



兒童日常飲品與飲水習慣調查報告

炎炎夏日，便利商店、飲料店陳列琳瑯滿目的飲料商品，暑假開始後，隨處可見孩子們湧進便利商店吹冷氣，順道買上一杯清涼的冰沙或飲料；飲料店的櫃台前也聚集了許多孩子排隊買飲料。在充斥飲料商品的今天，孩子都喝些什麼飲料？孩子都到哪裡買飲料呢？孩子又為什麼會想要喝飲料？當孩子口渴時習慣喝甜甜的飲料，還會想喝水嗎？

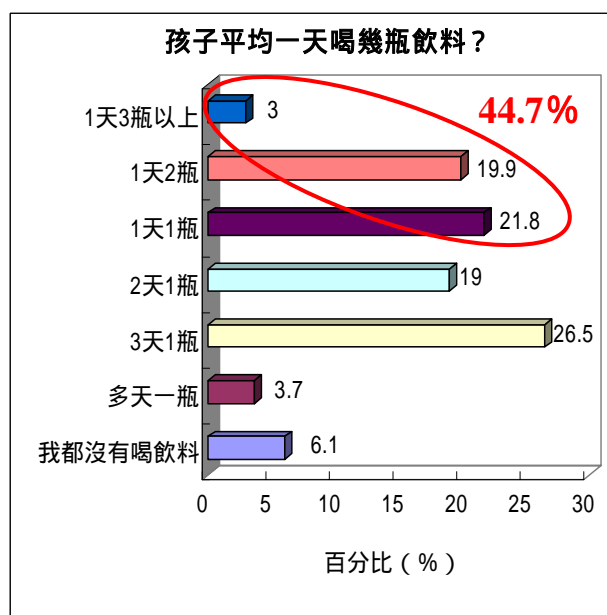
為了進一步瞭解孩子喝水和喝飲料的狀況，兒童福利聯盟（以下簡稱「兒盟」）從台北市、台中市、高雄市、花蓮市等四地，抽取 9 所國民小學，於 2007 年 6 月 20 日至 6 月 28 日間，針對國小四、五年級的學童進行問卷調查。本調查總計發出 1,110 份問卷，回收 1,027 份，回收率達 93%，共有 1,026 份有效問卷，在 98% 的信賴水準下，抽樣誤差不超過正負 4 個百分點。

台灣近四成五的孩子每天喝飲料，比例高居世界第二

兒盟調查發現，近四成五（44.7%）的孩子每天至少都會喝 1 瓶飲料，有的孩子甚至一天喝超過 3 瓶飲料。值得一提的是，對照世界衛生組織（WHO）調查各國兒童喝飲料習慣¹的調查結果，台灣孩子每天喝飲料的比率高居世界第二，僅次於以色列（52%），甚至比美國（39.6%）、英國（37.1%）還要來得高（見表 1）。

表 1：各國 11 歲兒童每天會喝飲料的比

以色列	52.0%
台灣	44.7%
蘇格蘭	43.9%
美國	39.6%
英國	37.1%
法國	27.7%
德國	26.6%
義大利	23.6%
丹麥	7.4%
芬蘭	6.1%



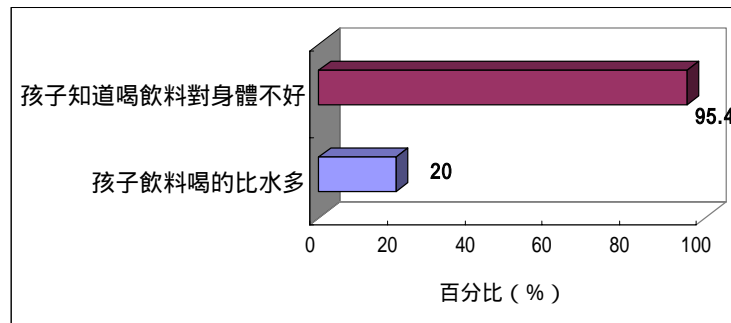
¹ Currie C. et al (eds.) 2004. **Young People's Health in Context: international report from the HBSC 2001/02 survey**. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 4, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. 此調查是針對 WHO 會員國當中，具有該項調查資料的國家進行比較，計 35 國/區。



知易行難—九成五的孩子知道飲料對身體不好，但每5個孩子就有1個飲料喝得比水多

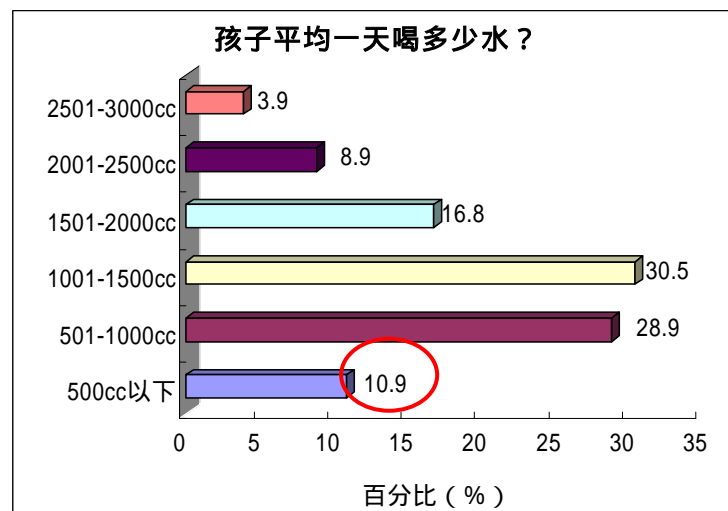
當孩子已經習慣喝冰涼香甜的飲料後，口渴時還會想喝無味的水嗎？本調查發現，居然有二成（20%）的孩子每天喝的飲料比水還多，他們把飲料當作每天水分補充的主要來源。但據研究指出²，雖然飲料裡含水，但卻沒有解渴和新陳代謝的功能；此外，飲料裡也含脫水的成分（如咖啡因），這些成分反而會帶走體內更多的水分，讓身體脫水的狀況更加嚴重！

進一步詢問孩子是否知道喝飲料對身體不好，結果高達九成五（95.4%）的孩子知道喝飲料對身體並不好。雖然大多數的孩子瞭解飲料的壞處，但孩子們仍照喝不誤。



逾七成的孩子水喝得不夠多

本調查發現，孩子一天平均喝了 1,200c.c.的水，但竟有一成（10.9%）的孩子每天喝水不到 500c.c.，只有一杯馬克杯的量。到底孩子每天應該要喝多少水呢？據衛生署指出，每人一天至少要喝 6 到 8 杯的水（1 杯水約 250c.c 300c.c.），若以 1500 c.c.（6 杯水，每杯為 250c.c.）作為孩子每日喝水量的標準，兒盟調查發現高達七成以上（70.4%）的孩子，每天喝的水低於標準值。



² F. Batmanghelidj, M.D.著，金德蘭、吳慧燕譯（2006）。喝水好健康。台北：天下。



孩子最愛喝珍珠奶茶和思樂冰，甚至會喝酒精性飲料

孩子最愛喝什麼飲料呢？兒盟調查發現，孩子們最愛喝的飲料是「珍珠奶茶」和「思樂冰」。而在孩子最常買的飲料中，無論是男生或女生，最常買的飲料都是「奶茶類」，比例都達六成以上；其次，男生較愛買「運動飲料」、「綠、紅茶類」、「冰沙類」和「碳酸飲料」；女生則較常買「茶類」飲料，如「水果茶類」、「綠、紅茶類」，以及「運動飲料」，其比例皆在四成以上（見表 2）。另外，竟然有 5% 的孩子經常購買「冰火」、「沙哇」、「思美洛」...等酒精性飲料，家長不可不慎！

許多研究調查均指出，飲料其實都含有很高的熱量。兒盟親至坊間賣場和便利商店觀察發現，市面上飲料的熱量，以「乳酸菌飲料」、「奶茶類」、「調味乳」和「果汁類」的熱量最高，每 100c.c. 熱量就高達 50 大卡以上。台北榮民總醫院營養部指出³，10-12 歲的孩子每天需要的熱量，男生需 2,200 卡，女生需 2,250 卡。若孩子喝一杯 600c.c. 的奶茶，其熱量就佔了每日所需熱量的 16%；如果孩子喝了三杯奶茶，就攝取將近每日所需熱量的一半！兒盟調查也發現，孩子最常買的前五名飲料，如「冰沙類」、「水果茶類」和「碳酸飲料」，只要喝上 600c.c.，其熱量都佔了每日所需熱量的 10% 以上。

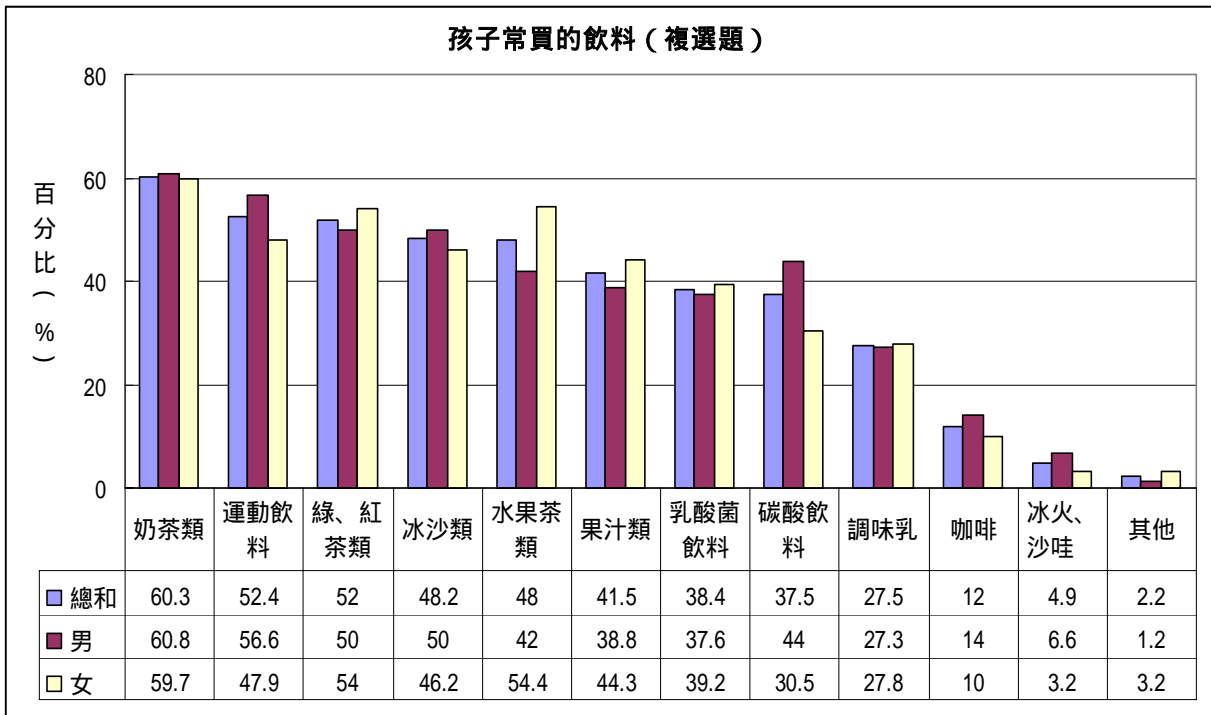
表 2：孩子常買飲料排行榜

	男生	熱量 (600ml)	佔每日所 需熱量	女生	熱量 (600ml)	佔每日所 需熱量
第一名	奶茶類	360 卡	16%	奶茶類	360 卡	16%
第二名	運動飲料	150 卡	7%	水果茶類	240 卡	11%
第三名	冰沙類	240 卡	11%	綠、紅茶類	120 卡	5%
	綠、紅茶類	120 卡	6%			
第四名	碳酸飲料	270 卡	12%	運動飲料	150 卡	7%

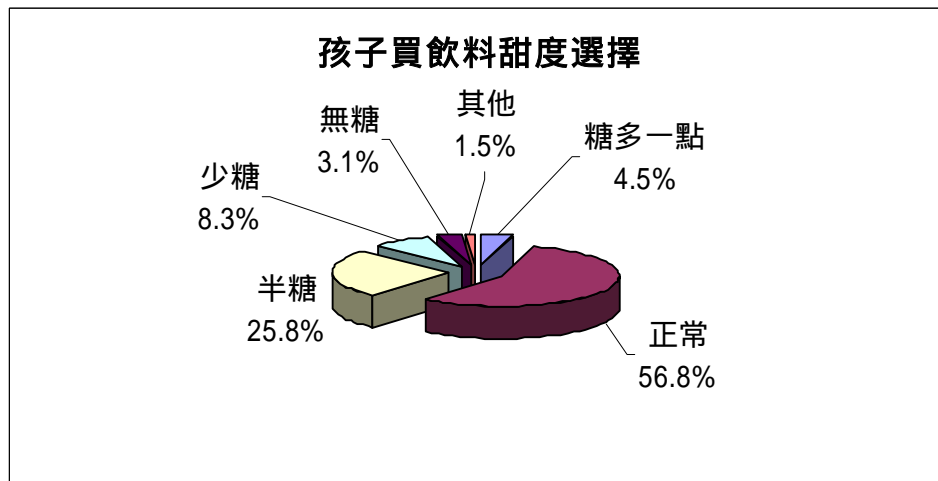
註：兒盟親至各賣場或便利商店選取常見的飲料，據以估算各類飲品的平均熱量值。

³ 台北榮民總醫院營養看版 您一天需要多少熱量。

http://www.vghtpe.gov.tw/~nutr/forum/forum01/06_calor.htm



此外，本調查也發現，當孩子購買飲料店販售的飲品時，只有 37.2% 的孩子會注意飲料的糖分，並選擇少糖、半糖或無糖的現泡飲料，以減少糖分和熱量的攝取；然而，仍有 4.5% 的孩子會要求店員多加糖，好讓飲料的甜度更高。孩子喝飲料的同時，無形中到底攝取了多少糖分和熱量，令人擔憂。



❖ 孩子，你為什麼不喝水？

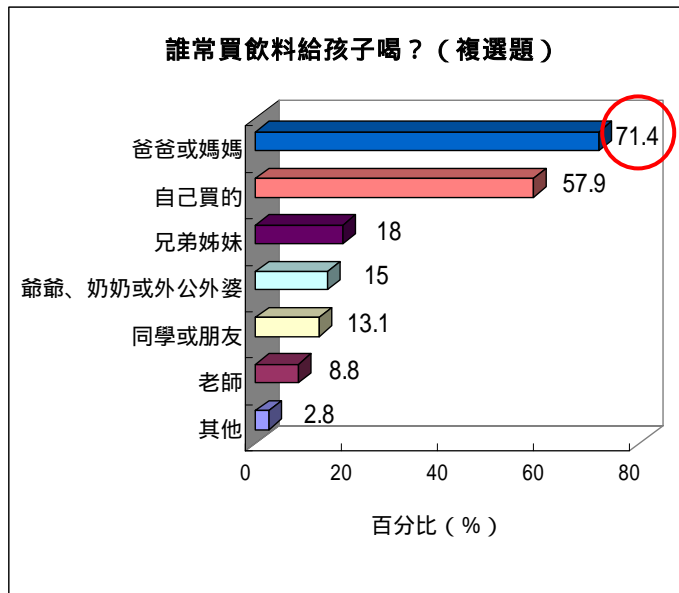
在瞭解孩子喝水和喝飲料的狀況之後，不禁讓人好奇，究竟孩子為什麼都喝飲料，但相對之下喝的水卻這麼少？兒盟檢視孩子的飲水環境，包括家中大人的態度、學校的飲水環境、以及飲料商品對孩子的吸引力，發現如下：



◇家長未把關，喝飲料全家總動員

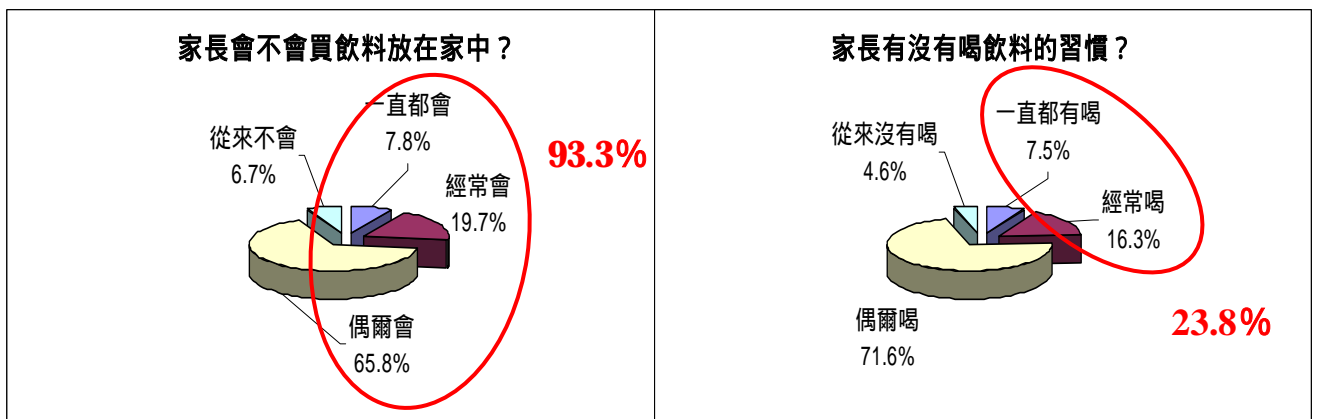
◆「爸媽」最常買飲料給孩子喝

孩子喝的飲料都是誰買的呢？兒盟調查發現，高達七成以上（71.4%）的孩子，是爸爸媽媽最常買飲料給他們喝，其次是孩子自己買（57.9%）。兒盟也發現，如果家長不讓孩子買飲料，有六成以上（62.6%）的孩子就不喝飲料了。因此，若家長能少買飲料給孩子，必然可以減少孩子喝飲料的機會。



◆九成三的家長會買飲料放在家中，二成三的家長本身有喝飲料的習慣

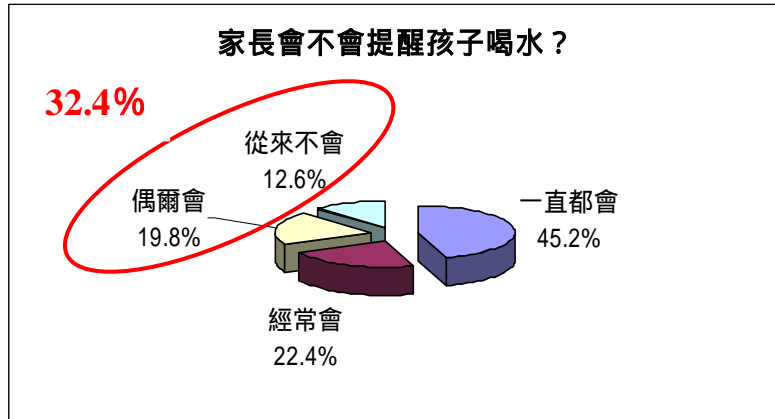
本調查發現，高達九成以上（93.3%）的大人會買飲料放在家中，甚至有二成以上（23.8%）的大人有喝飲料的習慣。兒盟進一步發現，如果家長自己有買飲料或喝飲料的習慣，孩子往往就會跟著喝更多的飲料！由此可見，家長若能以身作則、身體力行，就會讓孩子喝的飲料愈來愈少！





◆ 三成二的家長很少或從不提醒孩子喝水

兒盟詢問孩子「大人是否會提醒你喝水？」，結果發現雖有六成以上的家長會提醒孩子喝水，但仍有三成以上(32.4%)很少、甚至從不提醒孩子喝水。



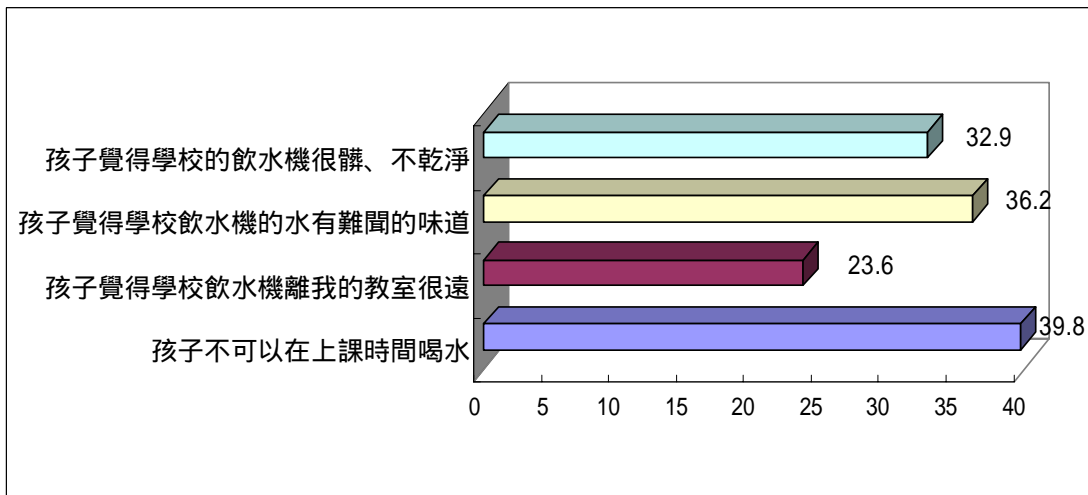
◇ 學校的飲水環境不友善

◆ 逾三成孩子覺得學校飲水機衛生堪慮，兩成三覺得飲水機離教室很遠

兒盟詢問孩子對於學校飲水機的看法，內容包括飲水機的衛生問題、飲水機的普及性和可近性。調查發現，有三成二(32.9%)的孩子覺得學校的飲水機很髒、不乾淨；有三成六(36.2%)的孩子覺得飲水機有難聞的味道；有二成三(23.6%)的孩子覺得飲水機離教室很遠。

◆ 近四成的孩子不能在上課時間喝水

另外，本調查也詢問孩子在上課時間可否喝水，結果有近四成(39.8%)的孩子表示，學校老師規定不能在上課時間喝水。但天氣炎熱，孩子須忍耐一節課 40 分鐘，等到下課後才能喝水，可能不利孩子的身體健康。





◇ 商品花樣多，促銷手法誘人

◆ 飲料不香不甜，孩子不愛

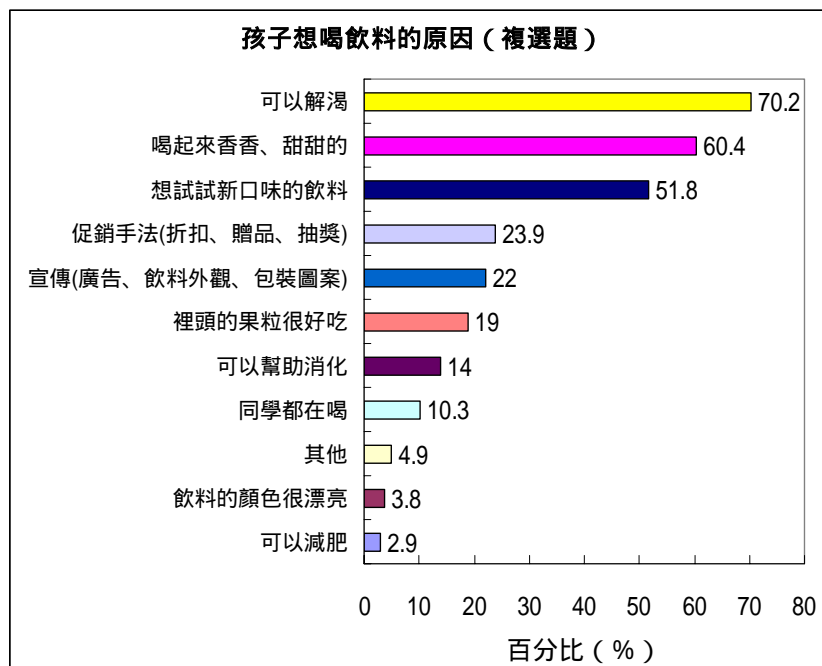
兒盟調查孩子想喝飲料的原因，發現高達六成（60.4%）的孩子是因為飲料喝起來香香、甜甜的；這些香甜的飲料容易讓孩子在不知不覺中，就喝進過多的香料和糖分，對身體造成負擔。美國有研究⁴指出，每天喝一瓶含糖飲料，未來罹患糖尿病的機率會增加 1.6 倍。

◆ 促銷手法多變，孩子禁不起誘惑

從孩子喝飲料的原因，可發現廠商慣以各種行銷方式，成功吸引孩子購買飲料。逾半數（51.8%）的孩子非常喜歡嘗試新口味的飲料，因廠商促銷手法（如第二件 6 折、舉辦抽獎、送玩具和贈品...等）而買飲料的孩子，比例約兩成四（23.9%）；因廠商的宣傳方式（如電視廣告、飲料外包裝加印可愛圖案、笑話或謎語、瓶罐形狀特殊）而買飲料的孩子，也佔了兩成二。

◆ 廣告誇大不實，喝飲料可以減肥？

很多廣告標榜多喝茶類飲料，可達到減肥的效果。許多孩子對廣告的說法深信不疑，尤其是即將邁入青春期的女生，非常在意自己的身材，以為光喝茶類飲料，就可充分達到幫助消化、甚至減肥的功效，結果喝下愈來愈多的飲料。事實上，台北市衛生局⁵日前指出，標榜無糖的飲料，並不一定全然無糖，即使是無糖飲料，還是有熱量存在。



⁴ 康健雜誌（2007年4月）。親職加油站—7招讓小朋友愛喝水，101期。

⁵ 自由時報（2007年5月29日）。無糖飲料仍須標示含糖量。



【飲品三大警訊】

✧ 飲料當水喝，孩子健康亮紅燈

孩子不喝水，卻愛喝熱量高、糖分高的飲料，對健康將埋下隱憂。孩子大口暢飲各式飲料，不知不覺身體就增加了許多負擔，除了提高肥胖和罹患蛀牙的機率外，也可能引發糖尿病、動脈硬化、腎臟方面等疾病。茶類、可樂等飲料含有草酸，容易產生結石。而富含咖啡因的茶類、可樂和咖啡，若長期飲用，將刺激孩子的中樞神經，造成興奮、心跳加快等作用，甚至影響腦部發育及智力發展！值得注意的是，研究已證實水分攝取不足，容易讓孩子產生過敏、氣喘等症狀，甚至引發免疫系統疾病。因此，家長應正視常喝飲料、不喝水對孩子的影響，並鼓勵孩子多喝水。

✧ 飲料標示不清，孩子、家長一頭霧水

市面上有些酒精性飲料標示不清，讓人誤以為是可以讓孩子喝的飲料。今年（2007年）五月報載某國小在畢業旅行的時候，有小學生攜帶含有酒精成分的「冰火」，趁著老師和家長不注意的時候，呼朋引伴暢飲，結果喝得酩酊大醉。兒盟本次調查發現，有些孩子常買「冰火」、「沙哇」、「思美洛」等酒精性飲料，令人憂心。另外，坊間飲料店販售的現泡飲料或冰沙，通常外包裝並未標示飲料的熱量、成分及內容物，導致家長和孩子在不知情的狀況下，從飲料中攝取過多的糖分和人工添加物。

✧ 飲料衛生不佳，孩子健康暗藏危機

兒盟調查發現，除了在便利商店買飲料之外，多數的孩子也會在飲料店、餐廳、速食店、路邊攤買飲料。但有些飲料店、路邊小販和餐廳的用水、冰塊，經檢測後發現常有大腸桿菌含量過高的問題；而學童喝飲料而集體中毒的事件亦時有所聞。夏日高溫炎熱，這些店家所販售的飲料，是否都符合衛生標準？當孩子喝下這些飲料的同時，彷彿也喝下不定時炸彈，對健康構成威脅。



【兒盟呼籲】

有鑑於孩子喝飲料的風氣盛行，加上水分攝取不足，對於發育中孩子的健康產生負面影響。為此，兒盟提出「三不三要」的呼籲，希望家長、學校和廠商一同響應，幫孩子打造友善的飲水環境：

❖ 「不」存放飲料在家裡

本調查發現，多數家長會買飲料放在家裡。為減少孩子取得飲料的機會，兒盟建議家長不要購買成箱的飲料堆置家中，也避免在冰箱裡存放飲料。

❖ 「不」經常買飲料給孩子

兒盟調查發現，最常買飲料給孩子喝的人就是家長。因此，家長若能少買飲料給孩子喝，或盡量不要讓孩子買飲料，就可減少孩子喝飲料的機會。此外，父母雙方的親職態度應力求一致，並鼓勵孩子多喝水，更能有效改善孩子愛喝飲料的習慣。

❖ 「不」渲染喝飲料的好處

目前飲料商品的廣告和促銷活動，太過強調飲料可提神、幫助消化、減肥等多種好處，誘使孩子愛買飲料。日前美國前11大食品、飲料製造商主動宣布，將對12歲以下兒童打廣告設限，範圍含括電視、廣播、印刷媒體與網路廣告。⁶兒盟呼籲各飲料製造商，勿過度渲染喝飲料的好處，期盼台灣的廠商也能跟進這項「良心行銷」的策略，藉此減低孩子購買飲料的慾望。

❖ 「要」教育孩子喝水

喝水應該要從小開始教育，讓孩子知道喝水的好處。家長和學校老師應鼓勵孩子多喝水，時常提醒孩子喝水，且要達到標準的喝水量，每天至少要喝6至8杯的水（1杯水約250c.c. 300c.c.）除此之外，家長更應以身作則、身體力行、經常喝水，才是孩子的好榜樣。

❖ 「要」有巧思，讓喝水變有趣

有些孩子認為水喝起來沒有味道，其實家長可以發揮巧思，例如：在白

⁶ 聯合新聞網（2007年7月19日）。拒絕兒童肥胖，食物廣告將設限。



開水中加入檸檬片、蘋果片或一點蜂蜜，讓水看起來多一點色彩、多一點淡淡的果香，以漸進的方式吸引不愛喝水的孩子，願意開口多喝水，藉此增加孩子喝水的樂趣。

❖ 「要」建立友善的飲水環境

兒盟建議學校應建立友善的飲水環境，經常對校內飲水機進行維修、保養和清潔，定期更換濾心，增建飲水機的數量，並開放孩子可以在上課時間喝水，好讓孩子可隨時補充身體的水分。

【喝水 666 行動】

除了發表上述的調查結果，兒盟進一步發起「喝水 666 行動」，針對孩子每天喝水的數量、頻率和時機，提供簡單好記的要訣，呼籲家長、學校和社會大眾，一同鼓勵孩子多喝水，為孩子打造友善的飲水環境：

- ☛ 每天至少喝 6 杯水
- ☛ 每 60 分鐘喝 1 次水
- ☛ 6 大時機要喝水：
 - 出門前
 - 上課前
 - 起床後
 - 運動後
 - 放學後
 - 洗澡後