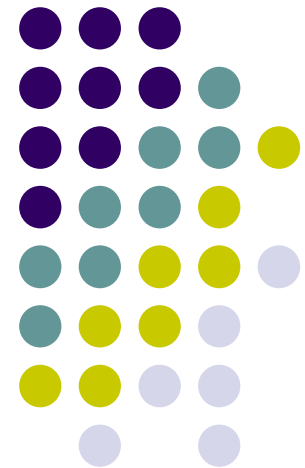


2008 『兒童天天5蔬果』

網路問卷調查結果報告

報告人：財團法人台灣癌症基金會執行長
賴基銘 醫師



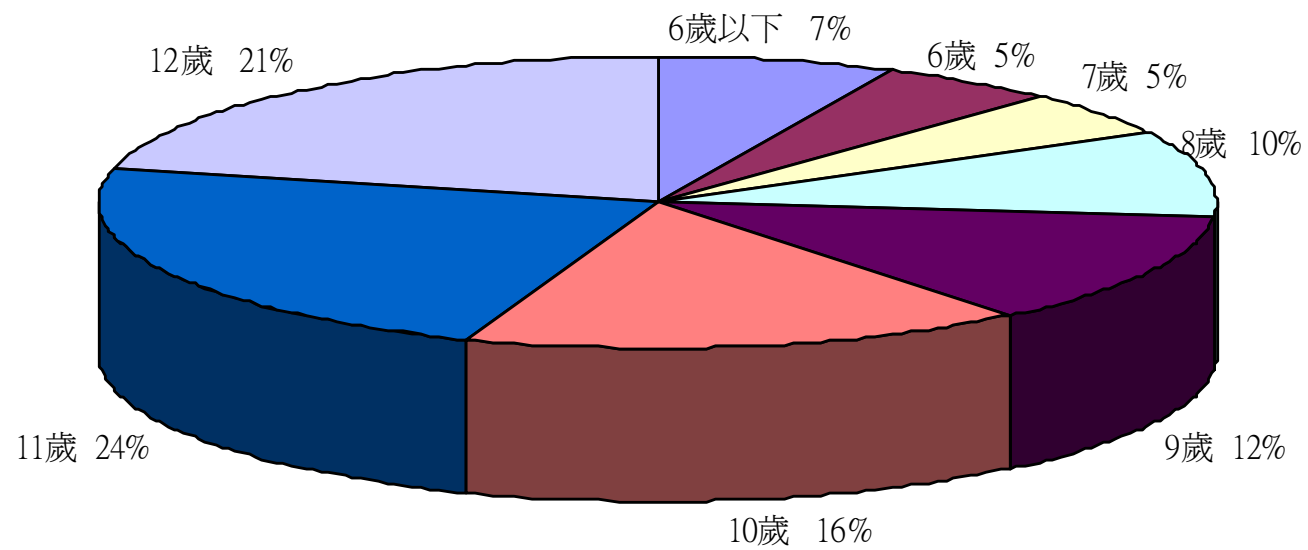
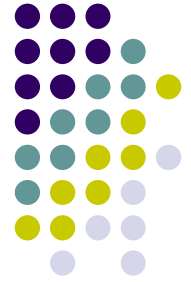
財團法人
台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION



本次調查之樣本說明

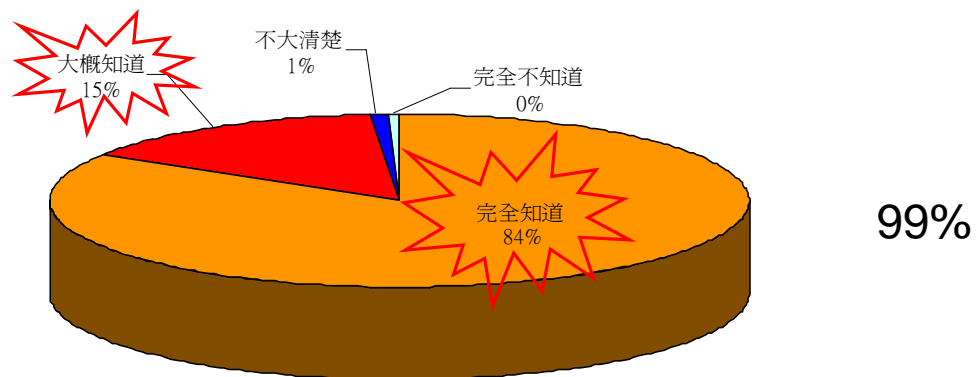
- 針對全國12歲以下之學童在網路上進行問卷調查。
- 有效樣本共5172位，
其中男生1479位，女生3693位。

樣本數年齡分佈

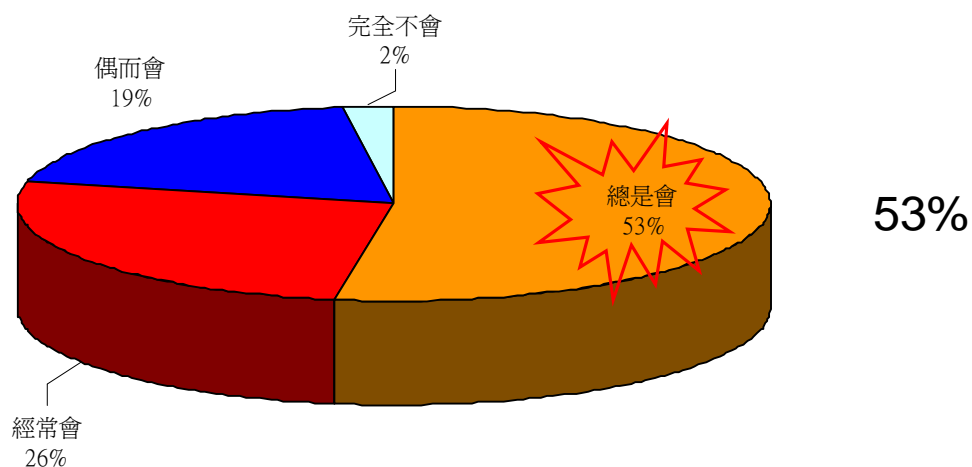


七成三為中高年級

請問你知道每天多吃一點蔬菜水果，對身體的好處很多嗎？

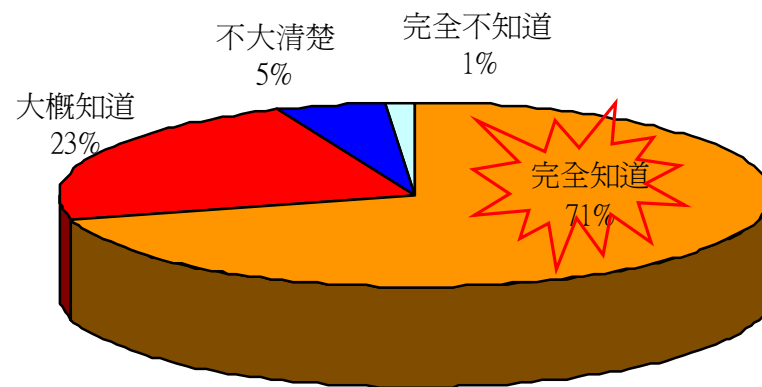


你會不會因為多吃蔬菜水果對身體健康有好處，而盡量做到『天天5蔬果』呢？

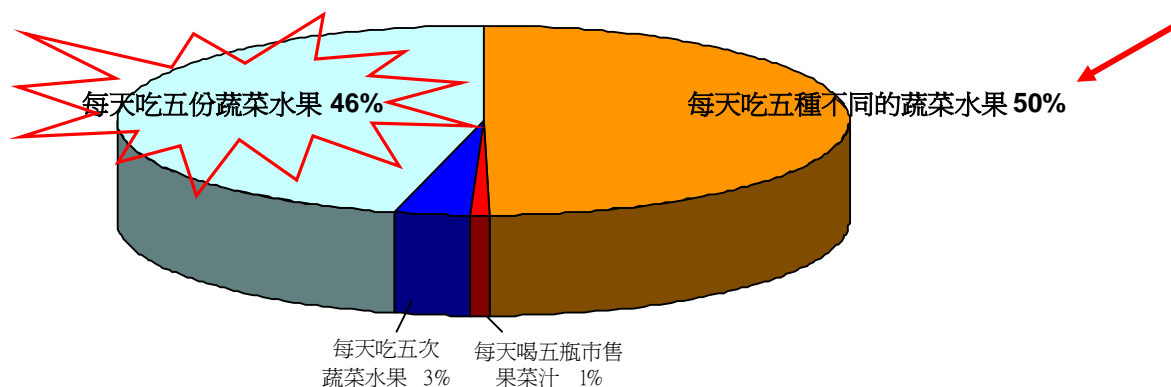


幾乎所有小朋友都知道每天多吃蔬果對身體好處很多，但總是會因此而願意盡量做到『天天5蔬果』的卻只有53%。為了讓更多小朋友都能有健康的身体，父母也要一起幫忙喔！

請問你知道什麼是『天天5蔬果』嗎？

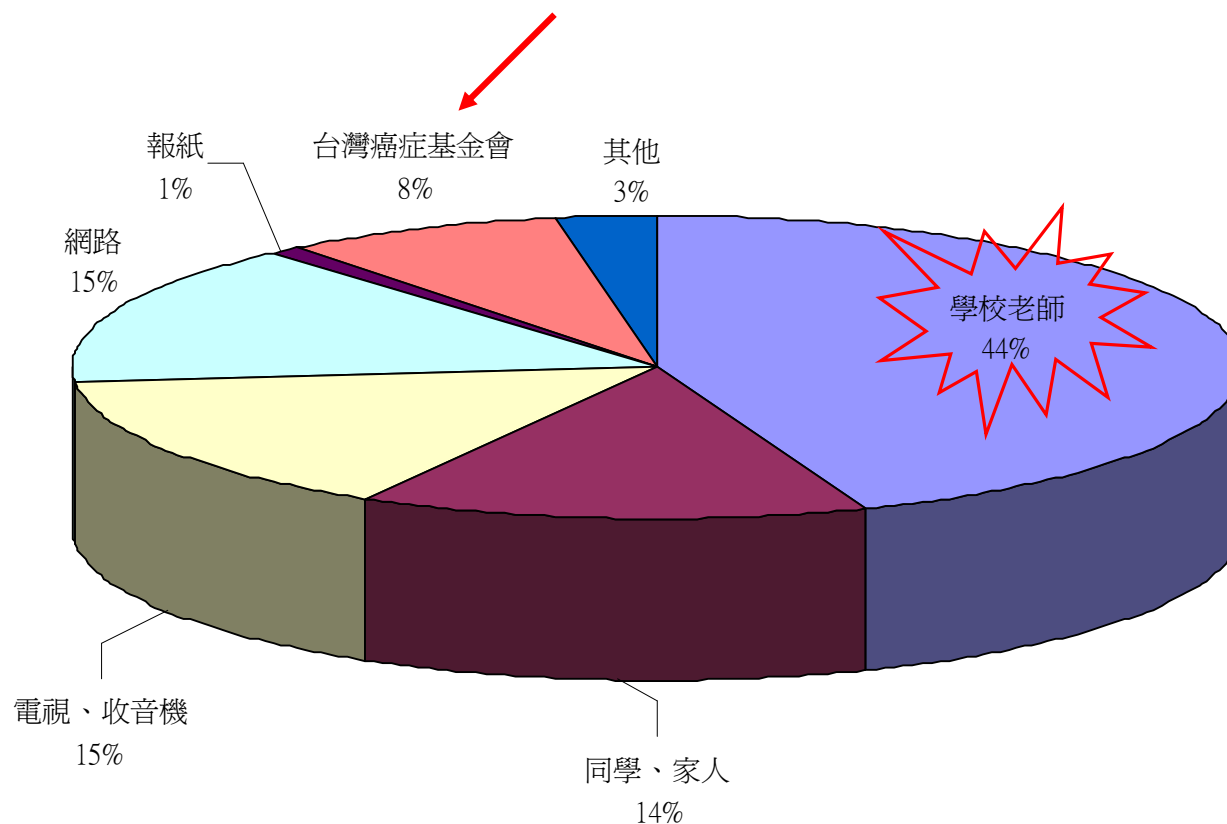


請問你覺得『天天5蔬果』指的是什麼呢？



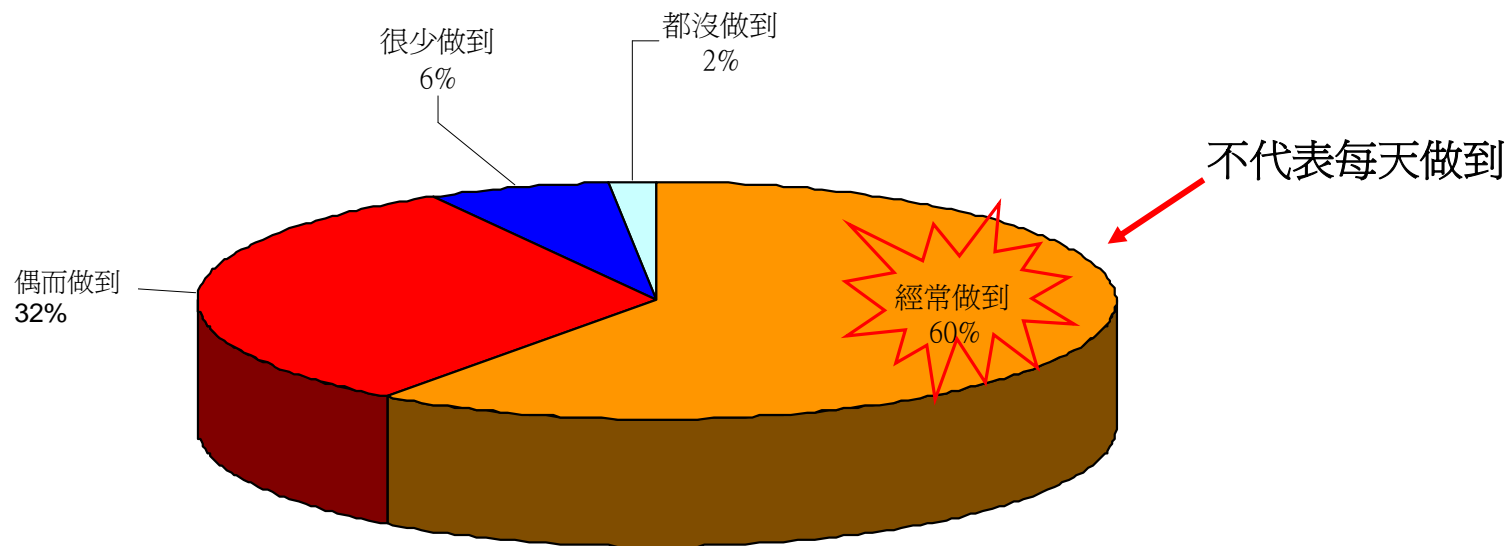
有7成的孩子自認為知道什麼是「天天5蔬果」，但是實際上卻只有4成6的兒童正確瞭解「天天5蔬果」是指每天吃5「份」新鮮的蔬菜水果。此結果代表，部分小朋友對於「天天5蔬果」仍然有錯誤的認知。

請問你是從哪裡知道『天天5蔬果』的呢？



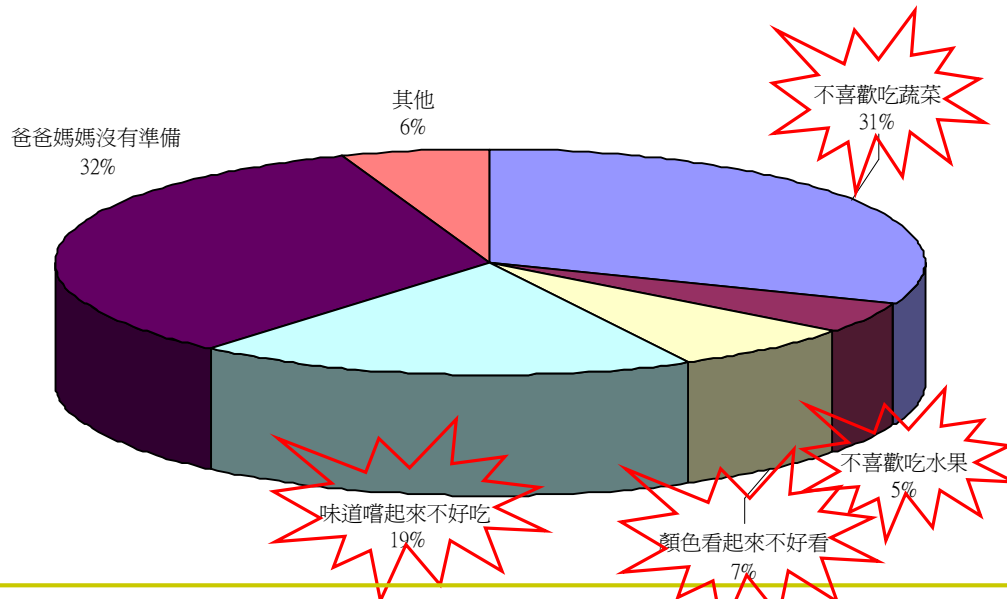
44%的小朋友是透過學校老師而獲得『天天5蔬果』的訊息。傳播媒體的影響力也不小，電視、收音機及網路各佔了15%。

如果『天天5蔬果』代表的是每天都要吃5份蔬菜水果，
那麼請問你有沒有做到呢？

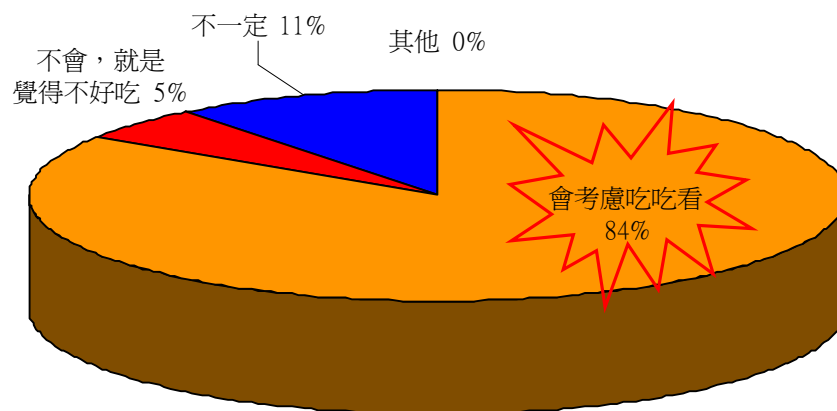


在教育部與基金會長時間的宣傳下，多吃蔬菜水果保健康的觀念已常駐國人心中，經常做到『天天5蔬果』的孩童高達60%，則相對仍有4成比例學童不能經常做到。

如果你沒有辦法做到『天天5蔬果』，你覺得是什麼原因呢？

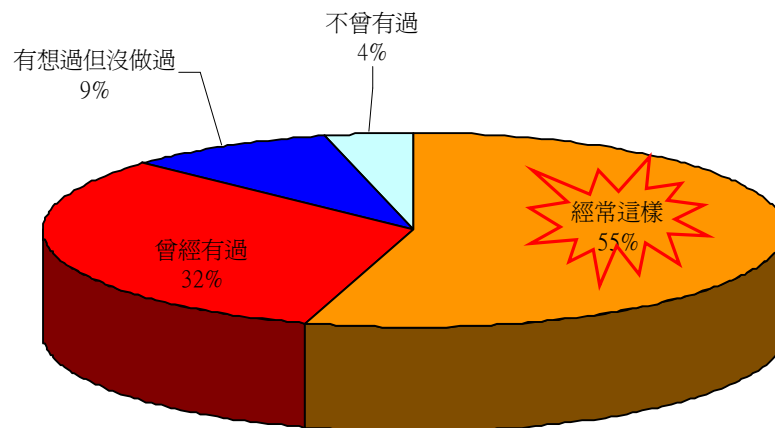


對於你不喜歡吃的蔬果，如果改變烹煮的方式或味道，你會想吃吃看嗎？

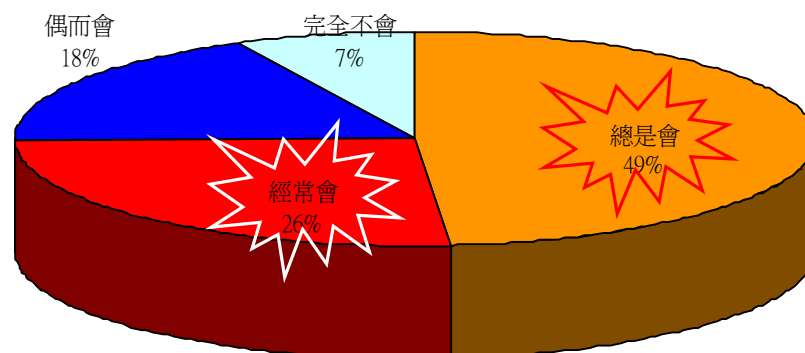


小朋友沒有辦法做到天天5蔬果的原因，有3成是爸媽沒有準備，另外有6成2的孩子是因為挑食（其原因包括不喜歡蔬菜、不喜歡水果、味道嚐起來不好吃以及顏色不好看）。然而針對挑食問題，有84%的小朋友認為如果改變烹煮的方式和味道，還是會願意嘗試接受！

請問你會不會跟家人說想多吃一點蔬菜水果呢？



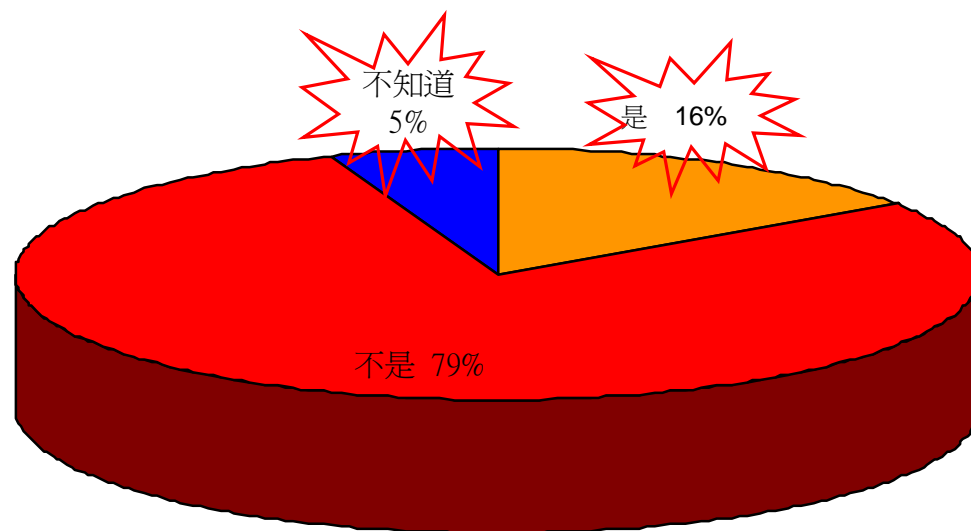
你覺得爸爸媽媽買蔬菜水果的時候，會不會考慮先買你想吃的呢？



有超過5成的孩子經常會跟家人說想多吃蔬菜水果。而有75%的孩童都認為父母會先買自己喜歡吃的蔬菜水果喔！代表小朋友的聲音對父母也是很有影響力的。

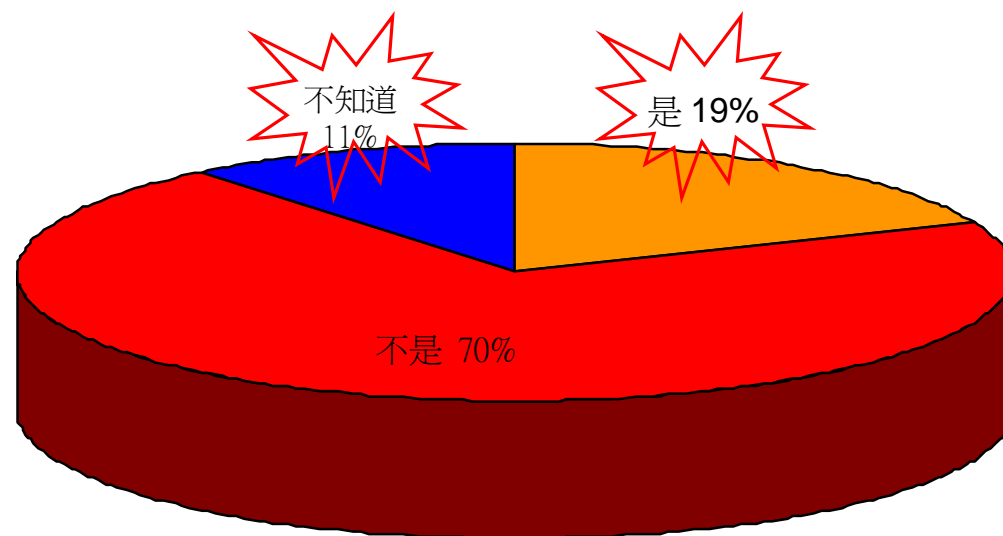


你覺得洋芋片是蔬果的一種嗎？



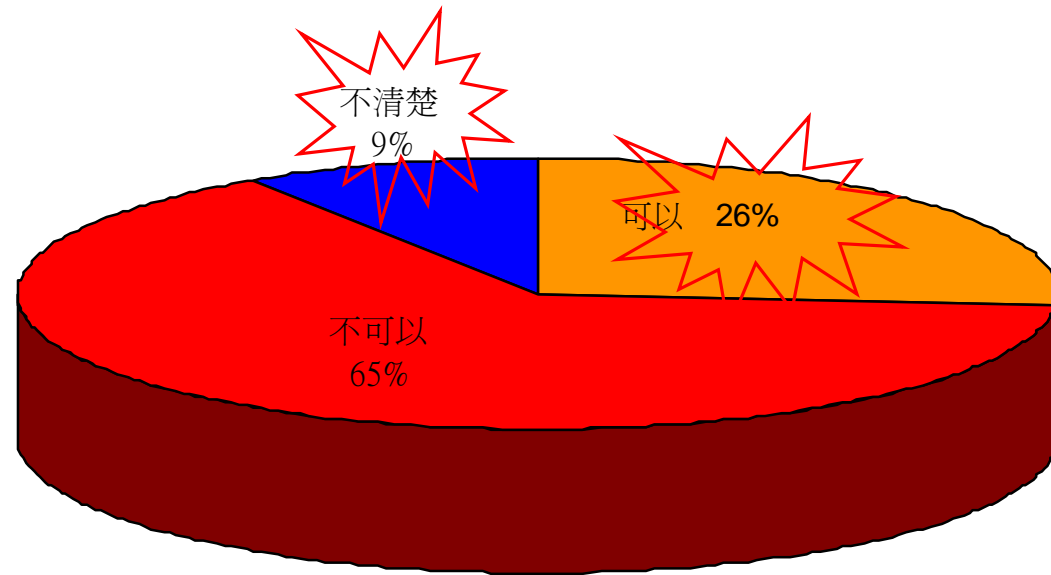
正確認知洋芋片不屬於蔬果的小朋友有79%。但是竟然還是有超過2成的孩子認為或搞不清楚洋芋片是否屬於蔬菜的一種。

你認為每天喝一瓶蔬果汁飲料就等於吃了一天的蔬果量嗎？



70%的小朋友知道喝蔬果汁不等於吃蔬果，但是受到錯誤訊息的影響，還是有3成的小朋友有誤解喔！

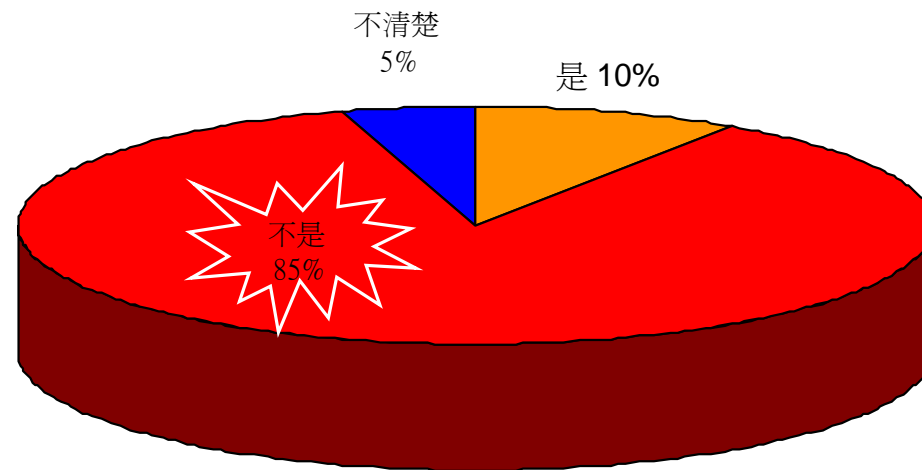
你認為吃水果可以取代吃蔬菜嗎？



蔬果彩虹579: 5 --- 三份蔬菜二份水果
7 --- 四份蔬菜三份水果
9 --- 五份蔬菜四份水果

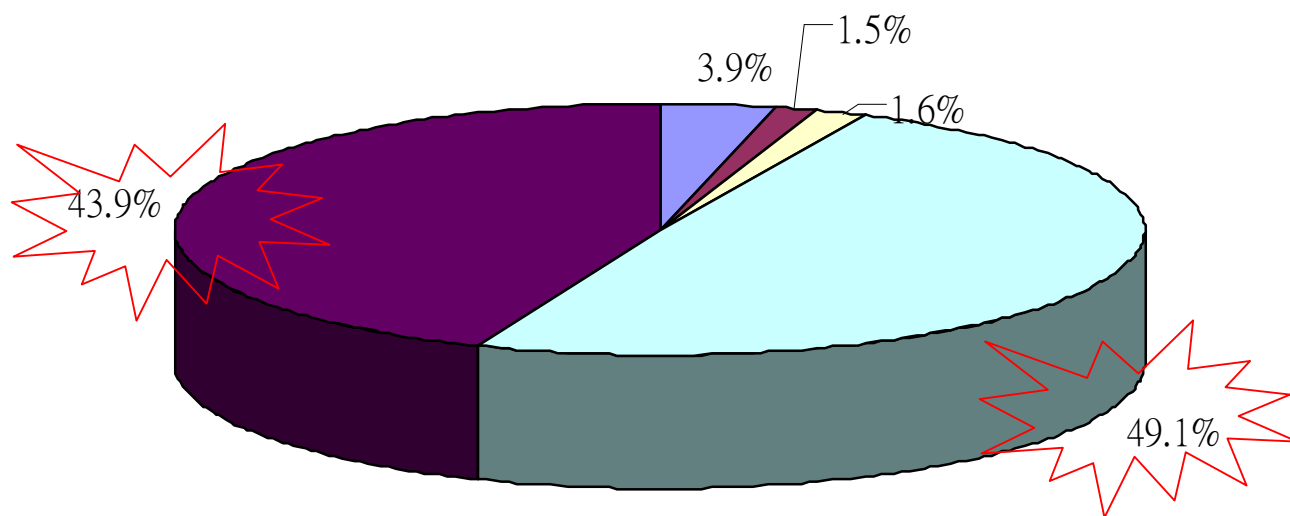
水果不能夠取代吃蔬菜，蔬菜中有很多營養成分水果所沒有的，但是仍有3成5的學童認為可以或不清楚。

你覺得吃罐頭水果就等於吃新鮮的水果嗎？



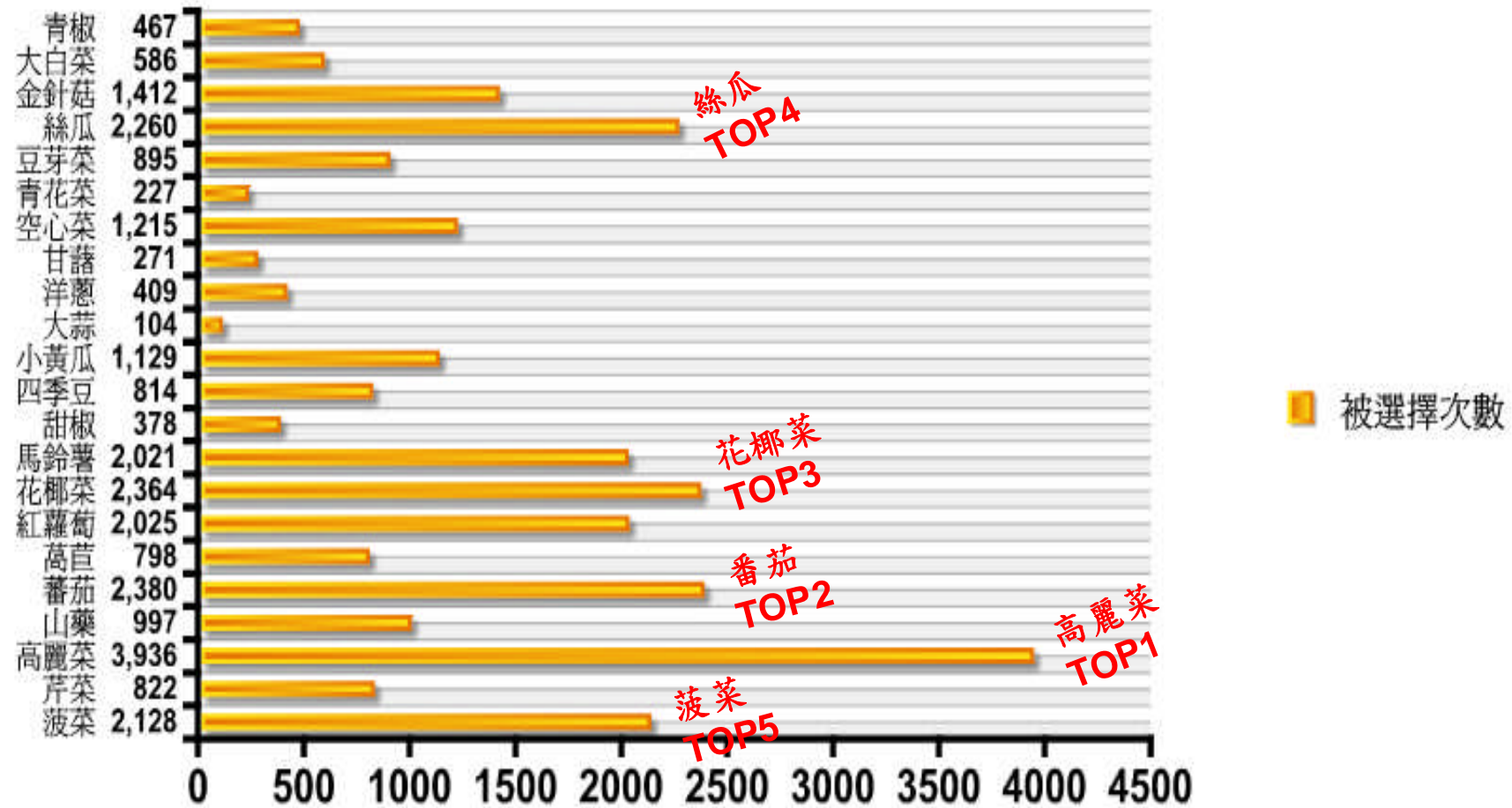
85%的小朋友都有正確的認知，知道吃罐頭水果不等於吃新鮮的水果。

覺得誰最能幫助你多吃蔬菜水果



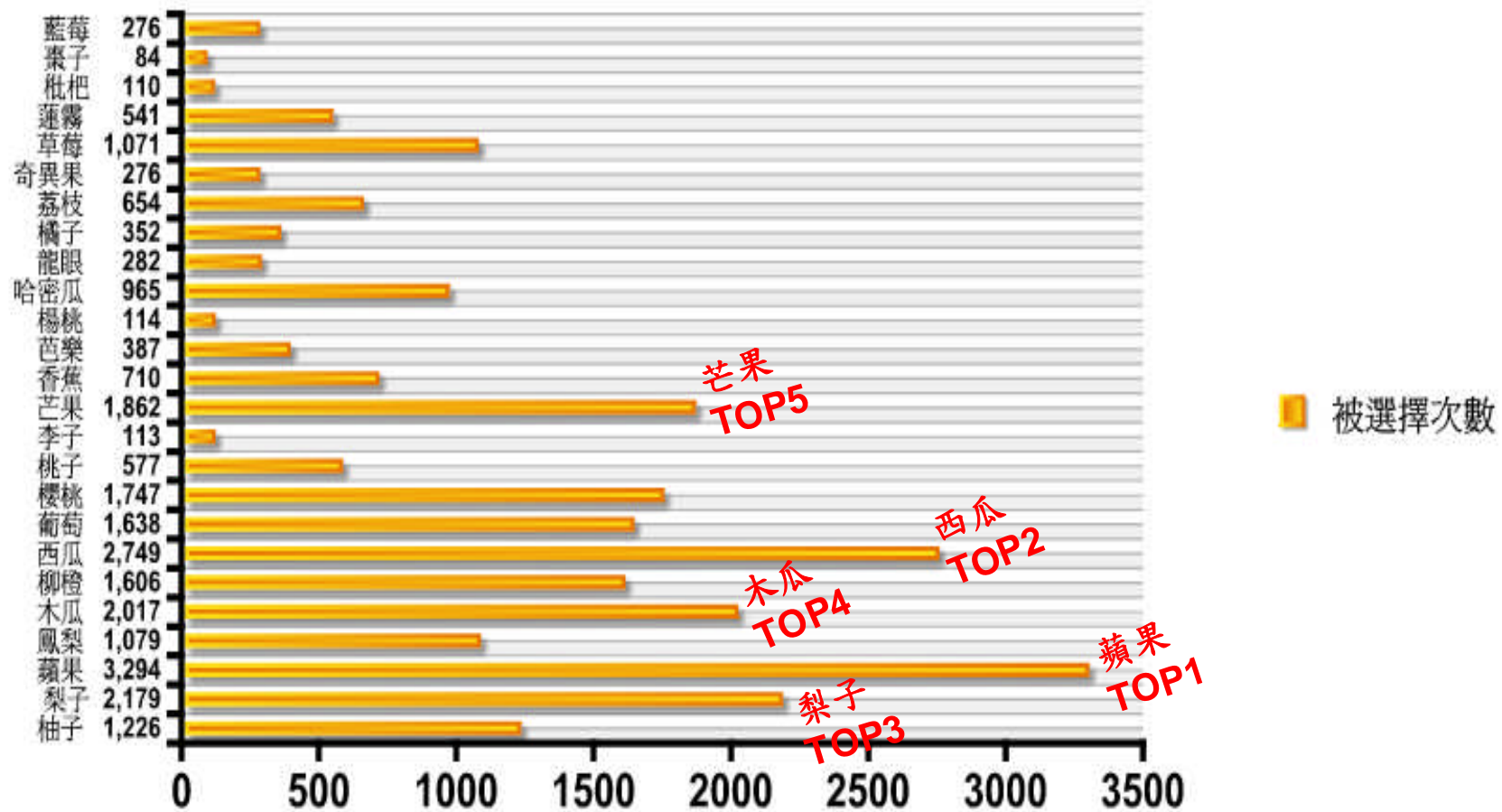
孩子們認為最能幫助自己做到「天天5蔬果」的是父母以及老師，有高達93%的比例。

請選出五種你最喜歡吃的蔬菜？



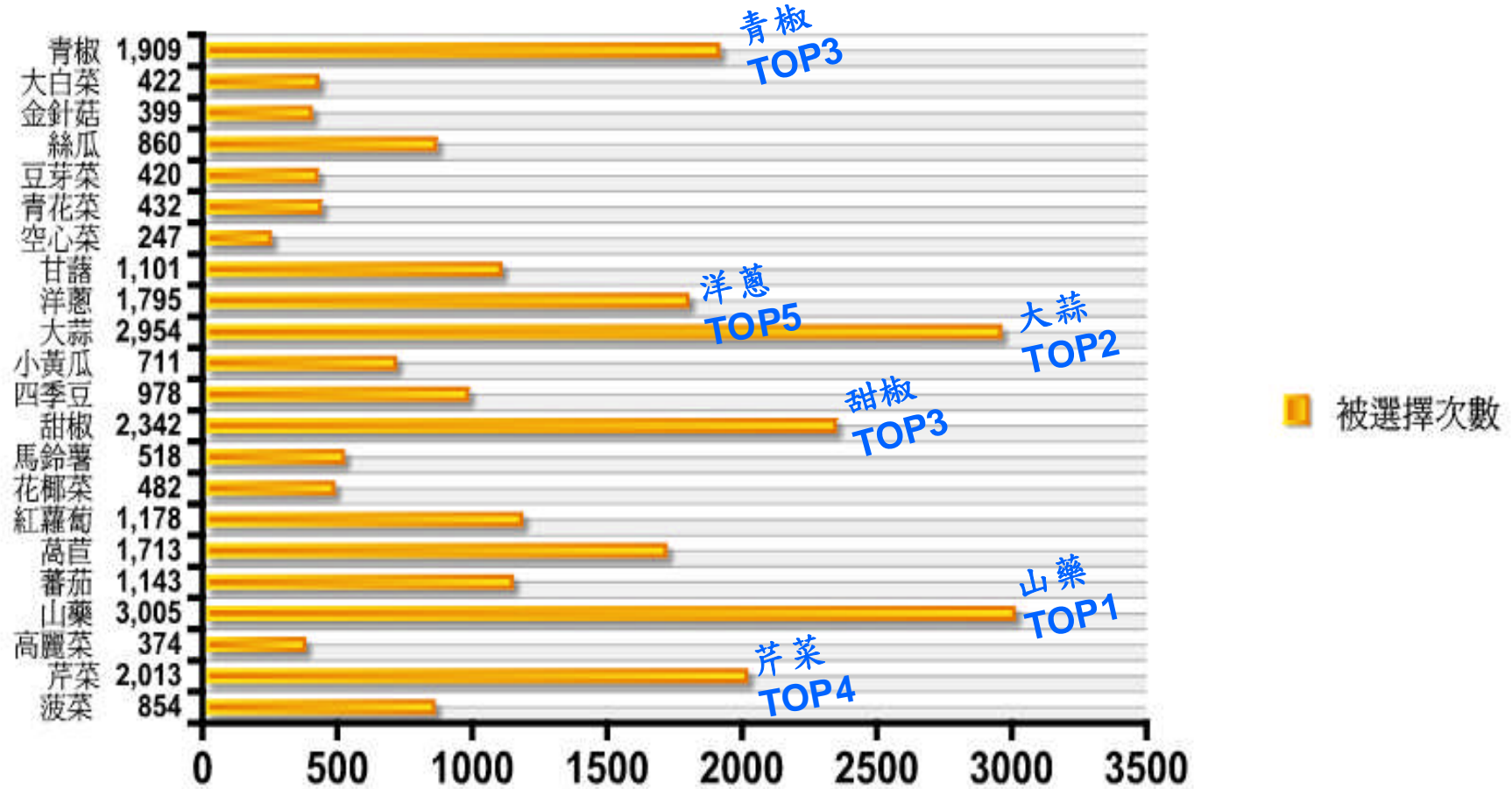
小朋友問卷調查中最喜歡吃的蔬菜前五名是高麗菜 蕃茄 花椰菜 絲瓜 菠菜

請選出五種你最喜歡吃的水果？



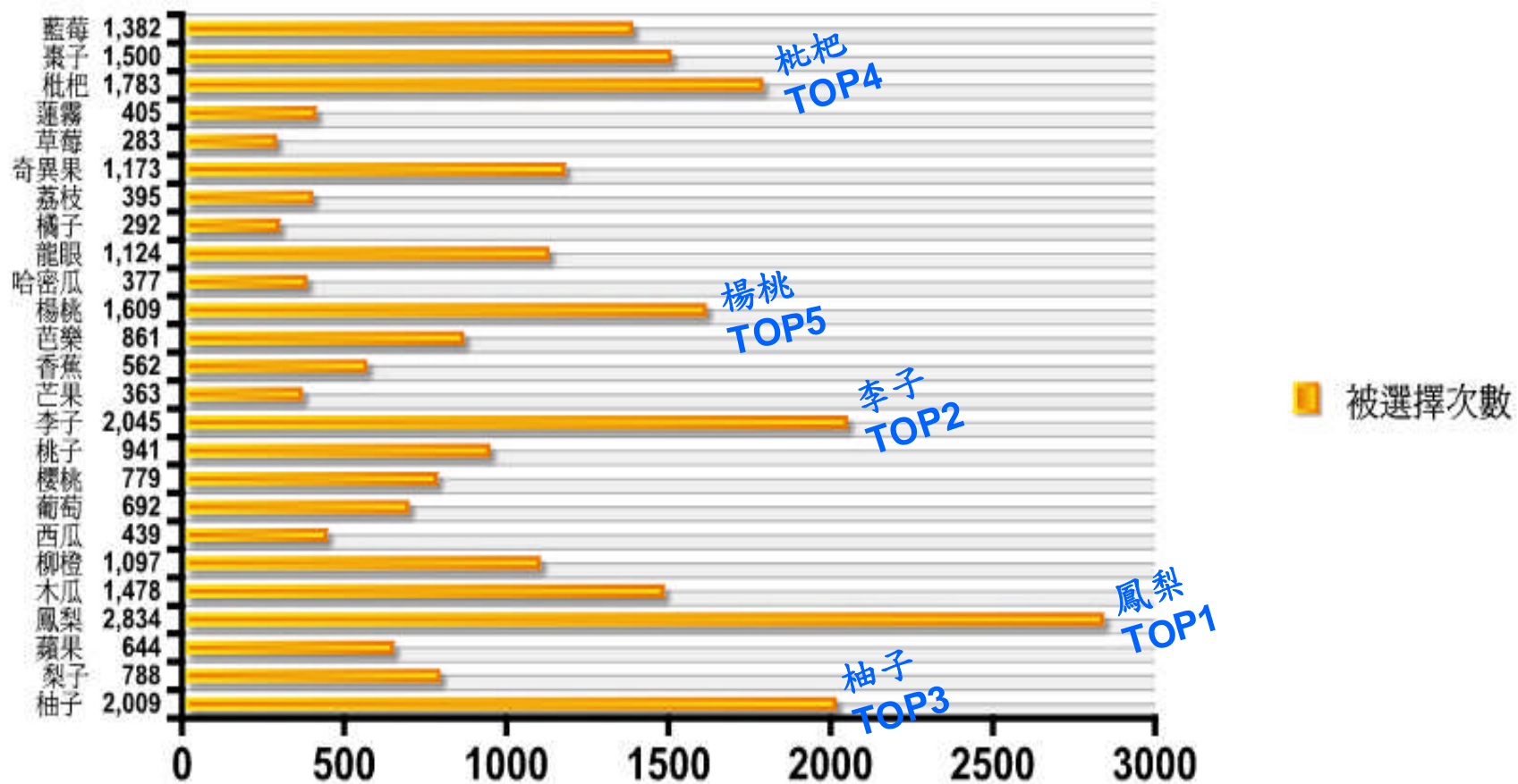
小朋友問卷調查中最喜歡吃的水果前五名是蘋果 西瓜 梨子 木瓜 芒果

請選出五種你最不喜歡吃的蔬菜？



孩子們最不喜歡吃的蔬菜前五名為：山藥 大蒜 青椒(甜椒) 芹菜 洋蔥。可以看出孩子們害怕辛香味較重之蔬菜。

請選出五種你最不喜歡吃的水果？



小朋友最不喜歡吃的水果前五名是：鳳梨 李子 柚子 枇杷 楊桃。
可見孩子對於酸味重之水果較排斥。

結論



- 調查發現，幾乎所有小朋友都知道每天多吃蔬果對身體好處很多，但是會因此而願意盡量做到「天天5蔬果」的卻只有53%。由此可知除了教育蔬果的好處等知識之外，亦必須搭配技巧鼓勵孩子落實，而「蔬果支票」教材的發行就是以技巧性鼓勵兼具教育的方式，讓多吃蔬果成為孩子的習慣。
- 有7成的孩子自認為知道什麼是「天天5蔬果」，但是實際上卻只有4成6的兒童正確瞭解「天天5蔬果」是指每天吃5「份」新鮮的蔬菜水果。此結果代表，部分小朋友對於「天天5蔬果」份數觀念的灌輸仍有待加強。
- 根據調查，孩童最不喜歡吃的五種蔬菜分別是山藥、大蒜、青椒（甜椒）、芹菜以及洋蔥，這些具辛辣味的蔬菜卻在抗癌方面具有良效，而5種最不喜歡吃的水果包括鳳梨、李子、柚子、枇杷、楊桃等酸味重之水果。這些蔬果都含有不同的營養成分，父母應設法改變烹煮方式以幫助小朋友接受自己不喜歡吃的蔬果。

結論 (續)



- 小朋友沒有辦法做到天天5蔬果的原因，有3成是爸媽沒有準備，另外有6成2的孩子是因為不喜歡蔬果、味道嘗起來不好吃或是顏色不好看等挑食問題。然而針對此問題，有84%的小朋友認為如果改變烹煮的方式和味道，還是會願意嘗試接受的。
- 有超過5成的孩子經常會跟家人說想多吃蔬菜水果。而有75%的孩童都認為父母會先買他們喜歡吃的蔬菜水果，可見小朋友的聲音對父母是很有影響力的。
- 高達93%的小朋友認為老師以及父母能幫助他們攝食足量的蔬菜水果，由此可見老師及父母對孩子的影響深遠。
- 由此次調查可以綜觀發現，兒童的蔬果飲食習慣養成大多是透過老師、家長的教育與互動，因此父母、學童、學校三方互動配合是攸關小朋友健康之關鍵，該如何協助這些小朋友吃到足夠份量的蔬菜水果，並透過孩子影響父母真正瞭解並落實「蔬果彩虹579」，也是我們這次繼續推廣「蔬果支票」活動的重點，未來，結合學校、家長與學童三方配合、相互教育，是幫助國人打造健康的重要關鍵。