



2012 年兒童外食狀況調查報告

我的早餐是... 「餅乾配香蕉牛奶」、「一個荷包蛋」、「沒吃」

我的晚餐是... 「剉冰、巧克力牛奶」、「兩根熱狗」、「一碗飯+一盒豆腐」、
「香腸和米腸」、「雞排」、「章魚燒」

隨著現代人的生活忙碌、雙薪家庭的增加，外食情形已經越來越普遍，漫漫暑假展開，少了學校的營養午餐，孩子們外食的機會又更多了；然而，外食對正在發育中的孩子會帶來什麼影響？他們通常三餐會選擇什麼食物？他們自行買的外食，是否具備充足的營養呢？都值得進一步關注與了解。

為了進一步瞭解孩子的外食情形，兒童福利聯盟（以下簡稱「兒盟」）於今年(2012年)4月9日至4月20日期間施測，以台灣本島國小五、六年級、國中七、八年級學童為母群體，採分層叢集抽樣法，就台灣地區19個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）依母群體分布情形抽取44所受測學校，總計發出1,593份問卷，回收有效問卷1,428份，回收率達89.6%；在98%的信心水準之下，抽樣誤差不超過正負3%。

一、兒童的外食狀況

✚ 六成(61.4%)孩子早餐經常外食，三成(31%)晚餐經常外食
跟6年前相較，早餐外食的兒童比例增加一成
國中生早餐外食之比例，較國小學生高一成

首先了解孩子早餐、晚餐外食的狀況，結果發現六成(61.4%)孩子的早餐經常外食，而三成(31%)孩子的晚餐經常外食；將國小學童的外食比例，與2006年¹的兒盟調查相較，發現兒童早餐外食的比例較六年前增加一成左右，而晚餐外食的比例仍維持一致。此外，比較國中、小學童之外食比例，發現國中學童早餐外食之比例，也較國小學童高一成(9.8%)。

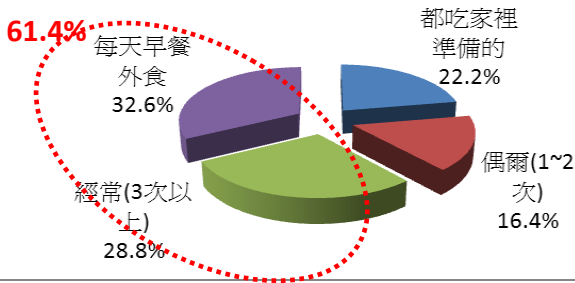
現代家長因無暇幫孩子準備早餐，而使得早餐外食的比例顯著增加，過去一家人一起吃完早餐再出門的情景慢慢減少，家長開始直接到早餐店買早餐給孩子吃，或是讓他們自行外出購買。當孩子自行選購早餐時，他們所選

¹ 兒童福利聯盟基金會(2006)。從小老外，身體搞壞?!兒童外食狀況調查報告。該調查針對台北、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。該調查中，國小學童早餐經常外食的比例為39.9%，晚餐經常外食的比例為28%。

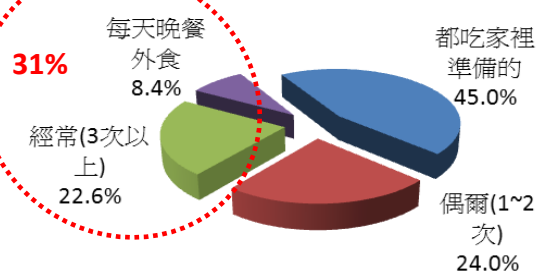


擇的食物大多是麵包、熱狗、含糖飲料...等，簡便但不一定營養的食物。

兒童早餐外食狀況



兒童晚餐外食狀況



	早餐經常外食比例	午餐經常外食比例 (除營養午餐外之外食)	晚餐經常外食比例
國小五、六年級	56.2%	25.1	28.1%
國中七、八年級	66%	24.6%	33.1%
平均	61.4% ²	24.9%	31%

✚ 最常外食早餐前三名：三明治、蛋餅、飯糰³

最常外食晚餐前三名：麵、滷肉飯/雞肉飯、薯條

孩子早餐外食時，最常吃的前三大食物分別為：「三明治」(56.2%)、「蛋餅」(56%)、「飯糰」(39.5%)；早餐店所賣的三明治、蛋餅，都可能有過油的問題，且此兩者與飯糰都缺乏蔬果所含的纖維質成分。

孩子晚餐外食時，最常吃的前三大食物分別為：「麵」(55%)、「滷肉飯/雞肉飯」(44.8%)、「薯條」(44.5%)。「麵」、「滷肉飯」的蔬果、奶蛋魚肉種類、份量往往過少，讓人擔憂孩子這樣的飲食型態，可能造成吃進大量的澱粉類食物。而高油脂、高熱量食物「薯條」，竟也是孩子最常吃的晚餐食物。高油脂食物由於口感佳、香味誘人，一直廣受兒少喜愛，然而食用過多所造成的肥胖，也會連帶引發許多健康問題。

最常外食前三名早餐

名次	食物	比例	問題
1	三明治	56.2%	可能過油
2	蛋餅	56.0%	可能過油
3	飯糰	39.5%	蔬菜過少

最常外食前三名晚餐

名次	食物	比例	問題
1	麵	55.0%	蔬菜過少
2	滷肉飯/雞肉飯	44.8%	蔬菜過少
3	薯條	44.5%	高油脂

² 國中、國小學生早餐外食之比例有顯著差異。

³ 超商所賣的飯糰。



✚ 兒童早餐最常外食地點-早餐店、超商；晚餐-小吃店、超商

兒童早餐最常外食的地點分別為早餐店(88.7%)、超商(77.9%)，晚餐最常外食的地點則分別為小吃店(79.5%)、超商(77.9%)。早餐店、小吃店製作的飲食，須留意其製作過程是否乾淨、食材是否衛生，廚房環境是否乾淨。超商所賣的食物，較能確保其製作過程的控管情形，但其販賣的便當中蔬菜份量不足是主要問題，雖然有另外販售生菜沙拉、水果，但價格頗高，往往不是兒童購買的首要對象。

✚ 兒童外食花費，平均一天 211 元

而在外食的金額花費上，統計兒童外食的金額後發現，兒童早餐外食平均花費 43 元，午餐平均花費 77 元，晚餐平均花費 91 元；平均一天就要花費 211 元。

	平均金額
早餐	43 元
午餐	77 元
晚餐	91 元
總計	211 元

二、獨自外食兒童，購買問題行為多

(一)三成三(32.7%)孩子每週獨自外食

進一步了解兒童三餐的處理方式，結果發現，三成三的孩子每週需要獨自處理飲食問題，他們的處理方式包含了：「家長給錢讓他自己去買」、「自己做來吃」及「不吃」。少了大人的把關，獨自外食兒童的購買行為出現許多問題，令人擔憂。

(二)兒童購買外食時的五大問題行為

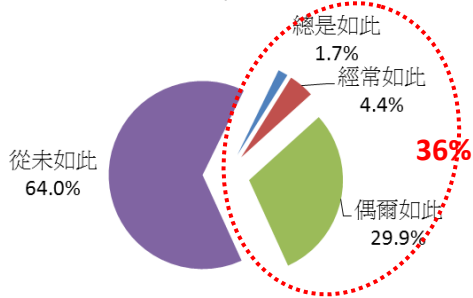
◇ 五大問題行為

【問題行為一】把零食當成正餐吃

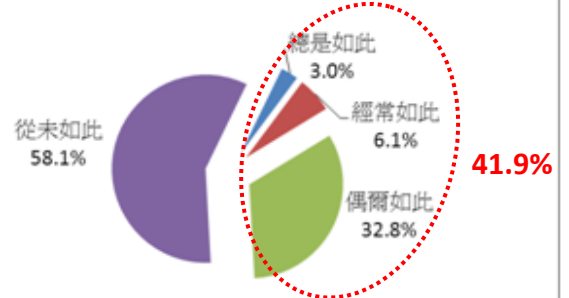
「餅乾」、「剉冰」、「兩根熱狗」....，這些是孩子們自己所購買的正餐內容。當孩子沒有大人陪伴購買時，有三成六(36%)的孩子曾經選擇他們喜歡吃、卻不一定營養的零食，四成二(41.9%)的孩子曾經把錢拿去買零食、飲料吃，甚至有一成孩子經常如此，長期下來令人擔心。



我會把零食（如餅乾、糖果、飲料...等）當成正餐吃



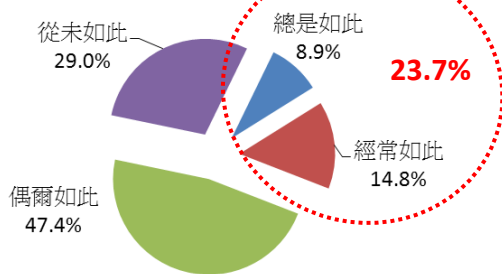
爸媽給我錢去吃飯，我會拿去買零食、飲料吃



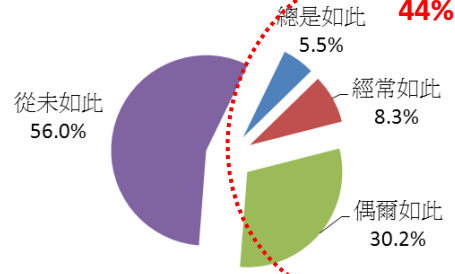
【問題行為二】瘋減肥、狂瘦身，孩子為了怕胖而少吃或沒吃

由於媒體、偶像所傳達「瘦才是美」的觀念，現代孩子除了「過胖族」外，還有另一股「紙片人」風悄悄吹起。有七成的孩子曾經買低熱量的東西吃，二成四(23.7%)總是或經常如此；四成四(44%)的孩子曾經為了怕胖而少吃一點或沒吃，他們可能僅以蔬果、麵包果腹、或不吃某類型食物(如:完全不吃澱粉類、不吃肉類)方式，想辦法瘦身。然而，當長期缺乏某類型營養成分時，反而會對身體健康造成危害。

買東西吃時，我會買低熱量（低卡路里）的東西吃

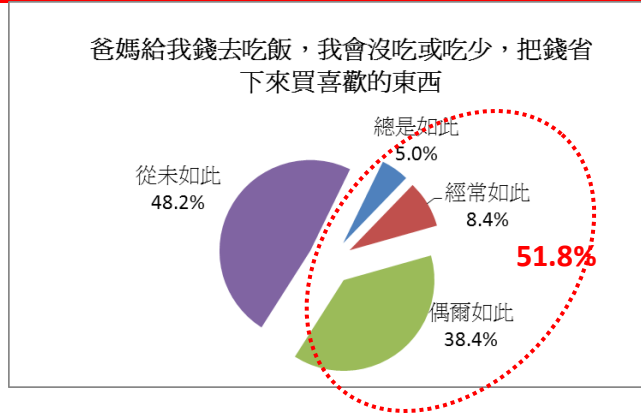


我會因為怕胖而少吃一點或沒吃



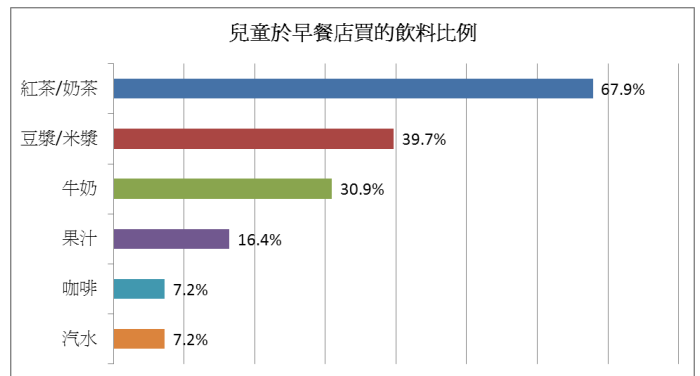
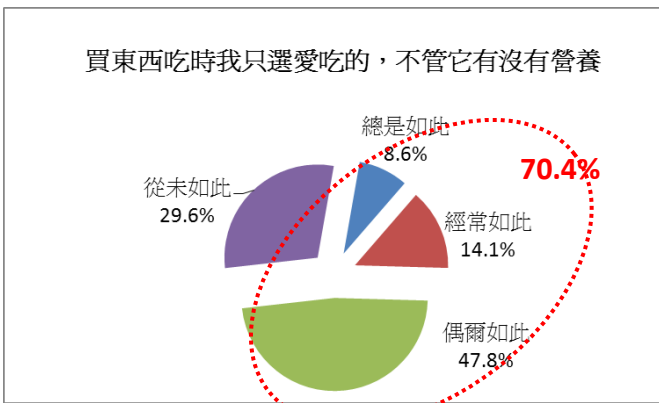
【問題行為三】爸媽給的買飯錢，孩子拿去買喜歡的東西

當家長直接給孩子錢，讓他們自己購買三餐時，孩子還會買些什麼呢?五成二(51.8%)的孩子曾把錢省下來買自己喜歡的東西，一成三經常如此。這樣的情形，意謂家長沒有陪同孩子購買食物所潛藏的問題，家長除了教育孩子飲食均衡的重要性外，應與孩子共同討論關於金錢的規劃與使用。



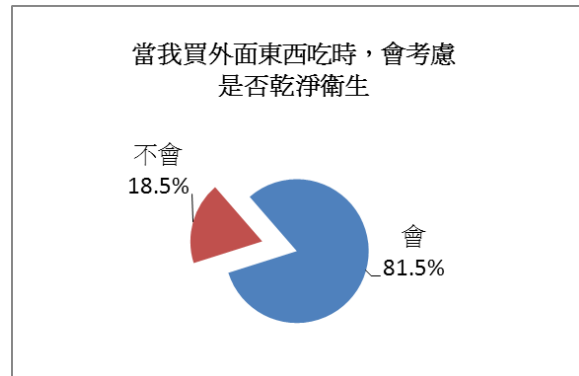
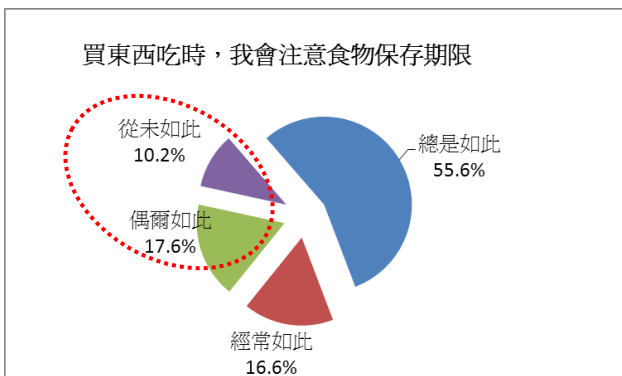
【問題行為四】七成孩子曾在買東西時只選自己愛吃，不管有無營養

有七成(70.4%)的孩子曾經在買東西時，只選自己愛吃，不管有沒有營養，22.7%經常如此。以孩子於早餐店購買的飲料為例，六成八的孩子會選擇較無營養成分的紅茶、奶茶，而不是營養的豆漿/米漿(39.7%)、或牛奶(30.9%)。



【問題行為五】近兩成的孩子沒注意乾淨衛生，近三成很少注意保存期限

在食品安全部分，調查發現近兩成(18.5%)孩子不會注意乾淨衛生，近三成(27.8%)很少注意食物的保存期限，也難怪潛在衛生問題較高的小吃店，會是兒童最常外食地點的第二名。由於外食並非自己所製作，製作過程中是否乾淨，會直接影響到食物是否可安全食用；而保存期限也會影響食物是否已腐壞、或無法食





用，但五分之一的孩子卻不重視這些基本的衛生問題，孩子的飲食安全亮起紅燈。

◇ 六成三孩子有外食問題行為，一成(9.1%)已達高度危險級

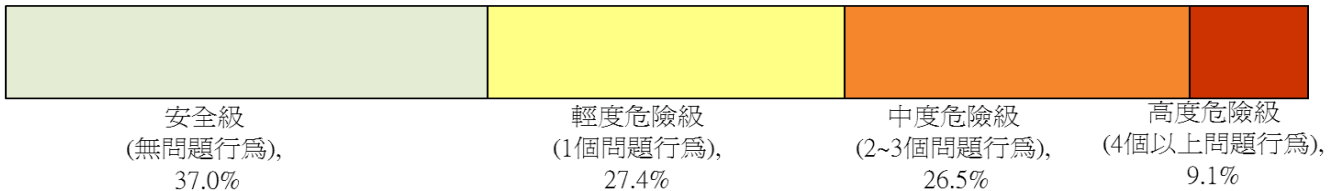
國中生有外食問題行為的比例，較國小學童高一成六(15.9%)

總結上述結果，我們製成「外食問題行為量表」結果發現，僅不到四成(37%)孩子沒有任何外食問題行為，而中度危險級(2-3 個問題行為)有二成七(26.5%)，屬於嚴重高度危險級比例則將近一成(9.1%)。

而比較國中七、八年級與國小五、六年級學童，發現有外食問題行為的比例，國中學童有七成(69.9%)，較國小學童(54%)高了一成六(15.9%)。

外食問題行為量表 ⁴
爸媽給我錢去吃飯，我會沒吃或吃少，把錢省下來買喜歡的東西
爸媽給我錢去吃飯，我會覺得麻煩沒吃
爸媽給我錢去吃飯，我會拿去買零食、飲料吃
我會因為怕胖而少吃一點或沒吃
我通常是買一樣的東西吃
買東西吃時，我只選愛吃的，不管它有沒有營養
我會把零食（如餅乾、糖果、飲料…等）當成正餐吃
我會在外面買東西吃（包括正餐、點心）

兒童外食問題行為危險等級



(三)外食兒童的三大營養危機

【危機一】蔬果攝取不夠多

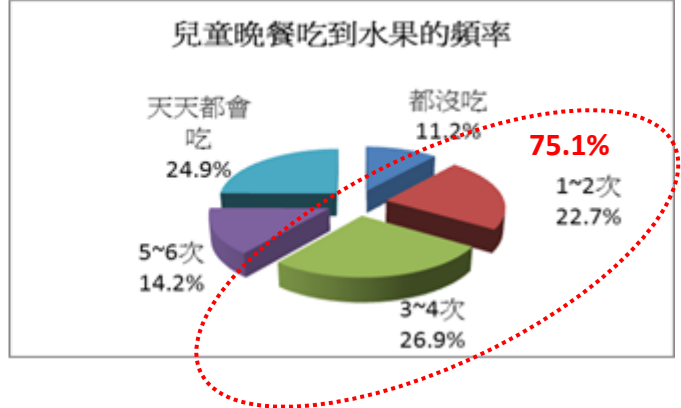
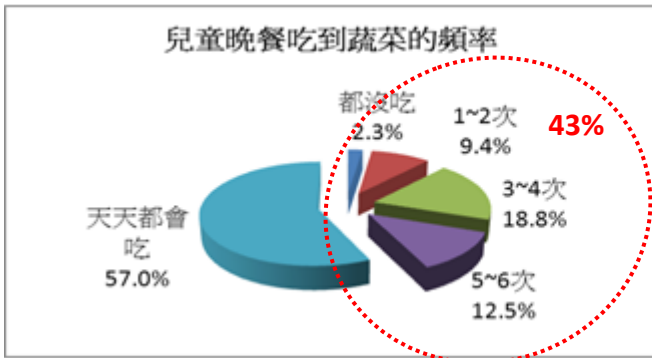
七成五(75.1%)的孩子晚餐沒有天天吃水果，四成三沒有吃新鮮蔬菜

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。倘若兒童在校吃營養午餐，通常已攝取了部分蔬果；然而，在檢視晚餐的攝取情形時，會發現有高達七成五孩子晚餐沒有天天吃新鮮水果，四成三晚餐沒有天天吃新鮮蔬菜。由於外賣水果的價錢較高，孩子在衡量其金額後，往往不會自行購買，建議家長常購買水果放置於家中，或讓孩

⁴ Cronbach's α 為 0.7368



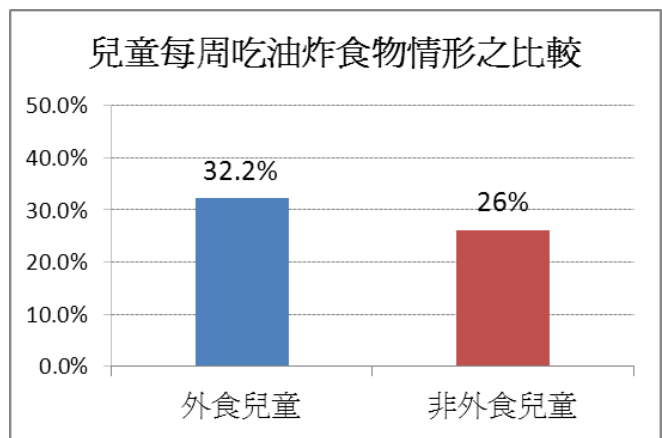
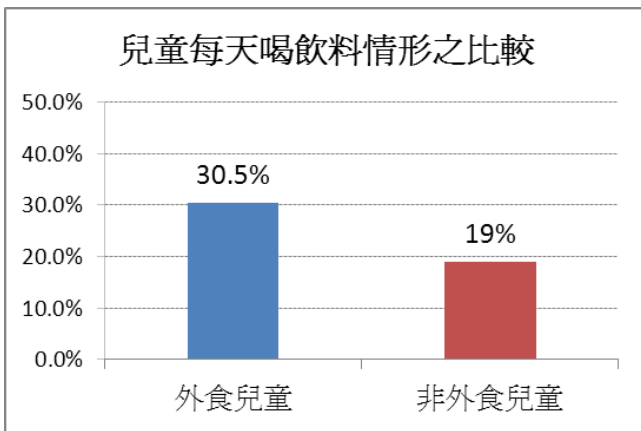
子帶去學校當點心食用，讓孩子有更多機會能夠攝取。



【危機二】垃圾食物吃太多

外食兒童較常吃油炸物、喝含糖飲料

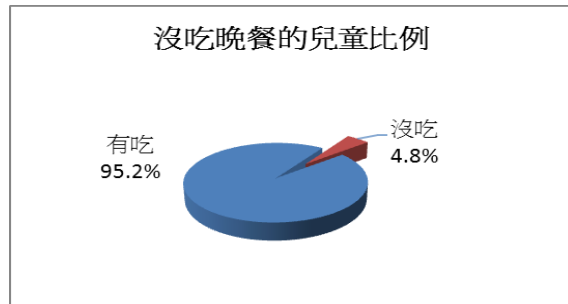
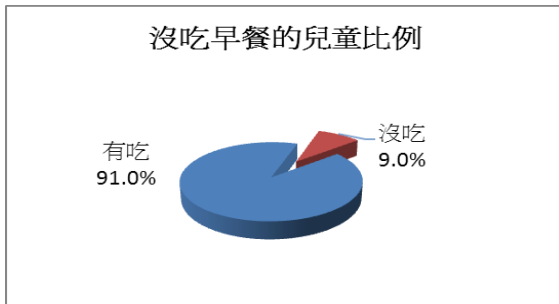
進一步比較，外食兒童⁵與其他兒童喝含糖飲料、吃油炸食物的狀況，會發現外食兒童吃垃圾食物的比例，明顯較其他兒童高。三成(30.5%)的外食兒童每天喝一瓶以上的含糖飲料，較非外食兒童(19%)高出許多；三成(32.2%)的外食兒童每周吃一次以上的油炸食物，也較非外食兒童(26%)高。由於兒童外食時，能自由選擇自己喜愛的食物，而造成了這樣的現象。



【危機三】有一餐沒一餐

此外，隨機調查孩子當天早餐與前一天晚餐吃了什麼，發現近一成(9%)的孩子沒吃早餐、4.8%孩子沒吃晚餐。無論是為了怕胖不吃、省錢想買其他東西或是來不及吃等原因....都令人擔心外食兒童長期有一餐沒一餐的情形會導致營養缺乏，影響孩子成長發育。

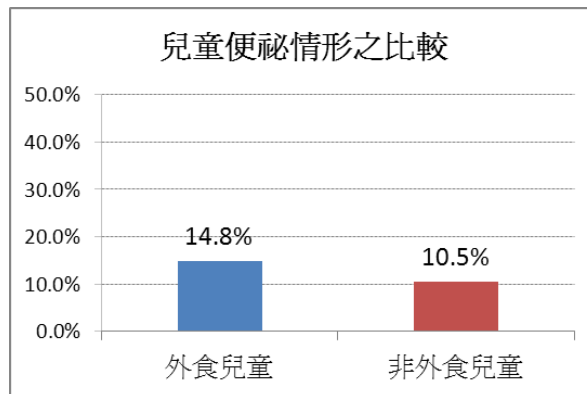
⁵ 「早餐外食」且「晚餐外食」的兒童。



三、不當飲食習慣對兒童帶來的影響

✚ 外食兒童較容易便秘

調查「外食兒童」與「非外食兒童」的便秘情形(排便困難、糞便排不乾淨、三天排便一次、四天以上才排便一次)發現,外食的孩子有一成五(14.8%)會便秘,較非外食兒童(10.5%)嚴重。



✚ 「爸媽沒有每天煮飯」兒童的外食問題行為之比例較高

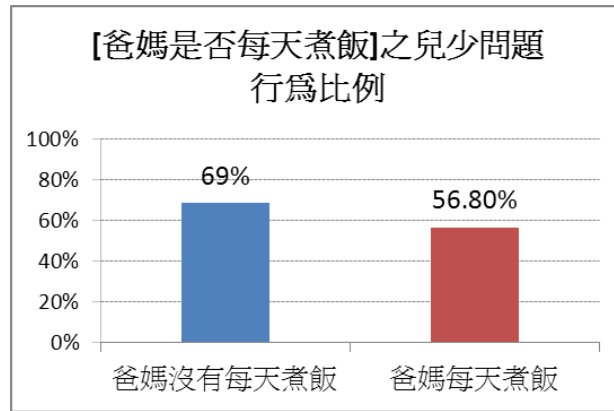
調查中也發現,近兩成(18.7%)的家長一個禮拜中,下廚的天數不到(含)兩天。此外,比較「爸媽每天煮飯」的兒童,跟「爸媽沒有每天煮飯」兒童的危險外食行為,結果發現,「爸媽沒有每天煮飯」兒童有問題外食行為的比例高出一成(12.2%)左右。顯示家長如果親自為孩子準備三餐,讓孩子在外食時,減少購買零食、飲料、不吃正餐的可能性,兒童也較不會為了怕胖而少吃一點或沒吃,有助於孩子建立正確的飲食觀念與飲食習慣。

根據美國紐澤西州立大學研究⁶,在家吃飯的家庭較健康,常跟家人一起用餐的幼兒會攝取較多水果、蔬食、鈣、維他命多的食物,也較少吃垃圾食物,比

⁶ 摘自親子天下雜誌第34期(2012年5月)第14頁,在家吃飯的家庭較健康。



較沒有肥胖問題。而常和家人在家用餐的青少年，因為有感受到家人的支持，比起不常和家人用餐的青少年，罹患憂鬱症的比例較低。

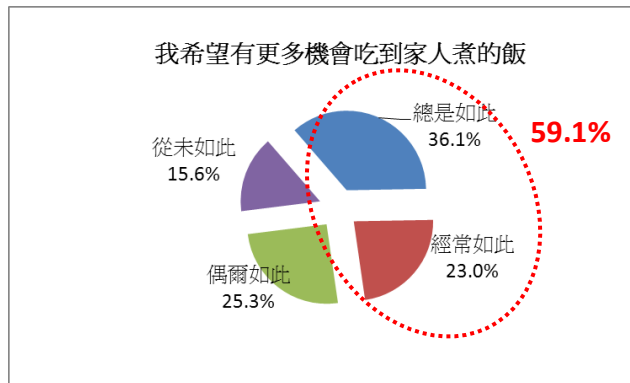


✚ 外食問題行為達「高度危險級」的兒童較肥胖

另外，比較外食問題行為達「高度危險級」兒童，與其他兒童的「身體質量指數」(BMI)，發現前者的 BMI 值(20.7)較後者的 BMI 值(19.9)高，且達顯著差異，顯示外食危險行為過多的話，會導致兒童較肥胖。

✚ 六成(59.1%)孩子希望有更多機會吃到家人煮的飯

此外，六成的孩子表示希望有更多機會吃到家人煮的飯。家人準備的正餐不僅較為衛生、營養，更代表了家人對飲食的重視。家人同桌用餐，不僅有吃飯的功能，更可以促進情感交流、建立飲食習慣、餐桌禮儀等，非常重要。



【兒盟的呼籲】

在醫院裡，脂肪肝、糖尿病等疾病發生的年齡越來越低，原因就是現代兒童不正確的飲食觀念與飲食習慣。有鑑於此，兒盟提出了「**健康飲食 135 運動**」，期望透過此運動，讓我們的孩子能吃得健康、吃得好!

☺1 定要陪伴

孩子錯誤的外食購買行為，也反映著親子關係疏離的狀況，由於缺乏陪伴、



聊天，許多家長恐怕連孩子今天三餐吃了什麼都不清楚。透過陪伴孩子購買、教導孩子正確的飲食觀念，來協助孩子建立起良好的飲食習慣。

☺一周煮 3 餐

根據兒盟調查⁷，近三成八(37.6%)的孩子，一星期中跟爸媽同桌吃飯的天數在三天以下，對於現代工作繁忙的家長來說，要跟孩子同桌吃晚餐已經不容易，更不要說天天親自煮飯給孩子吃了。兒盟建議，家長可以利用較為空閒的週末煮 2 餐，平日煮 1 天早餐，透過這些「餐桌時間」，為孩子補足平時缺乏的營養。

☺一日 5 蔬果

「一日五蔬果」，其實是大家耳熟能詳的觀念，然而需要時時提醒，才能真正做到。若兒童已經習慣了高鹽、高糖、高油脂的飲食方式，當他們自己購買外食時，也會傾向選擇這類食物；因此，建議家長常購買新鮮蔬菜、水果放置於家中，讓孩子有更多機會攝取纖維質。而從小就培養良好飲食習慣的兒童，在自己購買外食時，才會更容易選擇健康、營養的食物。

附錄 外食問題行為檢測量表

小朋友可以利用下面這個測驗，看看自己的外食行為有沒有風險喔！

請以 ○×填寫下列問題(總是或經常如此請填 ○，偶爾或從未如此請填 ×)：

- 1.() 爸媽給我錢去吃飯，我會沒吃或吃少，把錢省下來買喜歡的東西
- 2.() 爸媽給我錢去吃飯，我會覺得麻煩沒吃
- 3.() 爸媽給我錢去吃飯，我會拿去買零食、飲料吃
- 4.() 我會因為怕胖而少吃一點或沒吃
- 5.() 我會買一樣的東西吃
- 6.() 買東西吃時，我只選愛吃的，不管它有沒有營養
- 7.() 我會把零食（如餅乾、糖果、飲料…等）當成正餐吃
- 8.() 我會在外面買東西吃（包括正餐、點心）

檢測結果

如果有 0 個○……………☺恭喜你，沒有外食問題行為

如果有 1 個○……………☺你有輕度危險的外食問題行為

如果有 2~3 個○……………☺你有中度危險的外食問題行為

如果有 4 個以上的○…☺你有高度危險的外食問題行為

⁷兒童福利聯盟基金會(2011)。2010 年台灣兒童偏食情形調查報告。