**壯圍國中101學年度健康飲食前測問卷**

**【第一部分】個人基本資料**

1.學校(代號)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.班級與座號：\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_\_號

3.性別：□男 □女

**【第二部分】含糖飲料知識表**

說明：以下題目為是非題，如果您認為題目敘述正確，請在**對**的□打V；如果認為題目敘述錯誤，請在**不對**的□打V；若不知道答案，請選擇**不知道**。

不知道

不 對

 對

|  |
| --- |
| 1.用奶精調製的茶(例如：立頓奶茶、飲冰室奶綠等)含有豐富鈣質，是補充鈣質的理想飲品。  □ □ □ □ □ □ |
| 2.飲料內容除了糖水外，常添加色素、香料等化學添加劑。 |
| 3.市售的蔬果汁都是100%純果汁。 □ □ □ |
| 4.常喝含糖飲料容易肥胖。 □ □ □ |
| 5.每日需攝取的蔬菜水果可藉由飲用蔬果汁取代。 □ □ □ |
| **【第三部分】含糖飲料態度量表**說明：請針對下列各題圈選出最符自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。非常不同意不 同 意中立意見同 意非常同意

|  |
| --- |
| 1.買含糖飲料喝是一種浪費。 □ □ □ □ □  |
| 2.我擔心喝含糖飲料會造成肥胖。 □ □ □ □ □ |
| 3.我擔心喝含糖飲料會使身體變得不健康。 □ □ □ □ □ |
| 4.我覺得和朋友一起喝含糖飲料可以增進友誼。 □ □ □ □ □ |
| 5.我覺得喝白開水比喝含糖飲料更能解渴。 □ □ □ □ □ |

**【第四部分】自我效能**以下的題目，想了解在這些可能喝飲料的場合中，同時有白開水、無糖飲料，和含糖飲料讓你選擇飲用，你有多少把握做到**不喝含糖飲料呢**？絕對做不到可能做不到普 通可能做得到絕對做得到

|  |
| --- |
| 1.口渴時。 □ □ □ □ □  |
| 2.參加聚會活動時(如：同樂會、慶生…等)。 □ □ □ □ □  |
| 3.從事靜態活動時(如：做功課、看電視、上網…等)。 □ □ □ □ □ |
| 4.劇烈運動後。 □ □ □ □ □ |
| 5.外出遊玩。 □ □ □ □ □ |
| 6.朋友請我。 □ □ □ □ □ |
| 7.家人反對我喝。 □ □ □ □ □ |
| 8.同學都在喝飲料。 □ □ □ □ □ |
| 9.經過飲料店。 □ □ □ □ □ |
| 10.與親友一起聚會用餐。 □ □ □ □ □ |

**【第五部分】飲食行為**說明：請針對下列各題圈選出最符自己行為的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝**1. 你口渴時最常喝什麼:** (1)□白開水 (2)□不含糖飲品(茶、牛奶、豆漿) (3)□含糖飲料 **2. 什麼時候你最想喝含糖飲料(可複選):** (1)□口渴時 (2)□下課途中 (3)□經過飲料店 (4)□在家時 (5)□看到別人在喝時 (6)□吃完飯時 (7)□劇烈運動後 (8)□外出遊玩時 (9)□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3. 你通常在天氣炎熱時（春夏季）一週內喝甜的（含糖）飲料的天數**(1)□幾乎不喝 (2)□每週1-2天 (3) □每週3-4天 (4) □每週5-6天 (5) □每週7天**4. 你通常在天氣涼冷時（秋冬季）一週內喝甜的（含糖）飲料的次數**(1)□幾乎不喝 (2)□每週1-2天 (3)□每週3-4天(4)□每週5-6天 (5) □每週7天**5. 你喜歡學校午餐提供的青菜嗎？**(1)□非常喜歡 (2)□喜歡 (3)□沒意見 (4)□不喜歡 (5)□非常不喜歡**6.續第5題你不喜歡蔬菜原因是什麼？**(1)□我喜歡青菜,沒有這個問題 (2)□蔬菜種類太少 (3)□烹調口味不好 (4)□外觀不吸引人 (5)其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**7.學校午餐分配給你的青菜你都**(1)□吃光光 (2)□吃2/3以上 (3)□吃一半 (4)□吃一半以下**8.學校午餐分配給你的水果你都**(1)□在學校吃完 (2)□帶回家而且有吃完 (3)□我都不吃**9.續第8題你不在學校吃水果的原因是**(1)□我幾乎在學校吃完,沒有這個問題 (2)□我不愛吃水果 (3)□水果種類太少 (4)□沒時間吃 (5)□供應的水果不方便在學校食用 **10.你在一週內吃水果的天數**(1)□幾乎不吃 (2)□每週1-2天 (3)□每週3-4天 (4)□每週5-6天 (5) □每週7天 |

**11.你在一週內吃足1碗半蔬菜的天數**

 (1)□幾乎不吃 (2)□每週1-2天 (3)□每週3-4天 (4)□每週5-6天 (5) □每週7天