



2010年台灣兒童偏食情形調查報告

「媽媽，我不想吃飯」，「我只想吃肉肉」，「這個酸酸的，我不想吃」…。每次要孩子好好吃完一頓飯，是否都像一場戰爭？要孩子專心把飯吃完，願意多吃蔬菜水果，難道一定得大吼大叫、對彼此生氣？現代孩子不用擔心食物不足的問題，然而，他們是否能夠攝取到足夠且均衡的營養，還是總吃下過油、過鹹的高熱量食品？

為了更瞭解台灣兒童的飲食情形、不喜歡吃的食物種類、偏食原因、家長的態度以及偏食所帶來的影響，兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）著手進行台灣兒童偏食情形調查。調查方式乃以台灣（不含金門縣、連江縣及澎湖縣等離島地區）國小四至六年級學童為母群體，採分層隨機抽樣方式，從22個縣市隨機抽樣29所國民小學，針對國小四至六年級的學童，於2010年5月21日至5月26日期間進行問卷調查，總計發出1,381份問卷，回收1,056份，回收率達76.5%；在99%的信賴水準之下，抽樣誤差不超過正負4個百分點。

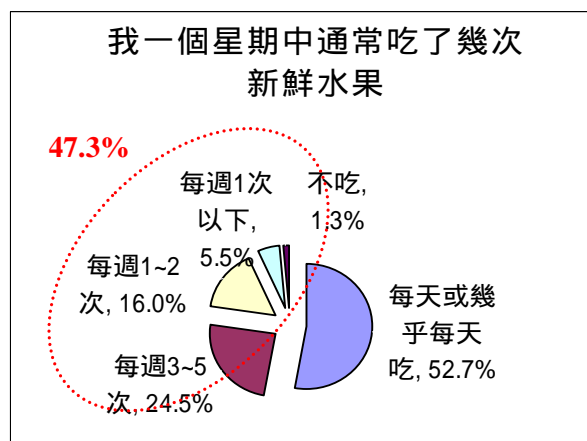
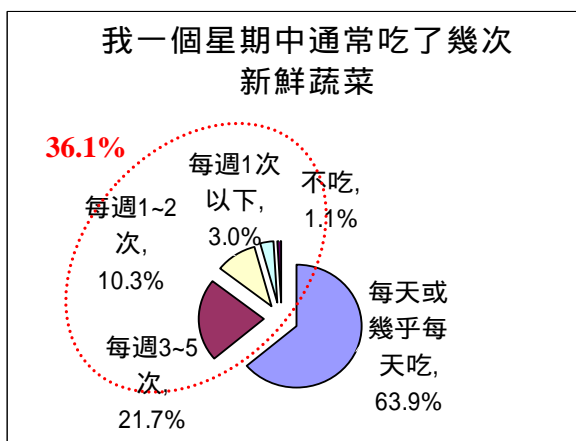
一、台灣孩子的飲食狀況

◆新鮮蔬菜/水果吃太少

三成六(36.1%)的孩子沒有天天吃新鮮蔬菜

四成七(47.3%)的孩子沒有天天吃新鮮水果

依照衛生署所給予的飲食建議，每天應該吃五份（每份約一個拳頭大小）的蔬菜水果，然而，檢視孩子攝取新鮮蔬菜與新鮮水果的情形，結果其攝取量明顯不足：沒有天天吃新鮮蔬菜的孩子比例有三成六，沒有天天吃新鮮水果的孩子比例有四成七；其中更有一成四孩子每週有高達五天沒有吃任何蔬菜，二成三孩子每週有高達五天沒有吃任何水果，這些孩子蔬菜水果的攝取量嚴重不足。





◆垃圾食物很愛吃

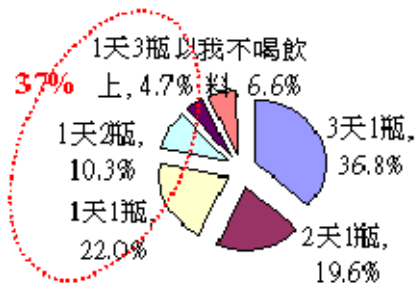
三成七(37%)的孩子每天喝 1 瓶以上的飲料

近一成六(15.7%)的孩子每天吃零食 1 次以上

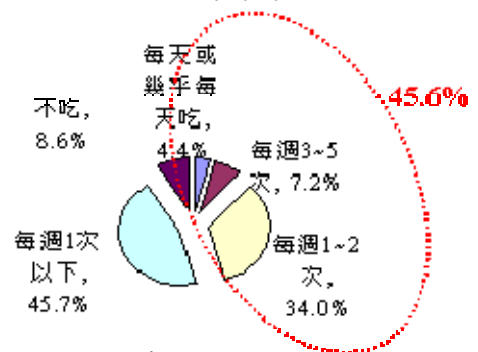
近四成六(45.6%)的孩子每週吃油炸食物 (如：炸雞、薯條...等) 1 次以上

與蔬菜水果相較，孩子喝飲料、吃零食、油炸食物 (如：炸雞、薯條、鹽酥雞...等) 的頻率如何：三成七的孩子每天喝 1 瓶以上的飲料，近一成六的孩子每天吃零食 1 次以上，而每週吃油炸食物 1 次以上的孩子比例則接近四成六。有些孩子不願意每天吃青菜，但是零食、飲料、油炸食物等高糖、高鹽、高熱量、低營養價值的食物卻照單全收；吃慣了重口味的垃圾食物時，清淡的青菜可能就顯得淡而無味，甚至可能吃太多零食而吃不下正餐。

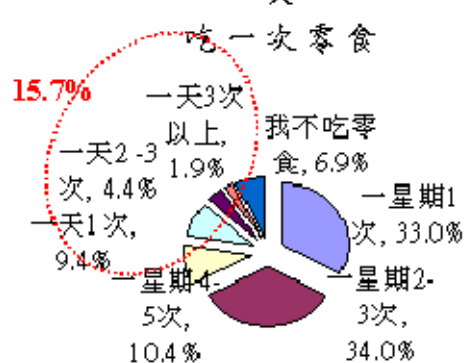
過去兩個月當中，我平均多久喝一次飲料



我一個星期中通常吃了幾次油炸食物



過去兩個月當中，我平均多久吃一次零食

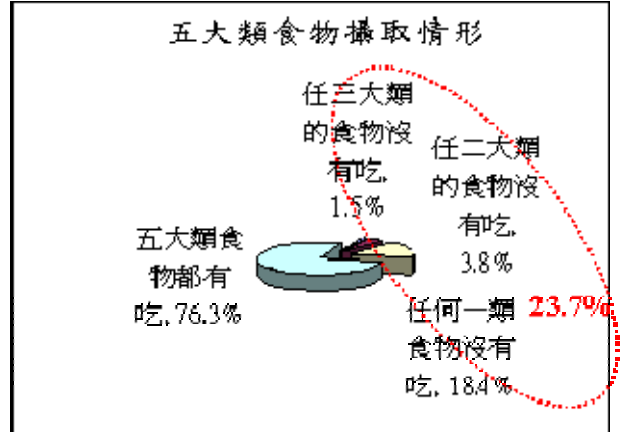
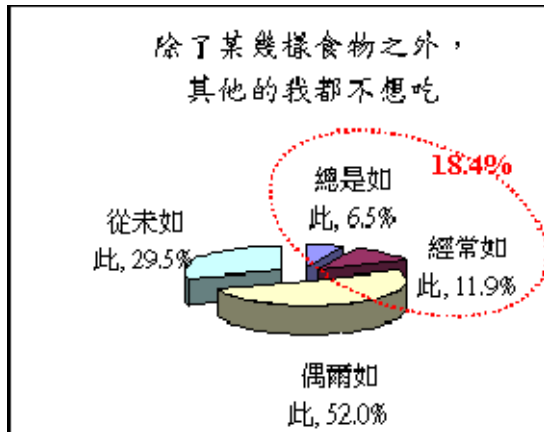


二、 每 3 個孩子就有 1 個會偏食 - 3 成 6 的孩子會偏食

除了調查孩子攝取各食物種類的情形外，進一步瞭解其偏食狀況。我們將偏食定義為：固定偏好攝取某些食物，而不接受其他食物的行為，或在五大類食物 (五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋豆魚肉類) 中，其中任何一類以上攝取不足的情形。








結果發現，一成八(18.4%)的孩子經常只吃某幾樣食物，其他的都不想吃；而五大類食物（五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋豆魚肉類）中，其中任何一類以上攝取不足（「不吃」或「每週吃1次以下」）的孩子比例近二成四(23.7%)；由於上述兩者皆為我們所定義的偏食行為，在統整此兩者數據後發現，經常只吃某幾類食物，或五大類食物中的任何一類攝取不足的偏食孩子，共有三成六(36.4%)。



三、 孩子最不喜歡吃的食物：「苦瓜」居榜首

詢問孩子最不喜歡吃的食物時，蔬菜類的比例遠高於其他種類的食物；進一步請他們勾選不喜歡吃的食物，結果「苦瓜」位居榜首，不喜歡的比例高達近八成(78%)，第二名為「茄子」，有近六成(58.5%)的孩子不喜歡，而「山藥」、「南瓜」與「青椒」的孩子比例也都分別有四成五以上，即每兩個孩子就有一個討厭吃這些食物。

食物	孩子不喜歡吃的比例
苦瓜 	78%
茄子 	58.5%
山藥 	47.6%
南瓜 	47%
青椒 	45.3%

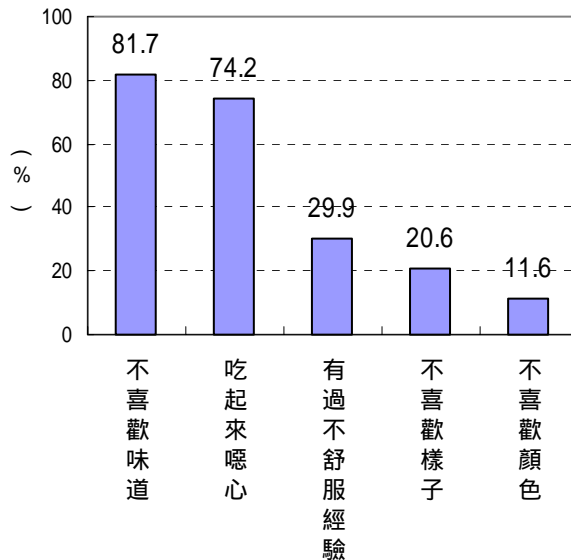


四、 食物讓孩子不喜歡的主因？味道特殊、吃起來噁心

孩子偏食的比例高得驚人，究竟他們不喜歡吃某些食物的原因為何呢？高達八成(81.7%)的孩子是因為「不喜歡這些食物的味道」，包含太苦、太腥、太辣、太澀...等，讓孩子不願意接受、不敢下嚥。另一個讓孩子不喜歡的主因是「吃起來很噁心」(74.2%)，食物的口感不佳，讓孩子覺得吃了會想吐、不舒服。

約三成(29.9%)的孩子因為「吃它的時候曾有過不舒服的經驗」，包含被燙到、被哽到、刺到...等經驗，而害怕再度嚐試那樣食物；而因食物外觀而不願接受的孩子比例相對較低，「不喜歡它看起來的樣子」的孩子比例約有二成(20.6%)，「不喜歡它的顏色」約有一成(11.6%)。

不喜歡吃某些食物的原因



五、 哪種家長能讓孩子不偏食？

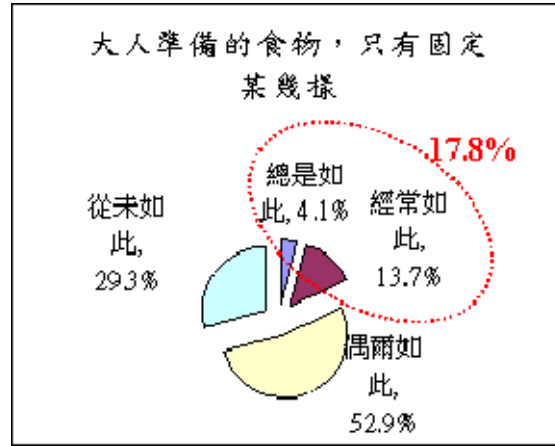
◆近一成八(17.8%)的家長，經常只固定準備幾樣食物

孩子吃了什麼，跟家長所準備的食物息息相關；尤其於孩子尚未上學前，三餐都是家人準備，家長在孩子還小的時候，就讓他們嚐試多元且豐富的食物種類，是很重要的。本次的調查發現，近一成八的家長所準備的食物，經常只有某幾種；家長太過忙碌、購買外食未注意食物種類、或是家長本身也有偏食的情形，再加上家中能吃到的食物種類很侷限，容易連帶使孩子也跟著偏食。

進一步瞭解家長準備食物的種類有限，是否會讓孩子偏食的情形更嚴重：發現當家長總是或經常只準備某幾樣食物時，其孩子偏食的比例高達近五成



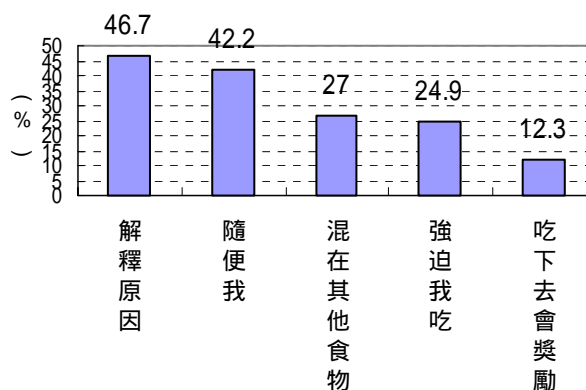
(49.4%)，較準備多種食物家長的孩子高出許多 (33.7%)；因此，家長在準備自己或家人飲食時，不可不慎。



◆孩子不喜歡吃?家長怎麼辦？

當孩子不想吃某些食物時，家長會有怎樣的反應呢？「跟孩子解釋為什麼要吃它」(46.7%)位居第一，「隨便孩子吃或不吃」(42.2%)則緊迫在後，可能家長一開始會耐心跟孩子說明吃這些食物的益處；然而，若孩子仍抗拒不吃，家長也就不會再繼續堅持了。而「強迫孩子吃」的家長比例相對較低，不過也有近四分之一(24.9%)的家長會採取這樣的方式。

當有我不喜歡吃的食物時，爸爸或媽媽會怎麼做



◆要孩子願意多嚐試食物 - 鼓勵比強迫有效

強迫型家長的孩子，偏食情形反而更嚴重

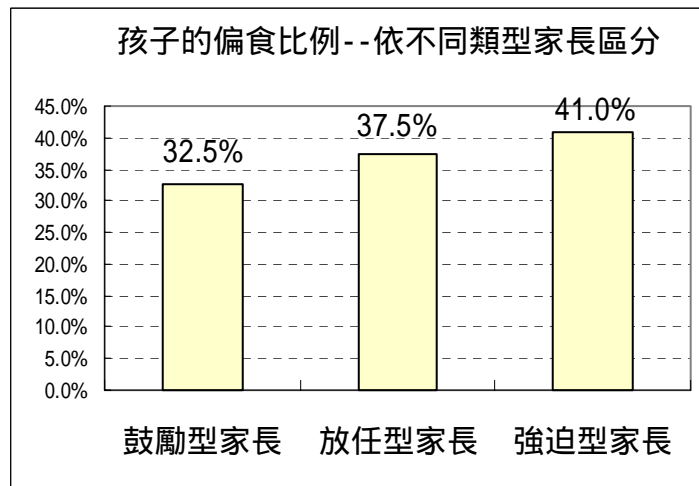
放任型家長的孩子，偏食情形沒有改善

鼓勵型的家長的孩子，偏食比例最低



依照上述家長的反應，將家長分類為「強迫型」(會強迫孩子吃)、「放任型」(隨便孩子吃或不吃)與「鼓勵型」(跟孩子解釋為什麼要吃它、把孩子不喜歡吃的食物混在其他食物裡、如果孩子吃下去會給予獎勵)，並分別分析不同類型家長的孩子偏食比例。

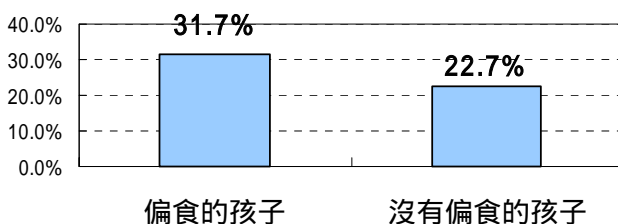
與所有孩子的偏食比例(三成六)相較，強迫型家長的孩子偏食比例高達四成一(41%)，放任型家長的孩子偏食比例為三成八(37.5%)，與一般孩子沒有明顯差別，而鼓勵型家長的孩子偏食比例為三成三(32.5%)，較一般孩子更低。由此可知，若要孩子願意嚐試多種食物，威脅強迫的方式，反而讓孩子進餐時產生負面感受，對某些食物更為排斥；較有效的方式乃是採取多元的烹調方法、跟孩子解釋要吃它的原因、並給予孩子口頭獎勵...等。



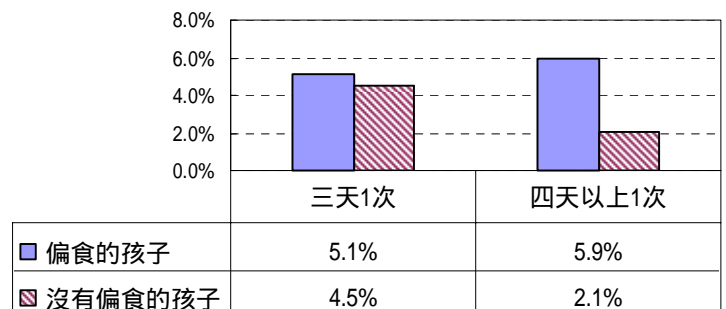
六、 三成(31.7%)的偏食孩子會便秘

長期偏食會使得孩子缺乏某些營養成分，影響身體健康。調查「偏食孩子」與「沒有偏食孩子」的便秘情形(排便困難、糞便排不乾淨、三天排便一次、四天以上才排便1次)發現，偏食的孩子有三成(31.7%)會便秘，較沒有偏食的孩子(22.7%)情形嚴重。進一步觀察孩子的排便頻率，「四天以上排便1次」的偏食孩子比例，幾乎是沒有偏食孩子的3倍。

偏食與沒有偏食孩子的便秘比例



偏食與沒偏食孩子的排便頻率



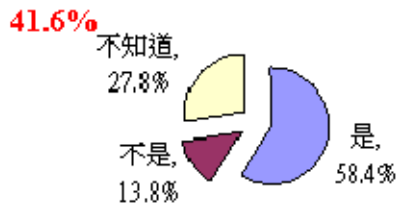


七、 錯誤的飲食觀念，影響孩子的飲食行為

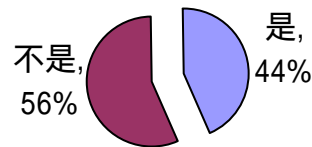
- ◆四成(41.6%)的孩子不瞭解每天要吃五份蔬菜水果才足夠
- ◆近四成四(43.7)的孩子會以「蔬果汁飲料」來取代蔬菜跟水果的營養

對於飲食的認知是否正確，會影響飲食的行為。詢問孩子「每天是否應該要吃五份蔬菜與水果才足夠？」時，回答「不是」及「不知道」的孩子共有四成(41.6%)，可見孩子根本不清楚自己應該要攝取多少蔬果；此外，更有近四成四(43.7)的孩子會以「蔬果汁飲料」來取代蔬菜跟水果的營養。然而，蔬果汁缺乏纖維質，且喝慣了果汁的兒童會變得不喜歡咀嚼蔬果與菜葉，更缺乏能幫助排便的纖維質；況且蔬果所富含的維生素在製作成果汁的過程中，絕大部分已被破壞；且單純的蔬果汁是完全沒有味道的，通常需添加不少糖份。當兒童誤以為他們喝蔬果汁飲料，就能補充足夠的營養時，他們可能減少攝取新鮮蔬果，而喝了更多的含糖飲料。

每天應該吃五份蔬菜水果才足夠



我會喝蔬果汁飲料來取代蔬菜水果的營養





🔊 「三多營養均衡計畫」，呼籲家長需為孩子飲食健康把關

現代孩子容易購買到零食、飲料、油炸食物，卻不見得喜歡吃蔬菜水果，長期下來蔬果的攝取量不夠，身體能獲得的營養成分不均衡，勢必會影響其發育與身體健康。兒盟呼籲家長多用鼓勵的方式、多變化烹調方式、多準備蔬菜水果與食物種類，才能讓我們的孩子能夠獲得充分的營養與健康！

➤多鼓勵

餐桌上的戰爭、不愉快的用餐經驗，只會讓孩子對不喜歡的食物更加排斥與恐懼。建議家長在孩子不願接受某些食物時，多採取鼓勵的方式，如：跟他們解釋食物的好處、給予孩子口頭上的鼓勵、提供孩子喜歡的貼紙、有卡通造型的餐具、請孩子先嘗試吃一口看看...等。建議家長採取鼓勵、堅持而非強迫的態度，更能讓孩子喜歡用餐時間，嘗試不同食物。

➤多變化

雖然強迫的方式，不能讓孩子有更好的飲食習慣，然而放任孩子，隨便他們吃或不吃，或為了讓孩子喜歡吃，總是只準備孩子愛吃的某幾樣食物，也不會讓狀況改善，反而賠上身體健康。家長可以多瞭解孩子不敢吃某樣食物的原因，可能是味道太重、口感不好、食物切片太大容易哽到、食物外觀看起來有點可怕...等；針對孩子不敢吃的原因，去變化烹調食物的方式（如：去除食物的特別味道、將食物切成小塊混在其他食材當中...等），且每餐都準備多種食物，讓孩子可以從多元食物中獲得充分的營養成分，才是根本之道。

➤多蔬果

世界衛生組織（WHO）強調每人每天應該至少攝取 400-800 公克的蔬果，以蔬菜來說，100 克的生食蔬菜（如：綠葉沙拉）大概是一個拳頭大小，而煮熟後大概是半個拳頭大小；水果一份大概是一個拳頭大小，如一個柳丁（180 克）、一半的富士蘋果（145 克）、一半的泰國芭樂（160 克）、半根的香蕉（95 克）、23 粒聖女蕃茄（175 克）¹；而且每天要吃三份蔬菜、兩份水果，才能得到充足的份量。

¹ 資料來源：行政院衛生署網站，
<http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/Portal/Them.aspx?No=200910230001>