%

近七成的兒童會選擇到超商購買正餐，但他們購買什麼呢？有四成的孩子會購買微波便當，三成六的孩子會買關東煮(36.58%)與麵包(36.34%)，再



其次分別為奶茶(33.21%)、涼麵(30.69%)、果汁(30.45%)、牛奶(30.32%)。但在超商購買正餐到底好不好呢？

♥ 【超商】衛生亮綠燈--有效管控製作與運送流程

便利商店對於商品原料的採購、配送、製作，有標準而穩定的流程，工作人員在進入廠房前會全身殺菌，製作過程中配戴帽子、手套。而運送過程有低溫車確保商品的新鮮，因此在製作的衛生以及保存方式上，確實安全、可靠。

♥ 【超商】營養亮黃燈--維生素與纖維質均攝取不足

兒童常吃的餐點中，微波便當、涼麵裡雖有五穀、肉類、油類，但蔬菜往往份量不足，或以醃製的蔬菜替代；至於以關東煮或麵包做為正餐，營養更不均衡，僅吸收了油脂、澱粉與醣類。以上餐點均明顯缺乏蔬菜、水果所提供維生素與纖維質。據營養師表示，維生素對於醣類、蛋白質、脂肪的代謝均十分重要，長期缺乏恐會影響孩子的血液、骨骼、視力與腦力的發展。

♥ 【超商】負擔亮黃燈--應避免吃過多醃漬物與咖啡因飲料

便利商店中有各類含咖啡因過多的飲料，吸引孩子的目光，如：可樂、紅茶、奶茶、咖啡 等除熱量高外，咖啡因會刺激孩子的中樞神經興奮，進而造成心跳加快、胃腸蠕動緩慢等作用，使孩子因為短暫刺激表現得情緒高昂，下課或遊戲時精神抖擻，但需要專心學習或午休睡眠時，卻無法靜下來。營養師更提醒家長：「長期飲用含咖啡因飲料，會發展為咖啡因依賴，甚至影響腦部發育及智力發展，因此一定要避免兒童飲用此類飲料。」

此外，便利商店的便當裡常有許多醃漬的蔬菜，如：黃蘿蔔、紅薑...等，由於醃漬蔬菜的維生素含量，常隨著醃漬與儲存的過程而逐漸流失，營養價值降低，而且往往添加了大量的食鹽，因此含鈉量偏高，且含有防腐劑、色素、亞硝酸鹽等添加物，常常食用會影響血壓，增加心臟與腎臟的負擔。

◆ 孩子最常去小吃店吃便當、滷肉飯/雞肉飯

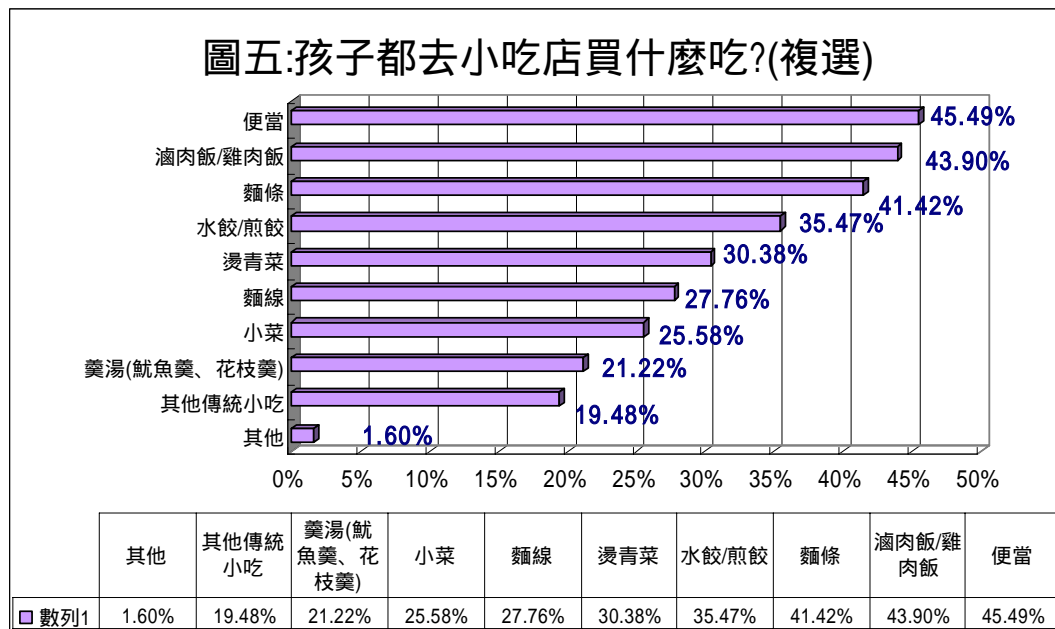


超過五成五的孩子表示，他們會到小吃店吃正餐，最常吃的食物依序為便當(45.49%)、滷肉飯/雞肉飯(43.90%)、麵條(41.42%)、水餃/煎餃(35.47%)、燙青菜(30.38%)。

♥ 【小吃店】衛生亮黃燈--各家品質差異大，食材品質、製作過程均需注意

超過五成五的兒童選擇在小吃店吃正餐，不過在小吃店中，我們常可以看到老闆們披頭散髮、揮汗如雨地工作，手上可能戴著戒指、手鐲等配飾，或直接把食材（如蔬菜、肉類）放在地上...，這些不符合衛生標準？令人憂心忡忡！

製作食物時，最好是頭戴帽子，避免頭髮掉落菜盤中；手上不應有任何飾品，手上若有傷口，更應該戴手套，若沒有戴手套，可能會造成食物中毒；未烹調過的蔬菜、肉類，應放置在冰箱裡或櫃子上，以上措施都可避免污染食物。



♥ 【小吃店】營養亮黃燈--熱量偏高且缺乏維生素及纖維質

四成五的兒童最常吃便當，坊間販賣的便當為求製作過程方便迅速，多以油炸及油煎的方式，熱量多介於 900 1200 大卡，超過了孩子一餐的需求。而



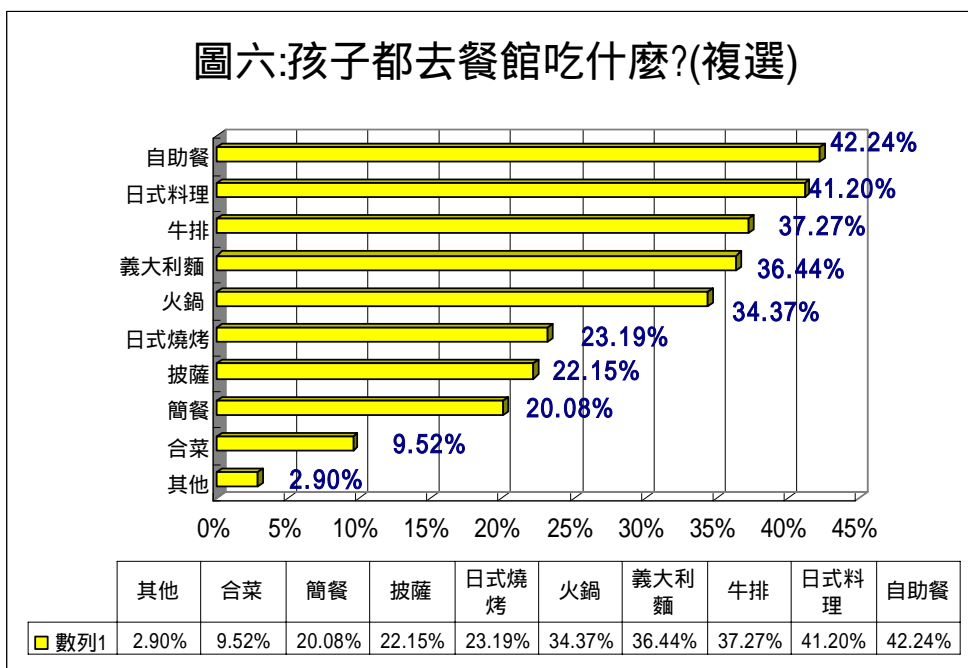
第二名的滷肉飯/雞肉飯，也僅有蛋白質與澱粉，由於蔬菜類較易受供應時間的影響而變色，故一般小吃店餐盒內容多為「多油少纖維」的不均衡組合，無法均衡取得六大類營養素，長期如此，深深影響孩子的健康發展。

♥ 【小吃店】負擔亮黃燈--注意免洗筷及塑膠餐具的潛在風險

小吃店除在衛生與營養上，需要家長特別注意把關外，還有一些隱性的負擔需要注意，小吃店常用的餐具，免洗筷子可能含有二氧化硫，而塑膠湯匙、塑膠袋，含有苯等致癌物，這些免洗餐具，除了影響環境生態外，筷子上殘留有漂白劑、殺菌劑，對氣喘兒可能誘發氣喘發作，筷子包裝袋油墨印在內側，使用時容易沾附油墨與工業色素，長久使用會影響孩子的身體健康！

◆ 孩子最常上餐館吃自助餐、日式料理、牛排

至於自己到餐館用餐，孩子的選擇前五項依序是自助餐店(42.24%)、日式料理(41.20%)、牛排(37.27%)、義大利麵(36.44%)、火鍋(34.37%)。



♥ 【餐館】衛生亮綠燈--挑選食物與環境衛生的店家



一般而言，中大型的餐館在環境衛生與食物品質上多有把關，整體衛生狀況較佳，廚師製作餐點時，也較符合衛生標準，因此，在整體的衛生安全上，餐館確實較小吃店、路邊攤值得信賴。

♥ 【餐館】營養亮綠燈--教導孩子選擇六類均衡的飲食

有超過四成的孩子會選擇到自助餐店用餐，但本調查未能突顯兒童點些什麼菜，為了兒童健康，家長應替孩子選擇新鮮的食物、烹調方式少油少鹽的特定店家，並教導孩子在挑選菜色時，應注意選擇六類均衡的飲食，不應偏廢。

有四成一的孩子會去吃的日本料理，口味雖感覺較為清淡，但往往缺乏蔬菜，一般日式套餐，通常只供應一小碟蘿蔔或沙拉。其他日式餐點中，例如拉麵亦只得少量的蔬菜和菇類，容易導致纖維量攝取不足，形成便秘。事實上也並非所有的日本料理均是少油、少熱量的，如拉麵、炸天婦羅等，都是高油、高熱量的食物，長期吃可能會造成心血管疾病。

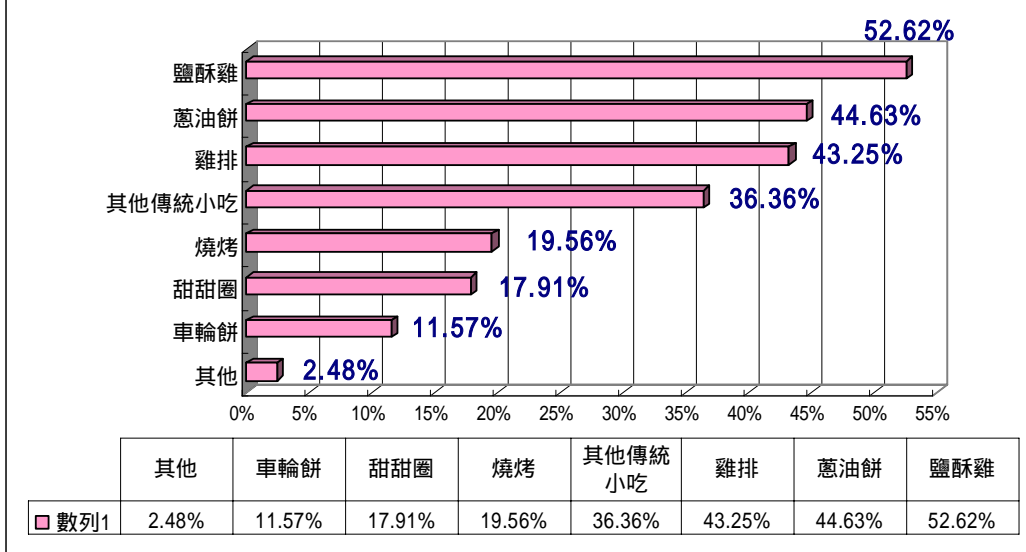
♥ 【餐館】負擔亮黃燈--免洗筷問題仍須多注意

餐館確實是營養與衛生均衡的外食地點，而其中自助餐店更是外食中最佳的選擇，營養比較能夠均衡攝取。但是餐館與小吃店，都有使用免洗餐具的問題，家長應該特別注意！

◆ 孩子最常在路邊攤買鹽酥雞、蔥油餅、雞排



圖七:孩子最常在路邊攤買什麼吃?(複選)



♥ 【路邊攤】衛生亮紅燈--食物新鮮度與衛生均堪憂

雖然僅有三成左右的兒童會在路邊攤買正餐吃，但最多孩子會買的路邊攤外食前三名為鹽酥雞(52.62%)、蔥油餅(44.63%)、雞排(43.25%)。路邊攤的食物常常暴露在陽光下與風沙中，無論製作、販賣，食材與食物的新鮮度均令人憂心，尤其是鹹酥雞、雞排等肉類製品，若缺乏良好的保鮮，很容易造成腐敗性食物中毒。

♥ 【路邊攤】營養亮紅燈--營養不均衡，油炸食品易致癌

此外，孩子最常吃的這三類餐點都是以油煎或油炸的方式烹調，高熱量、高鹽分，且無法保證食用油品質。再者，一般認為高溫油炸品有較高的機率導致乳癌、腸癌，且明顯缺乏維生素、纖維質，對孩子而言，營養的價值偏低。

♥ 【路邊攤】負擔亮紅燈--回鍋油會產生自由基，不利健康

我們不贊成孩子到路邊攤購買正餐，因為餐點的製作過程中，往往暴露在馬路邊汽車廢氣、煙塵飛揚的環境裡，衛生堪慮，且油炸的食品本來就比較容易產生自由基，尤其反覆使用的回鍋油更可怕，自由基會和體內的細胞組織產生化學反應，使細胞組織失去功能，也會破壞 DNA 並加速老化，增加致癌機率。長期



以這些垃圾食物取代正餐，將對孩子的發育與健康構成極大的負面影響，可能會產生肥胖、高血壓、心血管疾病等風險！

◆ 孩子最常去速食店吃薯條、漢堡、汽水

孩子最常去速食店吃的前五名食物，分別是薯條、漢堡、汽水、果汁和炸雞。近六成(59.52%)的小朋友到速食店最常吃的是薯條，其次為漢堡(57.40%)，再其次為汽水(55.59%)，可見半數以上的孩子進速食店會先吃這三類食物。

♥ 【速食店】衛生亮綠燈--材料購買、餐點製作過程嚴格管控

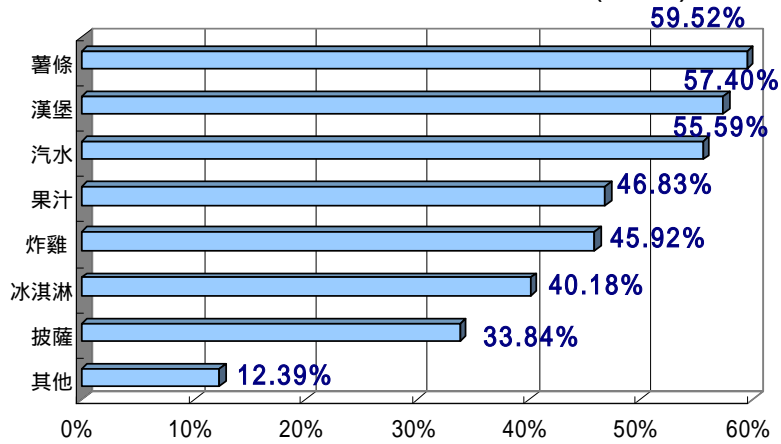
速食店的食物採買、進貨流程、冷凍或冷藏地點、食品的排放方式、熟食的保存時間...等，均有一定的方法與流程，可以保障食材的新鮮，避免熟食超過保存期限，確保生鮮蔬果的鮮度，因此在衛生上較值得信賴。

♥ 【速食店】營養亮紅燈--熱量過高且油脂攝取偏高

速食店多半以套餐的方式供應，如果以雞肉漢堡、中包薯條及中杯可樂為一組來計算，這一份套餐加起來熱量將近 1200 卡，為孩子每餐需要熱量的 1.5 倍，且油脂也將近 56 克，相當於每日建議攝取量的 85%，如果頻繁地食用，吃太多油脂，極易得心臟病，對健康有極大的影響。速食店的套餐往往也有蔬菜攝取不足的情況，造成纖維質、維生素的缺乏，以整體的營養而言，是較不均衡的。



圖八：孩子去速食店最常吃什麼？(複選)



	其他	披薩	冰淇淋	炸雞	果汁	汽水	漢堡	薯條
數列1	12.39%	33.84%	40.18%	45.92%	46.83%	55.59%	57.40%	59.52%

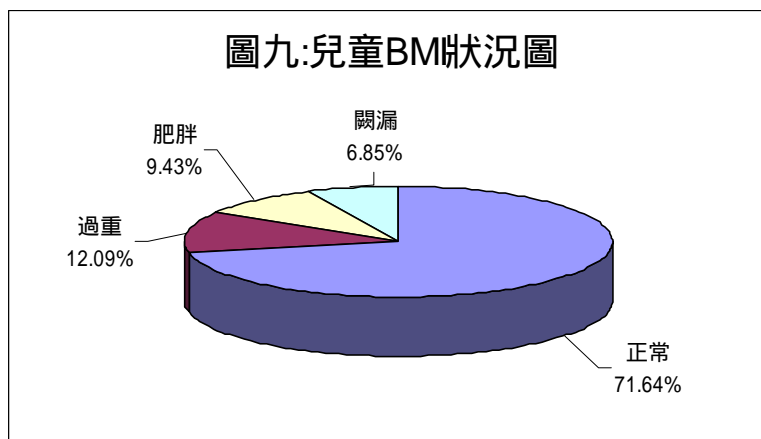
♥ 【速食店】負擔亮黃燈--多注意反式脂肪的含量

根據國外的研究分析資料，速食店中的油炸食品，反式脂肪（植物油加工後所產生物質）的含量都偏高，反式脂肪會增加心血管疾病的風險，使壞的膽固醇升高，吃多了可能會中風或增加大腸癌罹患率。許多研究也指出，每天攝取5克反式脂肪，將會提高心臟疾病機率25%，家長不可不注意！

◆ 約 1/5 的兒童有過重或肥胖的現象，小吃店、路邊攤的「小老外」更易發胖

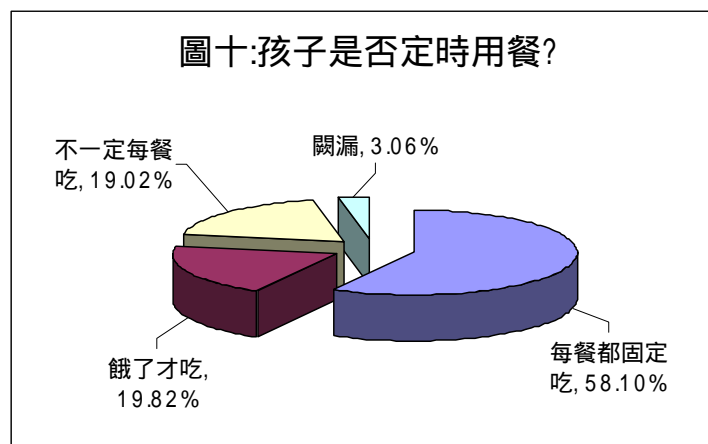
此次調查依據孩子的身高體重，計算出兒童的「身體質量指數」(BMI)，發現約有 1/5 的孩子(21.52%)有體重過重或肥胖的現象。當 BMI 值愈高，罹患膽結石、第二型糖尿病、高血壓、心臟病及高脂血症、膽固醇過高、痛風等疾病的機率也隨之增高，對兒童健康十分不利。

圖九：兒童BMI狀況圖





當我們進一步檢視兒童是否定時用餐，發現有三成八的孩子是餓了才吃飯或不一定每餐都吃，違反了定食定量的健康原則。長期來看，定食定量可以保健我們的腸胃，定時用餐也可以保持血糖的穩定，避免因為血糖起伏而造成胰島素受到刺激，長期可能會造成糖尿病的發生機率較高。



除此之外，當我們以檢定法分組比較後發現，常去「小吃店」以及常吃「路邊攤」的小朋友，其「身體質量指數」(BMI)較不去的兒童明顯較高且達顯著差異。這顯示小吃店或路邊攤的食物，可能因為太油、熱量太高，而使兒童的BMI值偏高，兒童的飲食場所與他們的健康息息相關，家長應多加注意孩子外食的場所。

表一：兒童 BMI 標準表

年齡	男生正常範圍	男生過重	男生肥胖	女生正常範圍	女生過重	女生肥胖
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6

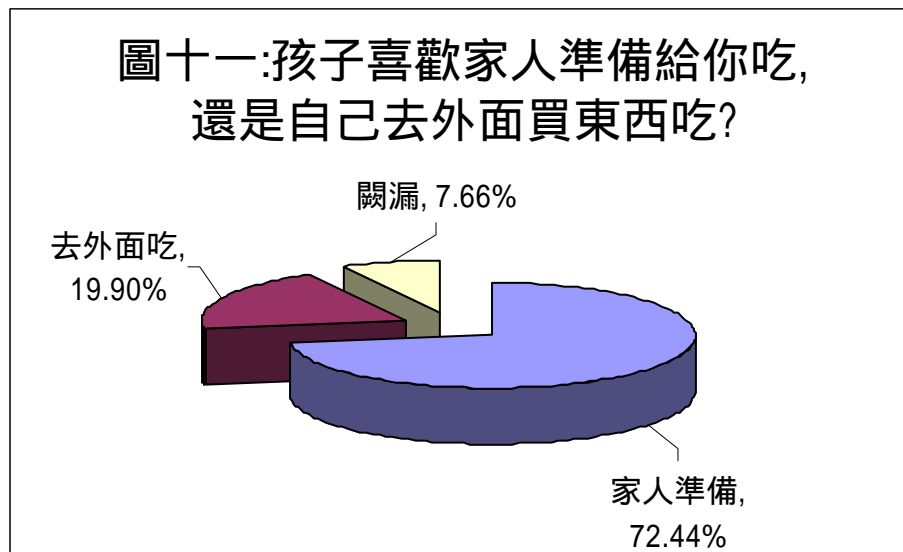


10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1

說明: BMI=體重(公斤)/身高的平方(公尺) (資料來源：行政院衛生署 2002.04.19)

◆ 超過七成的孩子喜歡家人幫他準備餐點

當我們詢問孩子，喜歡到外面吃或是吃家人準備的餐點時，發現超過七成(72.44%)的孩子表示喜歡家人為他準備餐點。其實外食風氣主要是因為家長的需求而產生，由於家長上下班的時間，通常無法配合兒童上下學的時間，因此造就約四成的孩子早餐外食，近三成經常在外吃晚餐。即使外食風氣盛行，若回歸孩子的期待與需要，孩子內心仍希望由家人準備餐點，因為其中的愛心與關心無可取代！





~兒盟的呼籲~

【兒童健康外食心守則】

◆ 用愛陪伴才健康

本次調查發現，七成以上的孩子期待家長為他們準備餐點，過去兒盟的多項調查中也一再發現，孩子十分期盼可以和父母一同吃飯的相處時間。對孩子而言，重點可能不僅僅是三餐的溫飽，更期待用餐時間的親子感情交流。因此，我們建議家長最好一星期至少有一次親自幫孩子準備餐點，除顧及衛生與營養之外，也可嘗試讓較大的孩子共同參與餐點的準備工作，例如擺碗筷、洗米等，使孩子在這樣的互動過程中，學習參與家事，同時也感受到父母的愛。

若真的非得外食，家長最好能陪同孩子一起用餐，用餐時間其實是美好的親子時光，除可瞭解孩子當天的生活，增加親子相聚的時間外，也能藉此為孩子的健康把關，確保外食餐點的營養！

◆ 外食衛生需把關

雖然外食已經是目前家庭用餐方式的新趨勢，但是這不代表家長的責任只限縮到給孩子錢，讓他們自己去購買正餐即可，孩子的身體健康，將影響孩子一生。由於坊間的選擇眾多，各家小吃店、餐館的衛生品質不一，兒童可能沒有能力分辨哪個店家是衛生可靠的；因此，若真有外食的必要，我們建議家長挑選數家安全、衛生的餐館，這是讓孩子正餐外食的重要第一步，選擇食物烹調過程安全有保障、少油少鹽、窗明几淨的餐館，作為家庭外食的固定地點，可確保全家人的用餐健康。

◆ 外食營養 1 2 3

外食既然是無法避免的趨勢，那麼如何健康地外食，是我們更應注意的，尤其孩子年紀還小，幼年養成的飲食習慣可能將跟隨他一生，若從小養成大魚大肉的習慣，除可能導致肥胖外，成年後，各種心血管相關疾病恐將如影隨形，所以健康外食確實是現代家庭的重要課題。



我們建議家長務必要教導兒童學習正餐中肉類、蔬菜、穀類的比例為1:2:3，吃一份肉類時，便要同步攝取兩份的蔬菜、三份的穀類，確保飲食均衡。而用餐順序則應先吃蔬菜類，然後吃飯／麵和肉類，並鼓勵孩子多吃蔬菜和纖維。

針對本次調查所列舉兒童常外食的地點，我們也提出以下的建議菜單：

◇ 超商：筍類便當/壽司手捲+低脂鮮奶+水果

涼麵+生菜沙拉+優酪乳

◇ 小吃店：白飯+燙青菜(不加滷汁)+白肉沾醬油

乾麵+滷豆腐+青菜湯

◇ 餐館：白飯+蒜泥肉片+炒花椰菜+炒芥蘭菜

白飯+烤雞腿+炒空心菜+竹筍湯

◇ 速食店：一個小型漢堡+生菜沙拉+牛奶

去皮炸雞+生菜沙拉+果汁

◇ 路邊攤：去皮雞排+滷四季豆/高麗菜+現榨果汁

◆ 在外飲食無負擔

除注意上述的衛生、營養之外，也需注意外食可能會有的負擔問題。我們從調查中可以看出，醃漬食品、免洗餐具、油炸食品，都是兒童健康的隱形殺手，在不知不覺的情況下長期食用/使用，將會構成孩子的身體負擔，影響兒童的健康。我們建議以環保筷取代免洗筷，以避免吃進二氧化硫，同時讓孩子認識食物的名稱及營養價值，幫助孩子發展為自己的飲食行為負責的能力。

此外，正確飲食習慣的建立，更是孩子一生健康的基石。家長除了教孩子選擇衛生、安全的外食地點，更應教導孩子注意、評估所吃的食品，會不會對自己的身體健康造成負擔，進而養成「零負擔」的外食習慣，才能根本保障孩子吃得正確、吃得健康。