

104 年健康吃快樂動計畫-兒童生活及飲食前測問卷分析

一、基本資料說明：

調查對象：宜蘭縣二城國小一、三年級學生及家長。

調查執行：請各校計畫承辦人將問卷發至一、三年級班上，請學生家長依學生實際情況填寫。

調查時間：104 年 9-12 月。

分析方法：使用 SPSS12.0 版本之統計軟體，以描述性統計分析方法進行資料結果分析。

問卷數量：家長問卷共發出 100 份，回收 99 份，回收率 99%；學生問卷共發出 100 份，回收 100 份，回收率 100%。

抽樣方法：本調查採分層抽樣法，以學生性別做為分層，年級做為分段；家長及兒童問卷各抽取 40 份樣本，男女各半，平均分布於兩個年級。

二、家長問卷結果：

表 1、家長評估孩子飲食習慣結果 (單位：%)

	家長-前測			
	幾乎沒有	很少	經常	幾乎每天
1.您的孩子每天吃水果嗎？	7.5	37.5	35.0	20.0
2.您的孩子每天吃蔬菜嗎？	0.0	30.0	27.5	42.5
3.您的孩子每天吃乳製品嗎？	5.0	22.5	40.0	32.5
4.您的孩子會喝含糖飲料嗎？	10.0	50.0	32.5	7.5
5.您的孩子會吃零食嗎？	5.0	55.0	37.5	2.5
6.您的孩子會吃油炸食物嗎？	17.5	65.0	12.5	5.0
7.您的孩子有偏食或挑食的習慣？	10.3	43.6	33.3	12.8
8.您的孩子下課後會外食嗎？	33.3	53.8	5.1	7.7
9.您的孩子是否會在飯前吃零食？	32.5	45.0	20.0	2.5
10.您會為孩子準備早餐嗎？	7.5	22.5	17.5	52.5
11.你會為孩子準備晚餐嗎？	0.0	5.1	12.8	82.1
12.您的孩子吃飯的時候會用湯汁或滷汁拌飯嗎？	17.5	30.0	42.5	10.0
13.您會讓孩子幫忙製作簡單的食物嗎？	33.3	46.2	12.8	7.7

表 2、家長評估家裡是否會存放零食或飲料結果 (單位：%)

	家長-前測
家裡會存放零食或飲料	70.0

表 3、家長評估孩子一天攝取蔬菜、水果與乳品份數 (單位：%)

	家長-前測				
	不到 0.5 份	0.5 至 1 份	1 份至 1.5 份	1.5 份至 2 份	超過 2 份
孩子一天吃青菜份數(碗)	22.5	62.5	12.5	2.5	0.0
孩子一天吃水果份數(碗)	25.0	57.5	7.5	5.0	5.0
孩子一天喝/吃乳品份數	30.0	45.0	25.0	0.0	0.0

表 4-1、家長評估孩子平時是否會喝飲料 (單位：%)

	家長-前測		
	會	不會	不知道
孩子是否喝飲料	85.0	15.0	0.0

表 4-2、家長評估孩子喝飲料頻率 (單位：%)

	家長-前測					
	每天 2 次以上	每天 1-2 次	每天 1 次以上	2-3 天 1 次	一週 1 次	不記得
喝飲料頻率	0.0	38.7	12.9	29.0	16.1	3.2

表 4-3、家長評估孩子每次平均喝多少杯含糖飲料 (單位：%)

	家長-前測				
	不到 1 杯	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯以上
孩子每次喝含糖飲料份量	22.6	67.7	6.5	3.2	0.0

表 5、家長評估孩子每週吃早餐、晚餐及全穀天數 (單位：%)

	家長-前測							
	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天	0 天
孩子每週吃早餐天數	0.0	2.5	0.0	0.0	2.5	17.5	77.5	0.0
家長和孩子每週一起吃早餐天數	5.1	17.9	5.1	7.7	2.6	10.3	28.2	23.1
家長和孩子每週一起吃晚餐天數	2.5	0.0	10.0	2.5	7.5	10.0	65.0	2.5
孩子一週吃全穀天數	12.5	15.0	5.0	7.5	5.0	0.0	7.5	47.5

表 6、家裡是否會煮全穀飯、備有乳製品 (單位：%)

	家長-前測				
	幾乎沒有	很少	偶爾	經常	幾乎每天
家裡是否會煮全穀飯	57.5	20.0	7.5	7.5	7.5
家裡是否有備乳製品	7.5	20.0	12.5	32.5	27.5

表 7、家長評估孩子靜態活動時間 (單位：%)

	家長-前測				
	1 小時以內	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4 小時以上
孩子每天進行靜態活動時間	38.5	38.5	15.4	7.7	0.0

表 8、家長評估孩子運動活動時間 (單位：%)

	家長-前測				
	不運動	15 分鐘以下	16-30 分鐘	31 分鐘-1 小時	1 小時以上
孩子上學日一天運動或活動時間	2.5	17.5	47.5	17.5	15.0
孩子周末假日一天運動或活動時間	0.0	2.5	15.0	40.0	42.5

表 9、家長評估孩子體型意識 (單位：%)

	家長-前測				
	很瘦	瘦	剛好	胖	很胖
孩子目前體型	7.5	30.0	47.5	10.0	5.0

表 10、家長評估孩子睡覺時間(平均值)

	家長-前測		
	幾點睡	幾點起床	睡多久
上學時孩子睡覺時間	21:34	06:45	09:11
周末假日時孩子睡覺時間	22:14	07:59	09:43

表 11、填寫人 (單位：%)

	家長-前測				
	媽媽	爸爸	祖父母	其他	未回答
填寫人	66.7	17.9	5.1	10.3	0.0

三、兒童問卷結果：

表 1、過去一星期兒童生活飲食調查 (單位：%)

	兒童-前測			
	完全沒有	很少	時常	每天
1.你有吃全穀類嗎?	12.5	47.5	12.5	27.5
2.你有吃水果嗎?	2.5	30.0	25.0	42.5
3.你有吃蔬菜嗎?	2.5	27.5	25.0	45.0
4.你有吃乳製品嗎?	15.0	22.5	17.5	45.0
5.你有喝含糖飲料嗎?	35.0	47.5	10.0	7.5
6.你有吃零食嗎?	40.0	30.0	17.5	12.5
7.你有吃油炸的食物嗎?	38.5	43.6	17.9	0.0
8.你有吃早餐嗎?	0.0	5.0	7.5	87.5

表 2、兒童靜態活動時間調查 (單位：%)

	兒童-前測				
	1 小時以內	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4 小時以上
每天花多少時間看電視、滑手機、打電動	51.3	28.2	5.1	7.7	7.7

表 3、兒童下課運動活動時間調查 (單位：%)

	兒童-前測			
	完全沒有	很少	時常	幾乎每堂下課都會
你下課時間會去運動或活動(包括玩耍)嗎?	0.0	10.3	25.6	64.1

表 4、兒童課後運動活動時間調查 (單位：%)

	兒童-前測				
	不運動	15 分鐘以下	16-30 分鐘	31 分鐘-1 小時	1 小時以上
放學後一天花多少時間運動	23.1	38.5	10.3	7.7	20.5
周末假日一天花多少時間運動	17.9	28.2	7.7	10.3	35.9