



兩代飲食習慣與認知調查

報告人：財團法人台灣癌症基金會執行長
賴基銘 醫師

■ 本次調查之樣本說明

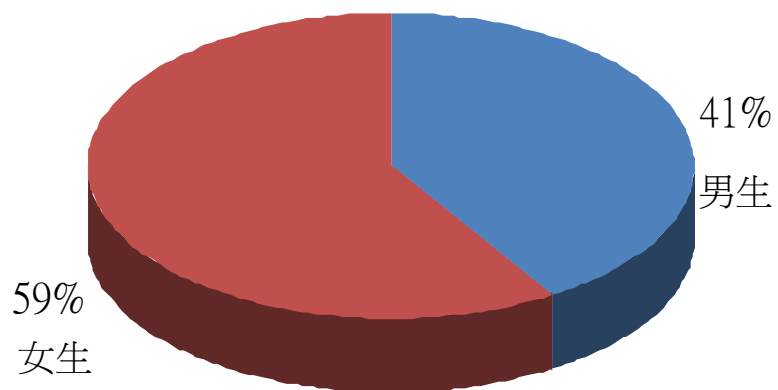
■ 本次調查:

孩子的有效樣本數，共有**3,174**位

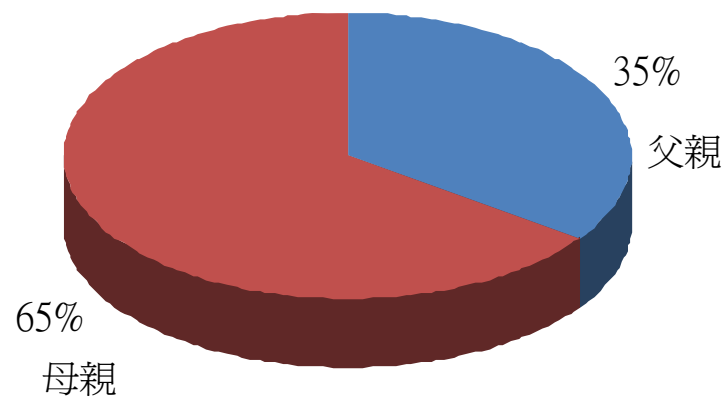
父母的有效樣本數，共有**1,815**位

共 **4,989** 位

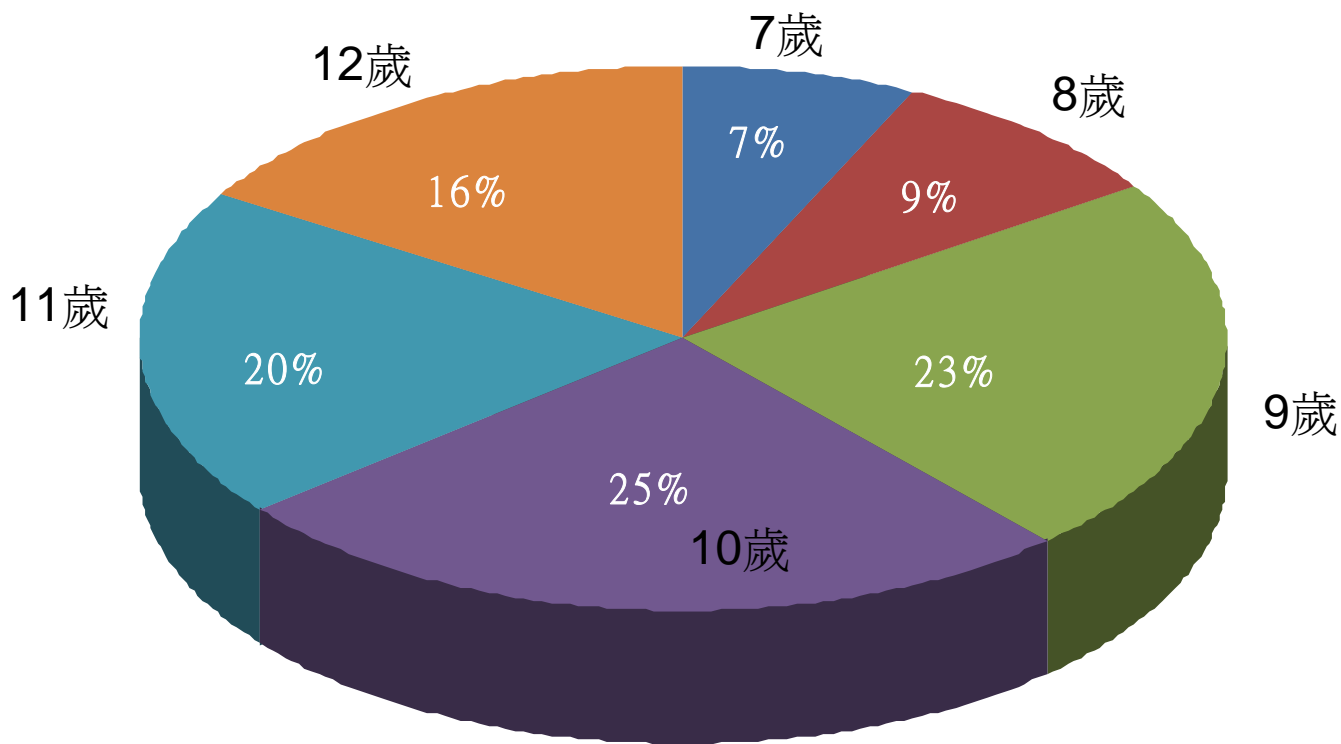
■ 受測兒童之男女生比例



■ 受測父母之比例



■ 受測兒童之年齡分佈

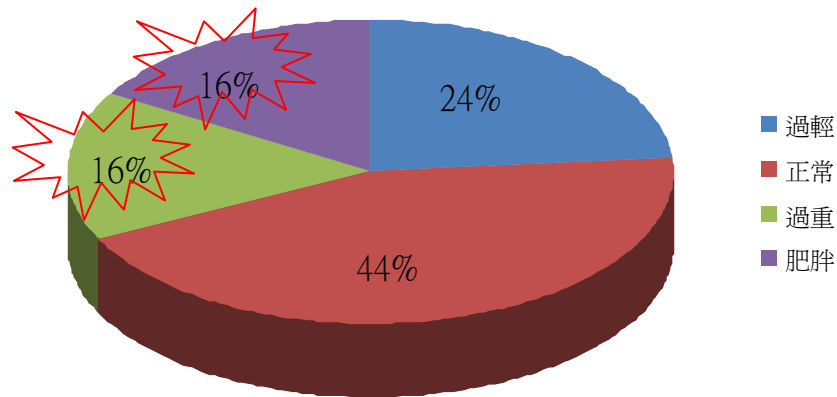


多數之受測兒童年齡層分佈於9歲~11歲。

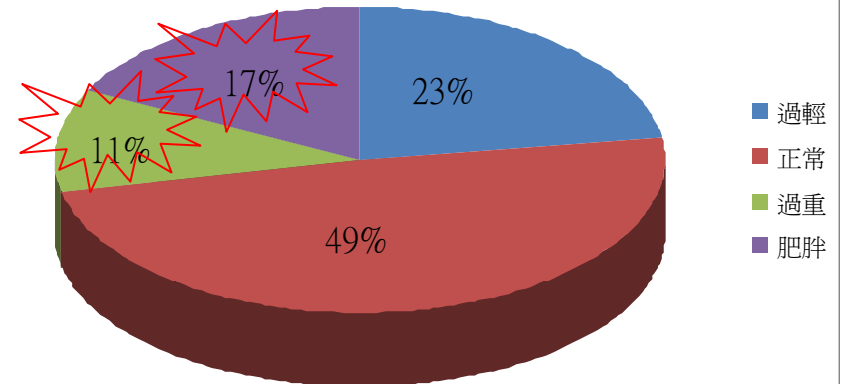
■ 兒童BMI值（身體質量指數）



男生的BMI身體質量指數

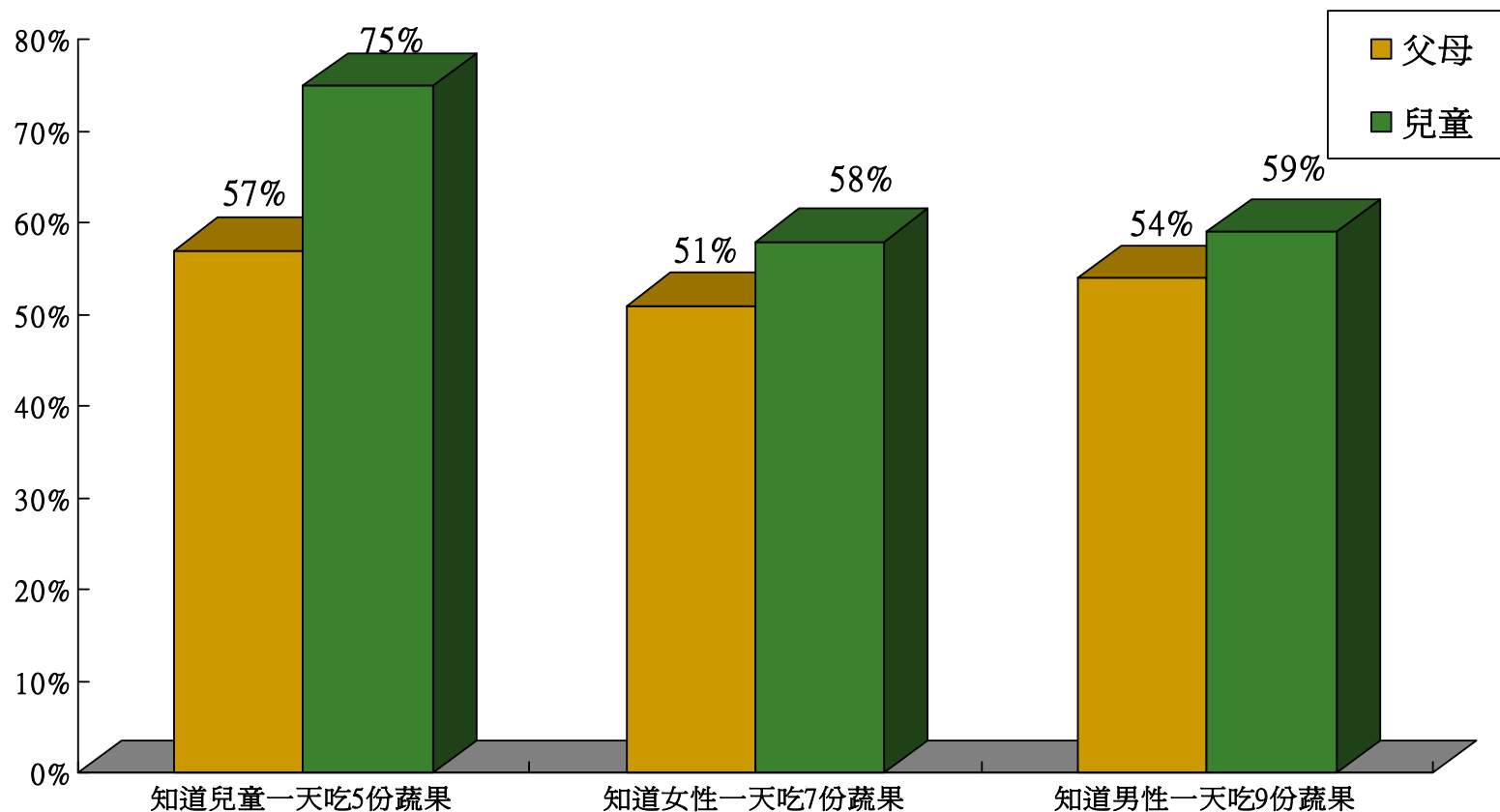


女生的BMI身體質量指數



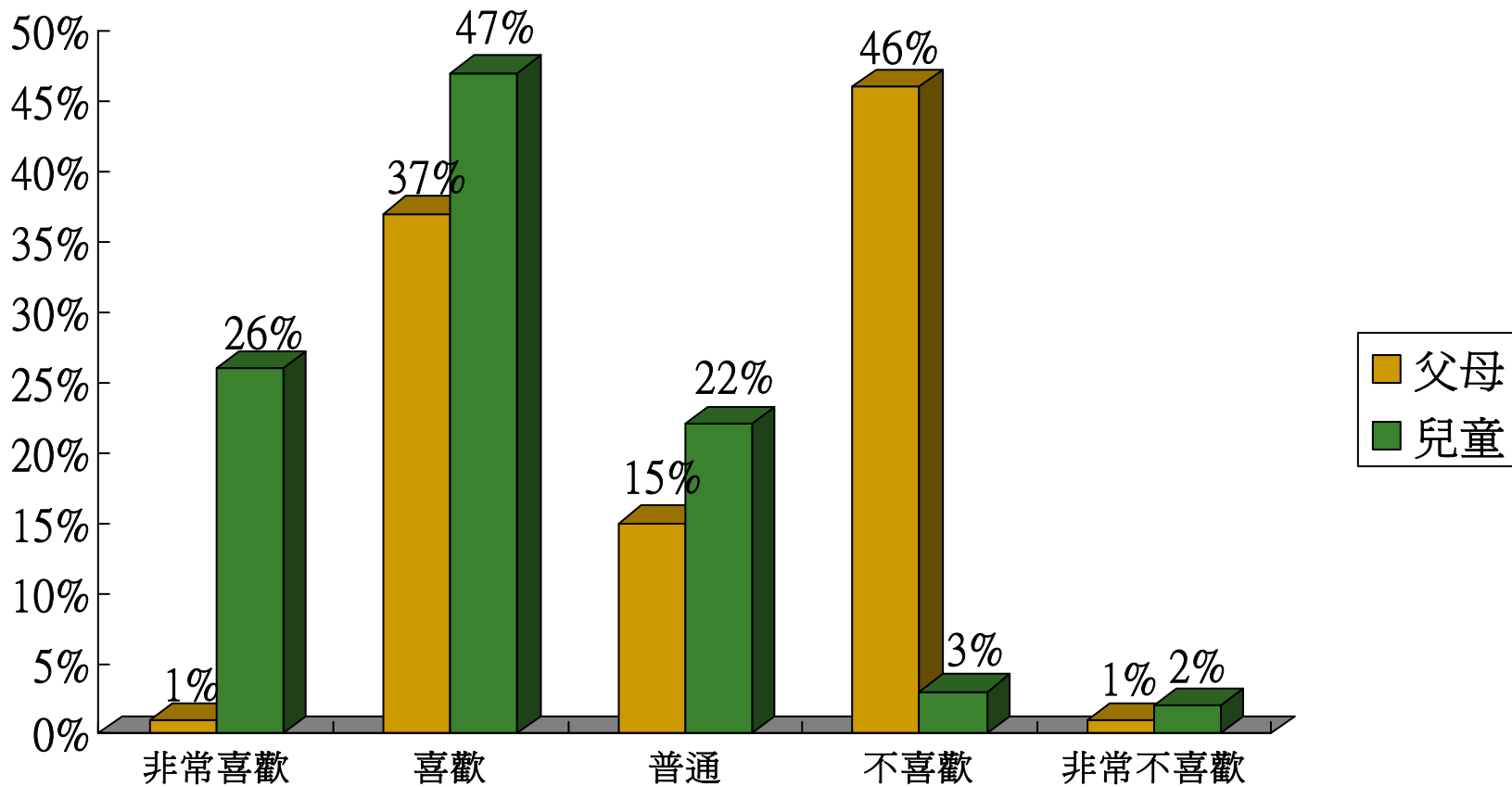
男生有3成2的比例屬於過重或肥胖，而女生亦有2成8的比例是屬於過重或肥胖，相較於2007年本會之兒童飲食調查，過重或肥胖的比例約2成5，有明顯增加的趨勢，成為未來兒童健康的隱憂。

「蔬果彩虹579」份數的認知



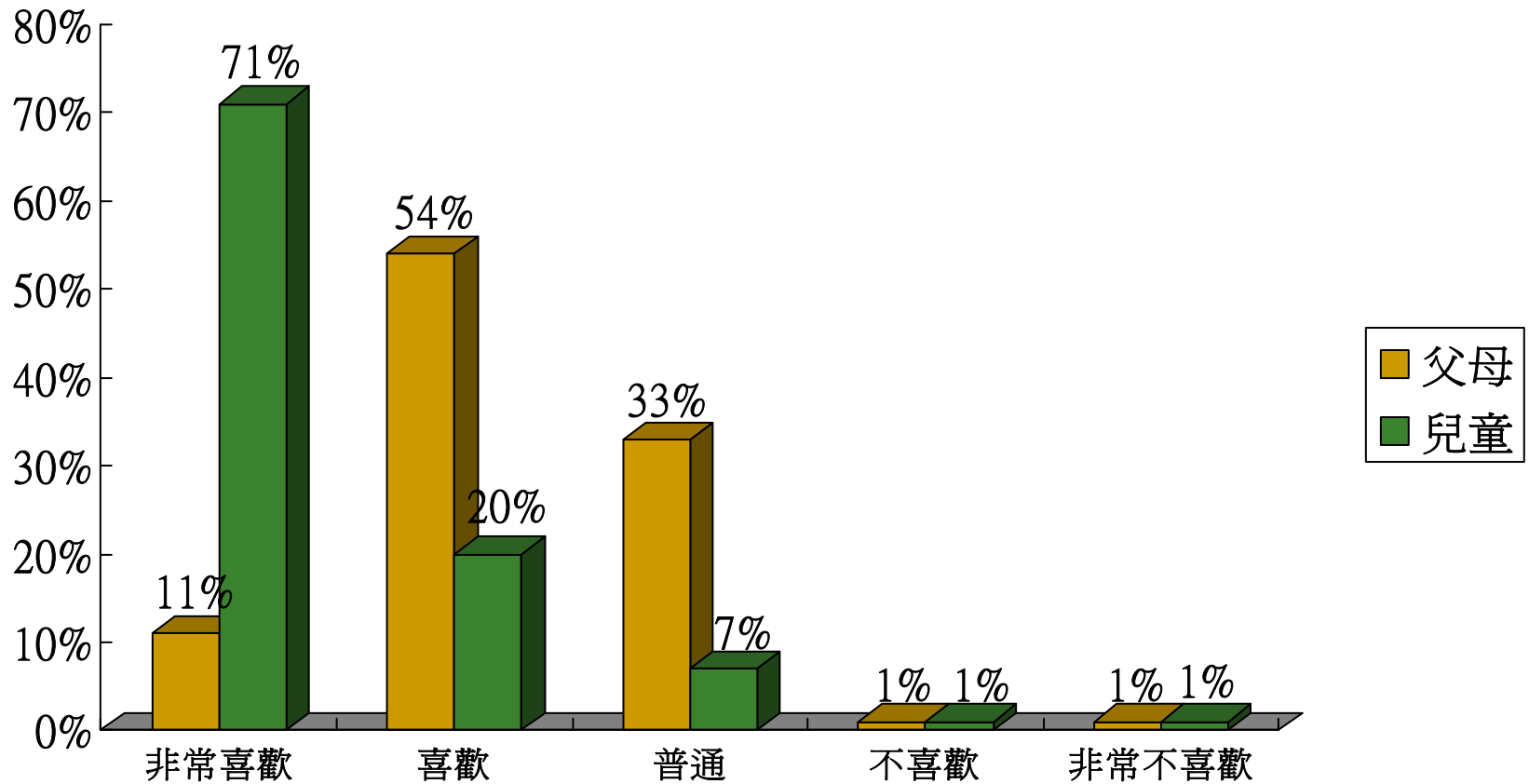
父母們有5成7的比例了解兒童一天要吃5份蔬果，而兒童則有7成5；父母了解女性要吃到7份蔬果的佔5成，而兒童則有5成8；針對男性要吃的份量部分，有5成4的家長知道要吃到9份，而兒童則有5成9，很明顯地，孩子們對於「蔬果彩虹579」的健康飲食觀念比父母有較正確的認知。

父母與孩童自認為喜歡吃蔬菜的程度



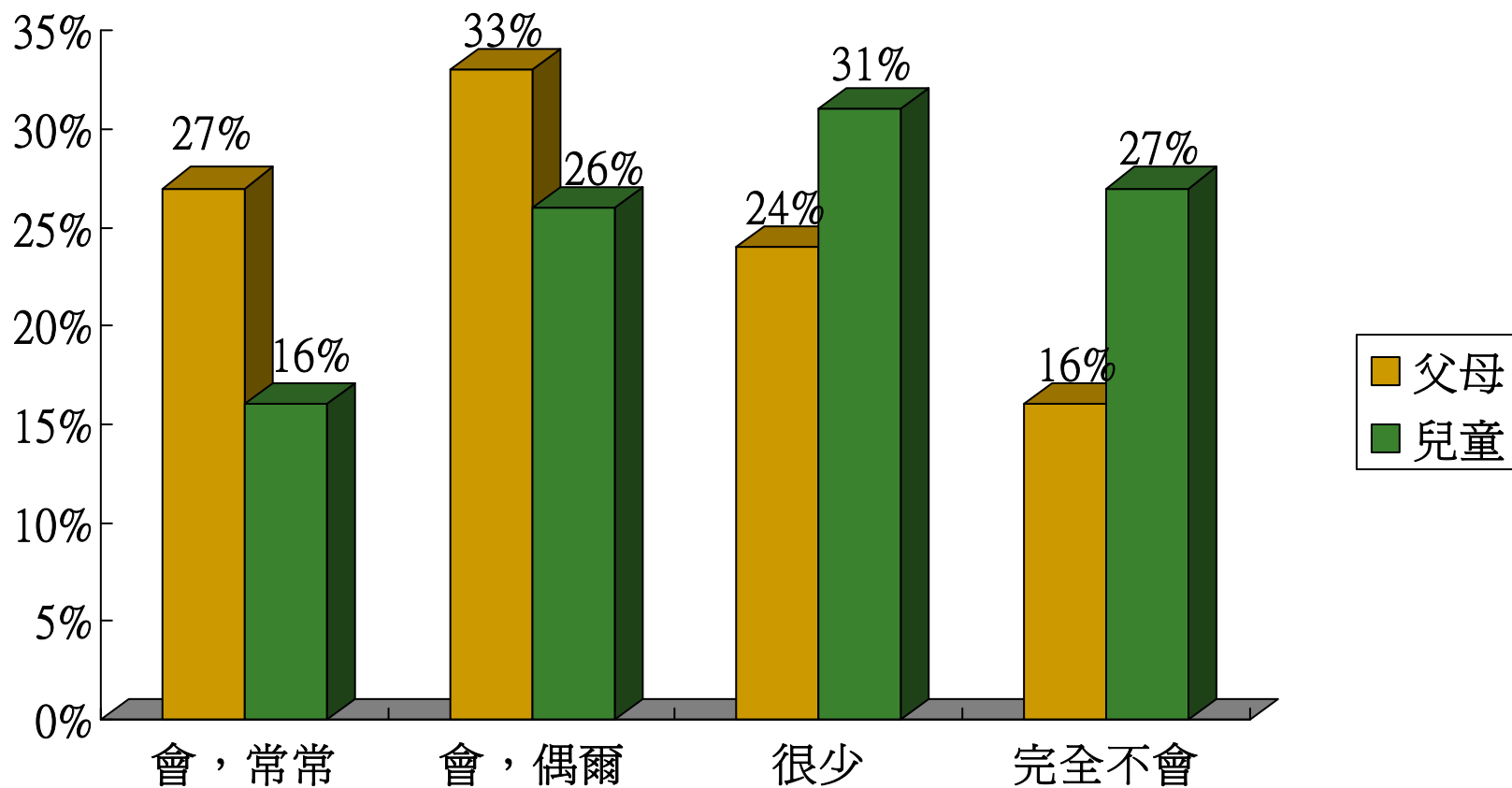
調查發現，兒童比父母還要愛吃蔬果：父母「喜歡」與「非常喜歡」吃蔬菜的比例為3成8，而兒童則高達7成3

父母與孩童自認為喜歡吃水果的程度？



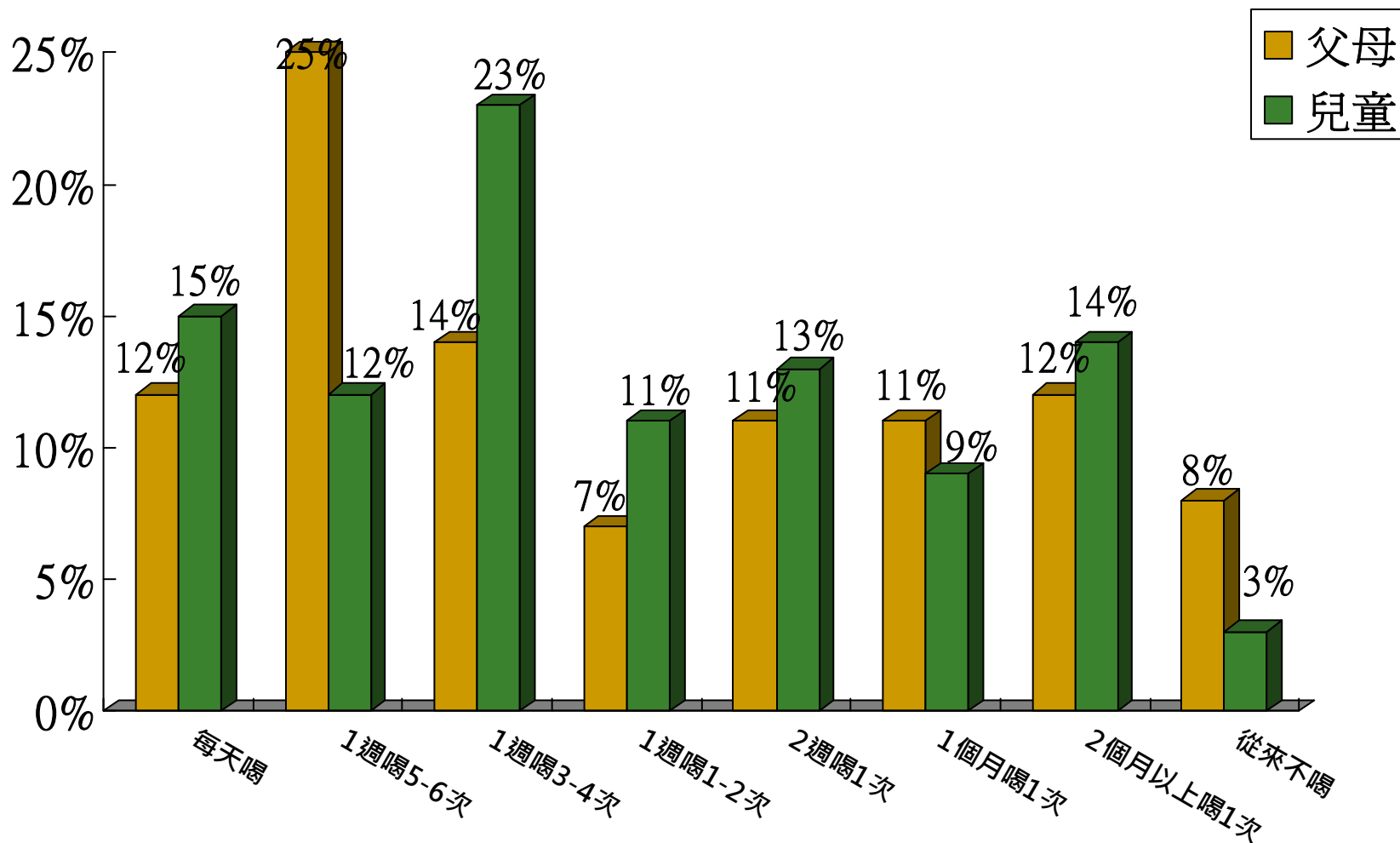
水果的部分，父母「喜歡」與「非常喜歡」的比例為6成5，而兒童的比例則超過9成。

父母與兒童會以喝市售商品蔬果汁來代替吃蔬菜水果嗎？



實際會喝蔬果汁代替吃蔬果的比例，回答「會，常常」與「會，偶爾」的孩子們有高達42%，父母也有高達60%的比例。

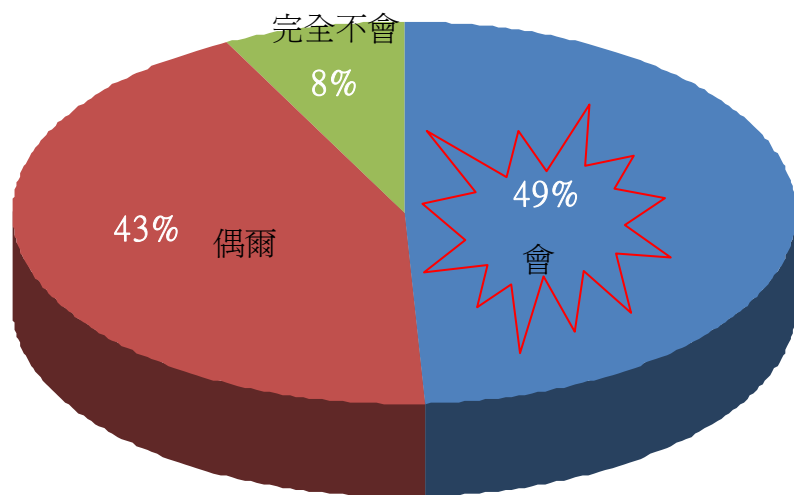
父母與兒童喝含糖飲料的習慣



有超過5成的父母，一週會喝三次以上的含糖飲料。而孩子的部分，竟也有5成一週喝三次以上的含糖飲料，此一習慣，很容易造成孩子熱量攝取過多。

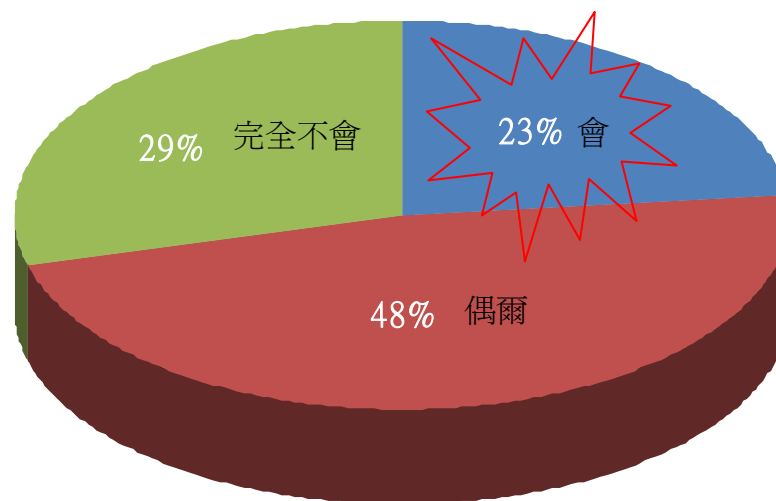
【父母的飲食習慣】

- 父母的飲食習慣中，會經常把速食、泡麵、滷味、燒烤、鹽酥雞、洋芋片、罐頭食品、汽水可樂等食品、當正餐嗎？



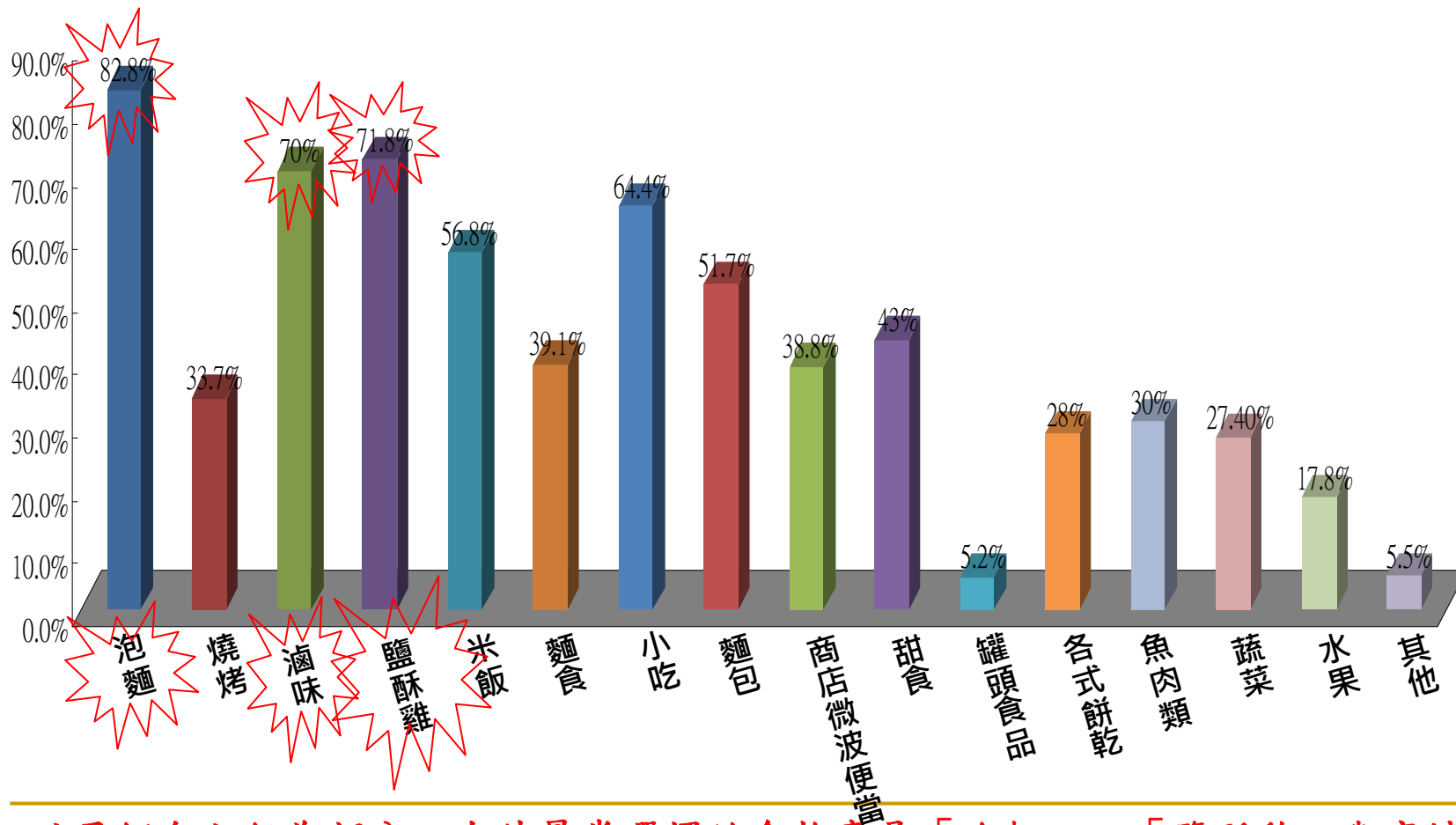
【父母為孩子準備餐點的習慣】

- 父母為孩子準備餐點時，會經常把速食、泡麵、滷味、燒烤、鹽酥雞、洋芋片、罐頭食品、汽水可樂等食品、當正餐嗎？



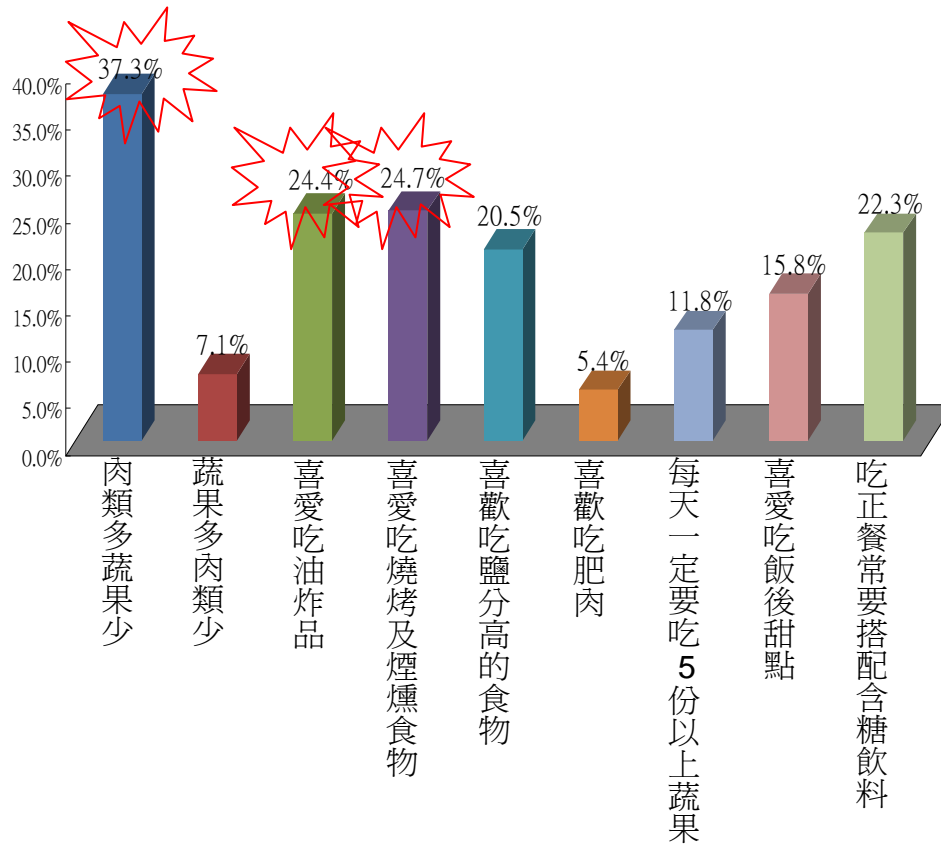
竟有近5成的父母，自認為經常把垃圾食物當正餐。另一方面，父母們在為孩子準備餐點時，有2成3的比例，會將不健康的食物當正餐。

■ 孩子們在外面買東西吃的時候，最常選擇的食物是（可複選）？

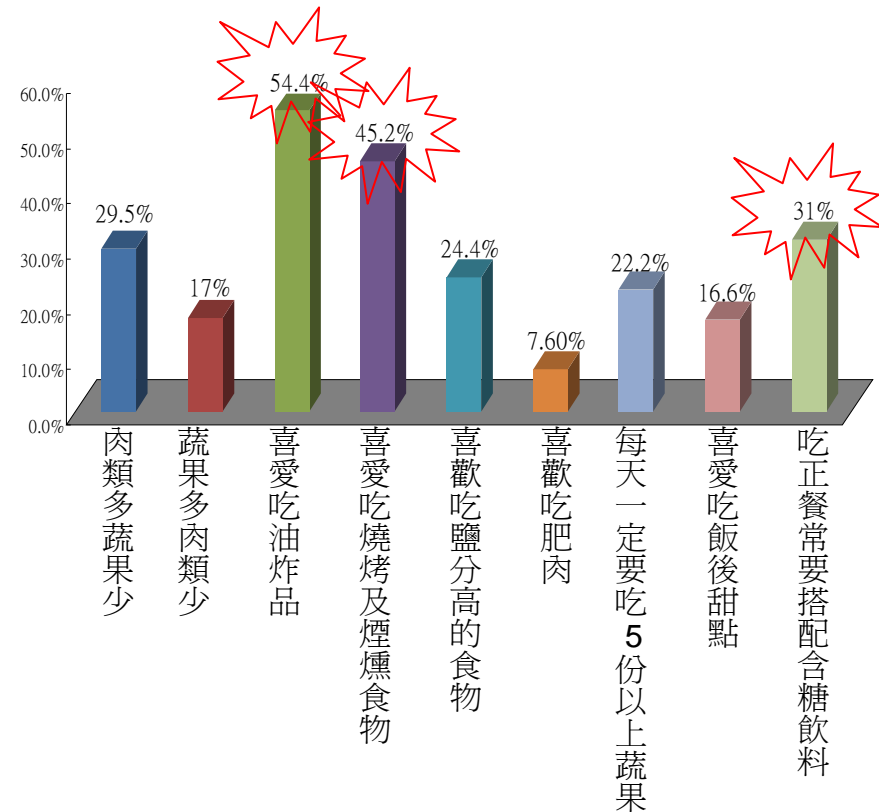


孩子們自主行為部分，在外最常選擇的食物竟是「泡麵」、「鹽酥雞」與高鹹度的「滷味」等不健康的食物。

■ 父母們有哪些飲食習慣？
(可複選)

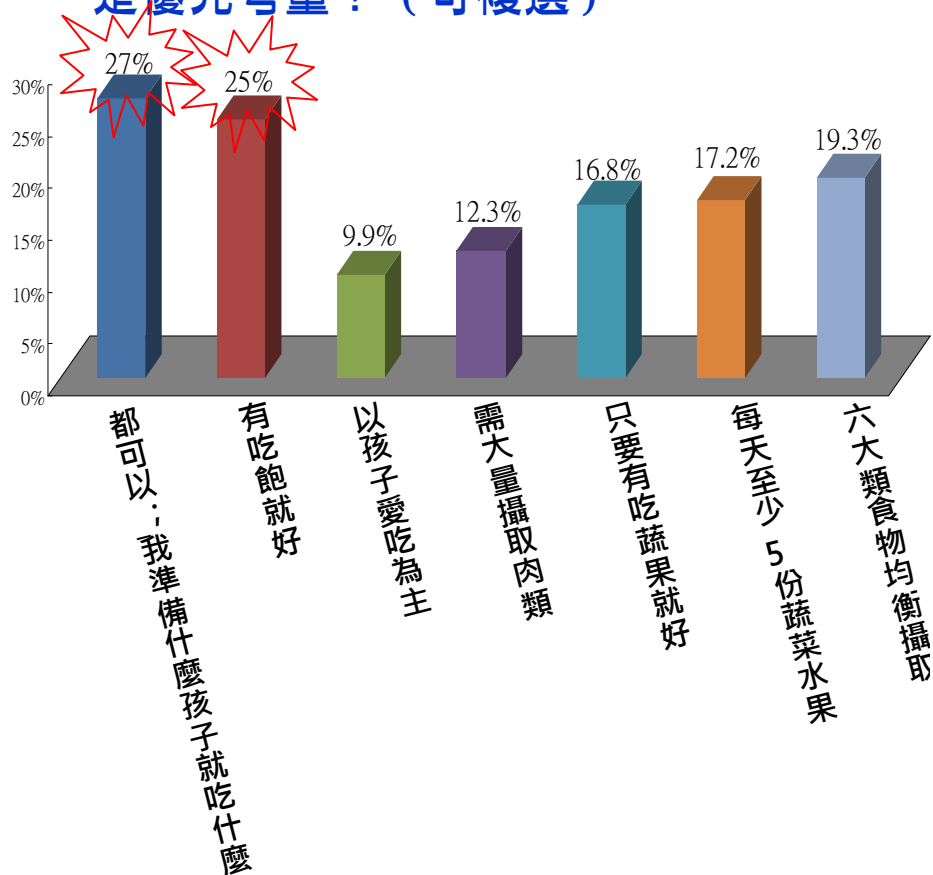


■ 孩子們有哪些飲食習慣？
(可複選)

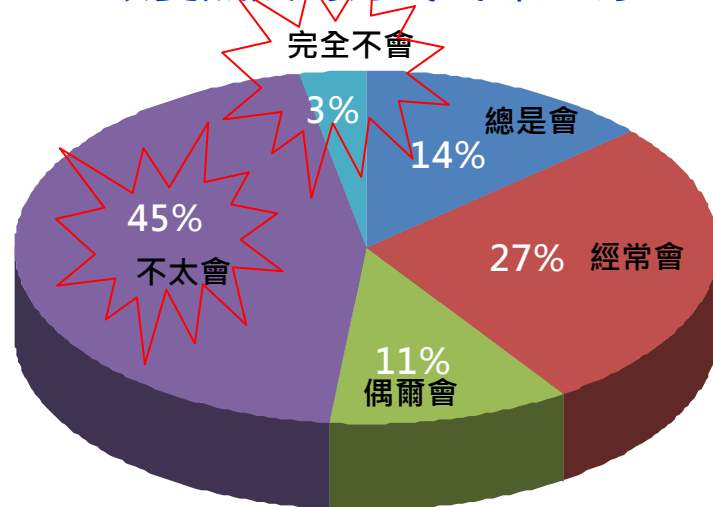


父母與孩子的飲食習慣偏好前三名中，有兩項偏好習慣是相同的，包括「喜愛吃油炸品」、「喜愛吃燒烤及煙燻食物」。另外，研究也發現，孩子「吃正餐要搭配合糖飲料」的習慣竟超過3成的比例。

■ 父母幫孩子準備正餐時，哪些因素是優先考量？（可複選）

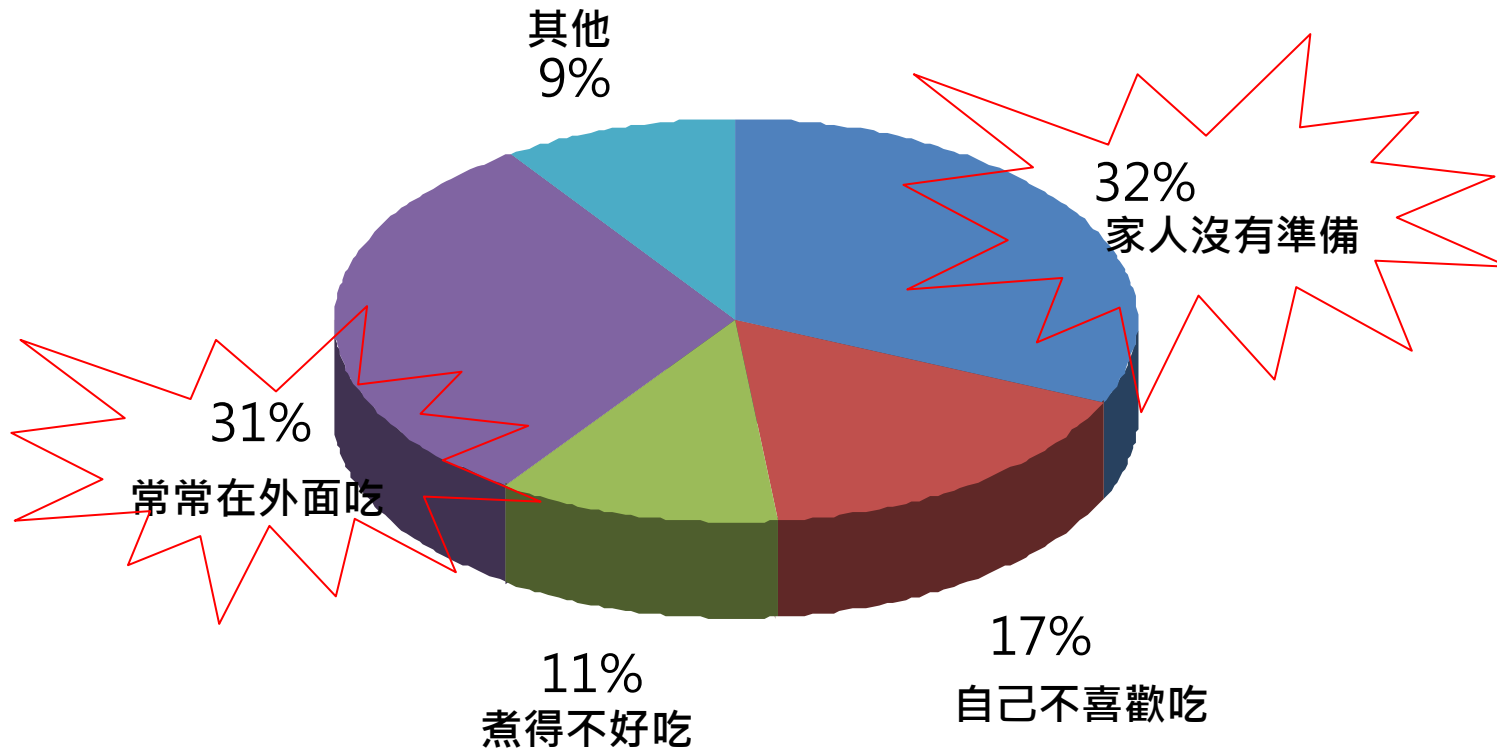


■ 對於孩子不愛吃的蔬菜水果，會試圖改變烹煮的方式或味道嗎？



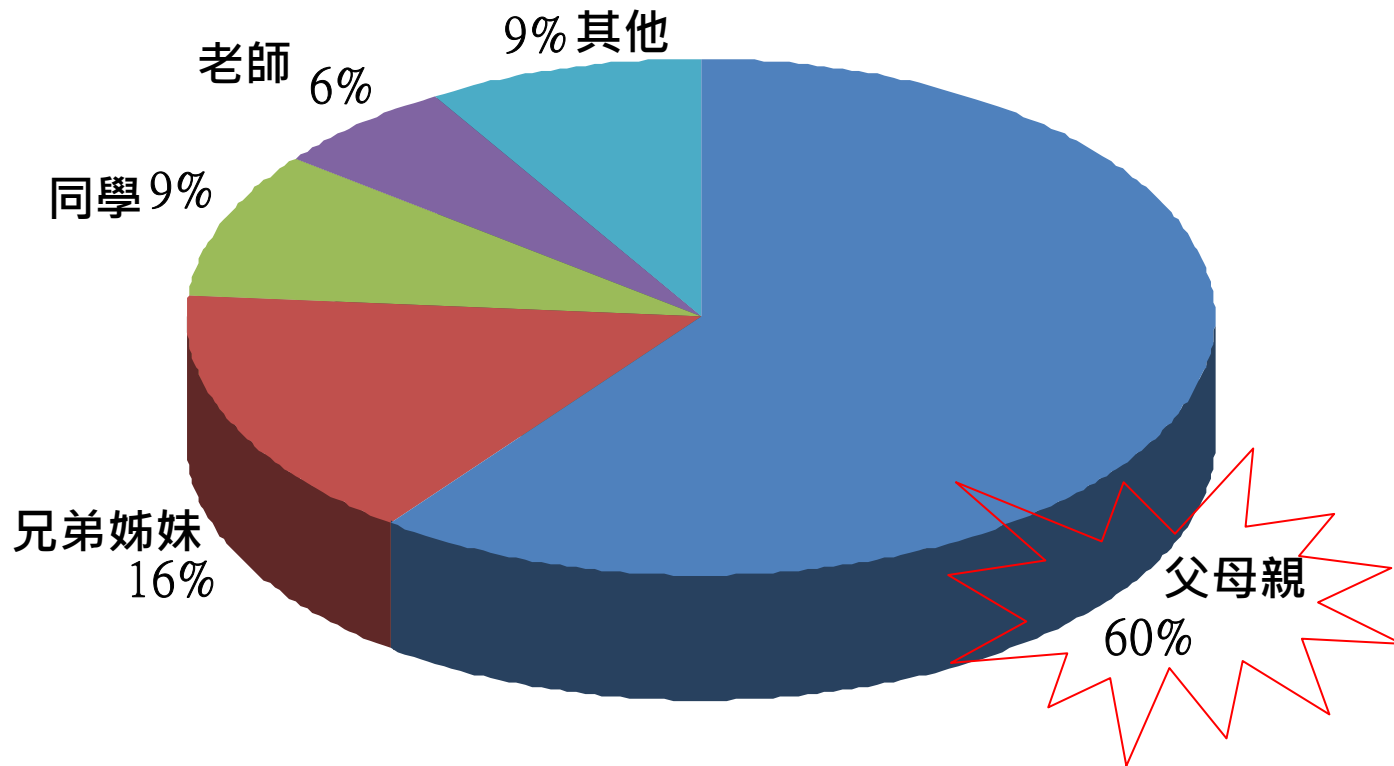
從上表可以看出，孩子的喜好通常都被父母忽略了，而且對於孩子不愛吃的蔬果，有將近5成的父母並不會改變烹調方式，所以父母們為孩子準備食物時，還是以自我考量為中心。父母們，有時也要注意孩子們的需求喔。

■ 兒童認為自己蔬果吃不夠最主要的原因是？



父母們您聽到孩子的聲音了嗎，有3成2的孩子認為蔬果吃得不夠最大的原因是「父母沒有準備」，另外也有3成1的兒童認為「常常在外面吃」。因此，忙碌的現代父母，還是要注意孩子的飲食，記得幫孩子多準備蔬菜、水果等健康的食物喔。

■ 孩子們認為自己的飲食習慣受什麼人影響最多？



有高達6成的孩子認為，自己的飲食習慣受父母影響最多，父母親對於孩子的飲食與健康應該要負最大的責任。

結 論



* 孩子的健康飲食觀念較父母有更正確的認知，且孩子比父母愛吃蔬果

- 一、兒童要吃到5份蔬果的認知：在父母方面，有5成7的比例知道兒童每天要吃到5份蔬菜水果，而在孩童的方面則有7成5的比例自己知道一天要吃到5份蔬果
- 二、女性要吃到7份蔬果的認知，在父母方面佔5成1，但有5成8的兒童知道媽媽每天要吃7份蔬果；
- 三、針對男性要吃到9份蔬果的認知，家長佔5成4，但有將近6成的兒童知道爸爸要吃到9份蔬菜水果。
- 四、喜愛蔬菜的部分，父母喜愛的比例為3成8，而兒童則高達7成3；喜愛水果的部分，父母喜愛的比例為6成5，而兒童喜愛的比例則超過9成。因此，我們應該擅用孩子愛吃蔬果的條件，適時的給予習慣教育，幫助孩子增加吃蔬果的行動力，讓孩子養成多吃蔬果的好習慣。

結 論



* 孩子的飲食習慣深受父母影響

- 一、**喝市售蔬果汁部分**：有高達4成2的孩子會以蔬果汁取代吃蔬果，而父母的部分竟也高達6成。
- 二、**喝含糖飲料的部分**：父母及孩子一週內會喝3次以上含糖飲料的比列相當皆有5成，不只顯示父母及孩子對糖份的攝取有過多的情形，似乎父母自身行為也已經影響孩子的習慣。
- 三、**外食購買食物的部分**：竟有近5成的父母，自認為經常把垃圾食物當正餐，而父母們在為孩子購買餐點時，雖僅有2成3的比例會將不健康的食物當正餐，然而調查孩子們在自主行為的部分，他們在外最常選擇的食物竟是「泡麵」、「鹽酥雞」與高鹹度的「滷味」等不健康的食物。
- 四、**父母與孩子的飲食習慣偏好**：調查發現，孩子的飲食偏好與父母有密切的關聯性。父母與孩子的前三項偏好即有兩項是相同的，包括「喜愛吃油炸品」、「喜愛吃燒烤及煙燻食物」。
- 五、**有高達6成的孩子認為，自己的飲食習慣受到父母影響最多**，父母親對於孩子的飲食與健康應該要負最大的責任。

結 論



* 父母們應該多聽聽孩子的聲音！

- 一、有近5成的父母對於孩子不愛吃的蔬果不會改變烹調方式，所以父母們為孩子準備食物時，還是以自我考量為中心。
- 二、有3成2的孩子認為，蔬果吃得不夠最大的原因是「父母沒有準備」，另外也有3成1的兒童認為是因為「常常在外面吃」的關係。因此要提醒父母們，還是要注意孩子的飲食，記得多運用一些技巧，幫孩子多準備蔬菜、水果等健康的食物喔。

* 胖男童、胖女童又增加了

- 一、男童與女童過重與肥胖比例，與本會2007年所做的調查相較，增加了近5個百分點，男童有3成2的比例屬於過重或肥胖，而女童也有2成8的比例屬過重及肥胖，此一趨勢，將成為未來罹患癌症的隱憂，同時也較易發生心血管疾病等問題。
- 二、綜合調查結果發現，孩子的健康飲食認知高於父母，而孩子的飲食行為也的確受父母飲食習慣的影響，大多數的孩子沒有飲食上的主導權，只能被動的接受父母的安排，因此，繼續推廣「蔬果支票」成為必行之路，並結合學校教育與教材使用，列入學生家庭作業，督促家長注重孩子的健康飲食，並經由家庭作業的互動影響家長瞭解並落實「蔬果彩虹579」，一起建構無癌的健康家庭與社會。