



2015 年兒童飲食習慣調查

日期：2015 年 3 月 17 日

「9 歲林姓男童在起床刷牙時，突然頭暈想吐、手腳發軟，以致撞到洗臉盆受傷，送醫院檢查才發現是左腦血管栓塞中風。林母指出，兒子愛吃肉類和速食，不喜歡吃蔬菜，所以用水果代替蔬菜，以為營養效果一樣...」2014/9/19 蘋果日報

根據衛福部調查，高達 79.3% 國人每日蔬菜、水果攝取量無法達到其公佈的建議量。¹ 營養、均衡的飲食是促進孩子健康發展不可或缺的要素，對孩子的成長發育佔了極大影響，但是孩子每日的飲食狀況究竟如何？一整天吃了哪些東西？飲食是否均衡、是否有挑食或偏食的習慣？

為了瞭解國內兒童的飲食狀況，兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）於 2014 年 12 月 22 日至 2015 年 1 月 20 日期間，以分層隨機抽樣方式，調查國內各縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）之在學兒童，對象涵蓋國小五、六年級。總計發出 1571 份問卷，回收有效問卷 1440 份，回收率為 91.7%，在 97.0% 信心水準下，整體抽樣誤差控制在 3.0%。其中男、女所占比例分別為 50.1%、49.9%，五、六年級比例分別為 50.5%、49.5%。調查結果如下：

三大飲食問題

*我今天的早餐吃：「薯條、奶茶」、「甜甜圈」、「餅乾」、「昨天的 pizza」、「小雞塊」
我昨天的晚餐吃：「炸甜不辣」、「泡麵」、「銅鑼燒」、「醬油麵」、「臭豆腐」*

一、偏食：

1 成兒童偏食，7 成 2 兒童飲食不均衡

參考衛福部公布之每日飲食指南，本研究所定義之「偏食」指的是六大類食物中的「豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、奶類」至少有一種「完全不吃」；「飲食不均衡」指的是六大類食物中的「豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、奶類」，至少有一種食物「沒有每天攝取」。

根據該指南，每天皆需攝取一定份量之六大類食物，因為這六類食物提供了身體所需的營養素來源，各類食物都無法互相取代，須每日均衡攝取。²

¹參閱衛福部 2004-2008 年國人營養健康狀況變遷調查及 2005-2008 年台灣國民營養健康狀況變遷調查。

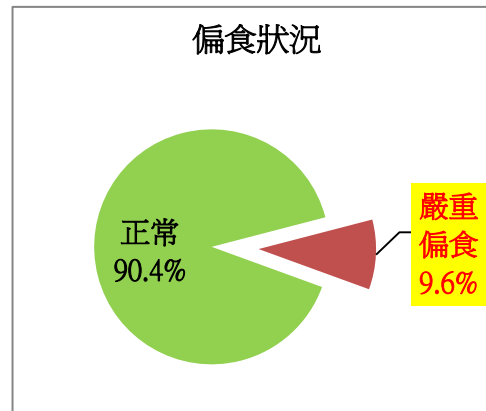
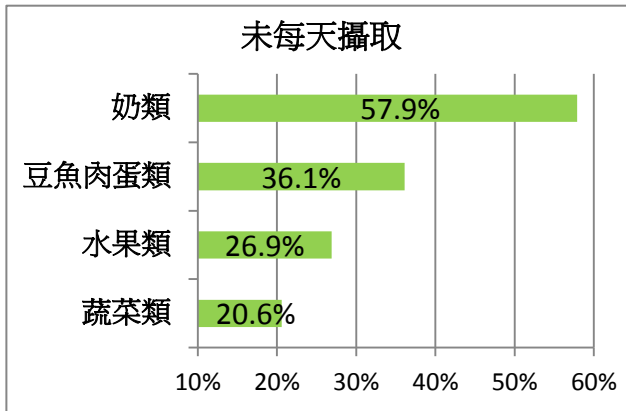
²六大類食物為：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。參閱衛福部國民健康署網站，網址：

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=201205100004&parentid=201205100001>



本次調查發現，總計一成 (9.6%) 兒童已經有偏食行為，七成二 (72.1%) 兒童則已經出現飲食不均衡的狀況。

進一步分析兒童特別缺乏的食物類型，「奶類」(如：牛奶、起司、優酪乳) 每天攝取的比例最低，超過半數 (57.9%) 沒有每天攝取；其次為「豆魚肉蛋類」，有三成六 (36.1%) 兒童沒有每天吃；「水果類」及「蔬菜類」則分別有二成七 (26.9%) 及二成一 (20.6%) 兒童沒有每天吃。如果孩子長期飲食不均，很可能會對未來健康狀況造成負面影響。



二、挑食：






- 近 4 成兒童會把不喜歡的食物挑出來不吃
- 不愛吃食物前 5 名： 苦瓜 (68.5%)、茄子 (51.0%)、芥蘭 (47.1%)、山藥 (44.2%) 及青椒(41.1%)

孩子不喜歡吃的食物類型中，上榜前五名皆為六大類食物中的「蔬菜類」，分別為：苦瓜 (68.5%)、茄子 (51.0%)、芥蘭 (47.1%)、山藥 (44.2%) 及青椒 (41.1%)。

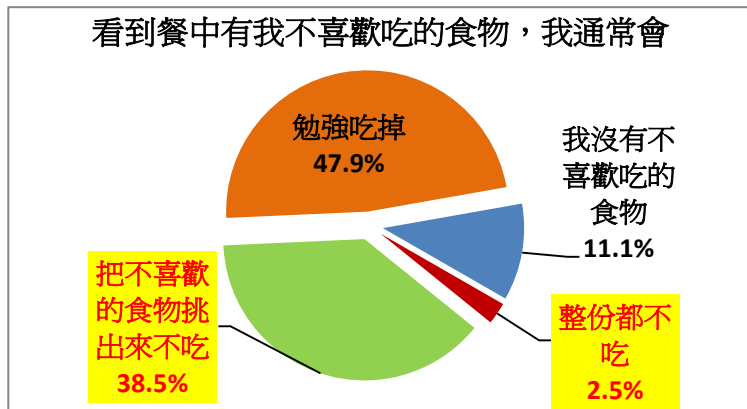
除了蔬菜類食物外，部分水果類食物也有孩子不喜歡吃，如：蕃茄 (19.3%) 和鳳梨 (19.3%)；另外也有一成左右孩子不喜歡吃蝦子 (11.8%)、魚 (10.4%)，以及 6.5% 孩子不喜歡喝牛奶。

詢問孩子不喜歡吃某些食物的原因，多數是因為不喜歡食物的味道 (74.4%)、覺得吃起來很噁心 (55.6%)，部分則是因為吃的時候曾經有不舒服的經驗 (如：噎到、哽到) 或是因為需要剝殼或挑魚刺而覺得很麻煩 (16.0%)。



我不喜歡吃的食物			
1	苦瓜		68.5%
2	茄子		51.0%
3	芥蘭		47.1%
4	山藥		44.2%
5	青椒		41.1%

至於孩子如何處理餐中討厭的食物，近四成（38.5%）會把不喜歡的食物挑出來不吃、近半數（47.9%）表示會勉強吃掉、2.5%甚至會選擇整份都不吃。



三、垃圾食物很愛吃：

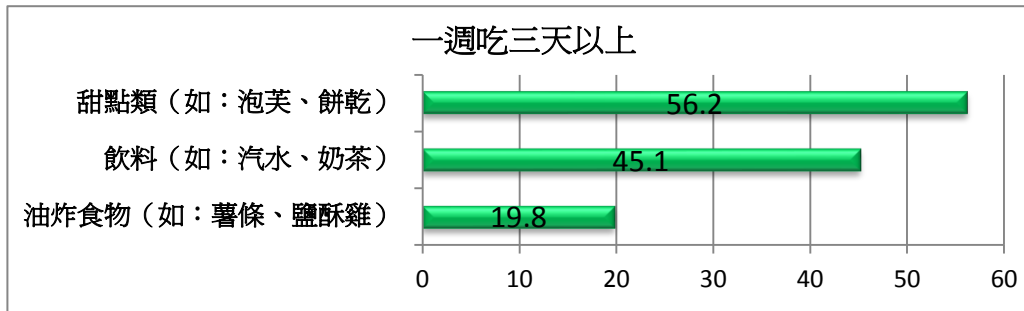
- 5 成 6 兒童 - 每週至少 3 天會吃零食
- 2 成 6 兒童 - 曾把零食當正餐吃

油炸食物、零食及含糖飲料等食物，因營養素低、熱量又很高，孩子很容易攝入過多熱量，或是因較有飽足感而減少攝取其他營養的食物。

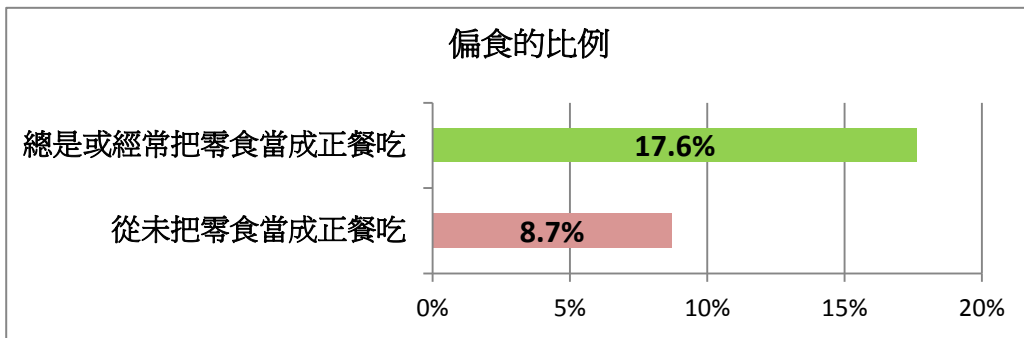
據本次調查顯示，二成（19.8%）兒童油炸類食物（如：薯條、鹽酥雞）一週至少會吃三天以上，飲料（如：汽水、奶茶）及甜點類（如：泡芙、餅乾）一週吃三天以上的比例更高，飲料達四成五（45.1%）、甜點類高達五成六（56.2%）。



幾乎每天都吃高熱量、高糖分食物的孩子比例也不低，近四分之一（23.9%）孩子每天吃零食、二成（20.2%）孩子每天喝飲料、6.0%每天吃油炸食物。



而曾經把零食(如：餅乾、糖果、飲料等)當成正餐吃的孩子，約佔了四分之一(26.1%)，其中 5.1%甚至表示他們「總是或經常如此」。進一步分析這些「總是或經常把零食當成正餐吃」的孩子，其偏食的比例達一成八(17.6%)，是「從未把零食當成正餐吃」孩子的 2 倍³。部分孩子不當的飲食習慣令人相當擔憂。



影響兒童飲食三大因素 - 外食多、共食少、親子互動差

一、外食多：

- 一週外食六天以上，孩子偏食的比例最高(14.0%)、固定吃三餐的比例最低(50.9%)
- 3成4孩子 - 自己買外食會選：泡麵、速食、零食

35.6%兒童一週的晚餐有三天以上是外食，近一成(8.6%)一週七天的晚餐都吃外食，家裡每天開伙的比例為三成(29.5%)。

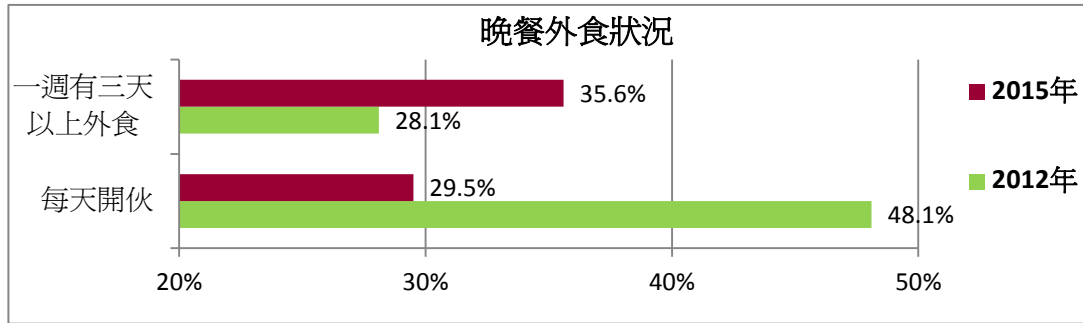
與 2012 年之調查結果相比較⁴，2012 年國小學童一週晚餐三天以上外食的比例為二成八(28.1%)，每天開伙的比例則達四成八(48.1%)。可以看出家中每天開伙的比例有

³ 達統計顯著 p<.05。

⁴ 參閱兒福聯盟，《2012 年兒童外食狀況調查報告》。

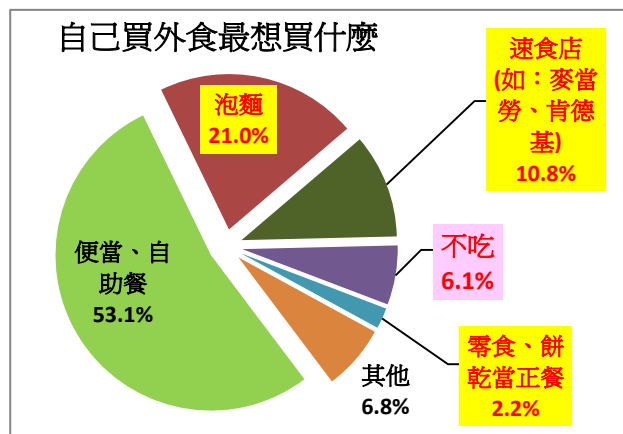


明顯下降的趨勢。

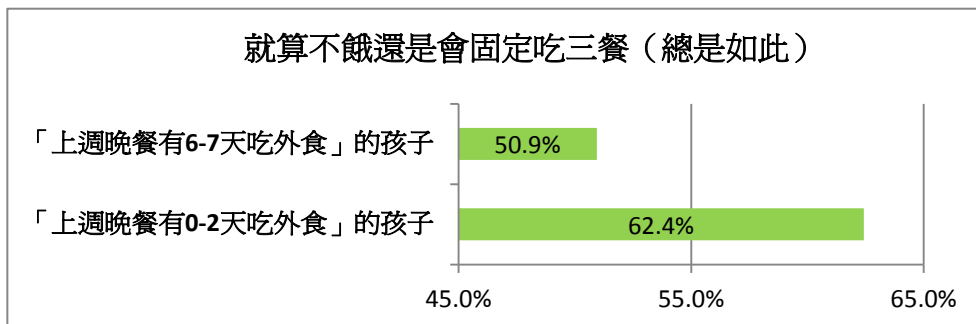


令人憂心的是，如果孩子「上週晚餐外食六天以上」，孩子出現偏食行為的比例為一成四（14.0%），比例是「上週晚餐外食兩天以下」孩子的 1.5 倍⁵。

詢問孩子「當家人沒有幫我準備晚餐而需要自己買外食，我最想要買什麼來吃」，二成一（21.0%）會買泡麵來吃，一成一（10.9%）會買速食，6.2%則會選擇不吃晚餐；總計約三分之一（34.0%）孩子會選擇熱量與含鈉量較高的速食或較沒營養的泡麵、餅乾當晚餐。



孩子是否會固定吃三餐與他們的外食狀況同樣有所相關，「上週晚餐外食兩天以下」的孩子，六成二（62.4%）吃飯時間到了即使不餓還是會固定吃飯，相較於「上週晚餐外食六天以上」的孩子，僅約半數（50.9%）孩子就算正餐時間不餓還是會固定吃飯⁶。



⁵ 「外食天數兩天以下」的孩子，出現偏食行為的比例為 9.5%，達統計顯著 p<.05。

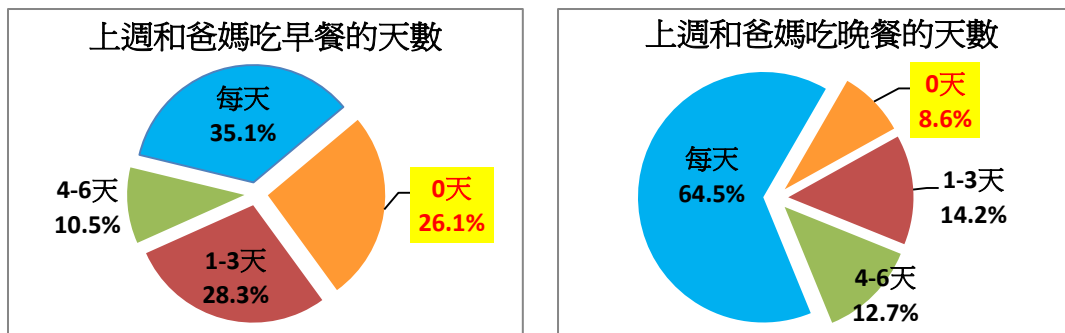
⁶ 達統計顯著 p<.001



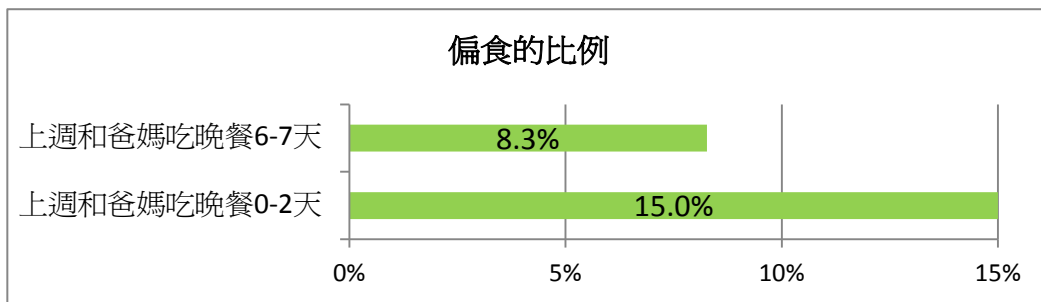
二、共食少：

- 近 4 分之 1 兒童 - 上週一半以上時間沒跟爸媽吃晚餐(22.8%)
- 一週和爸媽共食不到 3 天的孩子 - 偏食率最高 (15.0%)

調查家長與孩子的日常共餐狀況，發現超過四分之一 (26.1%) 孩子上週早餐完全沒跟爸媽一起吃，二成八 (28.3%) 上週僅 1 ~ 3 天有跟爸媽吃早餐；近四分之一 (22.8%) 孩子上週有一半以上時間沒跟爸媽吃晚餐，且其中有將近一成 (8.6%) 上週完全沒有和爸媽一起吃晚餐。



親子共食和孩子的飲食習慣息息相關，交叉分析發現，當孩子上週和爸媽共用晚餐的天數少於三天，他們出現偏食行為的比例最高 (15.0%)，是幾乎每天都和爸媽吃飯孩子的 1.8 倍⁷。



三、親子互動差：

- 餐桌上好陌生：

近 1 成 - 爸媽不知道孩子吃什麼當晚餐

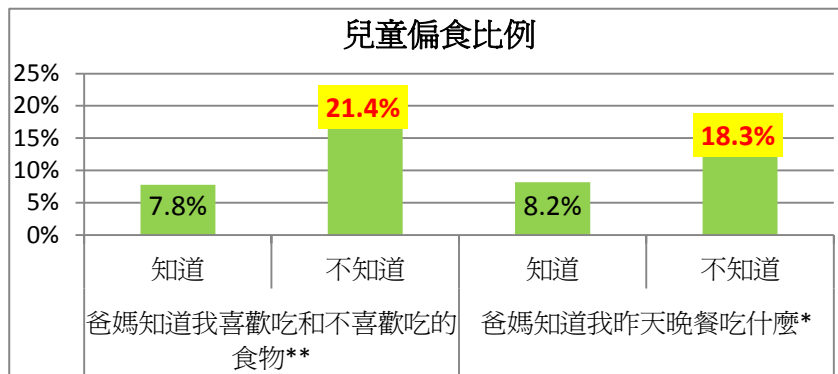
除了外食與共餐問題外，部分家庭似乎對家人間的飲食狀況與習慣完全不瞭解，據本調查，近一成 (8.6%) 孩子表示爸媽「不知道」自己昨天晚餐吃什麼，5.5%孩子甚至表示爸媽「不知道」自己吃東西的喜好。

進一步分析發現，即使無法親子每日共食，家長透過詢問、關心孩子每日的餐食狀況，

⁷達統計顯著 p<.05



對於孩子的飲食行為仍具有一定程度的正面影響。相對的，如果爸媽不瞭解孩子的飲食喜好與用餐內容，孩子出現偏食行為的比例亦會高出其他孩子 2 倍以上。



*p<.05. **p<.001

■ 和爸媽吃飯時通常在：

看電視(52.2%)、被問功課成績(19.1%)、被唸(12.2%)

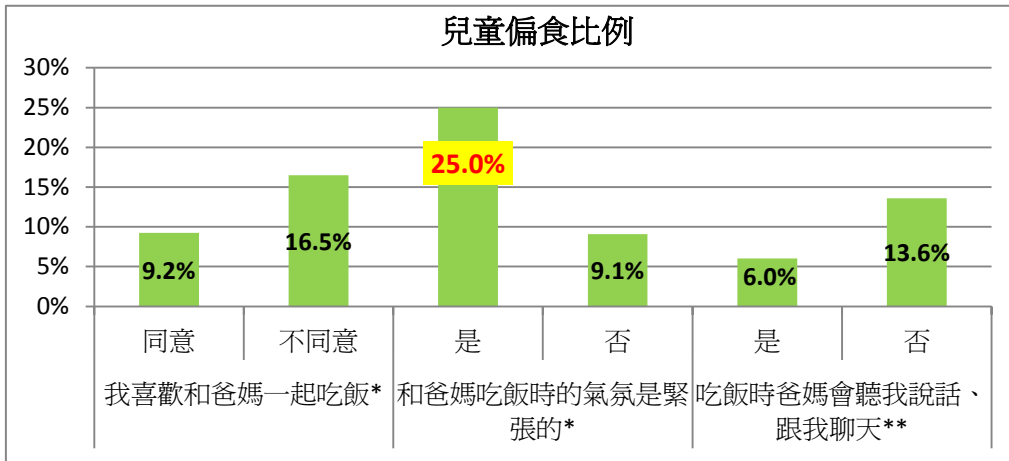
詢問孩子如果有跟家長吃飯，彼此的互動狀況，多數表示爸媽通常會「聽我說話、跟我聊天」(52.6%)或「邊看電視」(52.2%)。部分則是「大人彼此聊自己的事」(23.9%)或是「問我的功課、成績」(19.1%)；一成左右「很安靜、不太說話」(12.9%)、「唸我有什麼事情沒做好」(12.2%)或「催我吃快一點」(10.1%)。

需注意的是，雖然邊吃飯邊看電視已是不少家庭的餐桌習慣，但孩子吃飯時如果一直看電視，很可能會因為分心或是受到節目內容的影響，因而吃進較多食物或是吃太快，甚至影響到消化。建議可以嘗試讓孩子吃飯前把電視關掉，練習專心把飯吃完。

■ 緊張共食：氣氛越緊繃，孩子越偏食

就整體餐桌氣氛來說，孩子跟家長吃飯時的感受是「輕鬆的」(72.4%)、「開心的」(55.8%)，少部分覺得是「冷漠的」(5.5%)、「嚴肅的」(3.4%)、「厭煩的」(2.8%)或「緊張的」(2.7%)。

高達九成三 (93.0%) 孩子「喜歡和爸爸、媽媽一起吃飯」，九成二 (92.4%) 同意「跟家人一起吃晚餐、分享每天的生活讓我感到很快樂」，顯示多數孩子很喜歡親子共餐。值得注意的是，將親子共食的氣氛與孩子飲食狀況加以分析，發現除了共食天數以外，餐桌上的氣氛愈輕鬆、親子間常聊天對話、孩子喜歡和爸媽一起吃飯等因素，也都會影響孩子的偏食狀況。改善孩子偏食行為，可以從營造輕鬆、多互動的親子共食環境來加以著手。



*p<.05, **p<.001

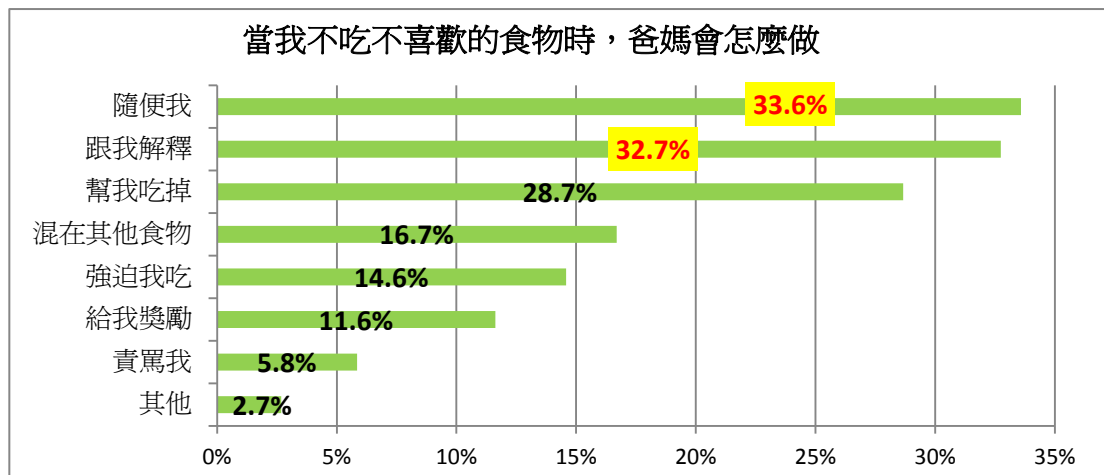
■ 日常飲食規範：

3 成 4 - 如果挑食爸媽會隨便我

2 成 3 - 爸媽從未限制我飯前吃零食

分析家長與兒童的日常飲食互動與規範，三成四（33.6%）孩子表示當自己不吃不喜歡的食物時，爸媽會「隨便我吃或不吃」，二成九（28.7%）表示爸媽會「幫我把不喜歡的食物吃掉」，僅三分之一（32.7%）孩子表示家長會「跟我解釋為什麼要吃它」。

此外也有一成七（16.7%）孩子表示家長會把他們不喜歡的食物「混在其他食物中」讓他們吃，以及一成五（14.6%）家長會強迫孩子把不喜歡的食物吃掉。



當爸媽跟孩子解釋為什麼要吃某些食物，孩子出現偏食行為的比例為 5.3%，相較於爸媽從未解釋的孩子，這些孩子偏食的比例為一成二（11.9%）⁸。顯示家長多對孩子說明、解釋均衡飲食的原因，是可以改善孩子偏食現象。

⁸達統計顯著 p<.05



至於在餐前規範的部分，五成六（56.4%）家長總是或經常會限制孩子在正餐前吃零食餅乾，二成三（23.1%）家長則從未限制孩子在正餐前吃零食。如果孩子吃零食的時間和正餐時間相隔太近，孩子很可能因為缺乏飢餓感而吃較少的飯菜、或是乾脆不吃飯，長期下來勢必也會影響孩子成長發育。

~ 兒盟呼籲 ~

在家約會 幸福加倍

孩子的飲食習慣與親子間的共食頻率、餐桌互動、共食氣氛、家中開伙頻率，以及家長的教養態度等皆有所相關。

兒盟提出【**健康寶貝 333**】，希望每個家庭都能在繁忙的日常生活中為親子共食挪出一些時間，一同享受共食的美好時光，也讓孩子們吃得更營養、健康：

1. 1 週 3 天 在家吃飯

無論再怎麼忙碌，也別忘了一週至少挪出 3 天，回家跟孩子吃飯、聊聊天。親子共食除了能瞭解孩子的飲食喜好，也能藉機培養孩子正確的飲食習慣。當孩子挑食、不吃特定食物時，家長多點解釋與鼓勵，少點斥責或謾罵，讓共食的氣氛更輕鬆、愉快，孩子也更不會挑食。

2. 3 菜 1 湯 營養均衡

與家中自行開伙的食物相比，外食高油、高鹽，不但含鈉量高，熱量也比較高。此外根據兒盟調查⁹，晚餐外食的家庭，孩子喝含糖飲料的比例是在家開伙的 4 倍。孩子喝了含糖飲料，就跟吃過多零食一樣，容易有飽足感而吃不下正餐，長期下來可能影響孩子發育。

家中開伙只要簡單的三菜一湯，就能讓孩子吃到新鮮又營養的晚餐。如果家長下班時間晚，也可與孩子事先一起準備食材，如：前一天一起去超市採買食物、讓孩子挑選與嘗試不同的蔬菜、回家後再一起備料。在親子共廚的過程中，教孩子動手做，除了讓孩子瞭解食物的原貌，還可增加許多親子互動的樂趣。

3. 30 分鐘 親子共食

據本次調查，喜歡和爸媽吃飯的孩子，偏食比例較低。上菜後，至少花 30 分鐘共食，全家人一起坐下來好好吃飯、分享一整天的生活趣事，在這短暫的 30 分鐘同樣可以創造溫馨的親子回憶。

⁹參閱兒福聯盟，《2014 年在家吃飯最幸福調查報告》。