



2016 年 兒少飲食與食育現況調查

2016 年 3 月 21 日

「一名國一少女身高 160 公分，體重超過 80 公斤，不只代謝出問題，血糖、三酸甘油脂都超標，隨體重逐年增加竟出現嚴重氣喘，體育課稍微動一下就發作，幾乎無法上體育課，研判恐是肺功能受損…」2015/11/11 中國時報

「二十三歲女研究生每週吃三至四次鹽酥雞，日前因血便就醫，發現罹患第四期末期大腸癌，壘球般大的腫瘤幾乎塞住腸道，癌細胞也蔓延到淋巴與肝臟，雖經開刀與化療，八個月後仍香消玉殞。」2015/06/05 蘋果日報

吃下過多鹽、糖、油脂，是高血壓、心血管疾病、肥胖問題的肇因之一。目前國內兒少除了口味重鹹，高油、高糖飲食也反應在孩子的體位上，平均每四名學童就己有一人過重或肥胖¹。令人憂心的是，肥胖除了容易造成代謝和心血管疾病，還曾有肥胖兒童十多歲就出現氣喘和憂鬱症等問題。²

孩子健康拉警報與孩子日常的飲食、飲食教育息息相關，究竟孩子是否瞭解他們吃下肚的食物？大人有沒有教育孩子如何判斷與選擇有益健康的食物？孩子是否具備「吃得健康」的能力？

為了瞭解兒少飲食及食育現況，兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）於 2015 年 12 月 8 日至 2016 年 1 月 8 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）之在學兒少，對象涵蓋國小五、六年級和國中七、八、九年級。總計發出 1875 份問卷，回收有效問卷 1577 份，回收率為 84.9%，在 98.0%信心水準下，整體抽樣誤差控制在 3.0%；其國小佔 63.4%，國中佔 36.6%。

調查結果如下：

一、兒少飲食警訊

1、不良飲食習慣

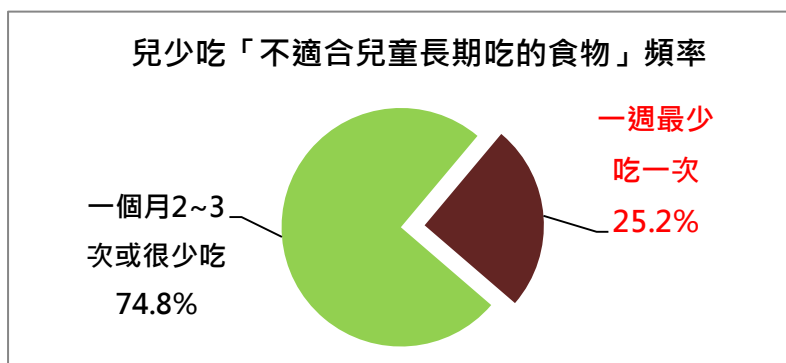
「不適合兒童長期吃的食物」4 分之 1 兒少週週吃 1 次以上

為瞭解兒少日常的飲食習慣，本調查詢問孩子平時吃高油、鹽、糖食品、食物的頻率，如：醃製加工肉、零食餅乾、含糖飲料和速食等等，並將這些項目整合為「不適合兒童長期吃的食物」³，結果發現平均每 4 名孩子就有 1 人（25.2%）一週最少吃一次以上。

¹ 參閱 2010-2011 年國民營養健康狀況變遷調查及 2014 年衛生福利部國民健康署年報。

² 「肥胖兒童 8 歲就可能出現心臟病徵兆」2015/11/11 中央社。

³ 本調查定義之「不適合兒童長期吃的食物」將食品包含在內，總共分為五類：醃製肉品（如：香腸、熱狗、



其中在 2015 年被世界衛生組織國際癌症研究中心 (IARC) 列為一級致癌物⁴的「加工醃製肉」(如：香腸、熱狗)有超過三分之一(34.6%)孩子每週吃一次以上，一成一(11.3%)孩子則每週吃好幾次。

至於高鈉、高脂肪的「零食餅乾」(以洋芋片來說脂肪不但超過總熱量 30%，一包含鈉量往往也超過 400 毫克，佔每日鈉攝取建議量的五分之一⁵) 空有熱量卻缺乏營養，不適合兒童長期吃，卻也有過半 (58.4%) 孩子每週吃一次以上，二成九 (29.3%) 孩子還每週吃好幾次。

而在本次調查的各類食物中，孩子食用最頻繁的莫過於「含糖飲料」，除了近七成(68.0%) 孩子每週喝一次以上，每週喝好幾次的比例也高達四成四 (44.2%)，比例遙遙領先其他食品項目。

加州大學教授 Robert Lustig 曾指出，糖和酒精、香煙一樣危險，都對人體有害，只是引發的生理疾病不同⁶。孩子攝取過多糖除了容易蛀牙、肥胖、增加代謝症候群機會，還會提高心血管疾病的風險，也因此世界衛生組織和美國官方的每日飲食指南建議「每天的糖攝取量要少於總熱量的 10%，如果低於 5%更好」⁷，但以國內速食店的大杯可樂和孩子愛喝的珍奶來看，都是一杯就糖超量。

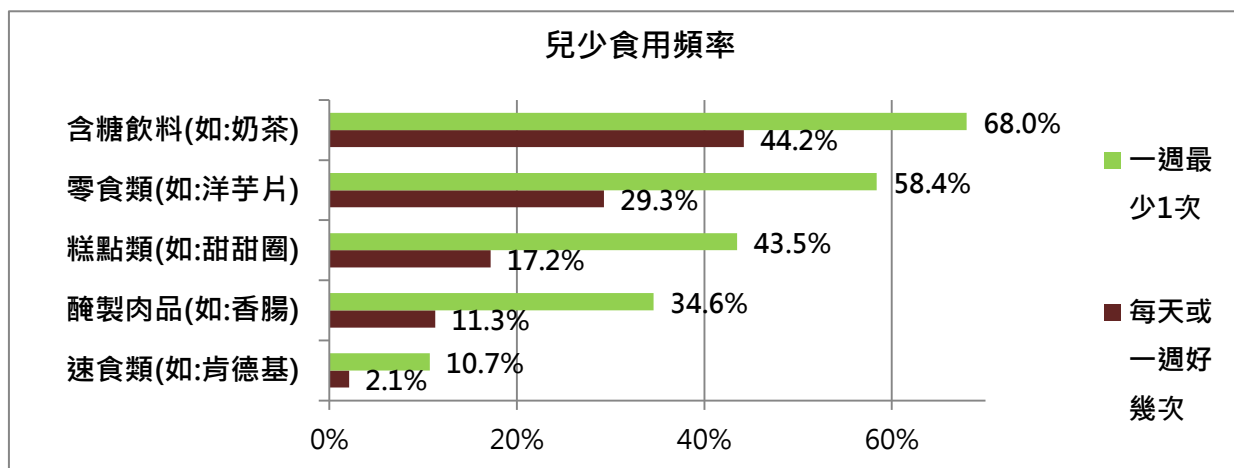
火腿)、速食(如：麥當勞、肯德基)、糕點(如：奶酥麵包、起酥蛋糕、甜甜圈)、零食餅乾(如：洋芋片、多力多滋、科學麵)、含糖飲料(如：奶茶、可樂、巧克力牛奶)；與衛福部 105 年 1 月 1 日施行「**不適合兒童長期食用之食品廣告及促銷管理辦法**」中之定義有所不同，該辦法中的定義為：脂肪占總熱量 30% 以上、飽和脂肪占總熱量 10% 以上、鈉含量每份 400 毫克以上或額外添加的糖占總熱量 10% 以上之食品。

⁴ 指已有充分證據顯示對人類致癌；來源：International Agency for Research on Cancer (2015)，網址：http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol114.pdf

⁵ 2015 年 7 月衛福部公告「包裝食品營養標示應遵行事項」將每日鈉攝取參考值降為 2000 毫克。

⁶ 「多吃糖危害大！愛吃甜食，恐縮短壽命」2013/8/16 天下雜誌

⁷ World Health Organization(2015),Guideline: Sugars intake for adults and children.



孩子吃「**速食類**」食物的比例雖然較其他項目低，每週吃的比例僅約一成（10.7%），但速食除了含鈉量和熱量高以外，美國食品藥物管理局（FDA）也早在 2013 年就指出⁸，致癌物質「**丙烯醯胺**」（Acrylamide）特別容易出現在經長時間高溫油炸的澱粉類食物中，像是炸薯條等，食用時應該特別注意。

兒少過於頻繁地食用油炸和高油、鹽、糖食物，勢必影響未來健康，這樣的飲食習慣實在令人憂心。本次調查另將國中、國小的孩子進行交叉分析，也發現國中孩子的飲食習慣比國小生還要差⁹，如果孩子從小養成不良飲食習慣，可能不會因為長大就改善，甚至可能變得更嚴重。

2、錯誤飲食認知

3 成 5（35.0%）兒少認不出常見的生鮮蔬菜

4 成 1（40.5%）兒少無法正確分辨加工食品與原形食物

孩子是否知道食物從哪裡來？孩子知不知道食物原本的樣子？新鮮食物和食品差在哪裡？

目前食品在加工的過程中，為了讓食物**更好看、更好吃、能放得更久**，往往加進多種化學添加物和額外的鹽、糖、油，不但熱量較高，加工後營養素也易流失。以加工食品中常見的人工色素來說，可能還會導致兒童注意力不集中、難以專心等問題¹⁰。因此購買時應優先選擇「**原形食物**」取代加工食品，譬如在肉類的選擇上，應該以**生鮮肉類**來取代**香腸、臘肉**，以免吃到了味道，卻沒吃進該有的營養。

⁸ U.S. Food and Drug Administration(2013)，網址：
<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm374855.htm>

⁹ 達統計顯著， $p < .001$

¹⁰ 消費者文教基金會(2015)，天然尚好！少吃含有添加劑的工業食品，消費者報導 416 期。

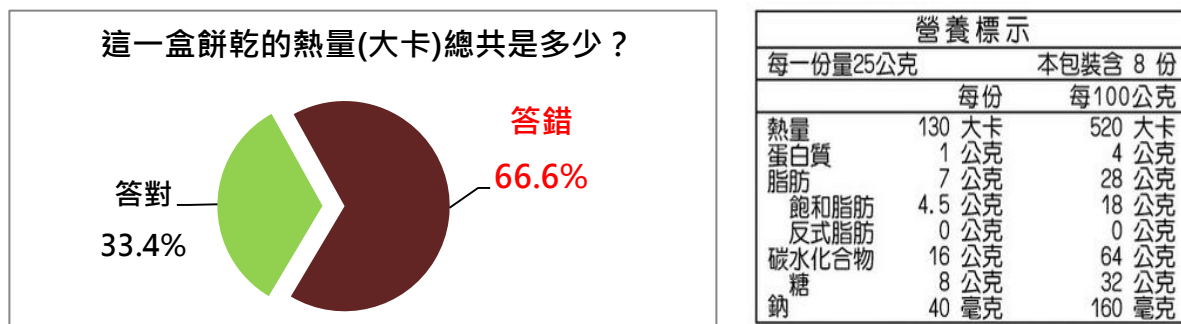


不過據本次調查，孩子對於生鮮原形食物的認識其實相當陌生。以蔬菜為例，當我們請孩子辨別「青江菜、四季豆、花椰菜」這些平日常見的生鮮蔬菜時，卻有超過三分之一（35.0%）孩子無法答出這些蔬菜的名稱。此外調查也發現，高達四成一（40.5%）兒少無法正確分辨加工食品與原形食物，尤其是黑輪、魚板、麥克雞塊等食品最讓孩子難以辨別。

6 成 7（66.6%）兒少被營養標示誤導

買東西時有許多資訊要注意，以食品標示來說，標示的目的是提供產品相關資訊給購買人參考。據本次調查有六成（60.1%）兒少表示買東西前他們總是或經常會注意外包裝的「營養標示」、五成八（58.1%）兒少會注意「成分標示」、四成九（49.1%）兒少會因為看了標示或成分而決定要不要買；另外也有四成四（43.7%）兒少瞭解自己一天大約可攝取多少熱量。

但是當我們實際用市售餅乾的標示來詢問孩子上面的「總熱量」是多少時，卻發現有六成七（66.6%）孩子被標示誤導，看不出真正的熱量是多少；進一步將國中、國小孩子進行交叉分析時¹¹，更發現有高達七成三（72.7%）國小學童被誤導。



同樣是標在產品外包裝上的「成分」，依照目前的規範須「照含量多寡，由高到低分別標示」，因此成分排越前面就表示吃進去的量越多。不過毫不意外地同樣有一半以上（53.6%）孩子看不懂它的用意。以本次調查的奧利奧巧克力夾心餅乾為例，成分標示依序是：砂糖、麵粉、氫化植物油、可可粉等，但孩子還是以為它含量最多的是麵粉和可可粉。

英國政府曾在 2015 年的《減糖報告》(Sugar Reduction) 中指出，兒童往往是糖果、零食、含糖飲料等垃圾食物的行銷和促銷對象¹²，當兒童成為垃圾食物的大宗客戶，政府單位應有所因應來確保兒童飲食健康。不過對照國內政府目前規範的食品標示方式，不但無法協助孩子正確辨識、提高孩子購買時的警覺與理解，還反而大幅增加了孩子錯誤辨識的機會。

¹¹ 達統計顯著， $p < .001$

¹² Public Health England(2015)，Sugar reduction: from evidence into action，網址：
<https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-from-evidence-into-action>



二、匱乏的兒少食育

6 成 6 (66.1%) 家長很少或從未帶孩子去買菜、認識食材
4 成 8 (47.7%) 家長很少或從未跟孩子討論食物的營養價值

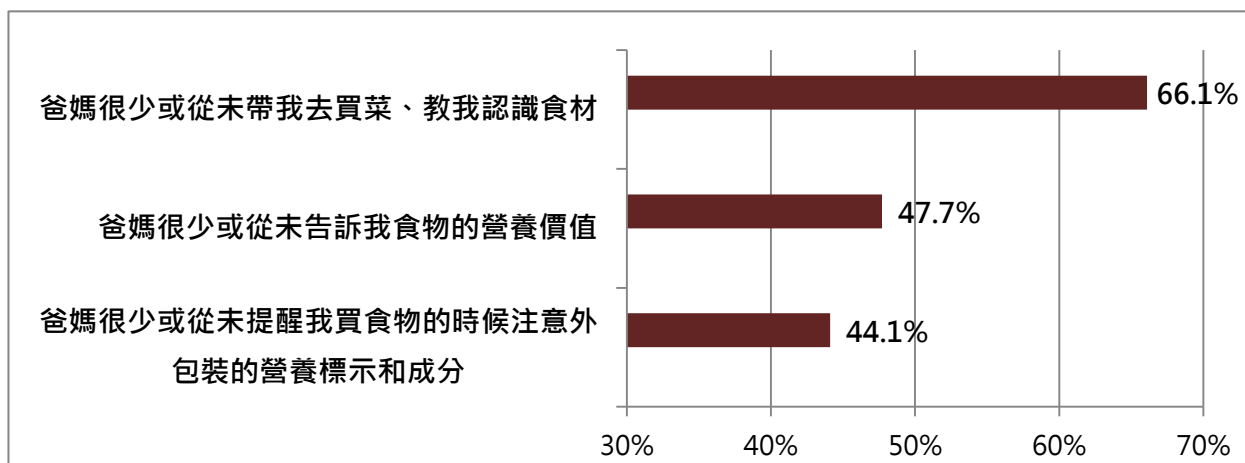
「2005 年日本通過《食育基本法》後，開始把食育當作德育、智育、體育的根基，以家庭、學校、社區為中心，積極推廣在地食材和飲食教育，各地也配合訂出食育推動計畫，像是推廣每天吃早餐、與家人共食、家庭營養教室、提供食品情報、宣傳地方鄉土飲食等等。學校也開始以營養午餐為食育的教材，教導孩子飲食知識、讓孩子參與飲食的準備過程。希望未來讓他們都有判斷、選擇合適食物的能力。」2014/11/5 上下游新聞¹³

讓孩子透過接觸食材與實際料理食物的經驗，學習和食物有關的知識，瞭解該如何選擇對自己健康有益的飲食，是日本推廣食育的重要理念。因此學校和家庭中的生活食育都佔了很重要的一環。

本次調查以家庭食育和親子間的互動為出發點，希望瞭解孩子是否有認識食物、食物營養價值以及烹煮食物的相關經驗。

結果發現雖然大部分家長 (71.8%) 會規範孩子的基本飲食，像是要少喝飲料、多吃青菜；但是只有五成七 (57.4%) 家長會和孩子討論三餐該吃什麼，一成七 (17.1%) 家長甚至從來沒和孩子討論過。

此外多數孩子 (66.1%) 表示家長很少或從未帶他們去買菜、認識食材；近半數孩子也表示家長很少或從未跟他們說食物的營養價值 (47.7%)，或是提醒他們買東西的時候要注意外包装的標示與成分 (44.1%)。由此可以發現孩子生活中的飲食教育其實並不足夠。



¹³ 可參閱簡嘉穎(2014)，營養午餐系列報導(2)東京：以營養午餐為食育教材，上下游 News&Market，網址：<http://www.newsmarket.com.tw/blog/60208/>及張瑋琦(2014)，食育做為地方發展計畫的核心概念－以日本京都市級計畫為例，上下游 News&Market，網址：<http://www.newsmarket.com.tw/blog/52292/>。



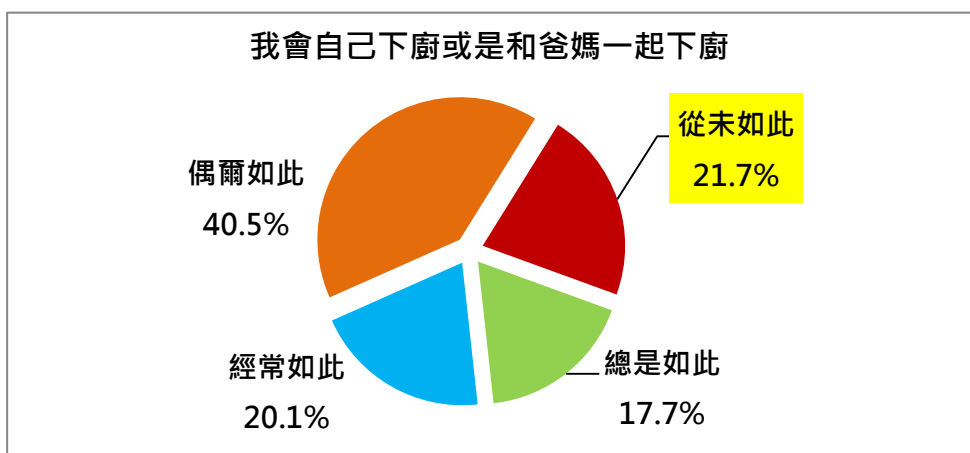
2 成 2 (21.7%) 孩子從來沒有跟爸媽共廚或自己下廚的經驗

藉由日常家庭食育讓孩子認識食材、參與食物準備的過程，不但讓孩子未來有能力透過基本的料理來餵飽自己，對孩子來說也會是很寶貴的親子互動和生活經驗。

詢問孩子是否曾跟爸媽共廚或自己下廚，三成八(37.8%)孩子表示他們總是或經常如此，四成一 (40.5%) 孩子表示只有偶爾如此，二成二 (21.7%) 孩子則表示他們從來都沒有這樣的經驗。

其中值得注意的是，親子共廚的行為也沒有因為孩子的年齡不同而有差異。整體來看，國小和國中的孩子，都是每五人就有一人從小到大都沒有和爸媽共廚的經驗。這同樣可能意味著孩子處理食物經驗的匱乏，並不會因為年紀大了就自然改善。

至於孩子平時如何協助或參與食物的準備，多數孩子表示他們是用刀切菜、切水果(63.8%) 或洗米、洗菜 (61.9%)，四成二 (42.4%) 孩子會用電鍋蒸食物 (如：蒸蛋、蒸魚)，三成五 (35.4%) 孩子則會煮麵或煮水餃。



三、食育影響兒少飲食

缺乏食育的孩子：

不良飲食習慣的比例高、有錯誤飲食認知的比例也高！

本調查依照孩子的「飲食習慣」、「飲食認知」及「食育」進行量表分析¹⁴，發現缺乏食育

¹⁴ 「飲食習慣」量表 (Cronbach's Alpha=0.72) 題項採用兒少吃「不適合兒童長期吃的食物」之頻率。食物種類可參註 3。

「飲食認知」量表 (Cronbach's Alpha=0.68) 題項包括：(1)分辨鮮蝦、香腸、黑輪/魚板、麥克雞塊是否為加工食品(2)分辨食品包裝的成分標示(3)分辨食品包裝的營養標示(4)瞭解自己一天約可攝取多少熱量。

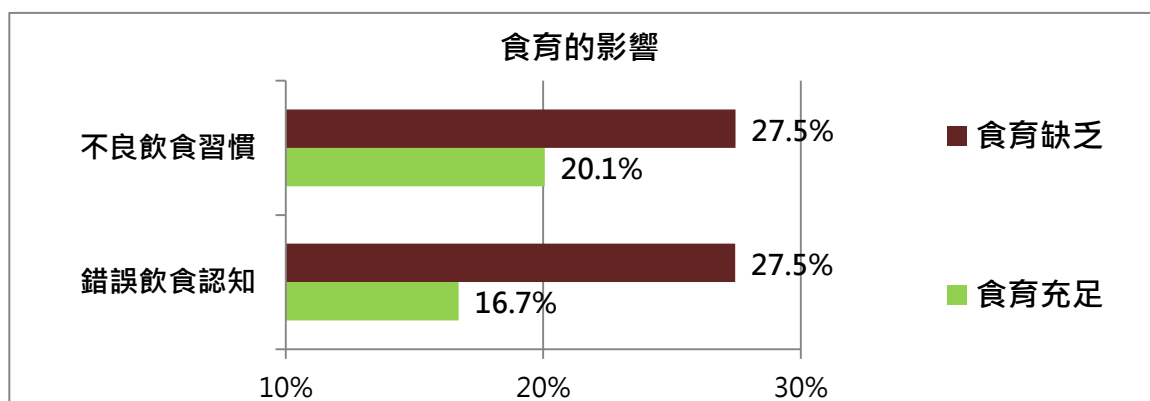
「飲食教育」量表 (Cronbach's Alpha=0.83) 題項包括：(1)爸媽會帶我去買菜、教我認識食材(2)爸媽會告訴我食物的營養價值(3)爸媽會提醒我，買食物的時候要注意它外包裝的營養標示和成分(4)我會自己下廚或是和爸媽一起下廚(5)爸媽會和我討論三餐該吃什麼(6)我會跟爸媽一起準備晚餐(7)爸媽會規範我的飲



的孩子，有不良飲食習慣的比例較高、有錯誤飲食認知的比例也比較高。

從「**飲食習慣**」來看，當孩子缺乏來自家庭的飲食教育時，他們有近三成（27.5%）每週都吃一至數次的洋芋片、甜甜圈、含糖飲料等「不適合兒童長期吃的食物」；相較於獲得充足飲食教育的孩子，他們常吃的比例約為二成（20.1%）。¹⁵

孩子在「**飲食認知**」上也有同樣的狀況，當孩子缺乏家庭的飲食教育時，他們飲食認知錯誤的比例同樣近三成（27.5%）；相較於獲得充足飲食教育的孩子，他們飲食認知的表現較佳，錯誤的比例僅一成七（16.7%）¹⁶，可明顯看出兩者的差異。



~ 兒 盟 呼 籲 ~

食，不該是吃飽就好。當兒少飲食崩壞，成為孩子疾病的引爆點，更顯現當前推動食育的重要。如何讓每個孩子都吃得健康、具備選擇健康食物的能力，需要家庭、學校、政府共同努力，因此兒盟提出以下呼籲：

1、健康寶貝 3 3 3

- ✓ **一週 3 天在家吃飯**：全家一起吃的晚餐就是最棒的晚餐。無論再忙碌，也別忘了一週挪出 3 天陪孩子吃頓飯。藉由親子共食的機會，可以瞭解孩子的飲食狀況，也可以透過鼓勵甚至以身作則，來培養孩子健康的飲食習慣。
- ✓ **3 菜 1 湯營養均衡**：在家做菜的好處除了可以自行控制油、鹽、味精的量，避免吃下肚的食物過油、過鹹，家長還可以帶著孩子一起動手做，藉由親子共廚來增加孩子料理食物的經驗及親子互動的回憶。如果對食物的營養分配不了解，也可以參考坊間營養師的料理食譜，時時更新飲食相關知識。
- ✓ **30 分鐘親子食育**：家長帶著孩子一起討論晚餐想吃什麼、需要準備哪些食材、

食（如：少喝飲料、多吃青菜）；食育充足：爸媽總是或經常如此、食育匱乏：爸媽偶爾或從未如此。

¹⁵ 達統計顯著， $P < .001$ 。

¹⁶ 飲食認知錯誤的定義：所有題項答錯一半以上。達統計顯著， $P < .001$ 。



一起挑選喜歡的食材，可以讓孩子藉由實際接觸各種食物的經驗，認識食物的原貌、學習和食物有關的正確知識。

2、學校食育

學校的健康教育課程，除了教過往的六大類食物外，也應該教孩子辨識食品的營養標示、認識食品添加物可能對身體造成的影響、認識當季與當地的食物、教孩子如何挑選合適自己的食物，以及讓孩子學習食物準備的過程等等。

3、友善標示

雖然目前已成功推動修法，限制特定食品對兒童廣告和促銷的方式，然而在食品標示的部分仍有需要改善的地方。建議**政府**修改食品包裝的規範，讓食品標示更友善，以協助家長和孩子安心購買。

- ✓ 單一包裝的食品，外包裝上的「營養標示」應直接寫出「**全部一整份**」的含量，以免部分廠商操弄營養成分的單位，至孩子被誤導。
- ✓ 對「食品添加物」的危害提供警語。譬如：歐盟早在 2010 年就規定，含有特定人工色素的食品，應標示警告字樣「**可能對兒童的行為及專注力有不良影響**」，國內至今卻仍無相關規範。
- ✓ 食品外包裝的「成分標示」，可註明一天能攝取的建議量，譬如：「精製糖的攝取量一天應少於 50 公克」，讓消費者購買後能吃得更安心。