

2004親子蔬果健康飲食 網路大調查結果報告





本次調查之樣本說明

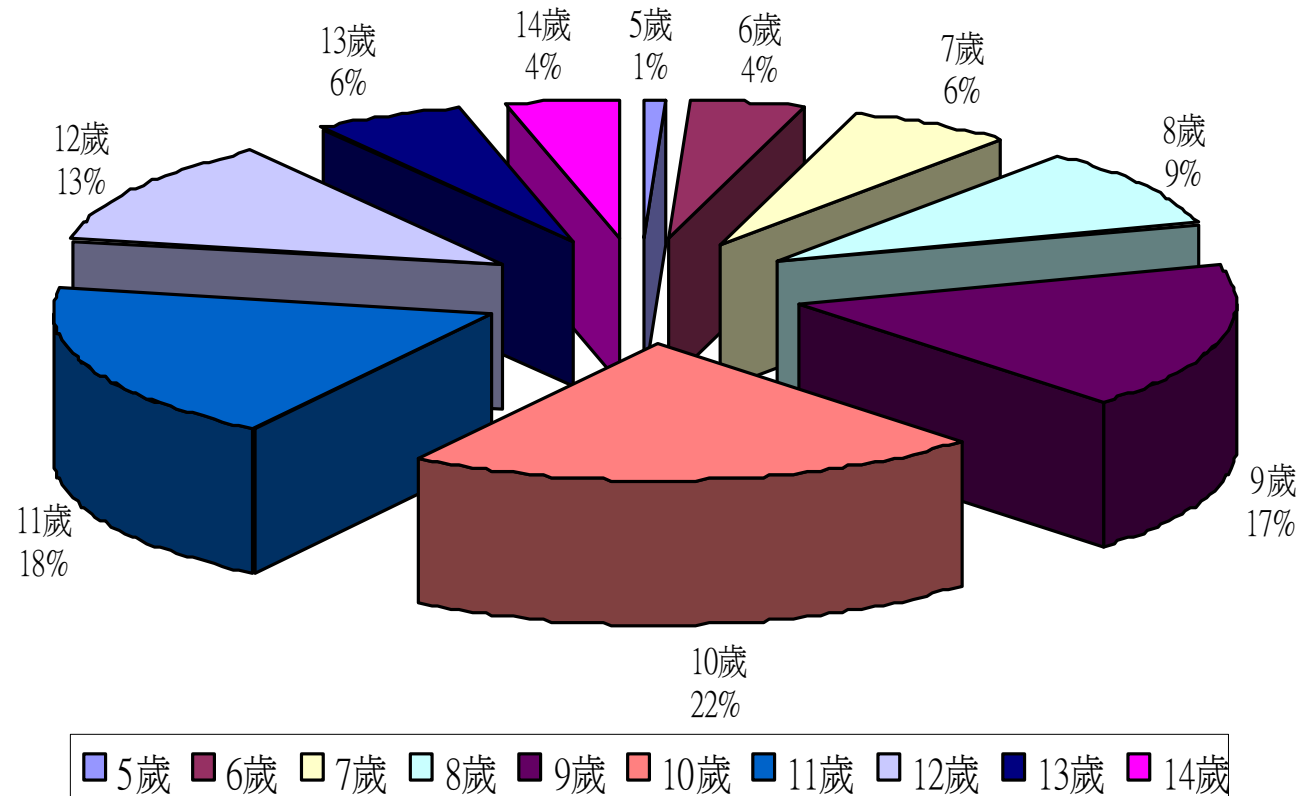
- 本次調查:孩子的部份，共有**13,114**位的網路使用者參與；父母的部份，共有**3,393**位的網路使用者參與。

- 其中有效樣本數：

小孩	11,647	位
父母	2,759	位
<hr/>		
共	14,406	位

兒童組樣本數年齡分佈

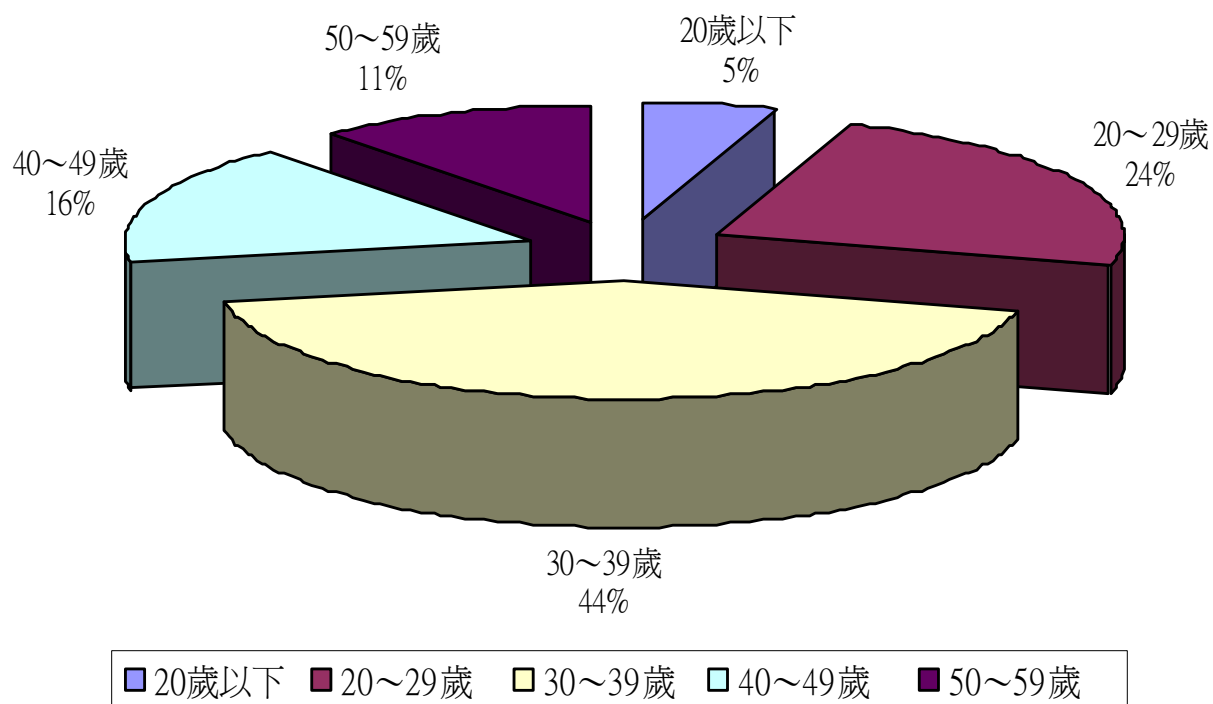
5歲 - 95人
6歲 - 476人
7歲 - 735人
8歲 - 1091人
9歲 - 2004人
10歲 - 2495人
11歲 - 1975人
12歲 - 1298人
13歲 - 477人
14歲 - 485人
15歲 - 516人



其中**7-12歲**佔**85%**

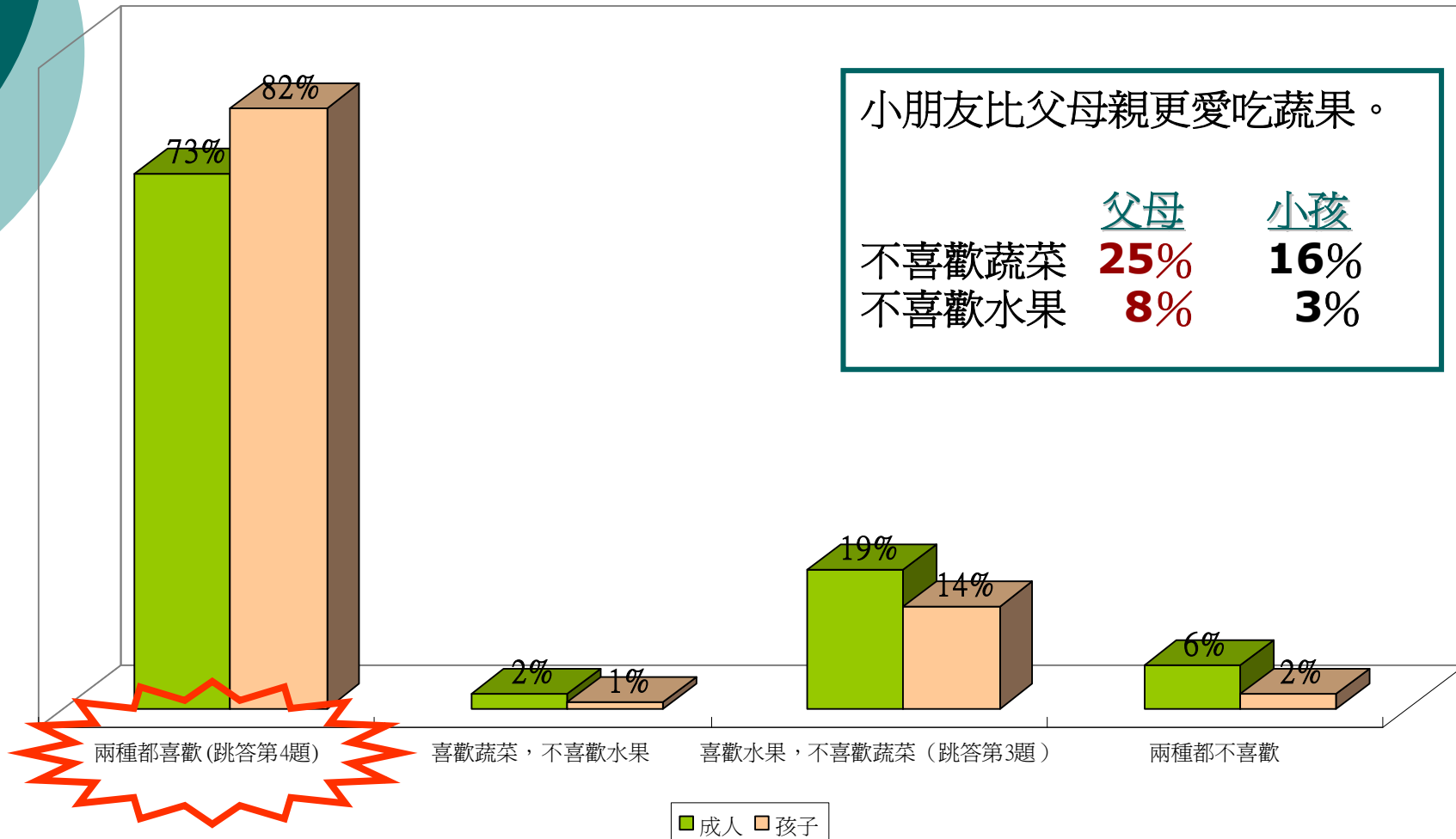
家長組年齡分佈

20歲以下- 144人
20~29歲 - 663人
30~39歲 - 1189人
40~49歲 - 453人
50~59歲- 310人

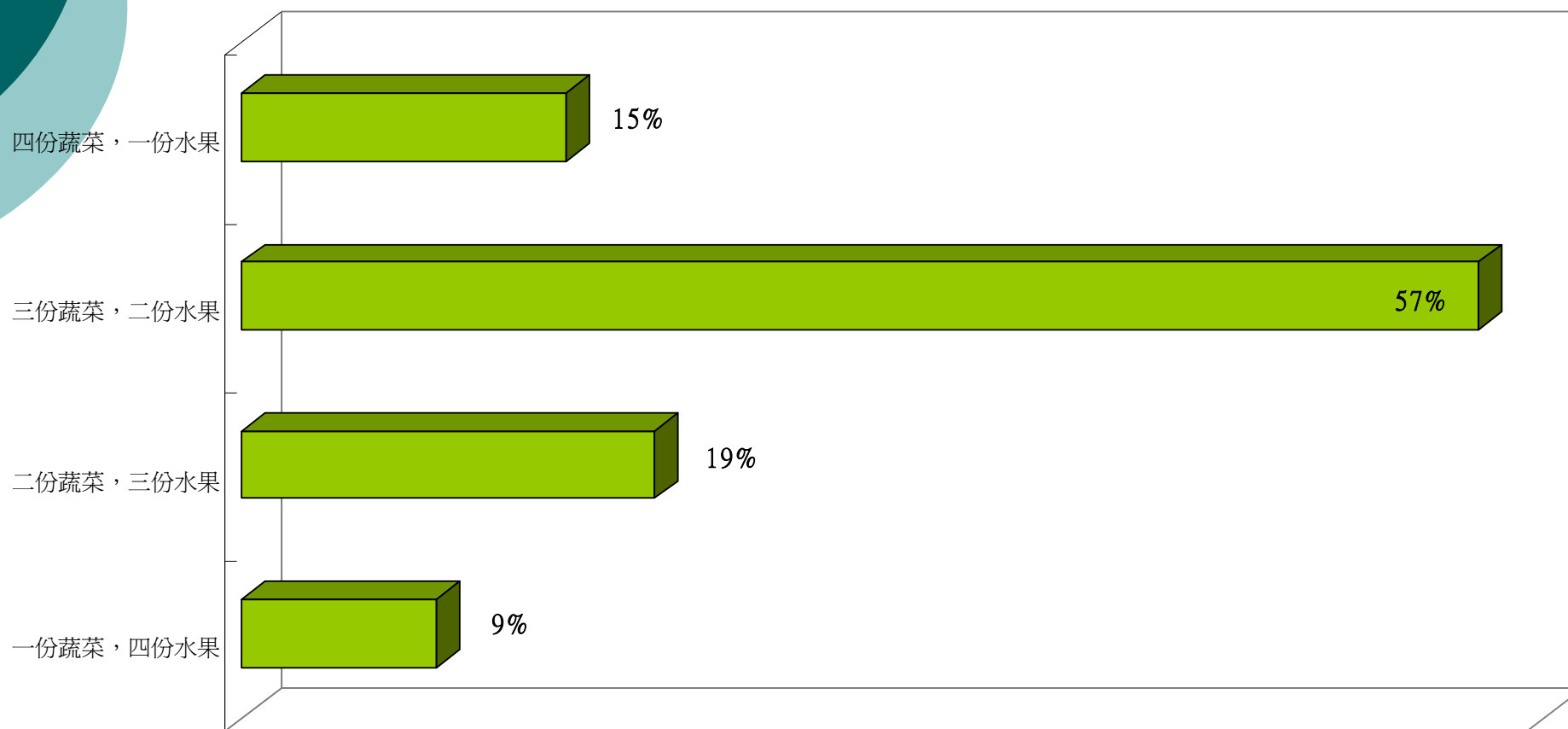


其中**20-49歲佔84%**

父母和孩子對於蔬菜水果的喜愛



「天天5蔬果」是指每天應吃5份新鮮蔬菜水果，你認為其中應有幾份蔬菜、幾份水果？看看父母的觀念是否正確！

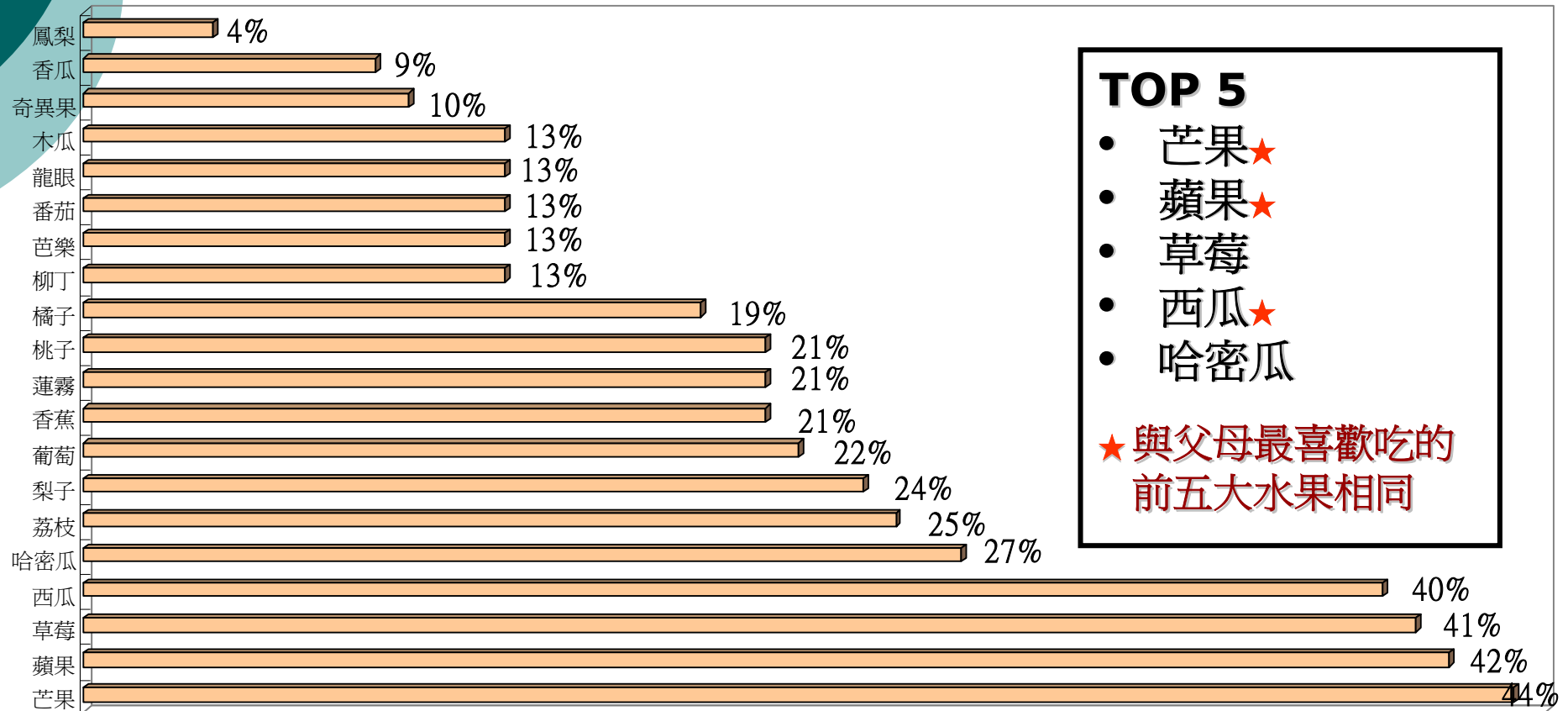




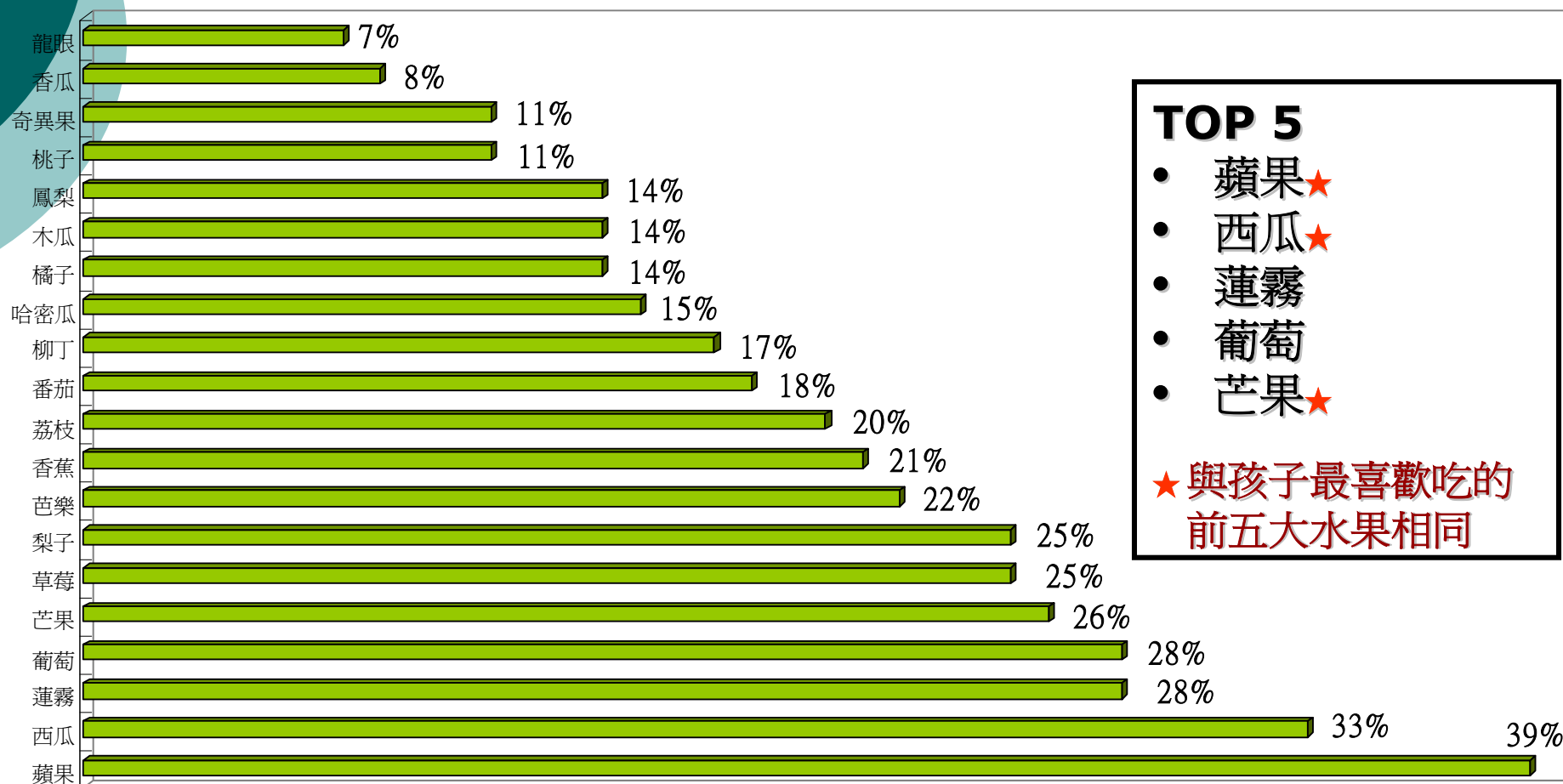
2004親子蔬果健康飲食網路大調查

水果篇

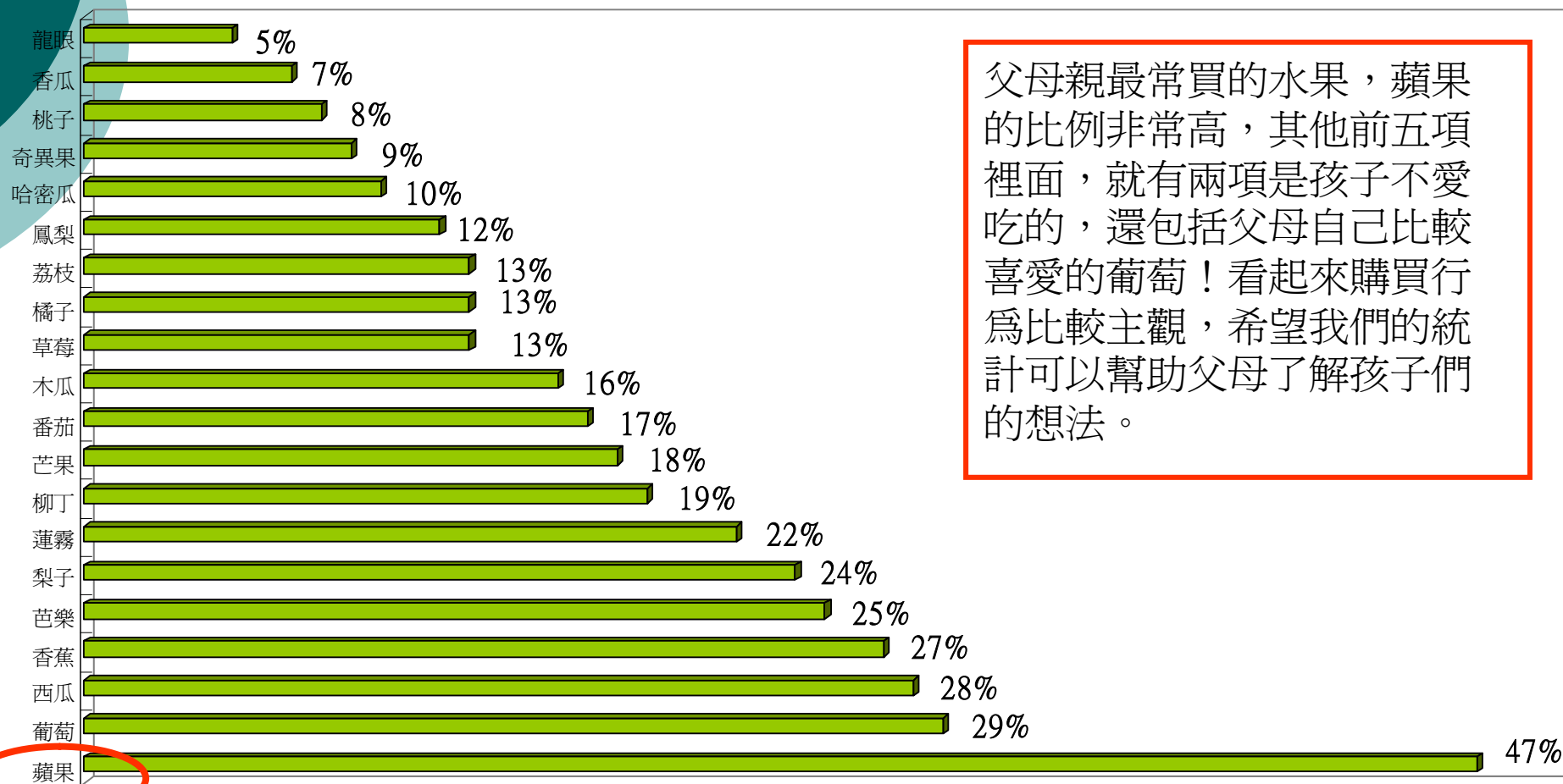
孩子最喜歡吃的五種水果排名



父母最喜歡吃的五種水果排名

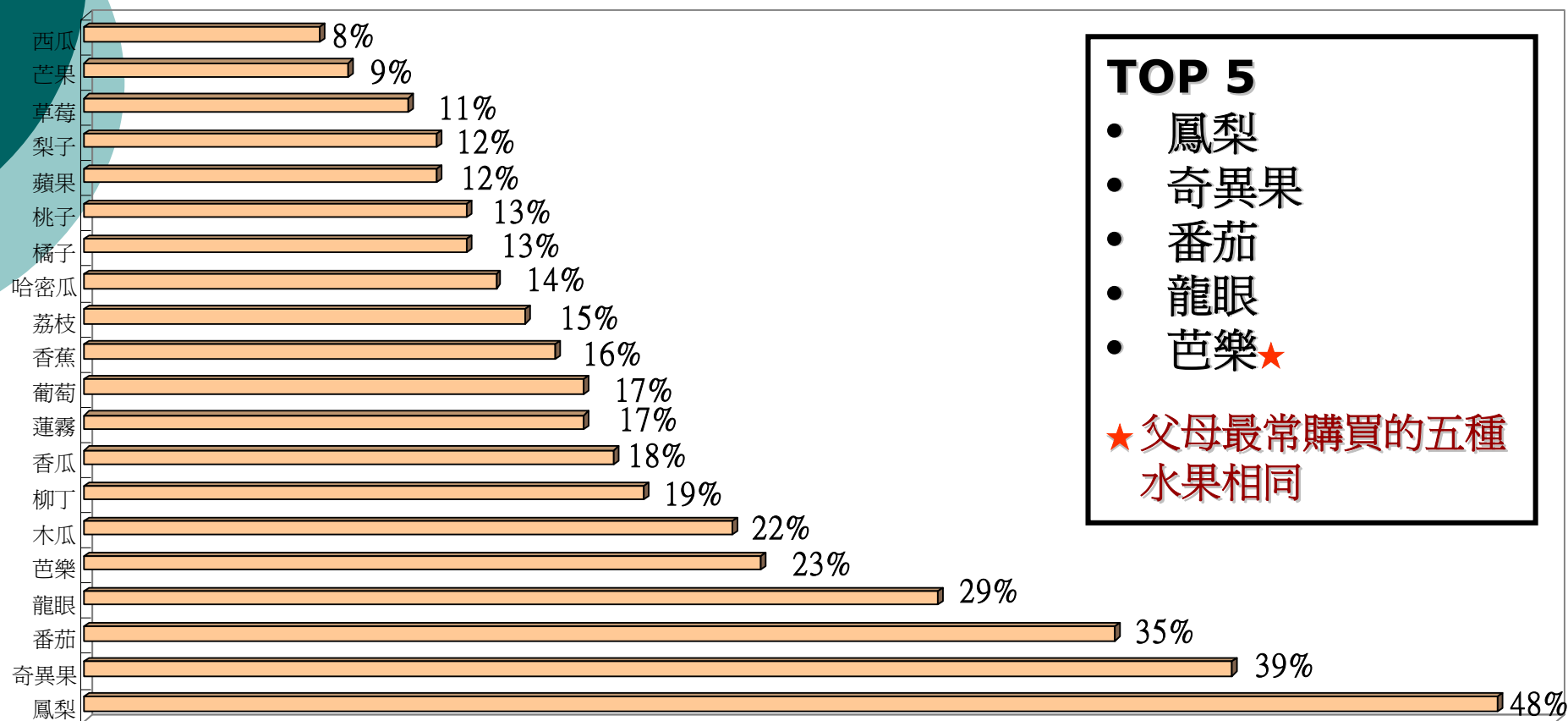


看看父母最常購買的水果是哪些？



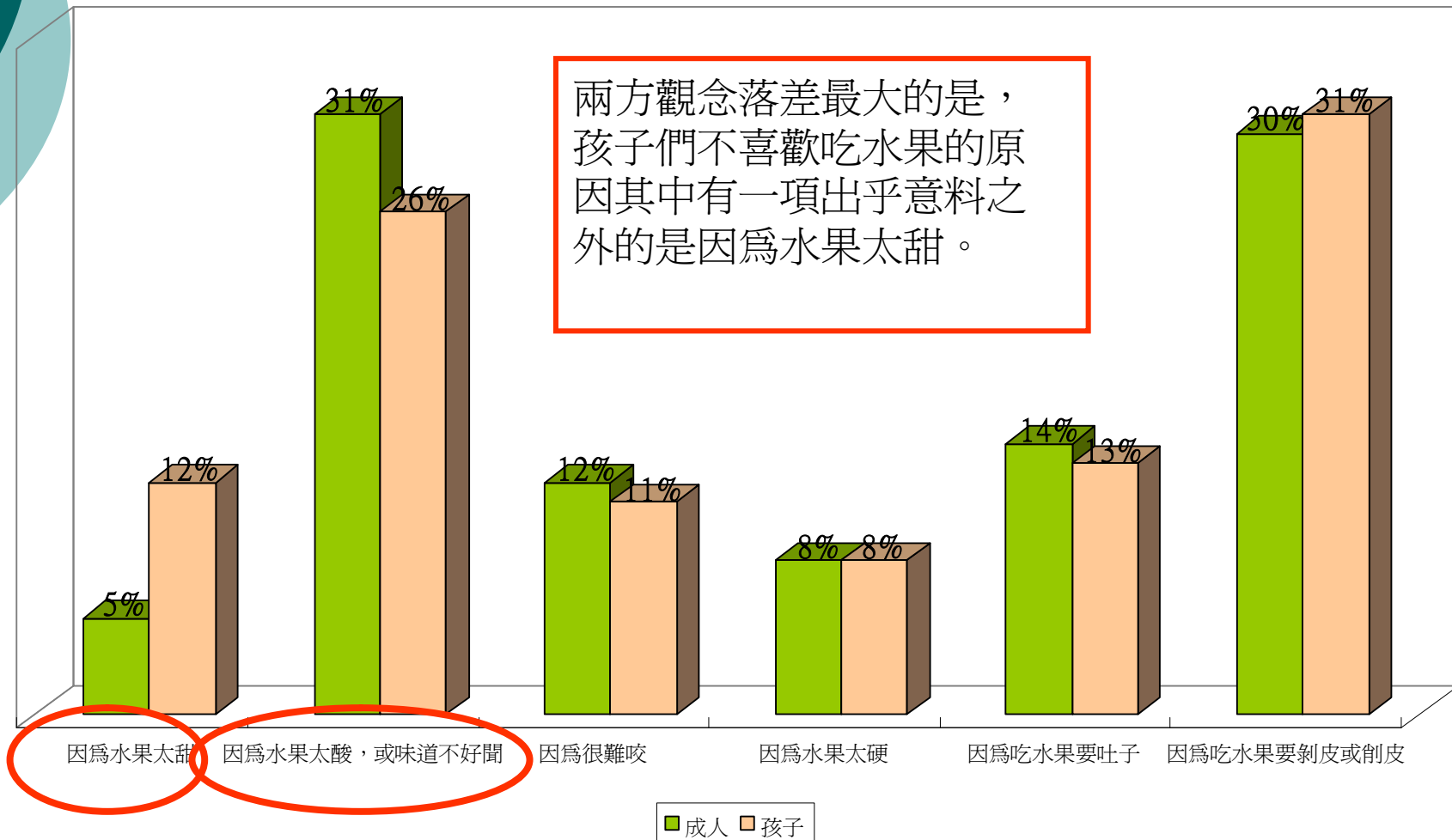
父母親最常買的水果，蘋果的比例非常高，其他前五項裡面，就有兩項是孩子不愛吃的，還包括父母自己比較喜愛的葡萄！看起來購買行為比較主觀，希望我們的統計可以幫助父母了解孩子們的想法。

孩子較不喜歡吃的水果排名

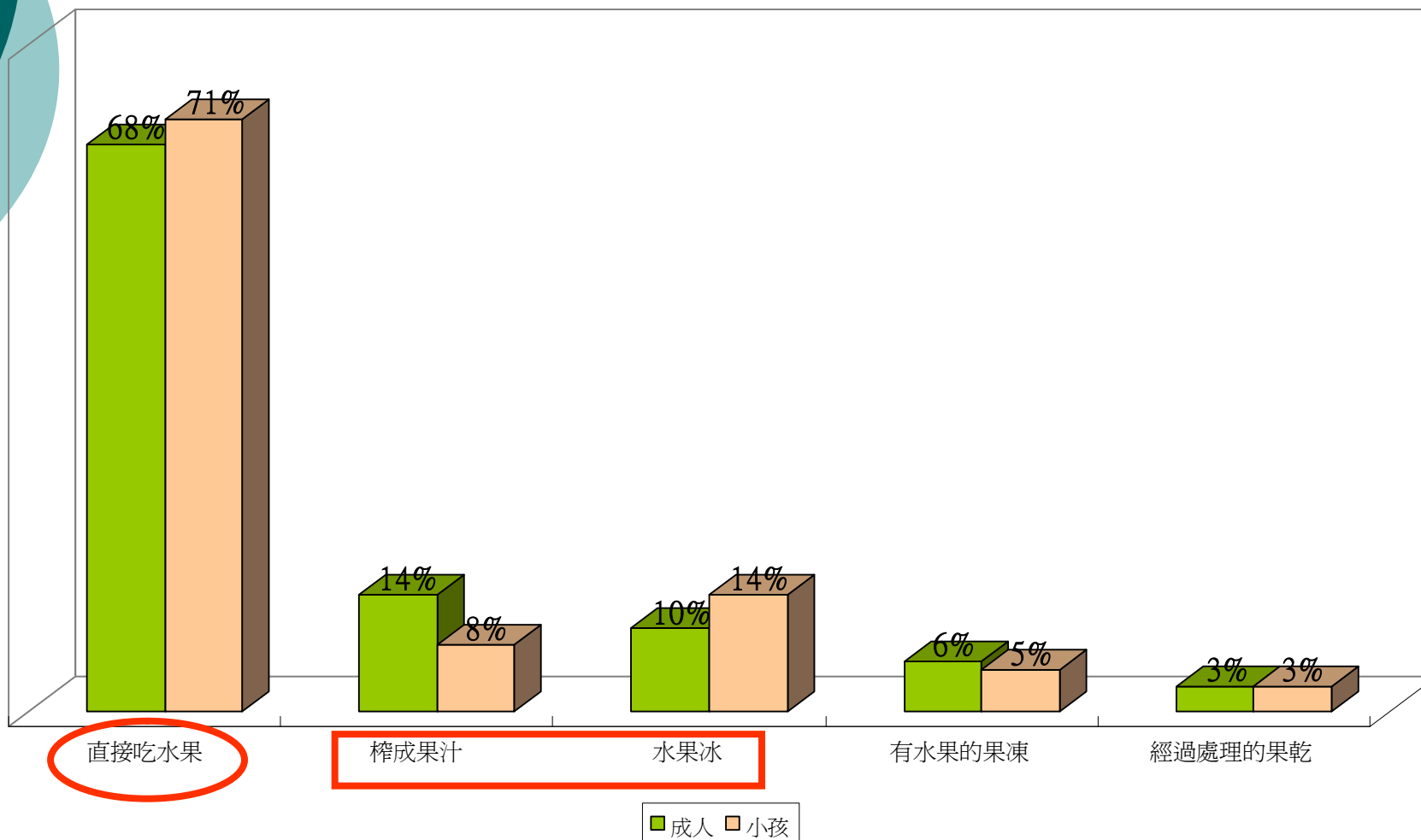


孩子對於 **酸** 和 **味道重** 的水果較不喜歡！

父母跟孩子對於「為什麼孩子不喜歡吃水果」的看法有落差.....




對於攝食水果的方式，父母和小孩的差異





水果篇結論

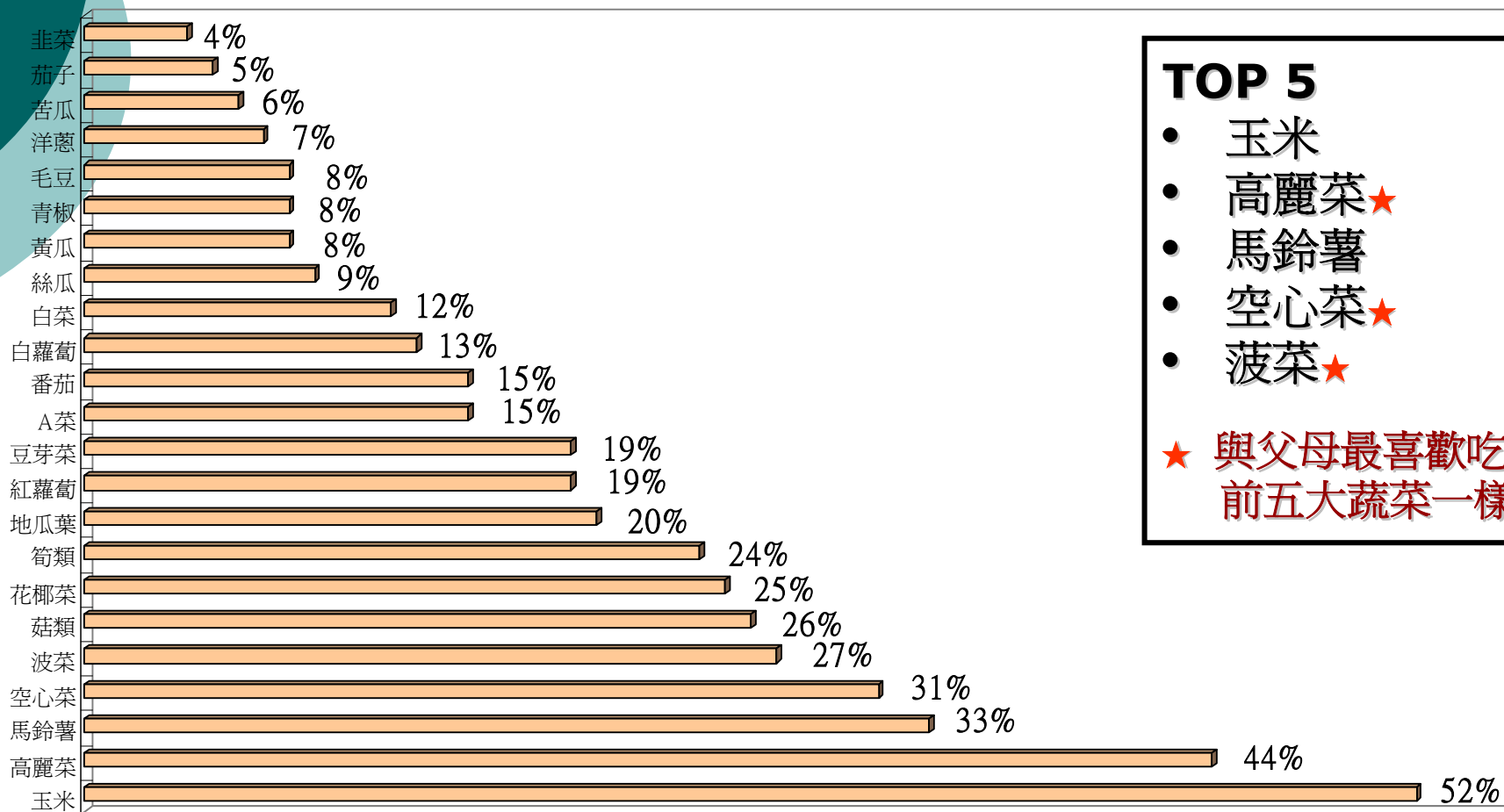
- 根據調查，孩子最喜愛吃的水果依序為芒果、蘋果、草莓、西瓜、哈密瓜，而父母最喜愛的水果則是蘋果、西瓜、葡萄、蓮霧與芒果，其中有三種水果是相同的，可以說明，孩子隊水果的喜好深受父母的影響。
- 在父母的購買行為分析中，最常買的水果依序是蘋果、葡萄、西瓜、香蕉、芭樂，其中芭樂是孩子最不喜歡的水果之一，說明父母對於孩子不喜愛的水果瞭解仍嫌不足。
- 根據調查，孩子對於酸、味道重以及需要削皮及剝皮的水果較不喜歡。但是，對於孩子不喜歡的原因之中，有一項為「太甜」，亦出乎意料之外。
- 對於水果攝食方式，父母和孩子並無太大落差，大部分皆喜愛直接吃水果，反而「榨成果汁」的方式，孩子並不喜愛。



2004親子蔬果健康飲食網路大調查

蔬菜篇

孩子最喜歡吃的五大蔬菜排名

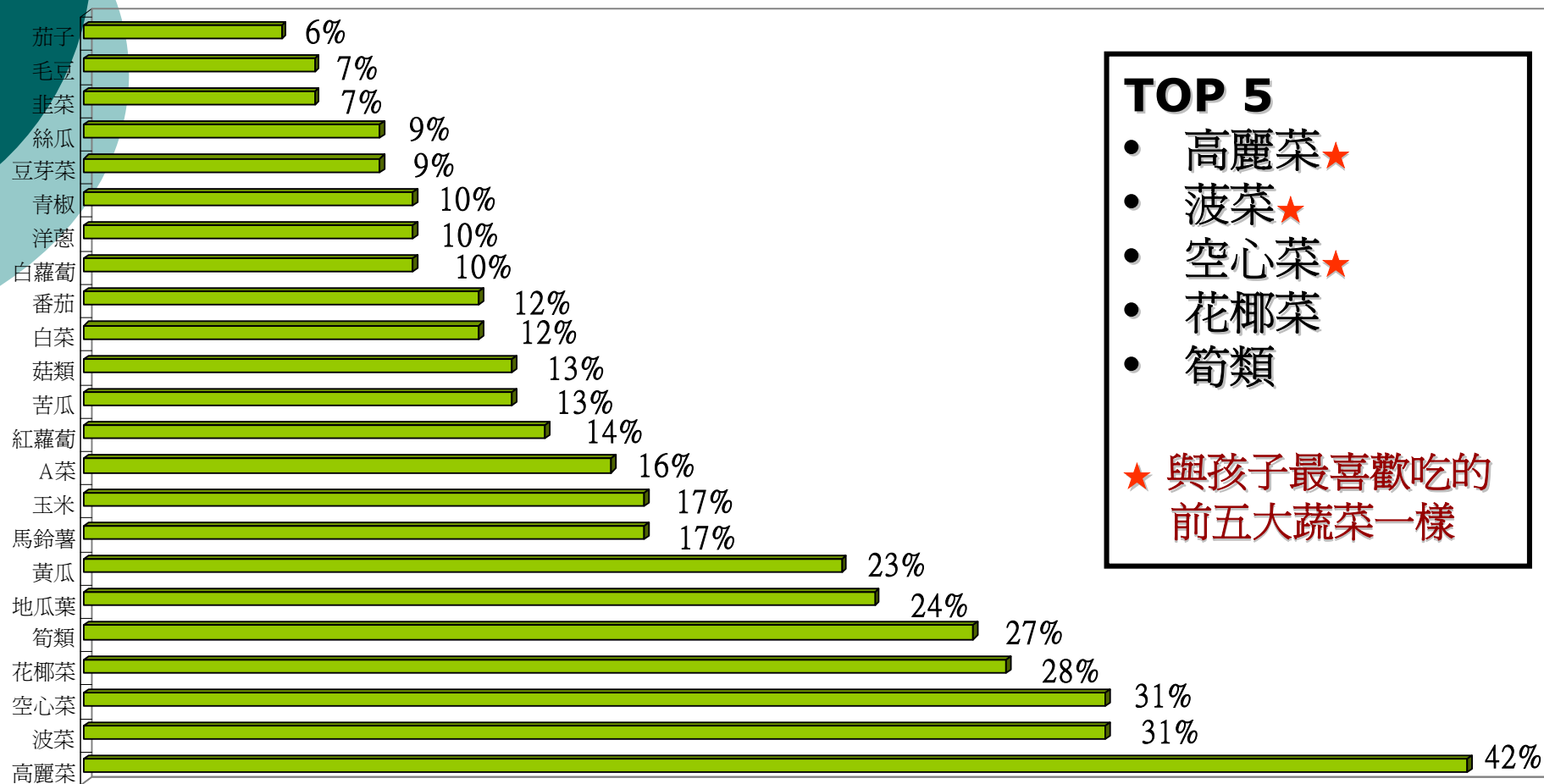


TOP 5

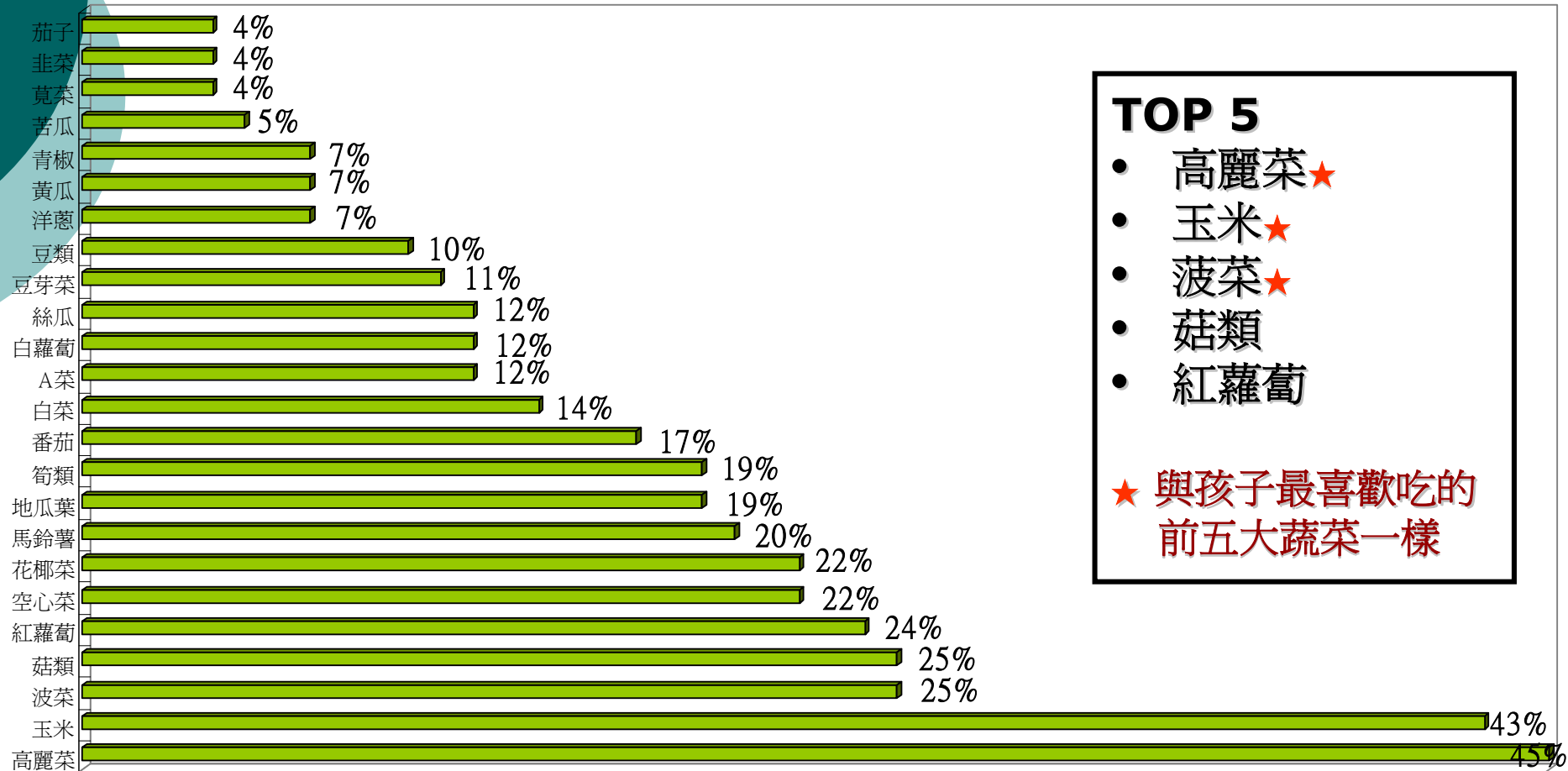
- 玉米
- 高麗菜★
- 馬鈴薯
- 空心菜★
- 菠菜★

★ 與父母最喜歡吃的前五大蔬菜一樣

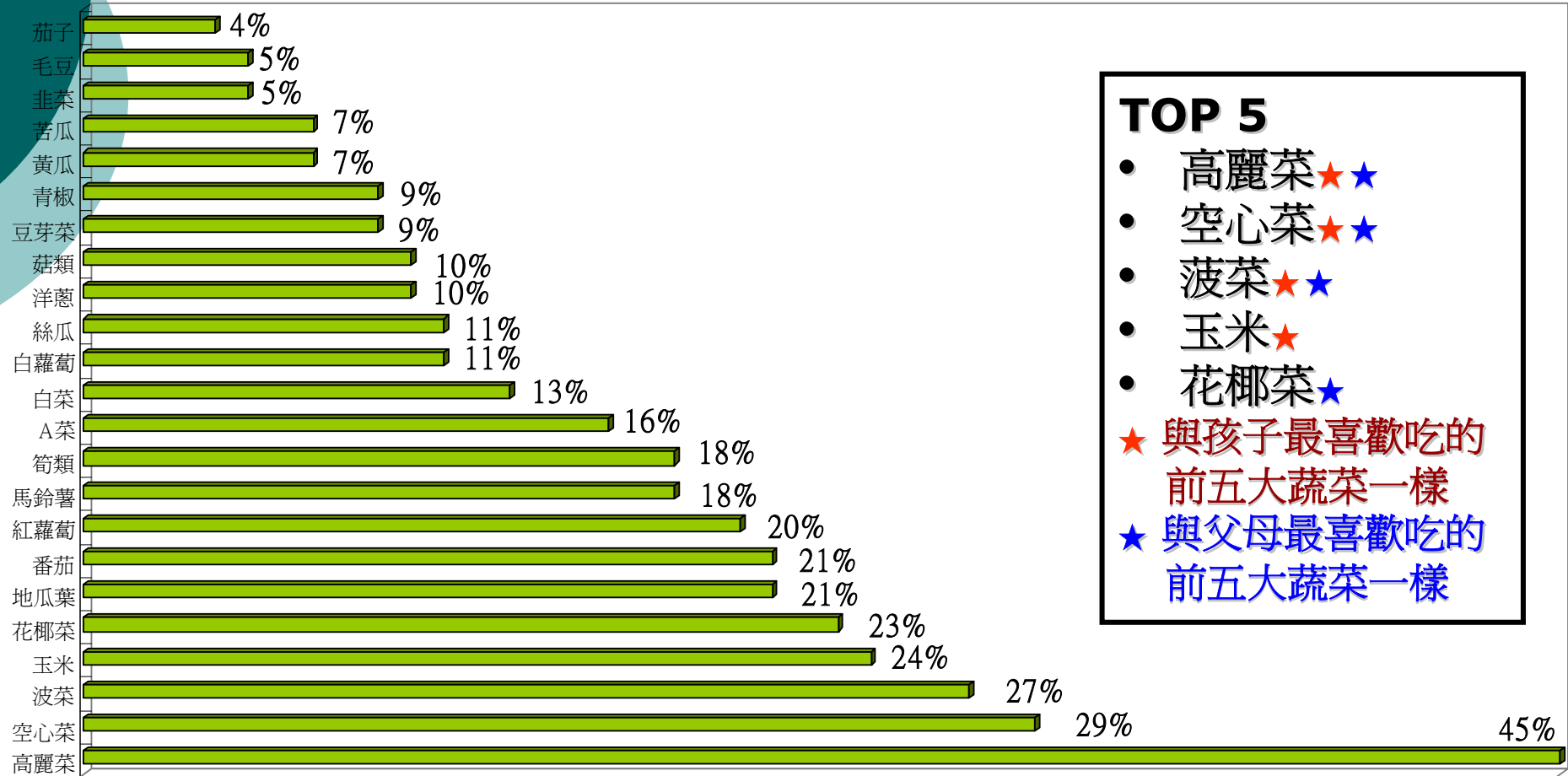
父母最喜歡吃的五大蔬菜排名



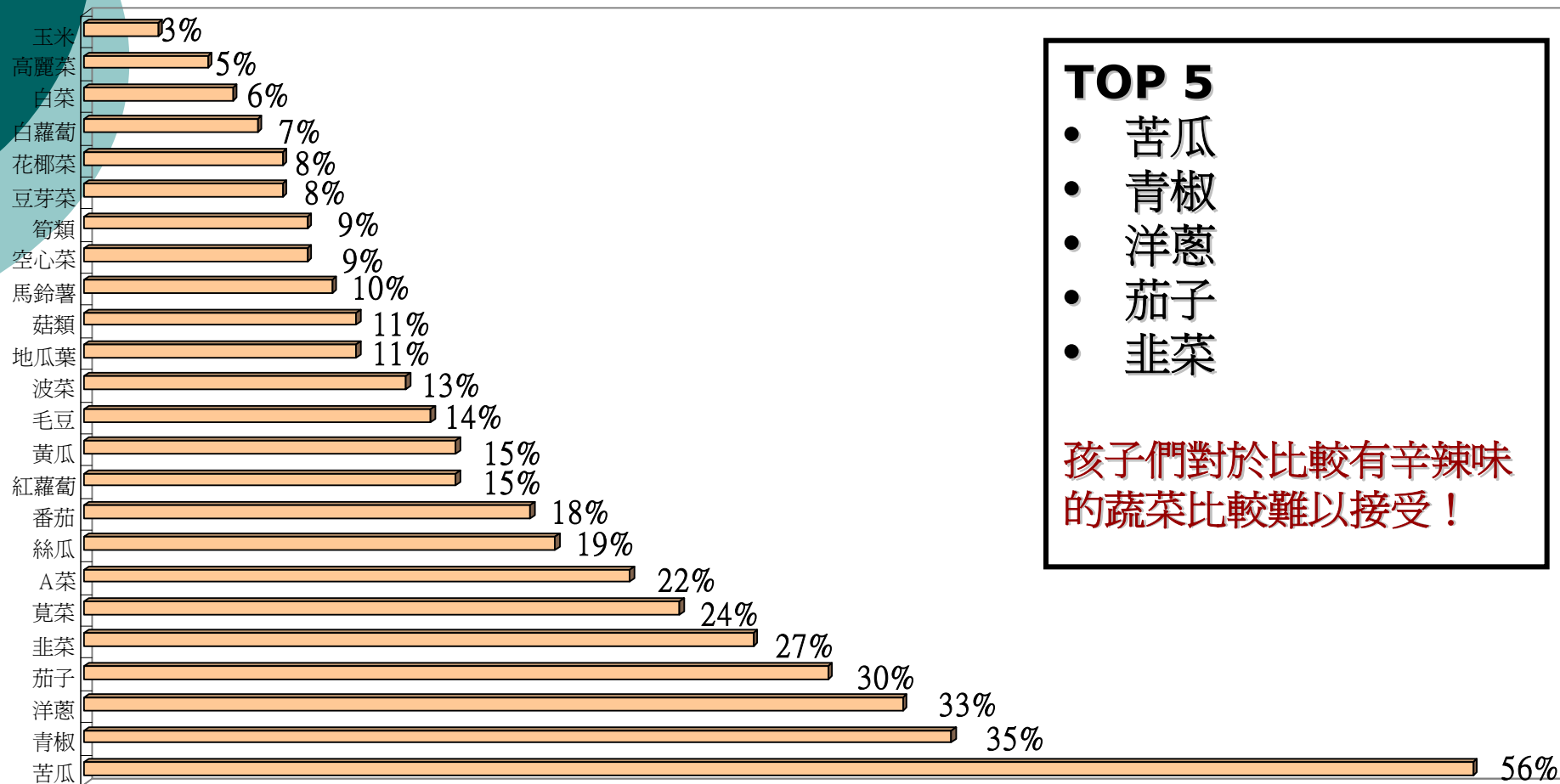
父母認為孩子最喜歡吃的五大蔬菜排名



父母最常購買的蔬菜是哪些呢？



孩子最不愛吃的五大蔬菜排名

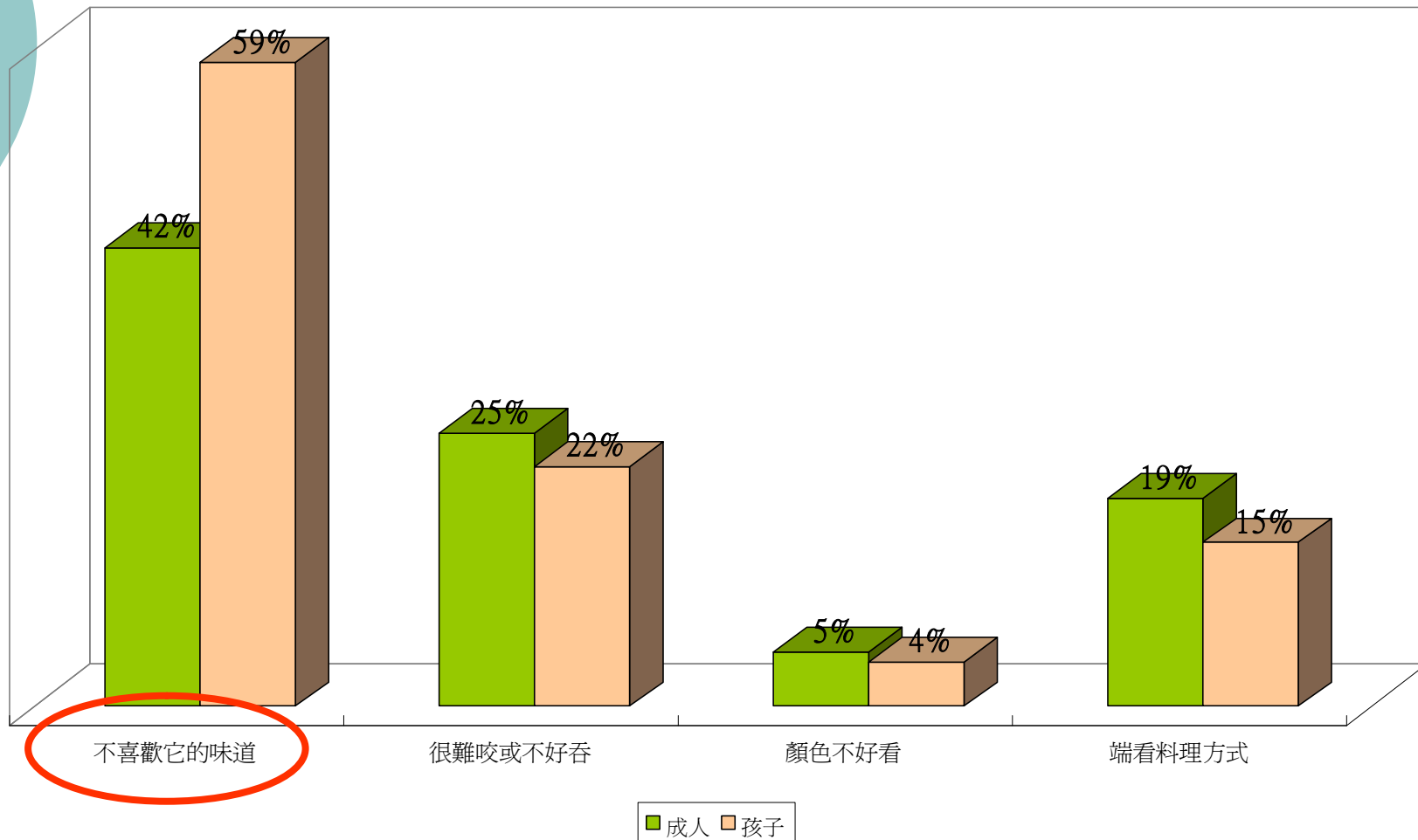


TOP 5

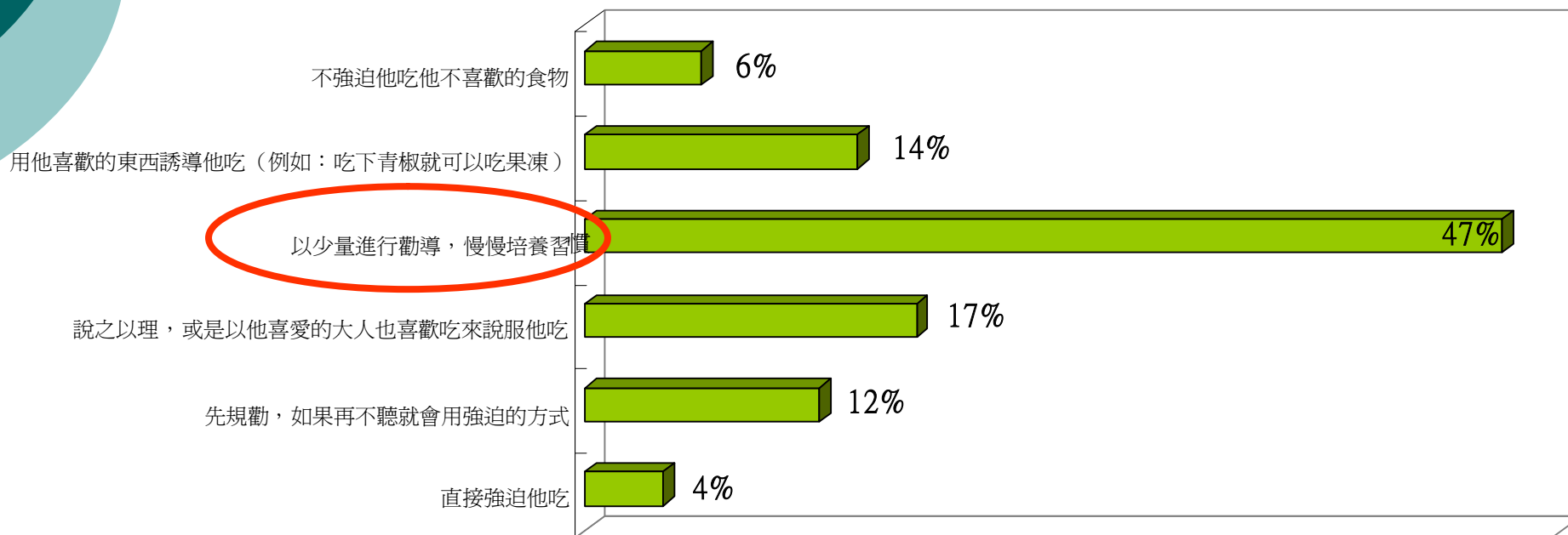
- 苦瓜
- 青椒
- 洋蔥
- 茄子
- 韭菜

孩子們對於比較有辛辣味的蔬菜比較難以接受！

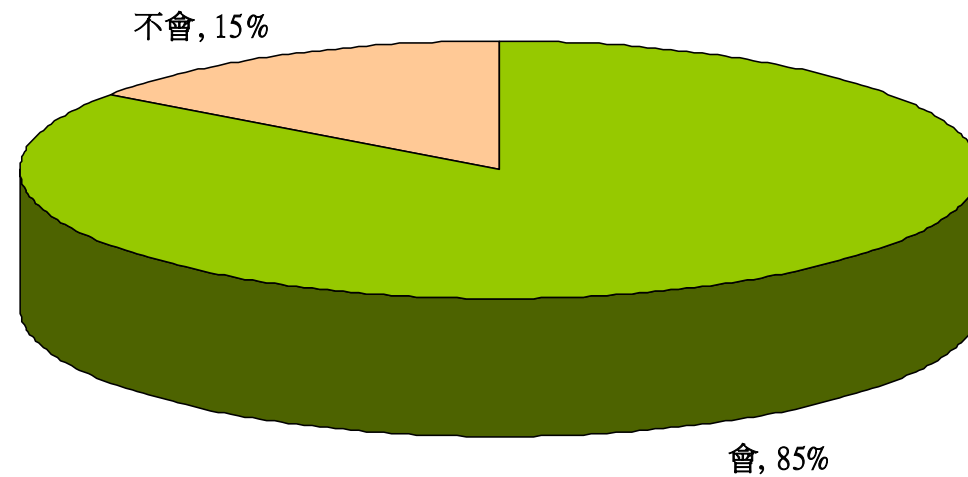
父母跟孩子對於「為什麼孩子不喜歡吃蔬菜」的看法有落差.....



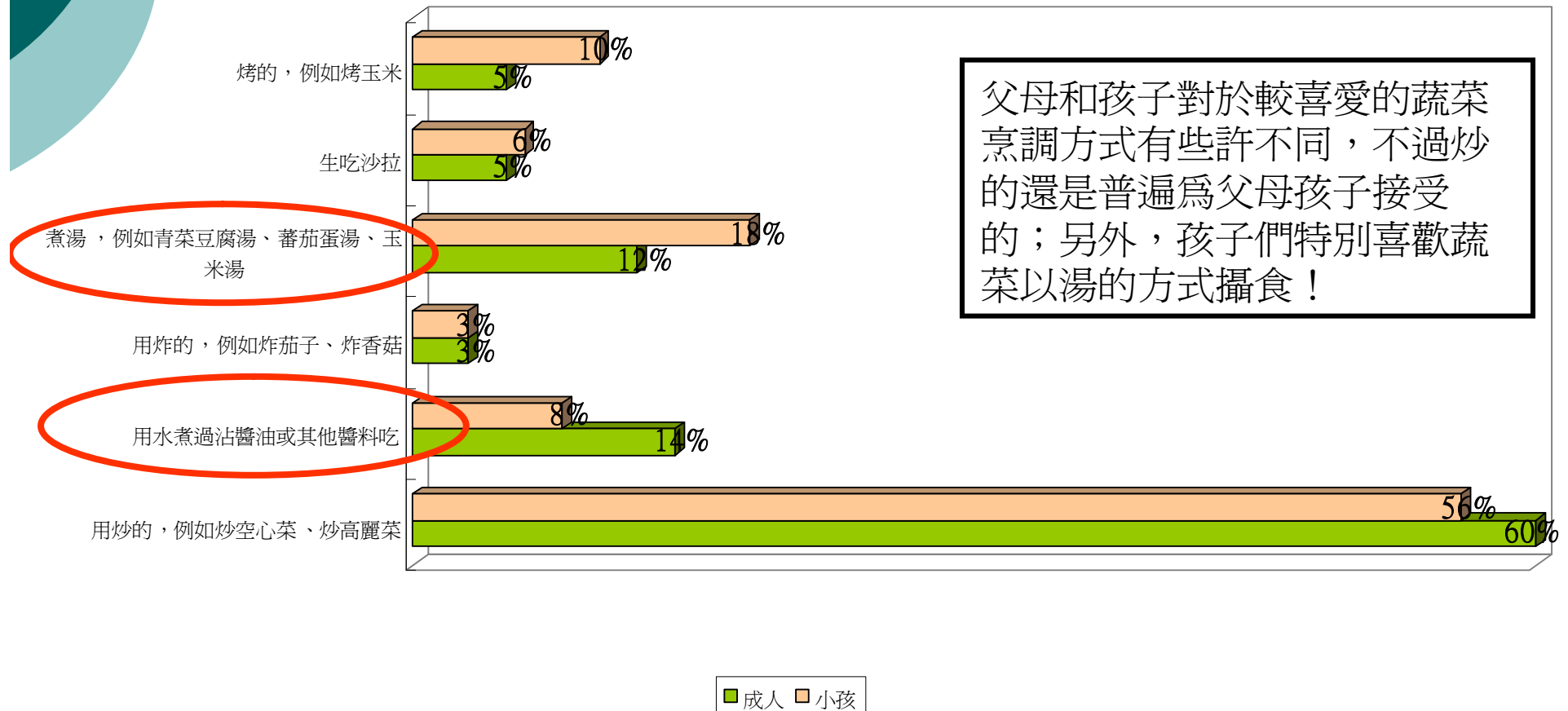
父母處理不吃蔬菜孩子問題的方式



如果你的孩子不喜歡吃某種蔬菜，你會嘗試改變料理的方式嗎？



對於喜愛蔬菜的烹調方式，父母和孩子的不同？





蔬菜篇結論

- 根據調查，孩子最喜愛吃的蔬菜依序為玉米、高麗菜、馬鈴薯、空心菜、菠菜，而父母最喜愛的蔬菜則是高麗菜、空心菜、菠菜、花椰菜、筍類，其中也有三種蔬菜是相同的，可以說明，孩子蔬菜的攝食喜好深受父母的影響。
- 對於父母常購買的蔬菜依序為高麗菜、空心菜、菠菜、玉米、花椰菜，與父母及孩子喜愛的蔬菜中，有相當高比例是一致的。
- 據分析，苦瓜是孩子最不喜歡的蔬菜，另外，對於孩子有辛辣味的蔬菜比較難以接受，事實上，具辛辣味的蔬菜在抗癌方面成效往往是最好的，因此父母應該設法改變烹調方式來吸引孩子攝食。
- 對於孩子不吃蔬菜時，父母會理性並有耐心的誘導孩子攝食，並幫助孩子培養習慣，甚至有85%的父母願意為了吸引孩子吃蔬菜而改變烹調習慣，父母的用心令人感佩。
- 從喜愛的烹調方式調查可以發現，父母跟孩子皆同樣喜愛熱炒的方式，另外，孩子對於煮湯的方式接受度亦相當高，此則可以成為父母改變烹調方式的參考。



總 結

- 這次「親子蔬果健康飲食」網路調查相當成功，有效樣本數達14,406人，其中小孩有11,647例，其中7歲至12歲學童樣本數佔85%；父母的部分則有2,759例，其中84%樣本數是20~49歲青壯年父母。
- 這次調查意外發現，有1/4比例的父母不喜愛蔬菜，小孩則是16%；不喜歡水果的父母則佔有8%，小孩則是3%，可以說明孩子似乎比父母愛吃蔬果。
- 台灣癌症基金會推廣「天天5蔬果」觀念屆滿五年，發現有一半以上(57%)的父母親對於攝食方式應該是「3份蔬菜，2份水果」的認知完全正確，若再加上認為是「2份蔬菜，3份水果」的比例則有76%，高達3/4，可以說對於「天天5蔬果」飲食防癌觀念的推廣成效令人滿意。但是仍有將近1/4的父母觀念不正確，而這也是未來仍需努力的方向。
- 對於水果部分，孩子與父母喜愛的重疊性相當高，然而在父母經常購買的水果中，與孩子喜愛的則有落差。
- 對於蔬菜的攝食調查，父母與孩子的認同度幾乎是一致的，孩子對於具辛辣味的蔬菜較不喜歡；而孩子亦喜歡蔬菜煮湯的烹調方式，可作為除了熱炒烹調方式之外的選擇，以吸引孩子多吃蔬菜。



蔬果5.7.9，健康人人有

	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童	3	2	5
女性	4	3	7
男性	5	4	9



蔬果的彩虹攝食原則

- 有色蔬菜水果中富含多種維他命、礦物質、纖維及植物性化學成分，並含有保持健康活力、抗老化、降低癌症、心血管疾病發生率的重要物質。
- 蔬果的色彩大致有藍、紫、綠、白、黃、橙及紅等七色，多彩度猶如雨後彩虹，而各種顏色蔬果之營養價值皆不盡相同，應均衡食用，此攝食原理即稱為蔬果的「彩虹攝食原則」。