



2014 年在家吃飯最幸福調查報告

一、前言

「根據美國紐澤西州立大學研究發現，家人一起吃飯的好處多多，尤其是對幼兒而言。因為常跟家人一起用餐的幼兒會攝取較多水果、蔬食、鈣含量、維他命高的食物，也較少吃垃圾食物。」(天下親子雜誌 34 期，2012.05)¹

在過往的社會中，大家對於廚房的印象往往是媽媽忙進忙出地替家人準備美味餐點，然而當代社會兩性平權觀念逐漸發展下，爸爸也慢慢出現在廚房中，成為替家人烹飪幸福餐點的阿基師。晚餐是一家人可以好好分享一天生活種種的互動時間，家長不但可以在晚餐時關心孩子在學校的種種，孩子也可以向家人分享自己一天的喜怒哀樂，並以此增進親子間的互動與感情。但根據兒童福利聯盟(以下簡稱兒盟)「2014 年家庭幸福感調查」卻發現親子溝通是台灣家庭中普遍面臨到的問題，有高達四成五(45.3%)的孩子表示家人不太會一起討論事情。雖然雙薪家庭目前儼然成為現代社會的常態，也許家長們會因為一方忙於工作而疏於與家人共進晚餐，進而錯失一天當中和家人親密互動的寶貴時間，但這有可能會導致與孩子間的疏離。此外，兒盟 2014 年家庭幸福感調查也指出，孩子與家人同桌吃飯的天數會確切影響到孩子對於幸福的感受，甚至一週內與爸媽同桌吃飯未滿四天的孩子，相較於常與爸媽吃飯的孩子，竟然有高達近兩倍的比例很少與家人聊天分享心事，由此可見同桌進食對於孩子的身心發展是有重要的關聯。

孩子一週與爸媽同桌吃飯天數的影響

	覺得孤單	家人關係冷淡	我覺得家裡沒有人關心我	家人間很少聊天分享心情
未滿四天	16.6%	6.6%	7.4%	26.4%
四天以上	10.0%	3.6%	5.9%	13.5%
	1.67倍	1.83倍	1.25倍	1.95倍

為進一步了解台灣家庭晚餐共食與準備晚餐的情形，兒盟與波仕特線上市調網進行合作，利用網路問卷調查²之方式，於 2014 年 6 月 30 日至 2014 年 7 月 7 日，針對台灣本島地區家中有 4-12 歲孩童且與小孩同住的家長進行調查，共計回收有效樣本 739 份，其中父親的樣本數為 357 人、母親的樣本數則為 382 人，在 97% 的信心水準下，誤差不超過正負 4 個百分點。

¹ 李岳霞 (2012) 新鮮事 / 在家吃飯的家庭較健康。天下親子雜誌，34 期。

² 調查對象為波仕特線上市調網(Pollster Online Survey) 線上會員，年齡介於 13 至 65 歲之間。本調查發放波仕特全數線上會員，由受訪者依意願自行填答。其中針對居住地差異依預期比例進行北中南地區之樣本回收。



二、在家開伙好處多，營養衛生擺第一

在家長們認為在家煮飯的好處中，分別有七成二（72.0%）與五成九（59.0%）的爸媽表示在家煮飯可以兼顧「衛生」與「營養」。此外，非天然的添加物也是家長們所重視的，有近四成七（46.5%）的爸媽認為在家煮飯可以避免吃到「不好的添加物」。而油電雙漲、物價指數不斷攀升的今天，亦有近三成二（31.7%）的家長會將「价格便宜」列入回家親自開伙的誘因。除此之外，也有近三成（29.1%）表示在家煮飯的好處是「增加聊天互動機會，讓家人更親密」，一成二（12%）的家長認為可以讓孩子一起參與準備晚餐，以此增加親子間的互動，可見除了吃得美味健康外，晚餐時的親密互動更是讓家長們選擇回家親自下廚的主要原因。由於近年來黑心食品導致的食安風暴層出不窮，從上述數據中不難看出家長們對吃的安全的重視。在家中親自下廚，不但食材可以經過自己篩選，親手做料理的過程中也不用擔心不明的添加物進入你我肚子裡，除了確保自己吃得健康，更能為孩子們把關食的安全。

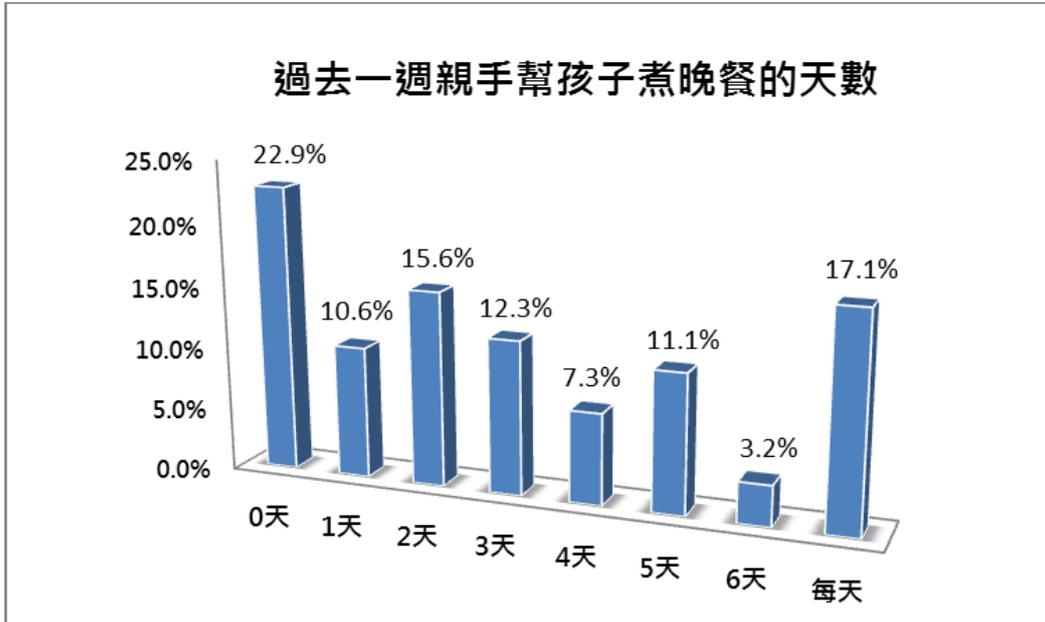
請問您認為在家煮飯的好處及你在意的地方是什麼？【可複選】

選項	次數	百分比
烹煮方便容易	241	32.6%
价格便宜	234	31.7%
營養	436	59.0%
衛生	532	72.0%
美味可口	182	24.6%
沒有不好的添加物	344	46.5%
增加聊天互動機會，讓家人更親密	215	29.1%
可以讓孩子一起參與準備	89	12.0%
其他	2	0.3%
受訪總人數	739	307.8%

三、今晚誰來準備晚餐？

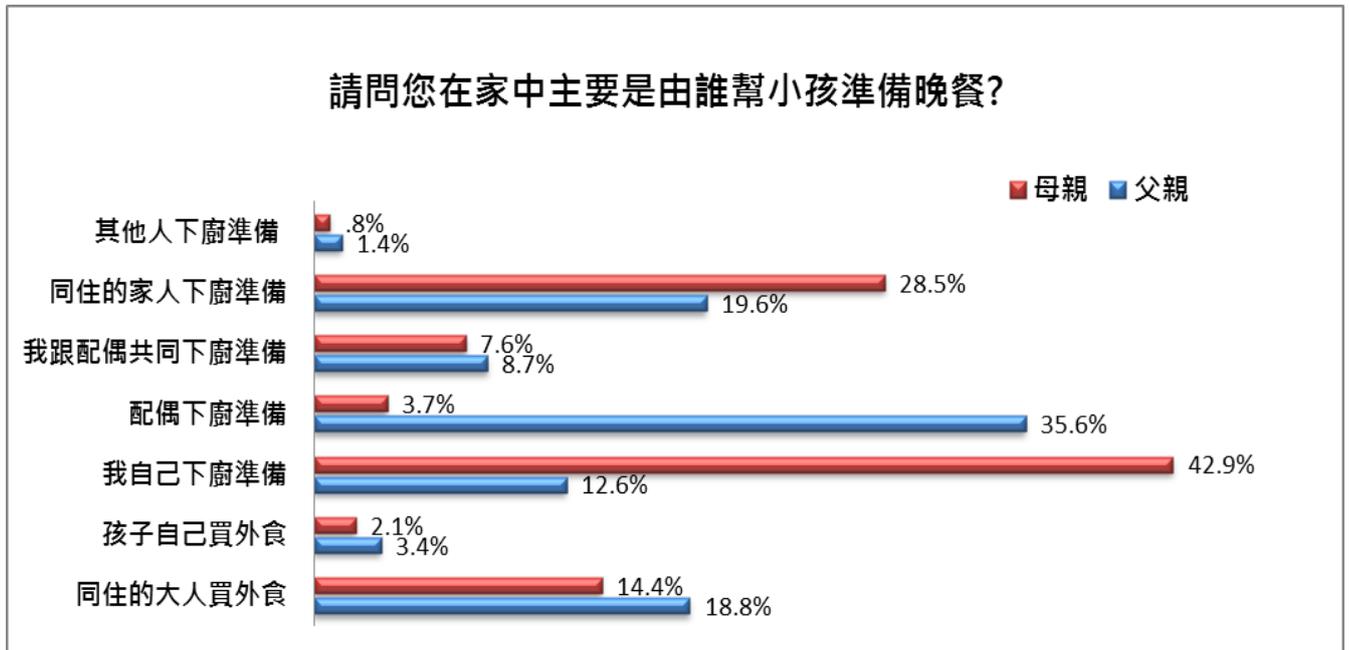
（一）近半成家長一週開伙不到三天，二成三家長甚至沒在家開伙

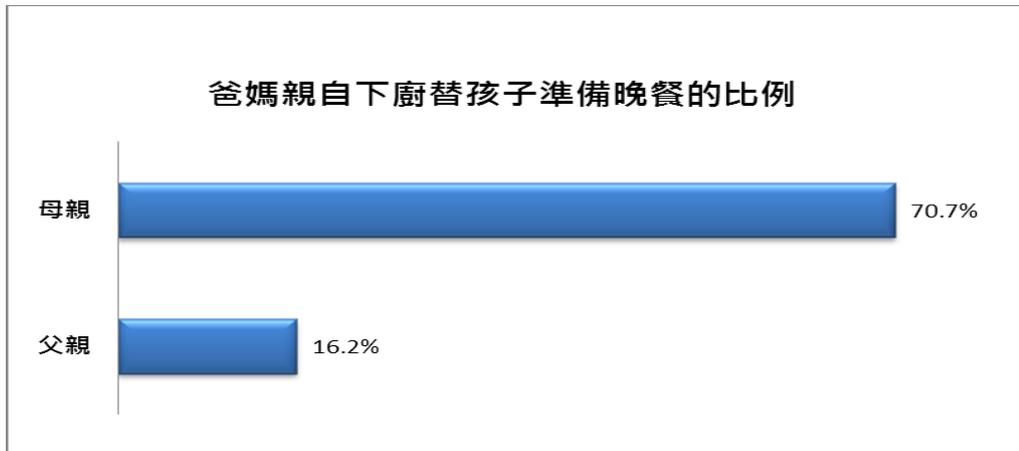
在家開伙的好處雖然多多，但實際上家長還是不喜歡下廚？分析在過去一週內，親手幫孩子煮晚餐的天數中，有近半的家長是未滿三天（49%），甚至二成三（22.9%）的父母是完全沒有在家親自開伙。只有一成七的家長表示會天天親手下廚為孩子準備晚餐。



(二) 父母大不同，媽媽親自下廚準備晚餐的比例是爸爸的 4.4 倍！

調查發現，媽媽親自替孩子下廚準備晚餐的人數為 270 人，佔母親受訪者的比例為 70.7%；爸爸親自替孩子下廚準備晚餐的人數為 58 人，比例僅佔 16.2%。整體而言，媽媽親自下廚準備晚餐的比例是爸爸的 4.4 倍。





四、外食問題多：天天外食，孩子的健康你放心嗎？

(一) 晚餐外食家庭中，孩子喝含糖飲料的比​​例竟是在家開伙的 4 倍！

根據《康健雜誌》³的報導指出：

“一杯「微糖」梅子綠茶約有 50 克糖，相當於 10 顆方糖；不論「全糖」或「微糖」，奶茶糖度遠比綠茶高 2-5 倍；國際新趨勢，減糖跟減油一樣重要。”

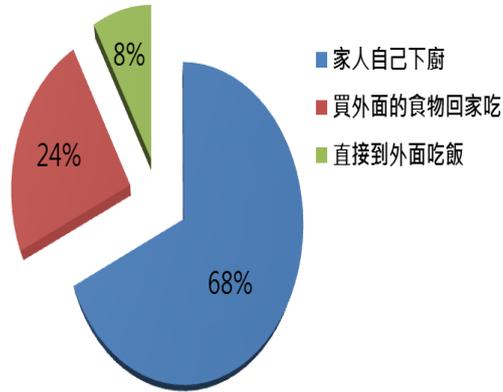
含糖飲料喝太多除引起肥胖外，更會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。孩童和青少年飲用過多的含糖飲料，則會影響他們生長發育，課業成績表現不理想，還有過動、注意力不集中等潛在危機。

然而本次調查我們發現，家長晚餐親自開伙與否，會影響孩子們飲用含糖飲料的比​​例。從下圖我們可以得知，昨天「直接到外面吃飯」的外食家庭 (30.0%)，孩子晚餐中有含糖飲料的比​​例竟是「家人自己下廚」的四倍之多 (7.6%)！無論是在外面吃或是買外食回家當作孩子晚餐，常見的情況是店家往往會附贈飲料，或是在套餐中都已納入含糖飲料，家長想要選擇無糖飲品或是白開水還得要視店家有無提供才可以讓孩子飲用，等於喝無糖飲品的選擇權往往被店家剝奪。然而，若選擇在家親自下廚，家長們在購買食材的第一關就可以選擇是否晚餐要讓孩子飲用含糖飲料；再者，目前台灣社會中幾乎每隔幾步路就看的到手搖飲料店，孩子身處這種飲料店百家爭鳴的環境中，難免在上學或是下課時喝上一兩杯，家長們可以多利用晚餐親自準備的機會，準備些鮮蔬水果補充孩子一天所需的水分與養分，讓孩子在家中吃的更健康！

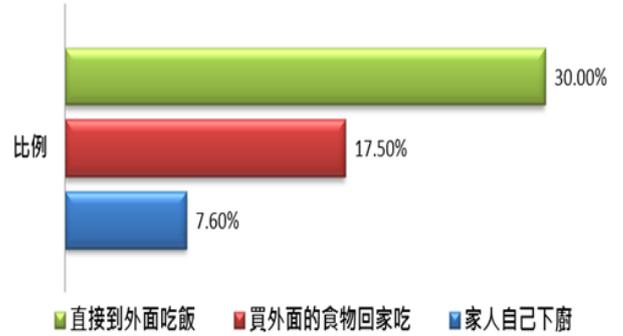
³ 林貞岑 (2011)。含糖飲料沒告訴你的秘密。康健雜誌，152 期。



請問您昨天孩子吃的晚餐是如何準備?



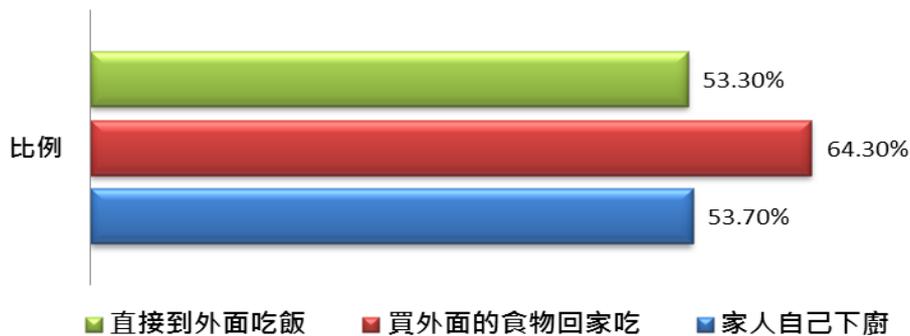
孩子昨天的晚餐有含糖飲料
(如：可樂、汽水、奶茶、果汁)



(二) 熱量留在外頭，健康留給家人

本次調查顯示，我們發現在昨天晚餐「買外面食物回家吃」(64.3%) 的受訪家庭中，餐桌上有高熱量食物的比例是明顯高於「直接到外面吃」(53.3%) 以及「家人自己下廚」(53.7%)。重油重鹹的高熱量食物，不但對成人是導致三高的隱性健康殺手，對孩子更是會造成過胖的主要原因。當家長選購外食時，千萬務必要注意買回家給孩子吃的食物是否營養均衡，別因一時的方便而犧牲家人的健康。

孩子昨天的晚餐有高熱量主食
(如：漢堡、焗烤/炒/燴飯或麵、麵、滷肉飯)



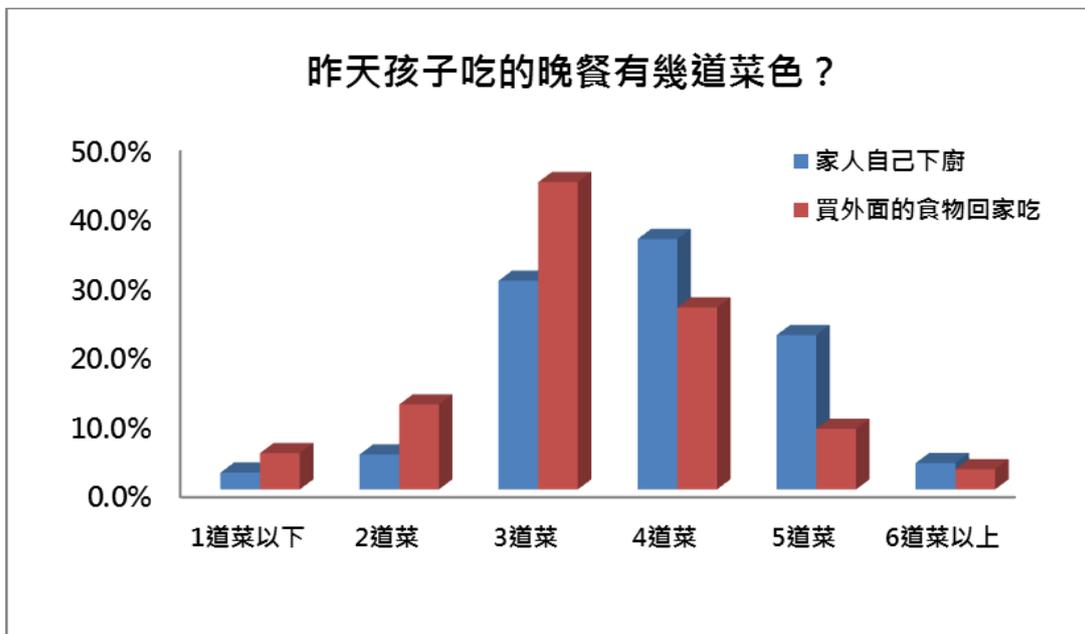


(三) 菜色誰比較豐富？ 買外食回家 V.S 在家開伙

調查發現，在「家人自己下廚」的家庭中，晚餐的豐富程度是多於「買外面的食物回來吃」，從下列的圖表中我們可以看出此明顯趨勢。另外，我們也發現「家人自己下廚」的家庭中，晚餐有湯的比例高於「買外面的食物回來吃」7 個百分點 (89.5% > 82.5%)。

昨天孩子吃的晚餐有幾道菜色？□

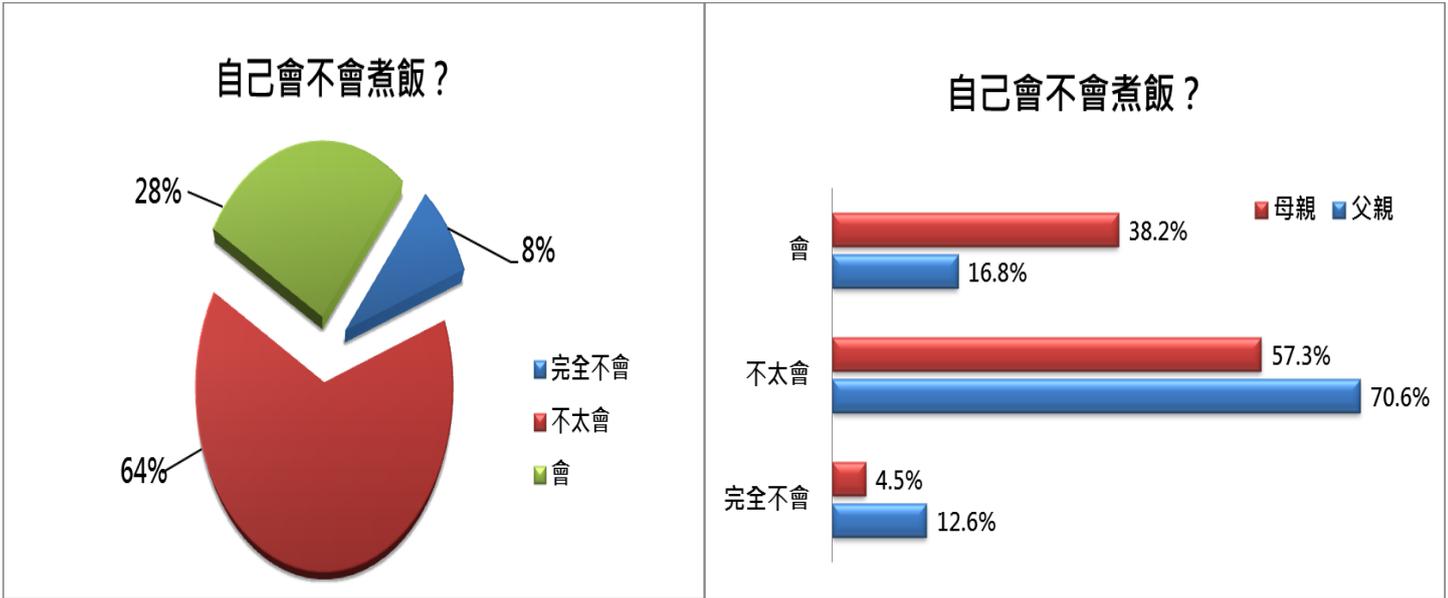
	1道菜以下	2道菜	3道菜	4道菜	5道菜	6道菜以上
家人自己下廚	2.4%	5.0%	30.2%	36.2%	22.3%	3.8%
買外面的食物回家吃	5.3%	12.3%	44.4%	26.3%	8.8%	2.9%



五、六成家長想學做菜給孩子吃，但開伙晚餐困難多多

(一) 七成爸媽不太會煮飯，六成想學做菜給孩子吃

調查問到家長會不會煮飯，有六成媽媽覺得不太會或完全不會，爸爸不會煮飯比例更高達八成。但同時我們也發現，有高達六成一 (61.2%) 的受訪家長表示「會想要學煮飯給小孩吃」，可見親手做飯給孩子吃是許多家長的夢想。



(二) 在家煮飯開伙，困難重重

問到在家開伙最大的問題，最大的問題是「下班沒有時間」，根據 2011 年尼爾森媒體大調查的數據顯示，台灣地區已婚的工作人口中有七成的比例 (71.1 %) 為雙薪家庭，對工作、家庭兩頭燒的家長來說，下班後短短幾小時要打掃、整理家務，更要幫孩子洗澡、盯功課，如果還要煮飯的話的確是困難重重...

除此之外，少子化現象也是間接導致不想親自下廚的原因，若是自己採買食材回家並煮一鍋白飯，食材份量通常足以供一家 4~5 口飽食一頓。但根據行政院主計處 101 年家庭收支調查報告顯示，核心家庭⁴已然成為台灣現今主流之家庭結構，佔台灣家戶近三成九之比例 (38.9%)，而核心家庭的組成平均而言只有一個未成年孩童，也就是核心家庭的基本樣態是一家三口的組成型態，煮了一桌菜往往會遇到吃不完的窘境。反映在我們這次調查則是，有高達四成一 (41.3%) 的受訪家長表示會因為「家中人口少難準備」而導致自己回家後不想下廚，由此可見，家庭結構的轉型也漸漸影響到我們晚餐的形式。另外值得我們注意的是，爸媽因為「不會做菜」而導致不想親自下廚煮晚餐僅佔約二成二 (21.5%) 的比例，換句話說並不是家長不會煮菜，而是他們因為其他現實客觀條件所限制 (如沒時間、家人太少) 才是導致不想下廚的主因。

⁴ 定義上為兩代人組成的家庭，核心家庭的成員是夫妻兩人及其未婚孩子



請問您認為在家煮晚飯會遇到哪些問題，
進而影響您回家不想下廚？【可複選】

選項	次數	百分比
下班沒有時間	472	63.9%
煮起來太貴	150	20.3%
家中人口少難準備	305	41.3%
不會做菜	159	21.5%
小孩不愛吃	163	22.1%
小孩補習不能在家吃飯	90	12.2%
其他	20	2.7%
受訪總人數	739	183.9%

六、九成四的家長認為，幸福的晚餐時間是一天之中最重要的小確幸

整體而言，家長們對於與孩子同桌共食以及親自下廚都抱持高度的認同感，若以總和的比例來看，在各項題目中回答「同意」和「非常同意」的比例高達近九成四（93.5%）。至於在共食晚餐所帶來的幸福感與親子互動部分，有九成五（95.4%）的家長表示認同晚餐可以增進親子互動；九成六（95.6%）的家長認同為小孩煮晚餐是幸福的；更有高達九成八（97.9%）的家長認同能和家人、小孩一起在家吃自己煮的晚餐是幸福的。從上述數據不難看出，對絕大多數家長而言，晚餐是家中一天最重要的小事，在結束忙碌的一天生活後，能和孩子們在餐桌上吃著自己烹煮的健康晚餐，並且談論彼此一天的大小事，無論對家長或是孩子而言的是無價的小確幸！

家長對於晚餐的看法

題項	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總和
晚餐是一天中與孩子相處最多的時間	1.4%	10.0%	68.7%	19.9%	100%
晚餐希望能為孩子準備最營養豐富的菜色	0.5%	4.7%	68.9%	25.8%	100%
希望能節省為孩子準備晚餐的時間	1.1%	10.6%	66.7%	21.7%	100%
晚餐是可以跟孩子交流每天生活，增進親子互動	0.5%	4.1%	66.7%	28.7%	100%
能為小孩煮晚餐是幸福的	0.4%	3.9%	66.0%	29.6%	100%
能跟家人、小孩一起在家吃自己煮的晚餐是幸福的	0.3%	1.8%	61.0%	36.9%	100%
平均比例	0.7%	5.8%	66.4%	27.1%	

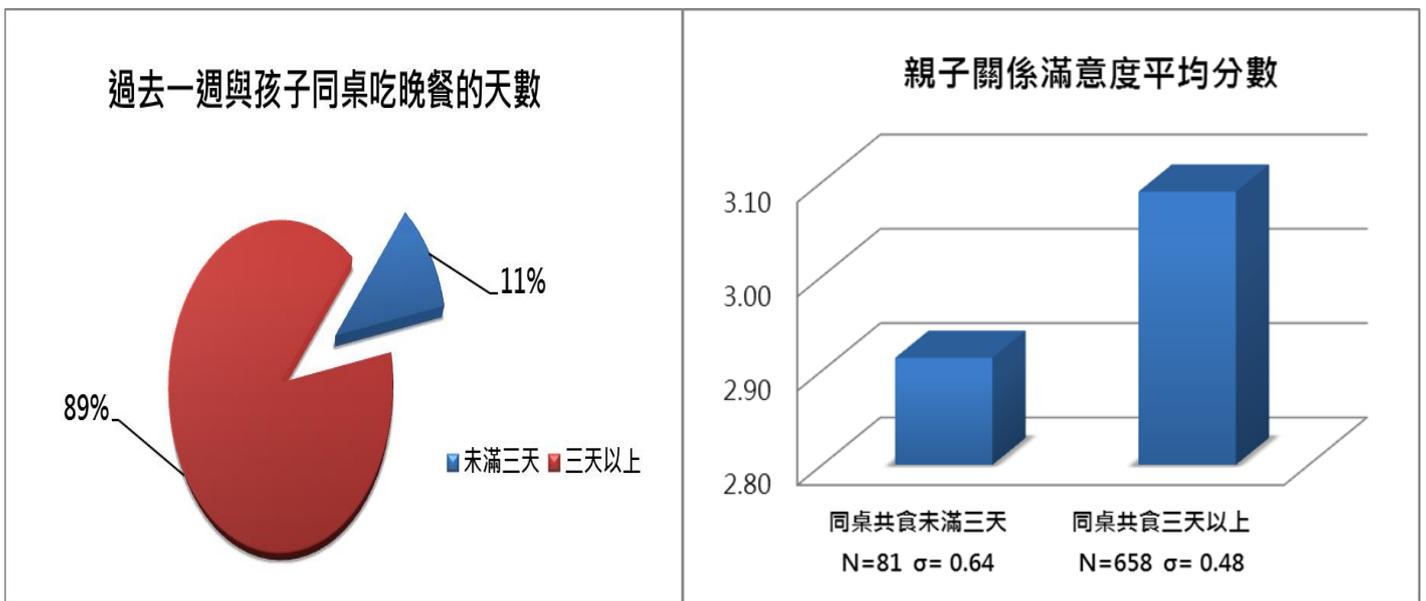
七、下廚做晚餐，全家都幸福

至於家中同桌共食晚餐以及親自下廚，對於親子關係與父母親職角色的自評分數的關係是如何呢？兒盟歸納出以下兩點：



(一) 經常同桌共食的家庭親子關係滿意度高

本次的調查發現，與孩子同桌共食未滿三天的家長們，在親子關係平均滿意分數會顯著低於共食三天以上者 (2.91 < 3.09)，換句話說，經常與孩子同桌共食的家庭普遍而言會有較親密的親子關係。在台灣目前的社會型態中，爸媽白天外出工作已然慢慢成為常態，一旦因為家長們忙於工作而疏於與孩子們同桌共食晚餐，可能會導致孩子們覺得寂寞，甚至覺得家人關係冷淡⁵，若家長們想要增進家中的親子互動，不妨回家多與家人吃飯。



(二) 替孩子親手下廚的天數越多，家長越覺得自己是稱職的爸媽！

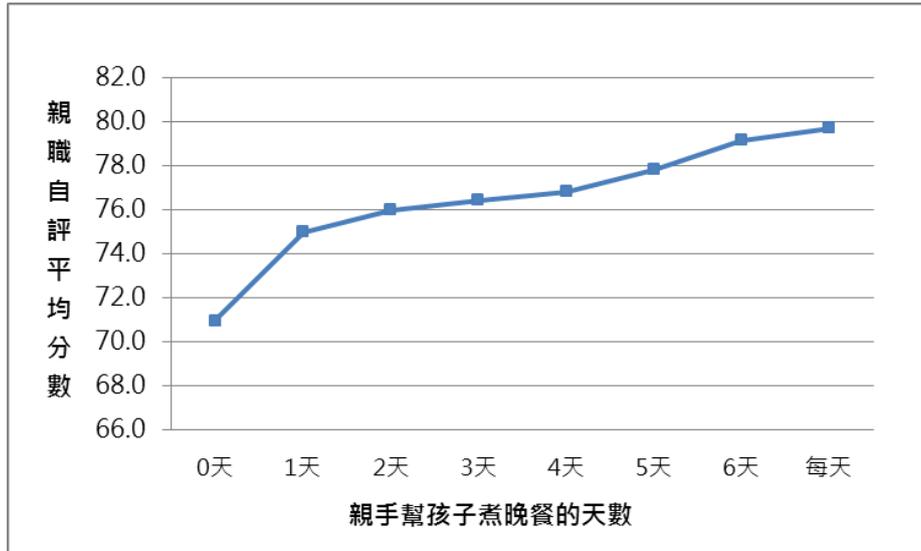
調查發現，有近半數 (49.1%) 的家長認同「會煮飯給小孩吃」可以讓自己成為 100 分的爸媽，整體而言，家長親手幫孩子煮晚餐的天數越多，在親職自評的分數也會隨之提高，兩者是高度正向關聯。以過去一週沒有幫孩子親手煮晚餐的受訪家長而言，在其「身為孩子的爸媽，在照顧孩子上，請問您給自己打幾分？」一題的平均分數僅有 70.9 分，相較於每天幫孩子親手煮晚餐的受訪者平均分數整整低了 8.8 分。若以趨勢圖而論，很明顯自評分數是隨著親手下廚天數而呈現逐漸上升的趨勢。對爸媽來說，能讓孩子吃到媽媽或爸爸的味道，能親自為孩子的健康把關，能讓覺得自己是位稱職的好爸媽！

⁵ 詳見本報告 P.1 表格與說明



受訪家長自評之親職分數

過去一週 親手幫孩子煮晚餐的天數	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	每天	總受訪者
平均數	70.9	75.0	76.0	76.4	76.8	77.8	79.2	79.7	75.8
標準差	13.1	12.8	11.5	11.9	10.9	11.4	12.7	14.5	12.9
N	169	78	115	91	54	82	24	126	739



八、兒盟的呼籲

不需要山珍海味、不需要米其林廚藝大師，能為孩子親手準備，全家一起共享就是最健康幸福的晚餐。兒盟提出「健康寶貝 333 守則」，家長們可以透過一周與小孩晚餐三次、三菜一湯營養均衡、以及 30 分鐘準備晚餐等三步驟，為孩子準備簡單但不失美味與健康的幸福晚餐！

♥ 一週與孩子晚餐三次，為家庭幸福健康加分

從我們的調查得知，多與孩子一起吃飯不但可以促進親子間感情，親自下廚更可以讓家長們覺得自己是位一百分的爸媽！同樣地，若較不常與父母一起同桌共食的孩子，相較於常與爸媽共食的孩子們會較為孤單、寂寞、甚至覺得家人關係冷淡。為了讓孩子們能有個健康快樂的童年，雖然現在雙薪家庭中父母白天都忙於工作慢慢成為常態，但家長們一週還是可以挑選三天較不忙碌的時間，回家開伙並與孩子們一起吃晚餐，分享家人一天生活中發生了什麼大小事。



♥ 親手準備三菜一湯，營養健康吃的安心

在家親手準備晚餐好處多多，最大的好處莫過於是可以讓家人吃到健康與營養均衡的餐點，更可以避免外頭來路不明的黑心食品傷害家人的健康。家長們可以親自挑選經過衛生部門安全認證的食材，並參考坊間營養師所提供的營養資訊，烹煮美味與健康兼具的三菜一湯，讓家人們可以食的幸福安心。

♥ 一餐準備 30 分鐘，美味陪伴面面俱到

「時間就是金錢」，在外上班如此，回到家中陪伴孩子更是如此。兒盟這次調查發現「下班沒有時間」是家長們選擇在家不開伙的主要原因，甚至可能因圖方便快捷而選擇在下班回家路上順手買了高熱量外食當作家人們的晚餐，但長期下來這會導致孩子們健康與肥胖危機！事實上，回家煮飯並不像想像中那麼耗時費力，家長們可以參考坊間一些 30 分鐘美味食譜替孩子們烹煮簡單與健康兼具的晚餐。除了可以節省下廚所花的時間之外，更可以將省下的時間多與孩子們在餐桌上互動，進而增加家人間的幸福感！