



忙茫盲 三 家長
拒絕當 光

家庭飲食行為與父母備餐型態

問 卷 調 查 分 析

台灣癌症基金會副執行長

蔡麗娟



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



財團法人
全聯慶祥慈善事業基金會



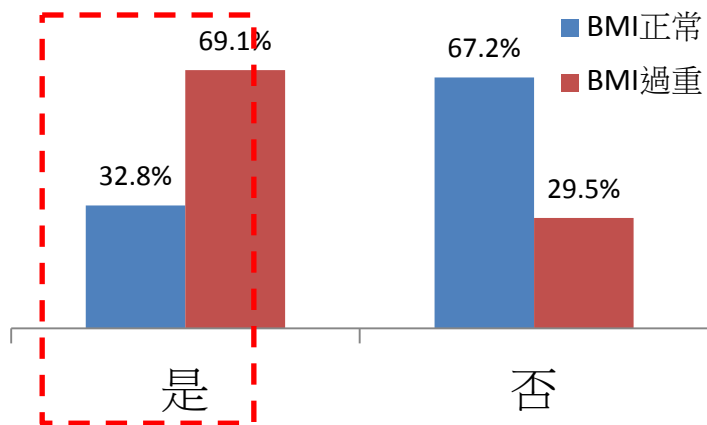
財團法人
全聯佩樺圓夢社會福利基金會



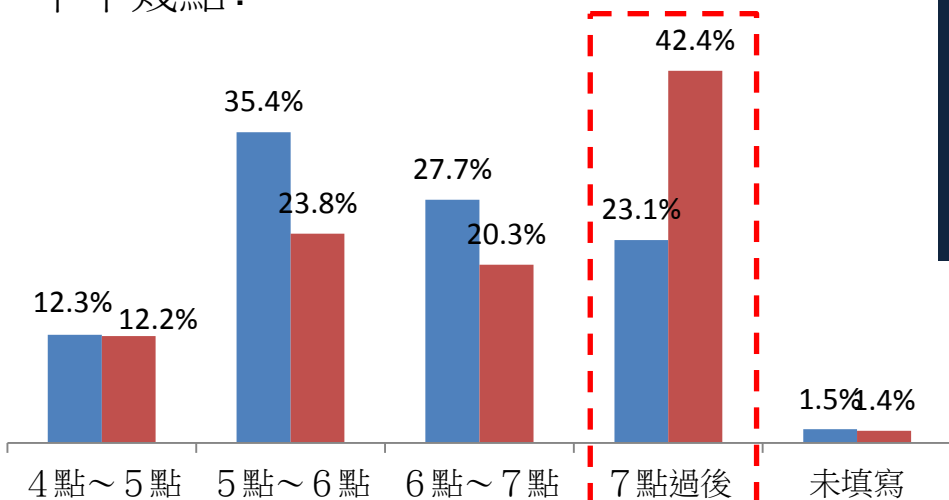
調查樣本說明

- 目的：瞭解家庭飲食習慣與家長備餐行為對於兒童肥胖的影響
- 調查方式
 - 調查時間：102年6月1日~6月15日
 - 受測對象：國小學童家長
 - 有效樣本數：
 - BMI值過重或肥胖學童家長 230人
 - BMI值標準學童之家長 260人
 - 調查方式：郵寄問卷

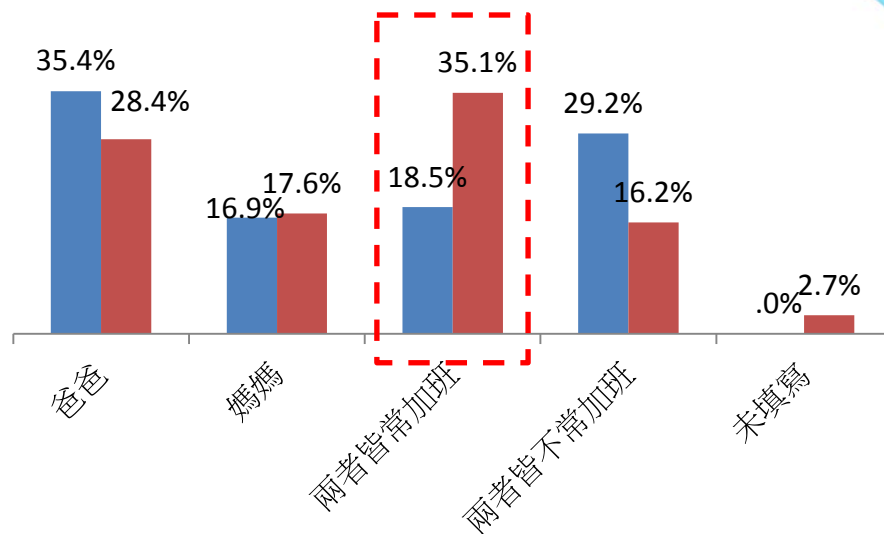
請問您的家庭是否為雙薪家庭？



請問您與您的另外一半下班時間平均為下午幾點？



較常加班者通常為：（一週加班2天以上）



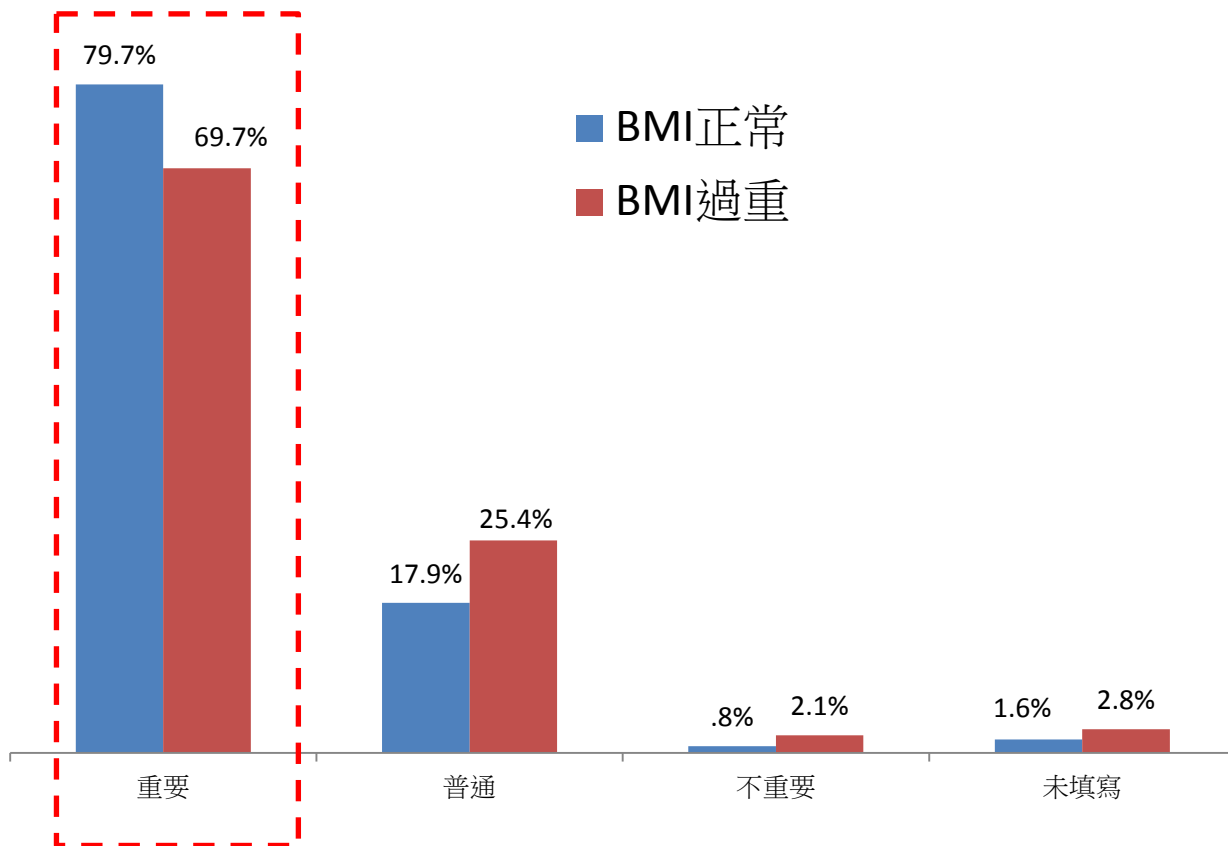
- 雙薪家庭之過重學童將近七成,且高達三成五為父母皆常加班者,尤其下班時間偏晚的比例亦高於BMI標準組學童.
- 從調查數據發現,雙薪家庭胖小孩居多,因此雙薪家庭是否有共同的問題存在值得探討.



忙茫盲 三 家長
拒絕當 光

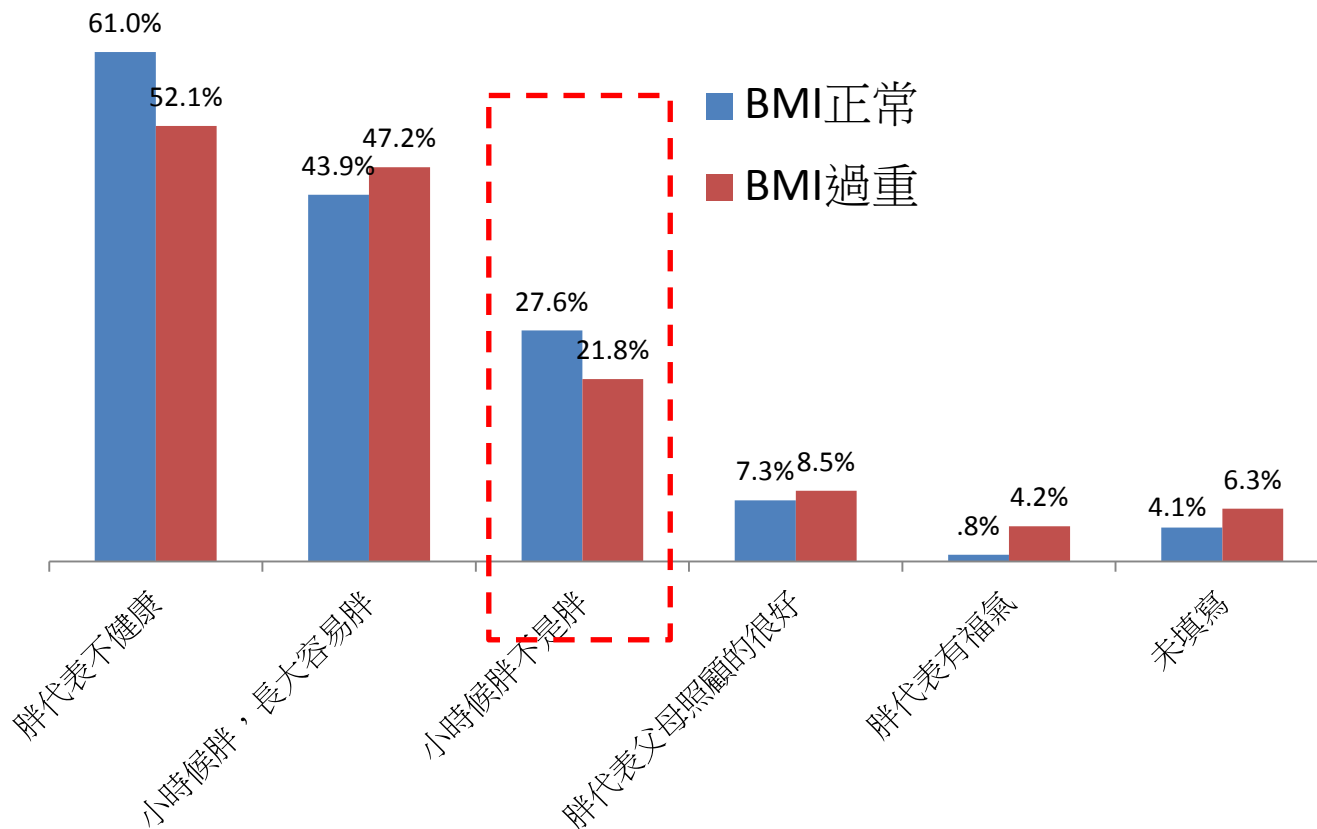
家長觀念

您認為維持孩子「不要太瘦或不要太胖」的體態，其重要程度為何？



兩組家長多數都認知到維持健康的體態是重要的

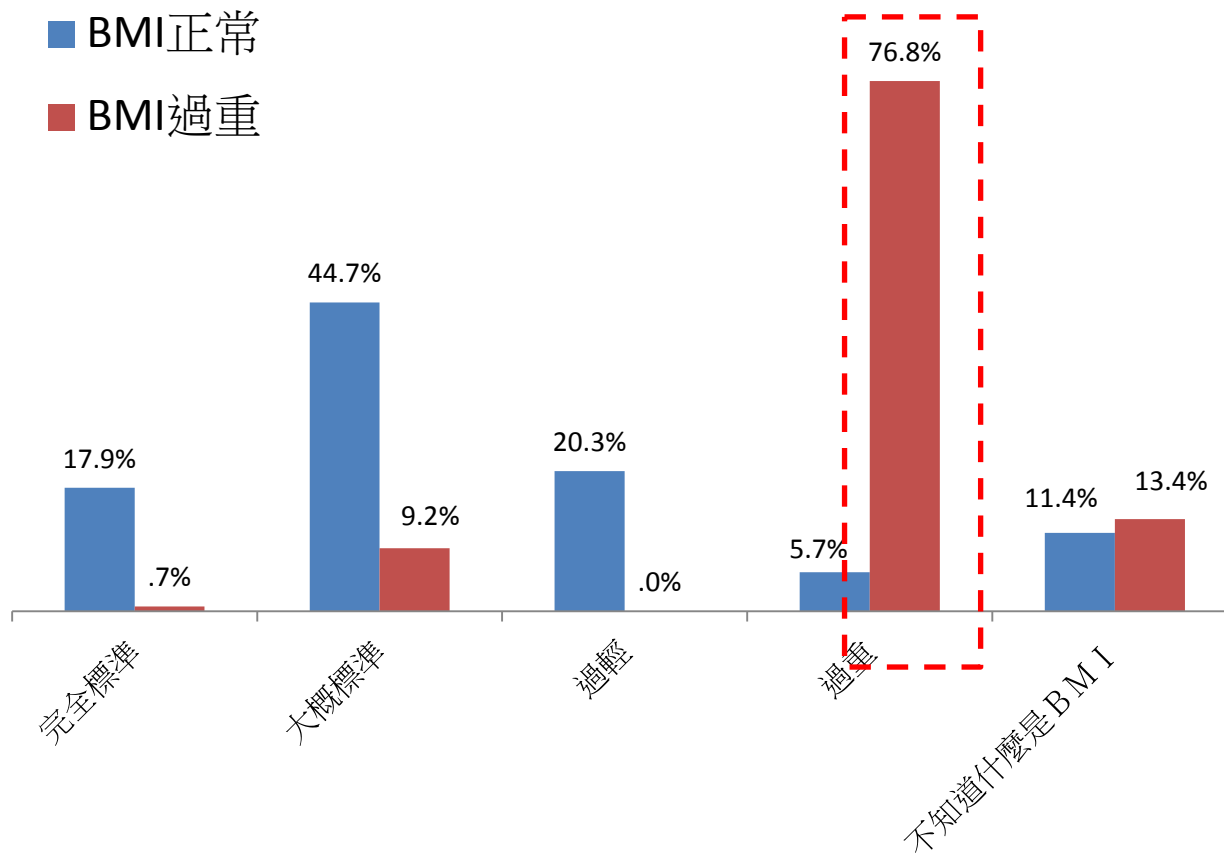
您認為孩子時期的肥胖是?(可複選)



- 兩組家長皆超過五成認為胖代表不健康,而且也都有近五成的家長認知到,小時候胖長大還是容易胖
- 但是值得注意的是,仍有2成的過重組家長認為,孩子小時候胖不是胖,容易因此放任孩子.

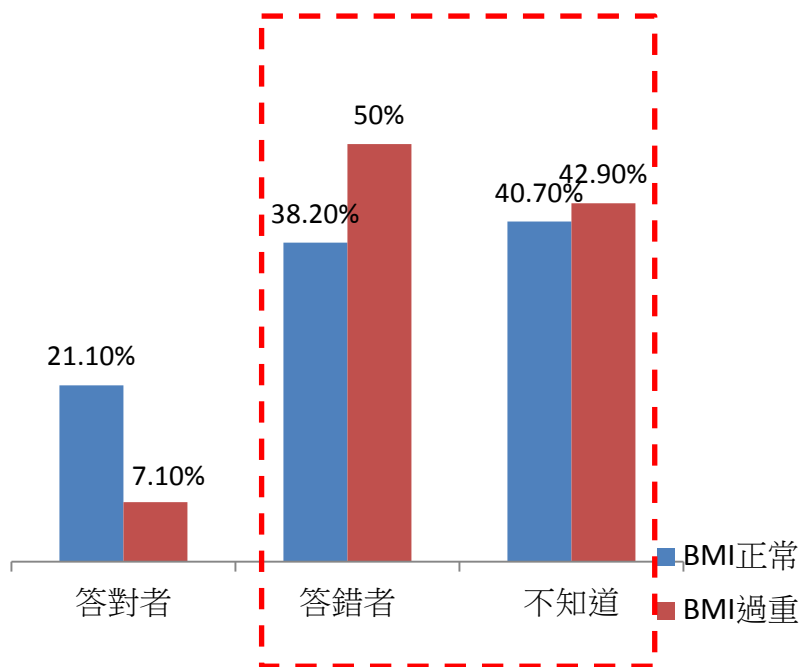


您認為您的孩子BMI（身體質量指數）標準嗎？

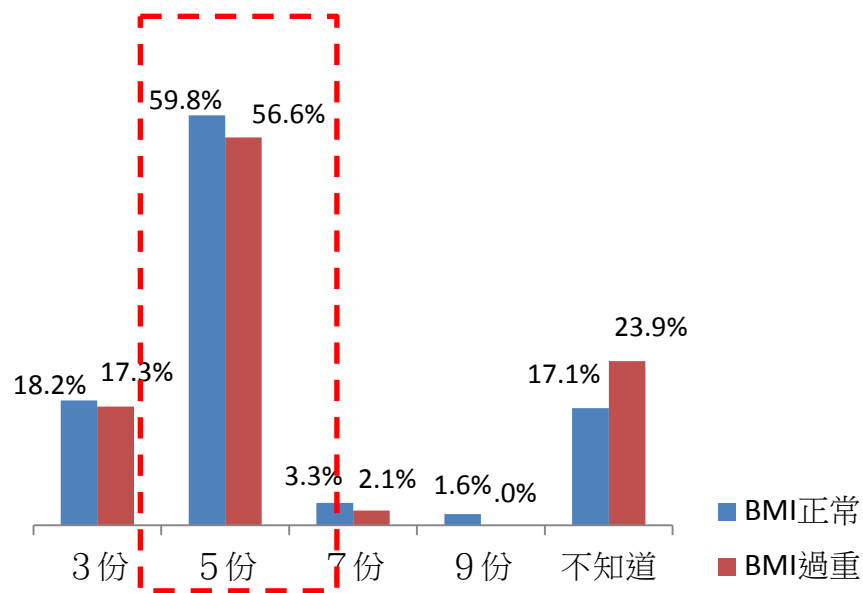


超過7成過重組兒童的父母,有意識到孩子屬過重狀態,但也有2成標準組的父母認為孩子體位過輕,需要再增重.

家長正確認知孩子每天所需攝取熱量



您知道您孩子一天應攝取多少份的蔬菜水果？



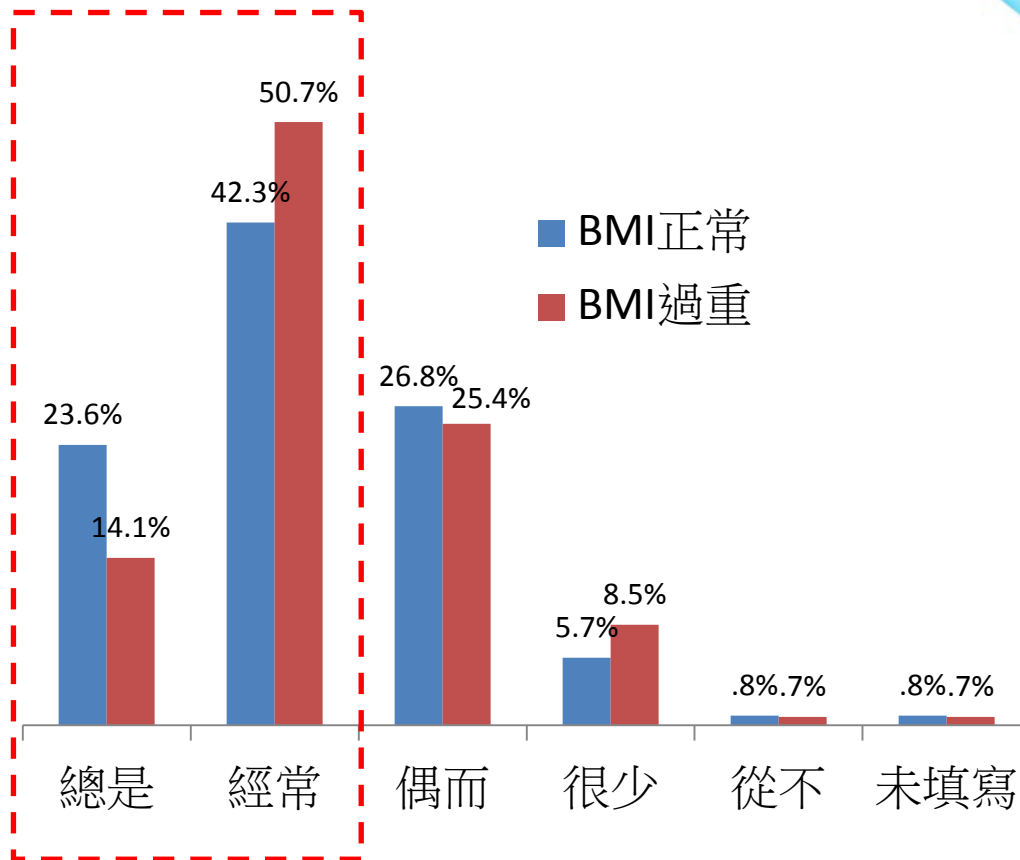
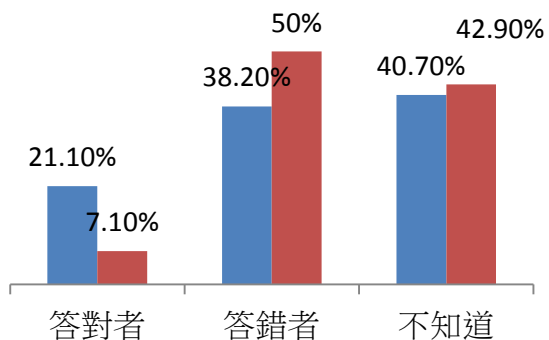
在孩子的熱量攝取方面,家長們普遍觀念錯誤或不知道孩子應攝取多少熱量。在蔬果攝取量上,有一半以上的父母正確了解孩子一天應至少攝取五份。



家庭飲食行為

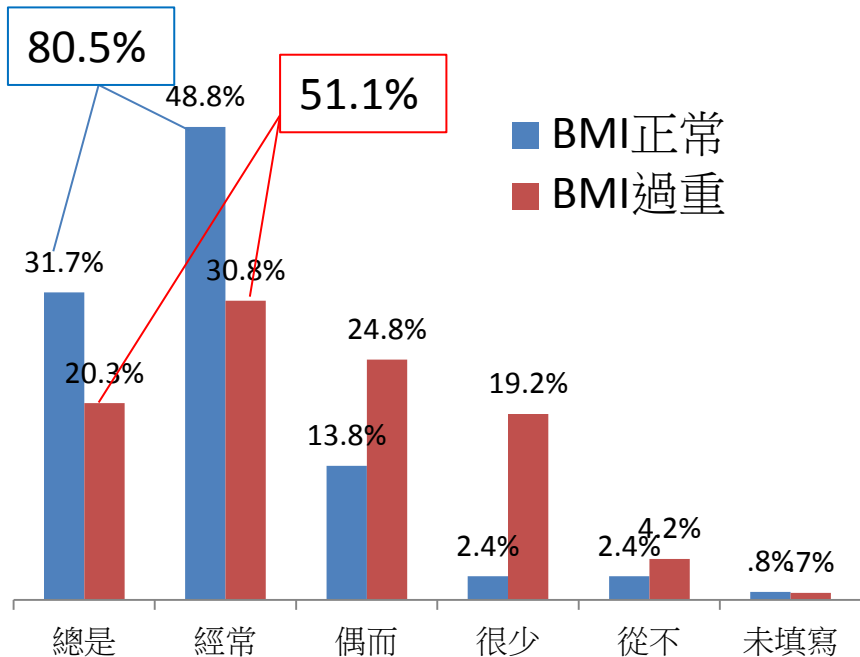
請問您會留意孩子的餐點是否符合營養需求？

家長正確認知孩子每天所需攝取熱量

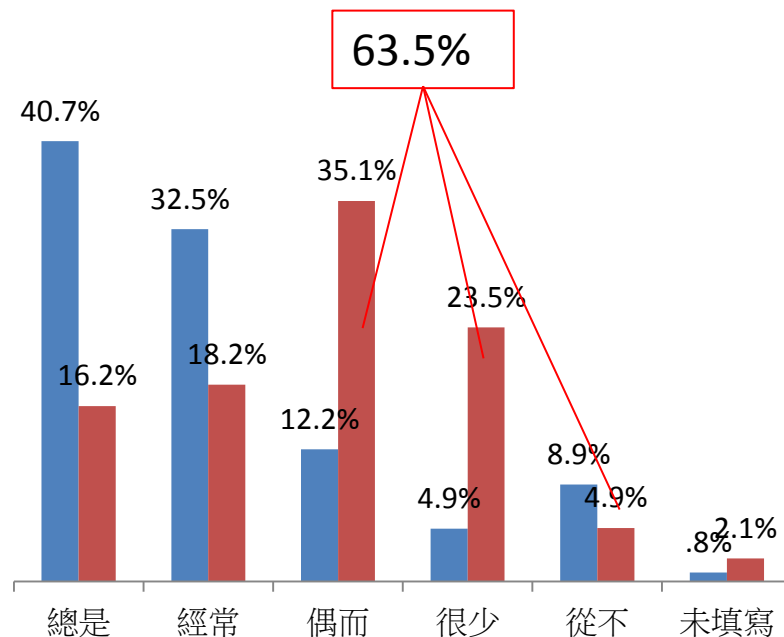


調查發現標準組與過重組的父母們,有超過5成及6成的比例表示很重視孩子的營養攝取需求.但反觀觀念部分,卻不具熱量攝取基本知識,容易導致錯誤的飲食供給與錯誤的飲食攝取.

請問您不准孩子在接近吃飯前吃零食嗎？



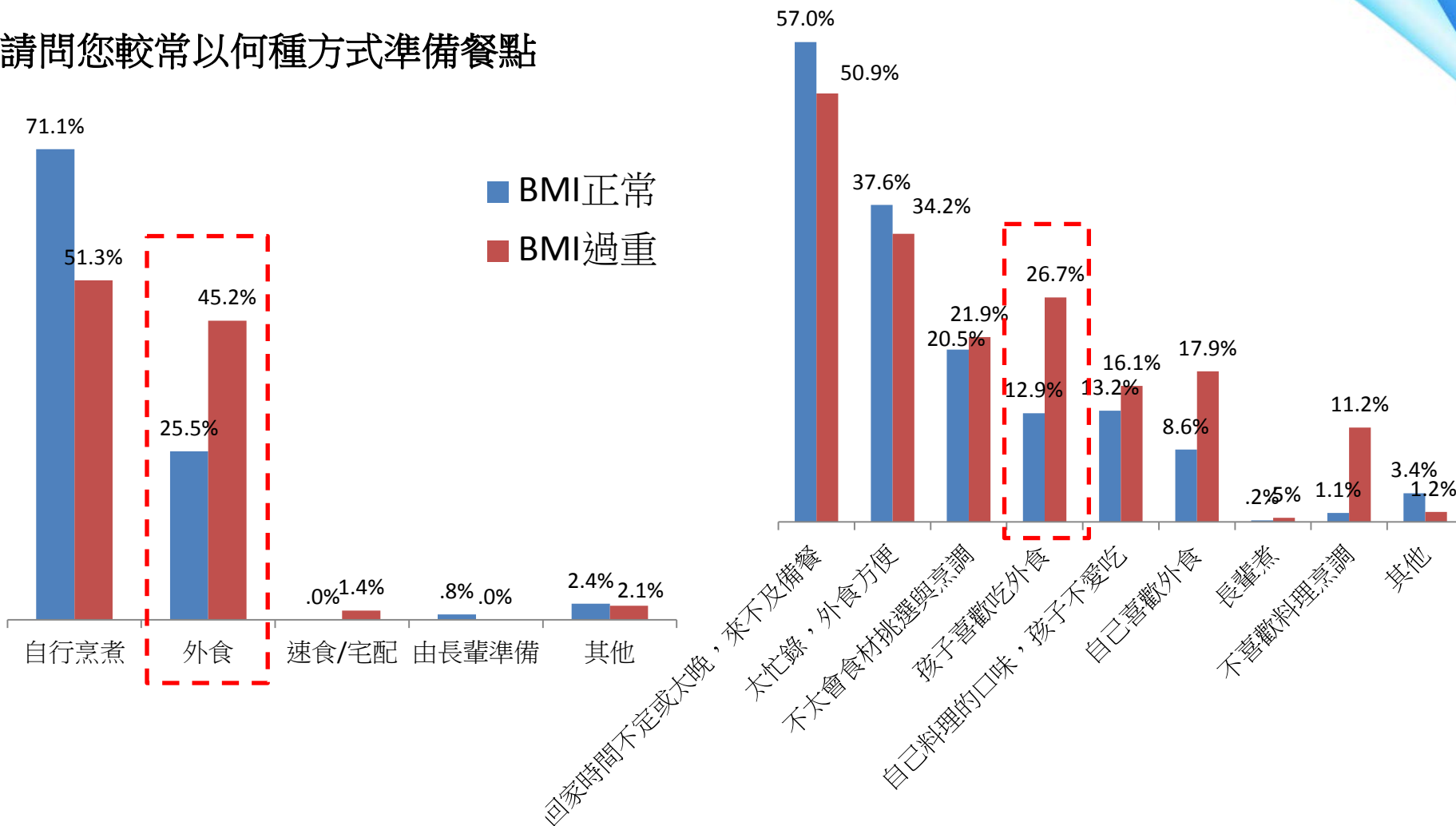
請問您會避免讓孩子經常喝含糖飲料嗎？



調查發現,BMI正常組的父母有8成會限制孩子吃零食,而相較過重組的父母雖然也有一半的比例會限制孩子吃零食,但仍低於正常組3成之多。再比較含糖飲料部分,過重組父母對於含糖飲料的警覺性較零食低很多,有超過6成的父母僅偶爾或很少限制孩子。

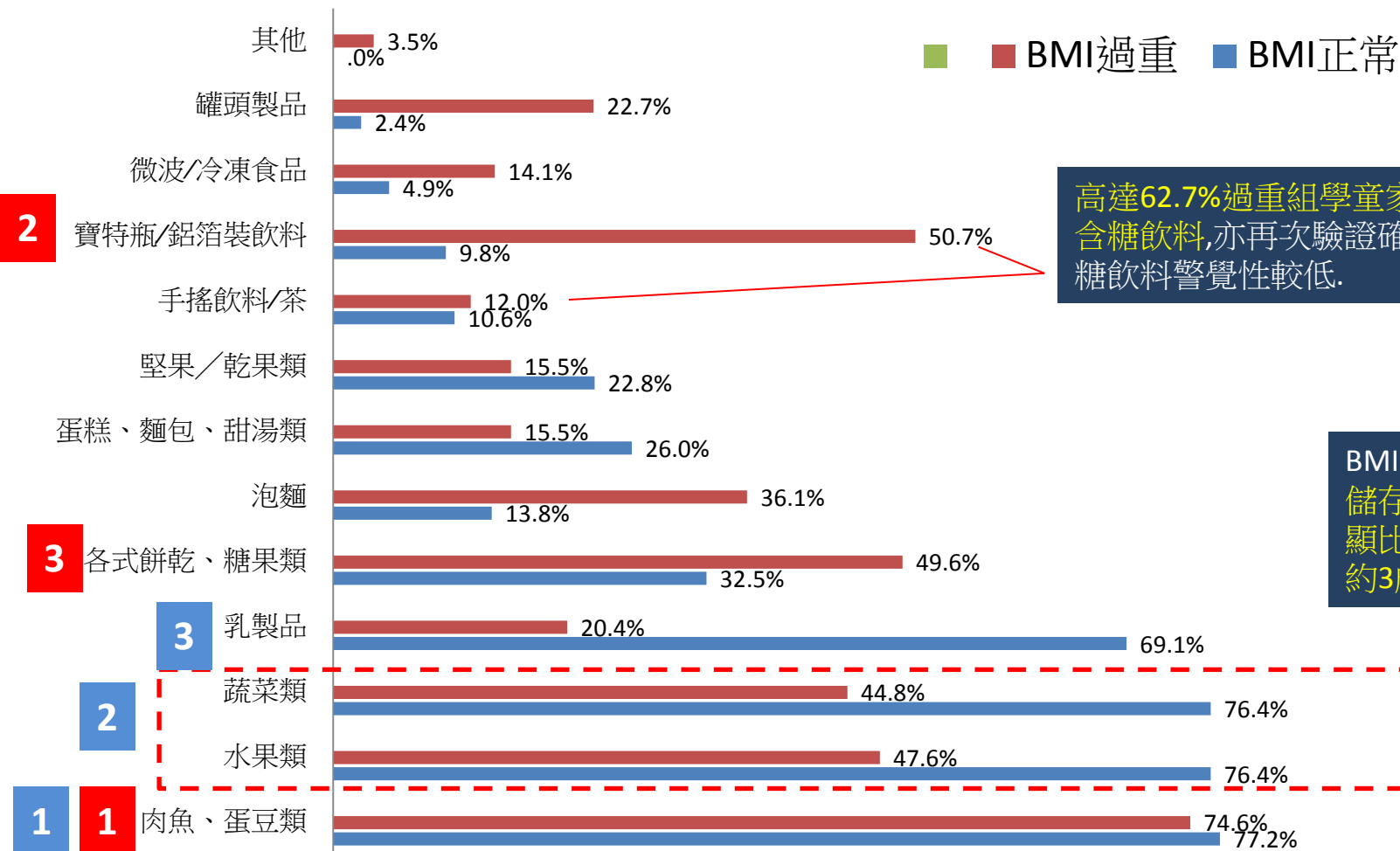
請問您不自己烹煮的原因，可能為?(可複選)

請問您較常以何種方式準備餐點



調查顯示，過重組家庭有4成5的比例較常外食，而正常組家庭則僅有2成5。而不自己烹煮的原因，較高比例兩組皆不外乎**返家時間不定或太忙碌**，但是兩組也各有2成比例為**不太會烹調**。另外過重組學童家庭亦發現另一問題為**孩子本身就喜愛吃外食**。

請問您家中最常儲存或出現的食物是? (可複選)

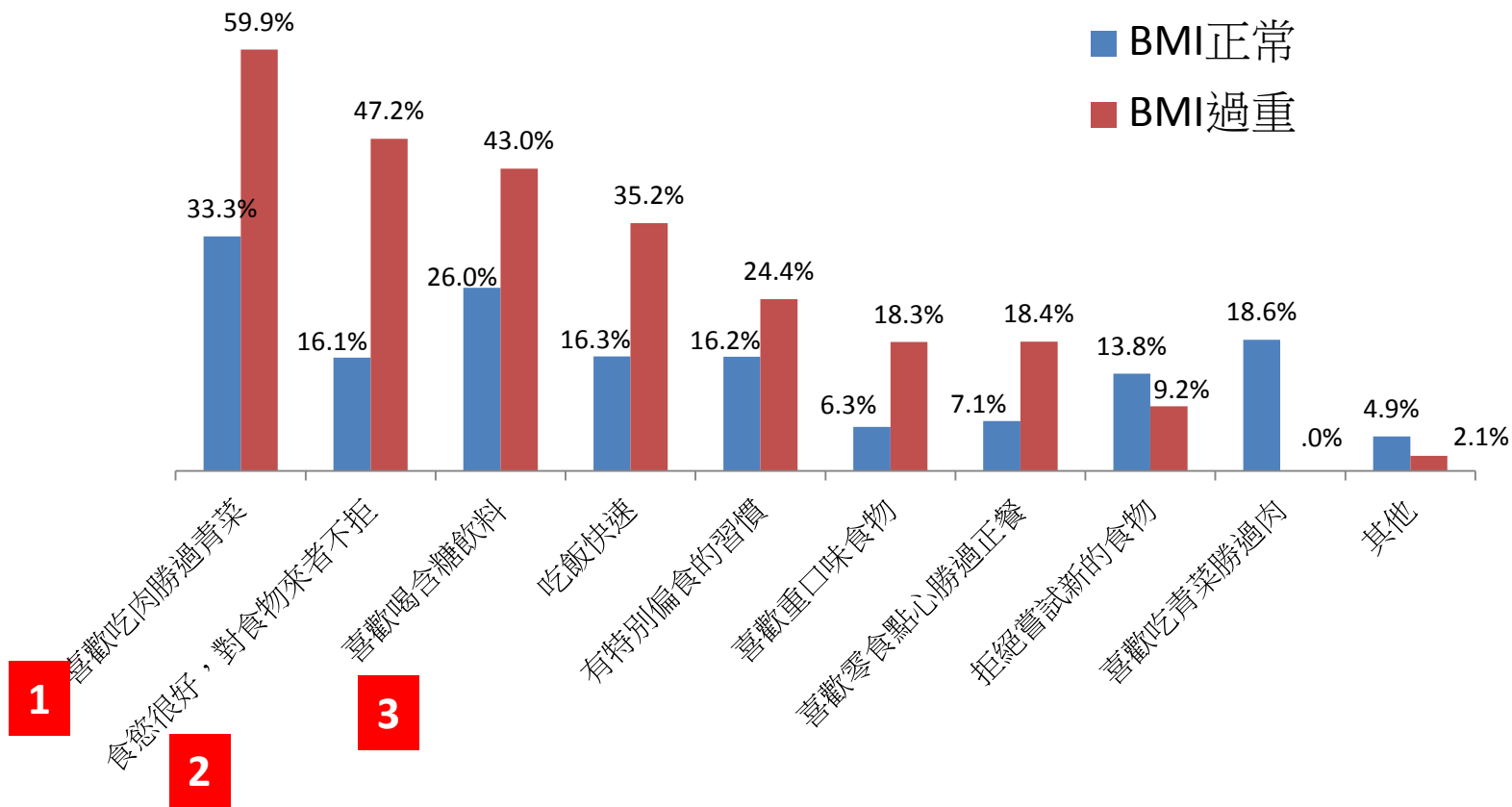


高達62.7%過重組學童家庭常出現含糖飲料,亦再次驗證確實對於含糖飲料警覺性較低.

BMI過重組學童家庭儲存蔬果類食物明顯比正常組學童低約3成

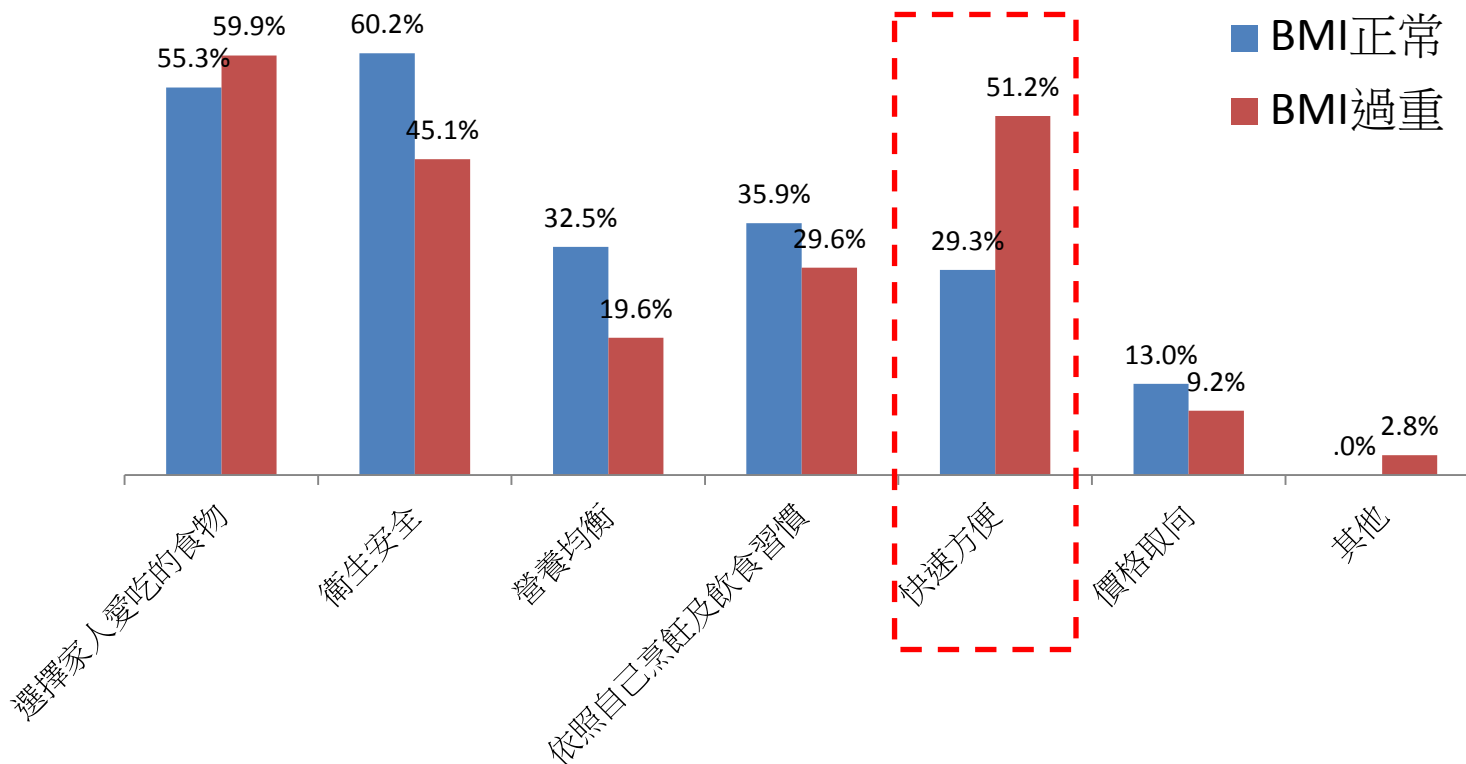
- 過重組學童家中常出現食物為: 肉魚蛋豆類、罐裝飲料及餅乾
- 正常組學童家中常出現食物為: 肉魚蛋豆類、蔬果類及乳製品

請問您認為您和孩子共同的飲食習慣有那些？(可複選)



調查發現在父母與孩子共同的飲食壞習慣中,過重組學童明顯高於正常組學童,尤其喜歡吃肉勝於青菜將近6成的比例,其次為對食物來者不拒,第三名為都喜歡喝含糖飲料,而吃飯快速也高達3成。

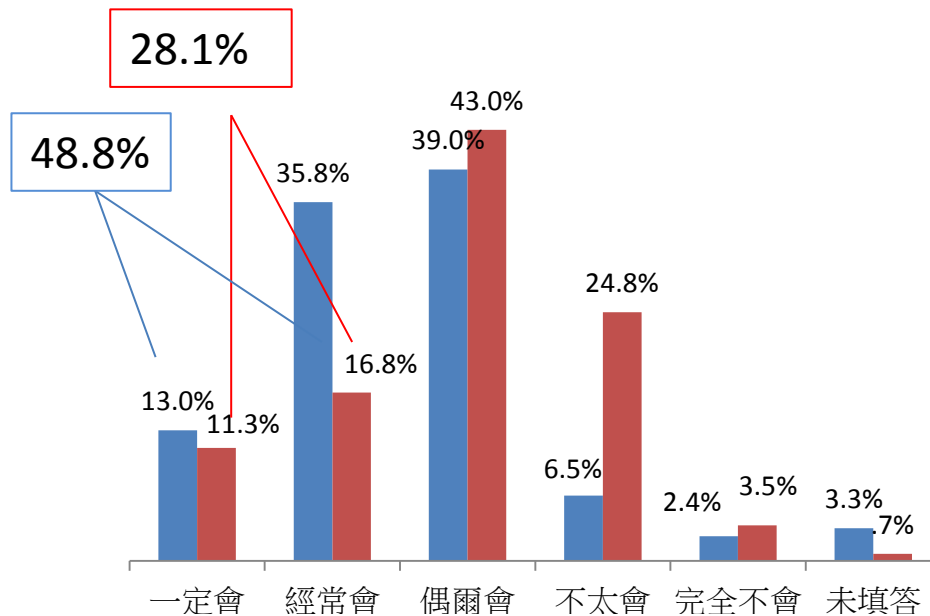
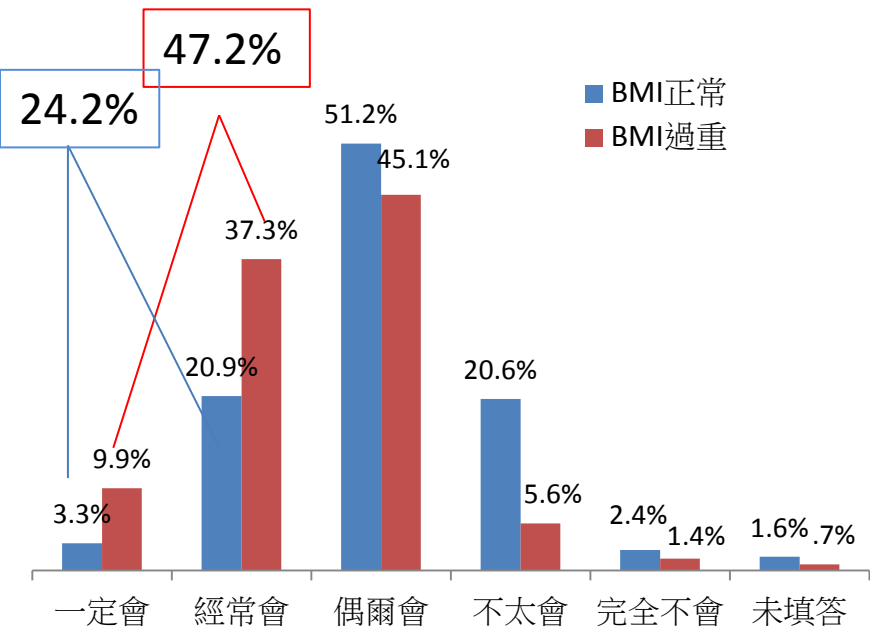
請問您在準備餐點時，通常以哪一個訴求為優先？
(可複選)



兩組學童家長在為孩子備餐時,通常家人愛吃會是主要因素之一,而衛生安全也是優先訴求.但也觀察到,過重組的學童家長明顯高於正常組的訴求為快速方便,由此分析,家長們為了備餐上的快速方便,而是否容易造成孩子飲食上的問題值得探討.

外出飲食或購買餐點，會讓您的小孩自行決定餐點內容嗎？

對於您的小孩不喜歡的蔬菜水果，您會強迫或誘導孩子進食嗎？



有47.2%的過重組學童家長會讓孩子自行決定餐點內容，相較於正常組學童24.2%的比例，高出1倍之多。而對於孩子不喜歡吃的蔬菜水果，僅有28.1%的過重組家長經常會誘導攝食，也明顯低於正常組學童48.8%的比例達2成之多。由此分析，過重孩子的家長有較高比例順應孩子的盲從行為。

【雙薪家庭 胖小孩比例高】

雙薪家庭胖小孩的比例**高達7成**，且有**3成5**的父母兩位都常加班，尤其**下班時間偏晚**的比例亦高於BMI標準組學童。調查數據發現，雙薪家庭胖小孩居多，因此雙薪家庭是否存有共同問題，值得探討。

【普遍認知正確，熱量觀念需再強化】

- BMI正常組學童家長及BMI過重組學童家長分別有近**8成**及近**7成**的比例，認為**維持健康的體態是重要的**。
- 兩組家長皆**超過五成**認為**胖代表不健康**。
- 近五成的家長**認知到**，**小時候胖長大還是容易胖**。但是值得注意的是，仍有**2成**的過重組家長認為，**孩子小時候胖不是胖**，容易因此放任孩子。
- 過重組學童家長，在孩子的**熱量攝取**方面，超過**9成****普遍觀念錯誤**或不知道孩子應攝取多少熱量。
- 在**蔬果攝取量**上，父母們有**將近6成****正確了解**孩子每天應至少攝取五份。



結論

正確認知≠正確落實【發現家庭飲食危機】

- **重視營養卻觀念錯誤**--標準組與過重組的父母們，超過5成及6成的比例表示很重視孩子的營養攝取需求，卻不具熱量攝取基本知識，容易導致錯誤的飲食供給與孩子們錯誤的飲食攝取。
- **對於含糖飲料警覺性低**--過重組的父母有一半的比例會限制孩子吃零食，但是仍低於正常組3成之多。再比較含糖飲料部分，過重組父母對於**含糖飲料的警覺性較零食低**很多，有**超過6成的過重組父母很少限制孩子**攝食。尤其高達62.7%過重組學童家庭常出現含糖飲料，亦再次驗證確實對於含糖飲料警覺性較低。（**過重組學童家中常出現食物為：肉魚蛋豆類、罐裝飲料及餅乾** · 正常組學童家中常出現食物為：肉魚蛋豆類、蔬果類及乳製品）
- **過重家庭易有共同飲食壞習慣**--父母與孩子共同的飲食壞習慣中，過重組家庭明顯高於正常組家庭，尤其**喜歡吃肉勝於青菜**有將近6成的比例，其次為**對食物來者不拒**，第三名為**共同喜歡喝含糖飲料**，而**吃飯快速**也高達3成。



結論

【歸類 三大「ㄇㄨˊ」家長】

- **外食問題成因多**--過重組家庭高達4成5的比例常外食。不自己烹煮的原因包括：
 - 有5成比例為**返家時間不定**，超過3成表示**太忙碌**
 - 2成比例表示**不太會烹調**。
 - 發現另一問題為，有2成的**孩子本身就喜愛吃外食**。
- **備餐訴求「快速方便」**--特別觀察到，過重組學童家長有高達5成，對於備餐的優先訴求為快速方便。從家長忙碌的比例不難推論，家長們備餐對於快速方便的需求日益增加，而是否容易造成孩子飲食上的問題？若此已成為重要需求，則是否應該加強輔導及教育家長，如何可以**兼具快速方便、備餐容易又健康的料理**。
- **家長盲從行為比例高**--有47.2%的過重組學童家長會讓孩子自行決定餐點內容，相較於正常組學童24.2%的比例,高出1倍之多。而對於孩子不喜歡吃的蔬菜水果，僅有28.1%的過重組家長經常會誘導攝食，也明顯低於正常組學童48.8%的比例達2成之多。由此分析，過重組孩子的家長有較高比例**順應孩子**

分析發現三『ㄇㄨˊ』家長—造成家庭飲食偏差：

「**工作忙** (忙碌)」、**「技巧茫** (茫然)」、**「順應盲** (盲從)」



忙茫盲 三 家長 拒絕當 兒 家長

蔬果健康存摺一讓孩子遠離肥胖

