

投稿類別：教育類

篇名：

幼兒偏食行為之探討-以自製繪本為例

作者：

楊佳卿。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

指導老師：

張慧香老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

幼兒在幼兒園的團體生活，是無時無刻都在與他人接觸的，身體各個機能尚未成熟，疾病抵抗力較差，也就容易生病。而學齡前幼兒喜歡觸摸各種東西就順手放入口中，常引起消化道疾病或意外傷害等問題。況且，在經濟壓力下，現今家庭幾乎皆是雙薪家庭，也就無法有多餘的心力去特別注意孩子的飲食及營養的攝取，導致有越來越多幼兒有偏食的現象。為了幼兒的健康，首要就是讓幼兒攝取均衡營養。因此希望透過本研究，以自製繪本為出發點，啟發幼兒認知健康飲食的重要性及培養幼兒不挑食及良好的飲食習慣，以改善幼兒偏食行為。

### 二、研究目的

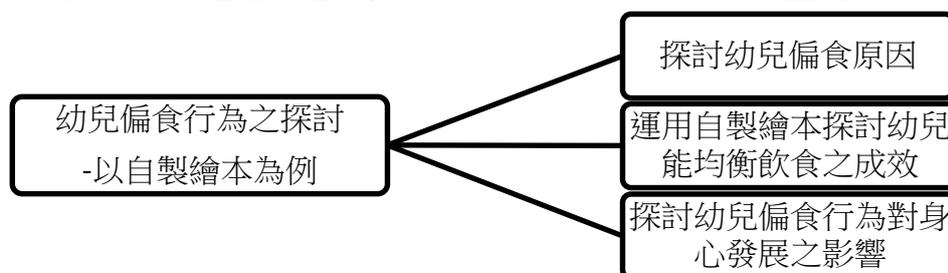
- (一) 了解幼兒偏食原因
- (二) 探討幼兒偏食行為對身心發展的影響
- (三) 運用自製繪本探討幼兒能均衡飲食之成效

### 三、研究方法

- (一) 文獻蒐集法：收集網路資訊、新聞報導資料、研讀相關論文及書籍
- (二) 觀察檢核表法：利用觀察檢核表及學習單方式以做研究統計，了解幼兒偏食行為及營養攝取情形
- (三) 行動研究法：利用自製繪本去幼兒園進行試教，讓幼兒理解對偏食行為的影響及加深不偏食觀念的認知

### 四、研究架構

本研究架構是透過相關文獻探討、自製繪本並依據研究目的與研究假設所獲致的結果；本研究架構項目包含問卷及檢核表等部分，以下為架構圖呈現。



圖一 架構圖

(圖一資料來源：研究者繪製)

## 五、研究限制

本研究所得結果因研究的樣本數較不足，只適於高雄市某私立幼兒園之大班幼兒，無法推論於其他縣市或地區之幼兒。

## 貳、正文

### 一、幼兒的偏食原因及偏食對身心發展之影響

#### (一) 幼兒的偏食原因

在飲食時，幼兒遇到喜歡的食物會食慾大開，反之，遇到不喜歡的就會有抗拒、拖拖拉拉的情況，讓我們不禁擔憂孩子的營養是否充足。台北市立聯合醫院和平婦幼院區營養師詹雅涵表示長庚兒童醫院研究發現，2 到 4 歲的孩子，63%有偏食問題。

曾有研究指出幼兒嚴重的偏食常會伴有食慾不振的情形，易造成營養素攝取不足，未能均衡攝取六大類食物，會引起免疫力不足、情緒不穩定等現象，而導致生長遲滯、學習發展障礙。幼兒常見的偏食原因有：

- 1、副食品添加的時機不當:嬰幼兒期錯過添加副食品的適當時機，造成幼兒對固體食物適應不良。
- 2、在幼兒面前批評食物的好壞:應在幼兒面前保持愉悅開心的吃飯氛圍，並告知幼兒食物中所含有的營養素，增進幼兒進食慾望。
- 3、父母利用強迫的手段:因為幼兒不吃父母就利用威脅或強迫的方式讓幼兒進食，反而會造成幼兒對於食物的厭惡感以及恐懼感。
- 4、食物烹煮不當:食物烹煮的味道不佳，造成幼兒不喜歡進食。

因此，研究者以自製繪本為出發點，輔以學習單協助幼兒理解六大類均衡飲食，主要目的是希望能啟發幼兒認知健康飲食的重要性，培養幼兒不挑食及良好的飲食習慣。

#### (二) 幼兒偏食行為的影響

根據許惠玉(2003)、楊麗齡(2003)、賴美淑(2000)及林薇(1998)指出:「**幼兒期如果飲食觀念及行為偏差，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**」。

幼兒階段正常的成長與行為發展是建立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成長發育，都需要各種不同的營養素。幼兒成長發育的時期，如果某些營養素攝取不均衡或是進食方法、態度不當，會影響到幼兒

成長發育和身體健康，而人的生長發育往往錯過了時機，便難以補救。而營養攝取的重點不在於求多，營養的均衡與完整應是我們更需重視的。

整體來說，均衡飲食對於幼兒來說，無論在生理或對於幼兒的成長發育都是非常重要的，因此不偏食的觀念和六大類均衡飲食對於幼兒來說也很重要。

## 二、繪本的含意與繪本在教育上的應用

### (一)繪本的涵義

繪本，顧名思義即為「繪畫的書本」。鄭明進(1987)指出「**繪本是以優美創富創作的圖畫為主，以淺易的文字為輔的兒童讀物。**」「**文字和圖畫是繪本的支柱，兩者相互陪襯、相互詮釋，讓閱讀者能用視覺或文字的角度去解讀內容。**」(方淑貞，2004)蘇振明(2002)對圖畫書或繪本的定義，提出兩種說法：

- 1、狹義的圖畫書：是以兒童為閱讀對象所設計的精美書本。它所強調的重點為透過書中每個版面的大篇幅圖畫和一些簡短有力的文字相互搭配，經由視覺的刺激來激發兒童的興趣，是開啟孩子探訪浩瀚知識之鑰。
- 2、廣義的圖畫書：是以圖畫為主，文字為輔，用來說明或介紹某種事物的書。其應用範圍極廣，包括：產品目錄、旅遊圖、圖鑑、兒童漫畫書、甚至於壁畫等。這類圖畫書能讓閱讀者迅速的對書籍內容一目了然、掌握重點。

因此，利用繪本可激發兒童視覺、聽覺和想像力的空間，藉由聽、讀圖文訊息，引導幼兒討論與分享的歷程，進行自我省思與建構內化故事情節裡的意義，以達成教育目標，養成閱讀習慣與培養自主學習的能力。繪本教學目標中過程重於目標，且重視自我省思及討論階段，並以培養閱讀能力為依歸。

### (二)繪本在教育上的應用

因文化的興起，繪本越來越受到許多民眾的歡迎和關注。尤其在教育界的使用，常常成為學校或家庭的最佳教材。王文玲(2006)提出了三項繪本的價值：「**文學價值、藝術價值和教育價值。**」兒童從閱讀繪本的經驗中，能累積詞彙、瞭解文意；培養想像力、思考力、好奇心和專注力。因此，許多學者皆有一致性的看法：「**繪本在兒童認知發展、生活態度、人格成長、審美素養與創造能力的培養等方面，具有正面的教育效果。**」(張燕文，2007)

除了以上所述之外，在現今分秒必爭的社會，無論大人或小孩，都承受著千斤重的壓力，使許多人將無處宣洩的情感投射於繪本裡的人物或情節中，希望能找到心靈的寄託，甚至是自我療癒的處方。所以，繪本在心理輔導上的功用也是不容小覷的。

### 三、繪本教學對幼兒不偏食之影響

透過繪本教學及作者們的巧思，能讓小朋友發揮創意想像出不一樣的食物，讓不喜歡的蔬菜水果都變得生動有趣，也認知到蔬菜水果的重要性，藉而減少幼兒的偏食行為，啟發幼兒不偏食的觀念。

以偏食為主題常見的繪本有:

#### (一) 青椒超人綠披風，作者：佐倉智子

幼兒們討厭的食物絕對少不了青椒，而青椒搖身一變，變身成了英雄，是個幼兒都會非常喜歡的人物設定。這本書講述了「吃了蔬菜便能帶來強大的力量，足以打敗病菌」這樣的觀念，讓幼兒心生嚮往，想變得跟超人一樣。在故事中的青椒超人有著許多必殺技，可以打敗病菌，以吸引幼兒的目光。因此是一本幼兒都會很非常喜歡的繪本。在結尾部分，這本書提出了許多飲食方面的建議，對媽媽們來說，在準備幼兒食材的時候十分有參考價值。

#### (二) 我絕對絕對不吃番茄，作者:蘿倫庫爾德

故事的主角蘿拉是個愛挑食的小女孩，什麼都不喜歡吃；她不吃豌豆，不吃炸魚塊，不吃番茄……，那哥哥查理有什麼樣的好辦法，來扭轉妹妹的想法呢？作者運用巧妙的想像力，微妙的呈現出幼兒真實生活和想像中的世界。並讓幼兒用自己的童言童語來互動，哥哥查理跟蘿拉說：「胡蘿蔔是橘星球來的橘樹枝，炸魚塊是美人魚愛吃的海洋零食，馬鈴薯泥說成是富士山頂上的白雲」，你想想看，好奇心超強的妹妹蘿拉，能不心動嗎？最後，在晚餐結束前，蘿拉妹妹的想像力也被喚起，將番茄想像成「噴水月亮」，順利克服了偏食。

#### (三) 愛吃青菜的鱷魚，作者：湯姆牛

故事中，種蔬菜的農夫爺爺在河邊遇到了一隻小鱷魚，將牠帶回家後，每天餵他吃各式各樣的蔬菜，漸漸地小鱷魚吃得又大又強壯。有一天小鎮來了一位醫生，檢查出全鎮的村民肚子裡都有咕嚕咕嚕的怪聲，原來是因為大家都不吃蔬菜，導致腸胃消化不良及便秘的問題；而小鱷魚喜歡吃青菜，所以只有它的肚子裡很乾淨、很健康。這本書的故事很簡單，用親切自然的方式，貼切幼兒的生活，也讓幼兒看到青菜長大的過程，明白吃青菜的好處，並且覺得吃青菜是一件非常快樂的事！

行政院衛生署（2008）認為，幼兒應該要有愛惜、不浪費食物的美德並以快樂和感謝的態度來接受食物。因此研究者認為，擁有這樣的態度才能讓小朋友養成良好的飲食習慣。運用繪本切入引導小朋友用自己的想像力把食物變得有趣，進而接受食物不挑食，這樣的方式不只能讓小朋友改善挑食行為，也能培養出愛惜、不浪費的態度，快樂的用餐。

#### 四、研究方法

##### (一) 研究工具

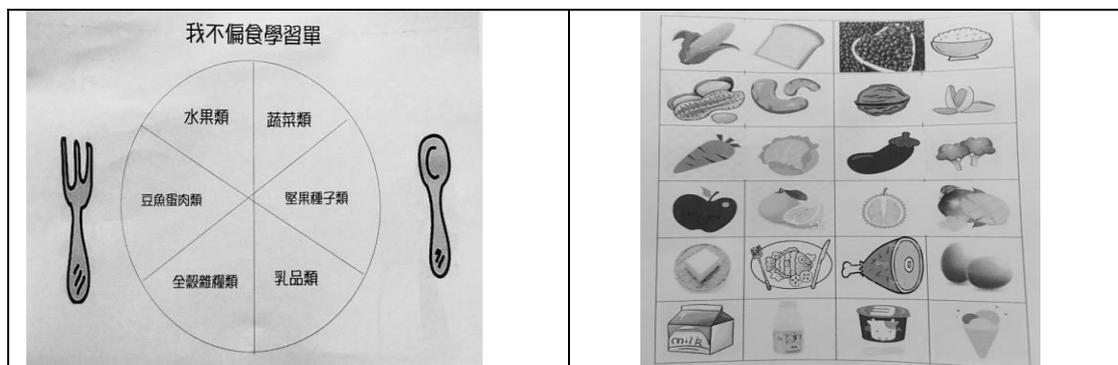
本研究採用自製檢核表搭配研究者的自製繪本，引起幼兒的興趣，並透過檢核表及觀察記錄了解對於幼兒偏食情形的學習成效。並以自製學習單觀察幼兒飲食情形及對於六大類均衡飲食的理解程度。

表一觀察記錄檢核表

	非常滿意	大部分滿意	滿意	不滿意	非常不滿意
1.是否能專心聽故事					
2.是否能理解故事內容					
3.透過繪本，幼兒能說出偏食原因					
4.透過繪本，幼兒能說出偏食行為的影響					
5.幼兒能說出食物中含有的營養素					
6.幼兒能理解主角為何偏食，且如何克服偏食行為					
7.幼兒透過繪本能克服偏食行為					
8.幼兒飲食能符合六大類均衡飲食需求					
9.能與家人分享六大類食物是什麼					
10.活動過程中，幼兒會彼此分享經驗					

(表一資料來源：研究者整理)

表二學習單

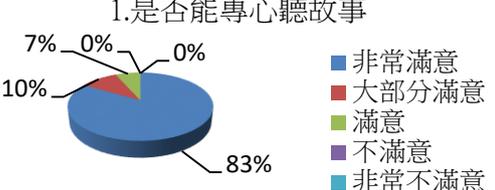
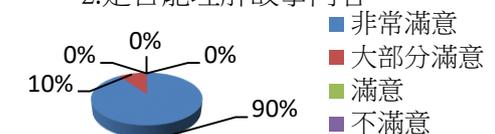
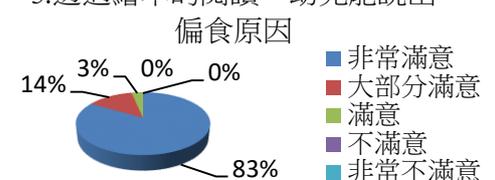
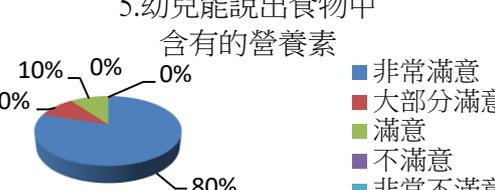
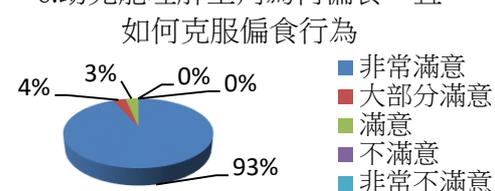


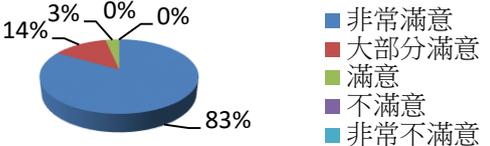
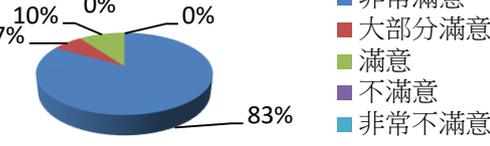
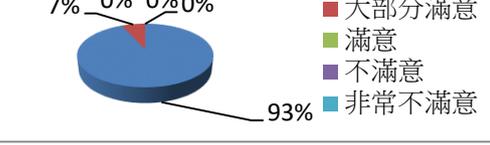
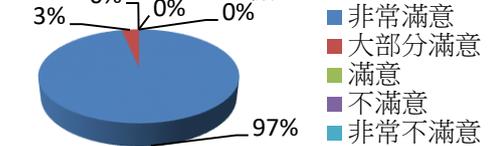
(表二資料來源：研究者整理)

(二) 分析結果

本章將依據研究者檢核表與學習單及自製繪本教學進行結果統計分析。應用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析，並針對結果加以說明及討論。茲將主要內容呈列如下：

表三「我不偏食」檢核表與學習單分析

<p>1.是否能專心聽故事</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 83%、大部分滿意 10%、滿意 7%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能專心聆聽故事。</p>
<p>2.是否能理解故事內容</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 90%、大部分滿意 10%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能理解故事內容。</p>
<p>3.透過繪本的閱讀，幼兒能說出偏食原因</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 83%、大部分滿意 14%、滿意 3%，因此非常滿意為較高，所以幼兒透過繪本能說出偏食原因。</p>
<p>4.透過繪本，幼兒能說出偏食行為的影響</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 83%、大部分滿意 7%、滿意 10%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能說出偏食行為的影響。</p>
<p>5.幼兒能說出食物中含有的營養素</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 80%、大部分滿意 10%、滿意 10%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能說出食物中含有的營養素。</p>
<p>6.幼兒能理解主角為何偏食，且如何克服偏食行為</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 93%、大部分滿意 4%、滿意 3%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能理解主角為何偏食，且如何克服偏食行為。</p>

<p>7.幼兒透過繪本能克服偏食行為</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 83%、大部分滿意 14%、滿意 3%，因此非常滿意為較高，所以幼兒透過繪本能克服偏食行為。</p>
<p>8.幼兒飲食能符合六大類均衡飲食需求</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 83%、大部分滿意 7%、滿意 10%，因此非常滿意為較高。透過學習單資料分析幼兒飲食能符合六大類均衡飲食需求。</p>
<p>9.能與家人分享什麼是六大類食物</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 93%、大部分滿意 7%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能與家人分享什麼是六大類食物。</p>
<p>10.活動過程中，幼兒會彼此分享經驗</p>  <p>■ 非常滿意 ■ 大部分滿意 ■ 滿意 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意</p>	<p>由左圖顯示，本研究發現非常滿意 97%、大部分滿意 3%，因此非常滿意為較高，所以幼兒能在活動過程中彼此分享經驗。</p>

(表三資料來源：研究者整理)

研究者在試教過程中觀察幼兒的問答與學習單，紀錄後進行資料統整，了解幼兒對於偏食食物其原因及學習不挑食之成效。以下為觀察幼兒的分析內容:

1、幼兒能說出食物中含有的營養素?

經過研究員講述繪本後，幼兒的回答:橘樹枝(胡蘿蔔)裡面有很多的胡蘿蔔素可以讓我的眼睛亮晶晶。

因此透過這樣的認知學習能讓小朋友了解食物對身體的好處，克服偏食的同時也理解食物中的營養。

2、幼兒透過繪本能克服偏食行為?

經過研究員講述繪本後，幼兒的回答:我也可以跟蘿拉一樣把苦瓜想成噴水月亮，然後把它吃下去。

因此透過繪本的引導，幼兒也能舉一反三的將自己不喜歡的食物想像成有趣好玩的食物，以開心的態度重新認識食物。

### 3、幼兒飲食能符合六大類均衡飲食需求?

經過研究員講述六大類均衡飲食涵意後，以學習單的方式，依照幼兒喜歡食物的類別多寡，來分析幼兒飲食是否有符合六大類均衡飲食。

### 4、能與家人分享六大類食物是什麼?

經過研究員講述教學後，以開放式問答提問幼兒會如何跟家長分享，幼兒回答:我會跟爸爸、媽媽說食物有分六大類，如果我忘記有什麼種類可以請爸爸、媽媽上網查，然後再跟爸爸、媽媽說有什麼分類。

因此，經過研究員講述繪本後可使幼兒將此學習內容向家長分享，讓家長一同了解六大類食物的均衡飲食，也藉此能讓幼兒分享自己學習到的正確飲食觀念及如何克服偏食行為，更促進了親子溝通。

## 參、結論

研究者透過相關資料，製作出一份學習單及克服偏食自製繪本，再利用繪本規劃檢核表，並到幼兒園實地試教，且研究結果如下：

一、實施分享繪本教學中，幼兒在透過繪本的不偏食教學發現「偏食原因」、「偏食行為的影響」及「如何克服偏食行為」，幼兒能從故事中學習發現自己偏食的原因並學習如何克服。

二、透過繪本可讓幼兒認知偏食行為及克服偏食行為的方法。研究者發現以繪本對幼兒進行教學，是能讓幼兒融入故事並理解的。繪本內容不僅可以激發幼兒對話的能力，藉由閱讀繪本與故事中的主角及情境結合，幼兒能從故事所傳達的意涵中說出如何克服偏食行為。藉由「我絕對絕對不吃番茄」繪本團體討論中，幼兒能理解故事內容，並能主動分享自身經驗，學習偏食的克服方式。

## 肆、引註資料

- 1.李義川(2012)。嬰幼兒膳食與營養。台北：揚智。
- 2.李素卿(2000)。兒童疑難雜症 OK 蹦。台北：台灣麥克。
- 3.林薇（1998）。幼兒飲食行為形成及影響因素。家政教育學報。1，42-58。
- 4.林敏宜(2000)。圖畫書的欣賞與應用。台北：心理。
- 5.許惠玉（2003）。臺北市兒童體位、飲食行為與家長營養知識、行為及飲食教養之關係。國立台北醫學大學保健營養學系碩士論文。未出版。台北。
- 6.黃志成、高嘉慧、沈麗盡、林少雀(2008)。嬰幼兒保育概論。台北：揚智。
- 7.楊素卿(2014)。嬰幼兒營養與膳食。台北：華騰文化。
- 8.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。
- 9.賴美淑（2000）。兒童之肥胖問題與對策兒童之肥胖問題與對策。台北市。

國家衛生研究院。

- 10.施瑩霞(2008)。兒童均衡飲食－吃出健康好活力。食品藥物消費者知識服務網。(2019年2月1日)，取自 <https://consumer.fda.gov.tw/>
11. 偏食危害大五大危害早知道(2016,8月27日)。中國青年網。(2019年1月25日)，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/baby/m6zrg.html>
- 12.趙舜卿(2008,5月30日)。偏食兒 親子得一起導正用餐觀念。自由時報。(2019年1月18日)，取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/215535>