

投稿類別：教育類

篇名：

高雄市幼兒飲食行爲之探討

作者：

黃安妮。私立樹德家商。高三 26 班

陳巧玲。私立樹德家商。高三 26 班

陳彥伶。私立樹德家商。高三 26 班

指導老師：

栗婉容老師

此章共分為五節，第一節為研究動機、第二節敘述研究目的、第三節描述研究問題、第四節乃名詞釋義、第五節說明研究限制。

第一節 研究動機

時代的變遷，國人的生活型態及飲食習慣亦隨著傳播媒體的發達而有所改變，不當的飲食習慣是導致許多疾病的重要因子。一般最大的飲食缺點即是忽視攝取均衡的營養，自己喜歡的東西經常吃，但對於不喜歡的食品則避而遠之，久而久之便養成偏食的壞習慣，而偏食則是造成各種疾病的起點。

隨著社會結構、生活型態的改變，食物提供也產生革命性的改變，西式速食及各式各樣便利的加工食品或半成品影響國人食物選擇與飲食型態。與飲食有關的高血壓、糖尿病、心臟病及腦中風等心血管疾病不僅在中老年人有增加的趨勢，甚至血壓偏高、血脂異常、低密度血脂蛋白質膽固醇與尿酸過高、三酸甘油脂過高、以及肝功能異常等成人特有的慢性疾病警訊已提早出現在國小的孩童身上（行政院衛生署，2006b）。如今國人生活要求便利，食品加工業者為賺錢而力求符合消費者需求，速食店業者為了爭取客源不惜降價薄利多銷，針對幼兒大肆廣告，使其家長為了省事又滿足小孩，因此造成幼兒的飲食觀念偏差，偏食及飲食不均衡的幼兒人數比例日益增加，且幼兒肥胖、總膽固醇過高和攝取營養不均等問題也越來越多（翁瑛儒，2006）。由此可見，「**幼兒期如果飲食觀念及行爲偏差，對於日後青少年期、成人期甚至老人期的健康都有負面影響**」（許惠玉，2003；楊麗齡，2003；賴美淑，2000；林薇，1998）。有鑒於此，在幼兒時期培養幼兒均衡飲食，擁有良好的飲食行爲對於幼兒及其日後的健康十分重要。所以，幼兒照顧者對於幼兒飲食的健康肩負了很大的責任，至於如何讓幼兒在安全的環境下培養健康的飲食行爲，學會品嚐食物的美味、了解食物的營養，並從小養成良好的飲食習慣，都是大家需要不斷努力的重要課題。

隨著幼兒年齡的增長，經驗和學習對幼兒的飲食行爲及飲食觀念的影響逐漸增加，甚至取代生理本能，因此從嬰幼兒時期就應該建立正確的飲食行爲和攝取均衡的營養觀念，是相當重要的問題。研究發現，家庭中的成員可能藉由對食物的飲食喜好、信念和態度的傳遞而塑造出幼兒關於飲食的知識、態度、喜好和攝取量，進而影響幼兒的飲食行爲。國內學者（林佳蓉、陳瑤惠，2001；林薇，1998）均表示，「**幼兒期是形成食物偏好關鍵期，自幼兒時期養成的食物偏好及飲食行爲不易改變，對未來的健康有莫大影響**」。

本研究將以文獻分析法及問卷調查方式來瞭解幼兒常見的飲食問題及高雄市幼兒飲食行爲之現況，並將研究結果提供幼兒家長及相關單位作為參考，期望能藉由此份研究對幼兒的飲食行爲提出正面的幫助，以盡一己棉薄之力。

第二節 研究目的

- 一、探討飲食行爲之定義。
- 二、了解幼兒常見的飲食問題。
- 三、探討飲食對幼兒身體健康之影響。
- 四、探討高雄市幼兒園幼兒之飲食行爲。

第三節 研究問題

- 一、飲食行為之定義為何？
- 二、幼兒常見的飲食問題為何？
- 三、飲食對幼兒身體健康之影響為何？
- 四、高雄市幼兒園幼兒之飲食行為為何？

第四節 名詞釋義

一、幼兒

本研究所指之幼兒為高雄市九十九年學年度就讀高雄市某私立高職立案之幼兒園大班 5~7 歲的幼兒。

二、幼兒飲食行為

「飲食行為是指一個人對食物的選擇、消費、分配、處理、進食和廢棄物處理等等的反應與做法」(巫雯雯、李寧遠, 1987; 郭蕙慈, 2003)。本研究之幼兒飲食行為是指幼兒在飲食過程中, 一切因個人受外在環境刺激、內在影響而表現出的可觀察行為, 包含對食物的偏好、反應、接受度、廢棄物處理、飲食態度等。

第五節 研究限制

本研究以高雄市幼兒園幼兒為調查對象, 探討幼兒之飲食行為。本研究限制如下:

- 一、本研究受時間、人力之限制, 僅選取高雄市某私立高職立案之幼兒園大班 5~7 歲的幼兒作為研究對象。因此所得研究結果僅能推論至此一母群體, 無法廣泛推論。
- 二、本研究以問卷調查方式收集資料, 受試者是否完全據實回答、受試者的填答內容與實際行為、態度是否一致則非本研究可以控制。
- 三、本研究用問卷調查方法進行幼兒飲食行為相關資料的蒐集和分析, 僅以研究者自編之「高雄市幼兒飲食行為調查問卷」之內容為依據, 故在解釋研究結果與推論時, 無法涵蓋更多的層面。

貳●正文

本章藉由相關的文獻探討, 對本研究之主題能更深入的了解, 以形成本研究的理論基礎及建立研究架構之依據。本章共分為以下九節加以解釋。

第一節 飲食行為之探討

飲食行為是決定飲食品質與身體健康的關鍵。人的飲食行為與食物偏好多建立於幼年時期, 且將維持終身不易改變, 對未來的健康影響甚深。本節將針對飲食行為的定義進行探討。

飲食是指吃、喝及泛指各種食物、飲料之類的東西, 行為是基於個人的意志而具體表現於外的舉止動作, 亦可說是個人對內在、外在環境刺激所發生的一連串反應而表現

出的舉動。李麗琴（2007）指出，「**飲食行為係指在生活中對食物攝取所採取之行動**」。林佳蓉、陳瑤惠（2001）認為，「**飲食行為包含飲食偏好以及進食過程中與進食相關的一切行為**」，也就是除了吃些什麼之外還包括如何吃（吃飯的量和速度、吃一餐所花的時間、飲食態度、情緒等）。

綜合上述，「**飲食行為是指與進食有關的一切內在的、外顯的、意識的淺意識活動**」（李靜慧，1998），即飲食過程中一切因內在影響時表現出與進食相關、可觀察之外顯行為。

第二節 幼兒常見的飲食問題

現代生活水準的提升，家庭的生育數少，使得父母對孩子的呵護更是無微不至，甚至到了溺愛的程度，也因如此，造成現代幼兒產生了許多飲食上的問題。以下為幼兒常見之飲食問題（洪久賢，1988）：

（一）食慾不振

生理上的疾病或心理上的問題可能引起食慾減退，引起幼兒食慾不振的原因如下所述：1、疾病引起、2、強迫進食、3、情緒不穩定、4、缺乏運動或過於疲勞、5、對愛不滿足、6、食物缺乏變化。

（二）偏食

幼兒自二、三歲起，開始對食物的味道、形狀、顏色、溫度等有喜好與厭惡的感覺，而且在二、三歲時，孩子能聽懂父母或他人的交談，因此在進食時，家人對菜餚的批評，也會使幼兒產生偏食的心理。

（三）肥胖兒

生活水準提高，營養的改善使得幼兒的體位顯著增加，肥胖的問題也逐漸受重視。「**肥胖兒是指幼兒的體重超過標準體重百分之二十以上**」（賴美淑，2000），肥胖兒在運動時特別容易喘，行動較笨拙不愛動，常成為小朋友們取笑玩弄的對象，使其自信心受損。

（四）邊吃邊玩。

（五）吃得太慢。

（六）邊看電視邊吃飯

幼兒邊看電視邊吃飯容易造成不專心的現象，且也可能導致肥胖。

（七）點心攝取不當

點心吃過多會造成飽腹感，自然會影響正餐的攝取，因此吃點心的時間宜安排在正餐前兩個小時，且注意其營養價值，不要只吃甜點，種類應多變化。

（八）偏愛甜食

甜食容易使人產生飽腹感，同時也增加了肥胖及蛀牙的機會。

第三節 飲食對幼兒身體健康之影響

幼兒階段正常的生長與行為發展是奠定未來一生健康的基礎，幼兒身高的成長、體重的增加、腦細胞的成熟或是身體各種細胞組織的生長發育，都需要各種不同的營養素。幼兒生長發育的時期，如果某些營養素攝取不均衡或是進食方法不當，會影響幼兒生長發育和身體健康，而人的生長發育往往錯過了時機，便難以補救。而營養的攝取不在於求多，營養需求的均衡與完整應是我們更需重視的。

此外，幼兒免疫力降低、個子長得慢、學習效果差、情緒異常、語言發展緩慢...等也都與不良的飲食行為有關。營養充足的幼兒表現較機警，注意力佳、學習效果好、對疾病抵抗力也較佳；營養不足的幼兒除了行為表現較退縮、上課容易浮躁分心之外，生長與發育也都較為遲緩，對疾病的抵抗力也差，容易生病。

由上述可知，飲食與健康兩者關係密切，幼兒的飲食對幼兒的身體健康有著決定性的影響，擁有均衡的飲食即能擁有健康的身體。幼兒若能均衡的飲食，則營養的攝取較足夠，生長發育情況較良好，且身體對疾病抵抗力及免疫力也較佳，身體自然就會健康，形成一個良性的循環。

第四節 研究架構

根據文獻分析及相關理論之探討，針對本研究之動機與目的擬定研究架構，如下圖 2-4-1。

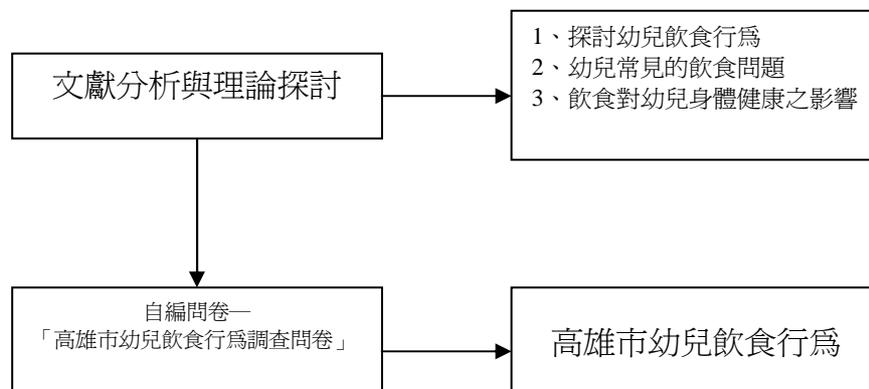


圖2-4-1 研究架構圖

第五節 研究對象

本研究對象為九十九學年度就讀高雄市某私立高職立案之托兒所大班幼兒，此間托兒所共有二班大班，幼兒共48名，其中男童有22名，女童有26名，以此做為本研究之樣本。

第六節 研究工具

本研究所使用之工具為研究者自編之「高雄市幼兒飲食行為調查問卷」進行資料蒐集，以問卷調查方式來瞭解高雄市幼兒飲食行為之現況。此問卷共分為二個部份，第

一部份描述「幼兒背景資料」，第二部份探討「幼兒的飲食行為」，此問卷設計完成後，請幼兒園老師協助發給大班幼兒家長，家長再將答案填答於問卷上，之後再請幼兒園教師協助回收問卷。

第七節 實施程序

本研究之研究流程如圖2-7-1所示：

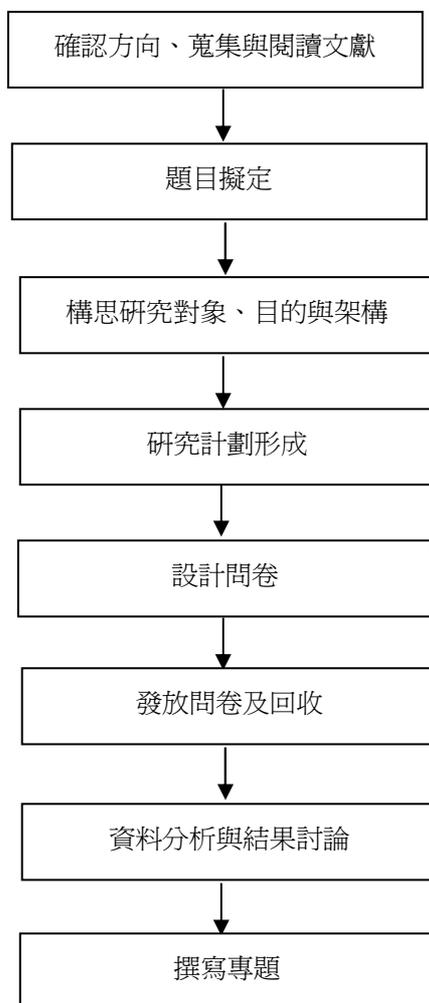


圖 2-7-1 研究流程圖

第八節 資料處理與分析

問卷回收後將資料登錄於電腦進行統計分析，採用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析，藉以瞭解高雄市幼兒飲食行為之現況。

第九節 結果與討論

本章將所回收之問卷以 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析，以下乃資料統計結果之呈現與討論。

一、幼兒基本資料

(一) 性別

本研究樣本共有幼兒 48 名，其中男童有 22 名，佔 46%，女童有 26 名，佔 54%，由資料得知，女童之樣本數較男童多。統計結果如圖 2-9-1 所示：

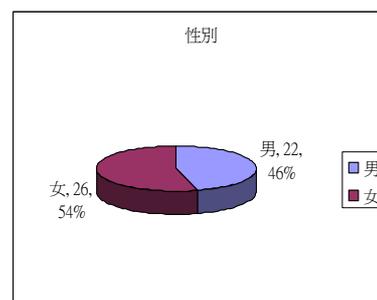


圖 2-9-1 幼兒性別分析圖

(二) 年齡

本研究樣本之幼兒，年齡 7 歲者有 6 名，佔 13%，6 歲者有 29 名，佔 60%，5 歲有 13 名，佔 27%，由此資料得知，6 歲之幼兒佔最多數，其次為 5 歲幼兒，最後為 7 歲之幼兒。統計結果如圖 2-9-2 所示：

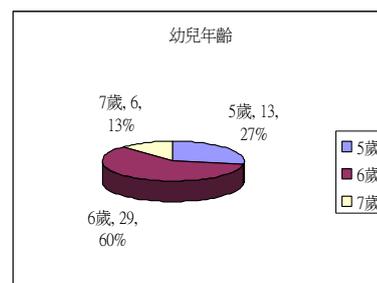


圖 2-9-2 幼兒年齡分析圖

二、幼兒的飲食行為

(一) 小朋友是否會把碗中的飯菜吃完

48 名研究對象，會把碗中的飯菜吃完者有 36 名，佔 75%，不會把碗中的飯菜吃完者則有 12 名，佔 25%。研究結果顯示，多數幼兒會把碗中的飯菜吃完。統計結果如圖 2-9-3 所示：

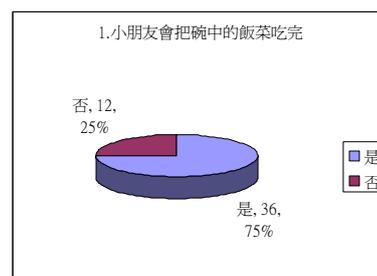


圖 2-9-3 是否會把碗中的飯菜吃完

(二) 小朋友對於不喜歡吃的食物，無論用什麼方法他是否一口都不吃

本研究之 48 名幼兒，對於不喜歡吃的食物，無論用什麼方法他一口都不吃者有 21 名，佔 44%，否則有 27 名，佔 56%。研究結果得知，對於不喜歡吃的食物，無論用什麼方法他一口都不吃者佔較少數。統計結果如圖 2-9-4 所示：

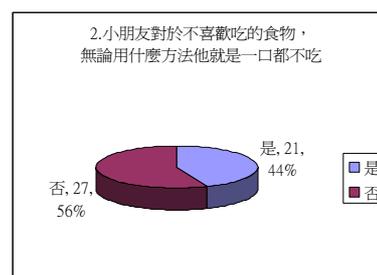


圖 2-9-4 對於不喜歡吃的食物，用什麼方法他是否一口都不吃

(三) 小朋友是否排斥味道特殊（如：苦瓜、青椒、榴槤等）的食物

經統計分析結果得知，48 名幼兒中有 34 名幼兒排斥味道特殊的食物，佔 71%，有 14 名幼兒則不會排斥，佔 29%。研究結果顯示，多數幼兒會排斥味道特殊的食物。統計結果如圖 2-9-5 所示：



圖 2-9-5 是否排斥味道特殊的食物

(四) 小朋友是否喜歡吃肉類而不喜歡吃青菜

48 名之研究對象，幼兒喜歡吃肉類而不喜歡吃青菜者有 13 名，佔 27%，否則有 35 名，佔 73%。研究結果得知，幼兒喜歡吃肉類而不喜歡吃青菜者佔較少數。統計結果如圖 2-9-6 所示：

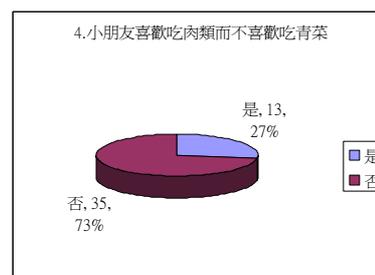


圖 2-9-6 是否喜歡吃肉類而不喜歡吃青菜

(五) 小朋友是否常常吃零食（如：巧克力、餅乾、糖果等）

經統計分析結果得知，48 名幼兒中有 29 名幼兒常常吃零食，佔 60%，有 19 名幼兒則沒有常常吃零食，佔 40%。研究結果顯示，常常吃零食的幼兒佔較多數。統計結果如圖 2-9-7 所示：

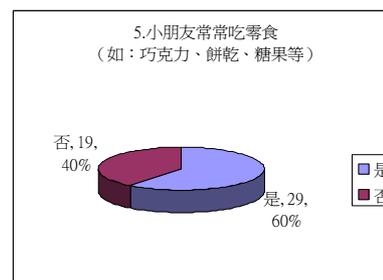


圖 2-9-7 是否常常吃零食

(六) 小朋友是否較常選用含糖飲料來解渴

經統計分析結果得知，48 名幼兒中有 10 名幼兒較常選用含糖飲料來解渴，佔 21%，有 38 名幼兒則沒有，佔 79%。研究結果顯示，多數幼兒沒有常選用含糖飲料來解渴。統計結果如圖 2-9-8 所示：

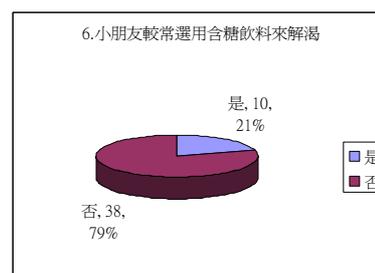


圖 2-9-8 是否較常選用含糖飲料來解渴

(七) 小朋友是否會用手抓食物來吃

48 名研究對象，有 8 名幼兒會用手抓食物來吃，佔 17%，有 40 名幼兒則不會用手抓食物來吃，佔 83%。研究結果顯示，多數幼兒不會用手抓食物來吃。統計結果如圖 2-9-9 所示：

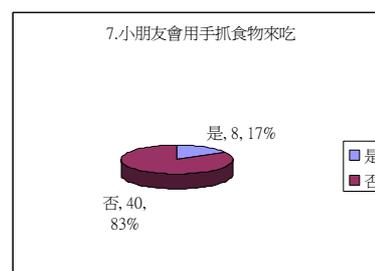


圖 2-9-9 是否會用手抓食物來吃

(八) 小朋友吃飯時是否容易因周遭事物而停止進食

經統計分析結果得知，48 名幼兒中有 38 名幼兒吃飯時容易因周遭事物而停止進食，佔 79%，有 10 名幼兒則不會，佔 21%。研究結果顯示，幼兒吃飯時容易因周遭事物而停止進食者佔多數。統計結果如圖 2-9-10 所示：



圖 2-9-10 是否容易因周遭事物停止進食

(九) 小朋友吃飯時是否會坐好不亂跑，直到把飯吃完

48 名研究對象，有 26 名幼兒吃飯時會坐好不亂跑，直到把飯吃完，佔 54%，有 22 名幼兒則否，佔 46%。研究結果顯示，幼兒吃飯時會坐好不亂跑，直到把飯吃完者佔較多數。統計結果如圖 2-9-11 所示：



圖 2-9-11 吃飯時是否會坐好不亂跑，直到把飯吃完

(十) 小朋友吃完飯後是否會幫忙收拾餐具

經統計分析結果得知，48 名幼兒中有 25 名幼兒吃完飯後會幫忙收拾餐具，佔 66%，有 13 名幼兒則不會，佔 34%。研究結果顯示，多數幼兒吃完飯後會幫忙收拾餐具。統計結果如圖 2-9-12 所示：



圖 2-9-12 吃完飯後是否會幫忙收拾餐具

參●結論

第一節 結論

綜合前一章節之各項統計分析，本研究發現：

- 一、大多數的幼兒會把碗中的飯菜吃完、不會用手抓食物來吃、而且沒有常選用含糖飲料來解渴。幼兒吃飯時會坐好不亂跑，直到把飯吃完者佔較多數、且幼兒吃完飯後會幫忙收拾餐具者比例較多。
- 二、多數幼兒會排斥味道特殊的食物、常常吃零食的幼兒亦佔較多數，且幼兒吃飯時容易因周遭事物而停止進食者人數較多。
- 三、幼兒喜歡吃肉類而不喜歡吃青菜者人數較少、且對於不喜歡吃的食物，無論用什麼方法他一口都不吃者佔少數。

第二節 建議

以下針對此份研究分別提出幾項建議，期望對於未來之相關研究能有所助益：

- 一、本研究結果得知，大部分幼兒之飲食行為表現佳，有可能與家長或主要照顧者之教養態度與方式有關。父母的飲食習慣和教養方式、及其角色典範，都是影響子女飲食行為及飲食觀念的重要因素。而現今的父母或主要照顧者，因教育程度提高，加上子女數少，所以對子女之健康、營養攝取及教養方式格外重視，所以，有可能因父母或主要照顧者之飲食教養態度較正向，如：著重均衡飲食，不再強調肉類之攝取、多喝水少喝飲料之觀念、重視飲食衛生及良好習慣之培養，進而養成其子女較佳之飲食行為。因此可知，父母或主要照顧者對幼兒的教養行為和提供的生長環境

，對幼兒飲食習慣、行爲的建立有不可輕忽之影響力。

- 二、影響幼兒飲食觀念及行爲的原因有很多，未來做相關研究時可深入探討影響幼兒飲食行爲之因素，以比較其之間的相關性。
- 三、本研究未比較男、女之差異，未來做此研究時可加入「性別」之變項，以探討不同性別之幼兒飲食行爲是否有所差異。
- 四、幼兒家長於填答問卷時可能因爲當時之情緒或其他主觀因素等原因，回答內容與其實際想法有所差異，因此填答結果與事實可能有所差異存在。

肆●引註資料

1. 巫雯雯、李寧遠（1987）。營養教育和飲食行爲。中等教育，38（5），35-42。
2. 洪久賢（1988）。兒童營養。臺北市：五南。
3. 林薇（1998）。幼兒飲食行爲形成及影響因素。家政教育學報，1，42-58。
4. 李靜慧（1998）。父母飲食行爲、飲食教養行爲與國小中高年級學童異常飲食行爲之關係研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
5. 賴美淑（2000）。兒童之肥胖問題與對策。臺北市：國家衛生研究院。
6. 林佳蓉、陳瑤惠（2001）。二到五歲托兒中心幼兒一日飲食進食行爲探討。醫護科技學刊，26（3），203-212。
7. 楊麗齡（2003）。面對兒童肥胖-幼教師可以做什麼。國教世紀，206，65-72。
8. 許惠玉（2003）。臺北市兒童體位、飲食行爲與家長營養知識、行爲及飲食教養之關係。國立台北醫學大學保健營養學系碩士論文。
9. 郭蕙慈（2003）。花蓮縣地區幼兒照顧者之飲食習慣與幼兒飲食習慣之相關調查研究。國立花蓮教育大學幼兒教育學系碩士班碩士論文。
10. 翁瑛嫻（2006）。一所幼稚園小班進行良好的飲食教學行動研究。國立嘉義大學幼兒教育研究所碩士論文。
11. 行政院衛生署（2006b）。營造孩子的健康人生。臺北市：行政院衛生署。
12. 李麗琴（2007）。自我調整學習模式對國小五年級學童的營養知識、態度及飲食行爲之研究。國立屏東教育大學教育科技研究所碩士論文。