

探討幼兒飲食不良習慣之影響

投稿類別：家政類

篇名：

探討幼兒飲食不良習慣之影響

作者：

黃昱慈。私立育達高級中學。高三 33 班

游婕安。私立育達高級中學。高三 33 班

指導老師：蘇芳儀

壹●前言

由於現今社會物質豐富，生活品質良好，現代人大多為外食族，三餐大多在外，既油膩又鹹、大魚大肉，蔬菜水果等纖維質攝取，不僅攝取不足也不均衡，導致許多現代文明病的誕生，對健康而言是一大隱憂。

然而大人吃的不健康，小孩子也跟著有樣學樣，這樣一來，不僅是會吃的不均衡、不營養之外，還會嚴重影響生長發育。給幼兒的一個正常且健康的飲食環境，對幼兒的生展與發育才是健康的。

一、研究動機：

美國社會心理學家馬斯洛曾提出人類需求七大類，其中第一需求生理需求，「吃」是生存基本要素，在現今社會中，有許多幼兒豐衣足食，在飲食上溫飽，大魚大肉，電視新聞也常見關於幼兒飲食的問題。TVBS 於民 99 年 8 月 23 日報導「台灣幼兒飲食不均衡嚴重，每 3 人就有 1 人挑食與偏食，苦瓜和茄子小朋友幾乎不吃，主計處於民 99 年最新數據，小一學生平均身高 119.67 公分、體重 23.35 公斤，比起 5 年前矮了 0.07 公分，10 年前矮了 0.16 公分，體重也輕 0.2 公斤，愈來愈瘦小。」為了使台灣幼兒飲食不均衡的問題下降，必須要讓幼兒有正確的飲食習慣，使幼兒飲食不均衡的問題不再是個問題。

二、研究目的：

(一)了解多元化的台灣之幼兒飲食習慣。

(二)探討幼兒平日飲食習慣中是否有攝取不足以及攝取過量的問題。

三、研究方法：

(一)文獻研究法-研讀行政院衛生署的資料及新聞報導的研究結果，加以彙整成有系統的資料。

(二)調查研究法-設計問卷，採不記名方式，進行問卷調查。進一步的了解幼兒平日的飲食。

四、名詞釋義：

(一)幼兒:本研究係指四~六歲的孩童。

(二)不良飲食習慣:

1.肥胖: 本研究係指幼兒肥胖因素多半為貪吃或是遺傳導致。

2.挑食: 本研究係指幼兒只吃自己喜愛的食物或是不吃厭惡的食物。

3. 偏食: 本研究係指跟挑食類似，幼兒只吃自己喜愛的食物或是不吃厭惡的食物。
4. 拒食: 本研究係指幼兒可能因為身體狀況而影響食慾，導致平日會吃的食物都不吃，食慾明顯下降。

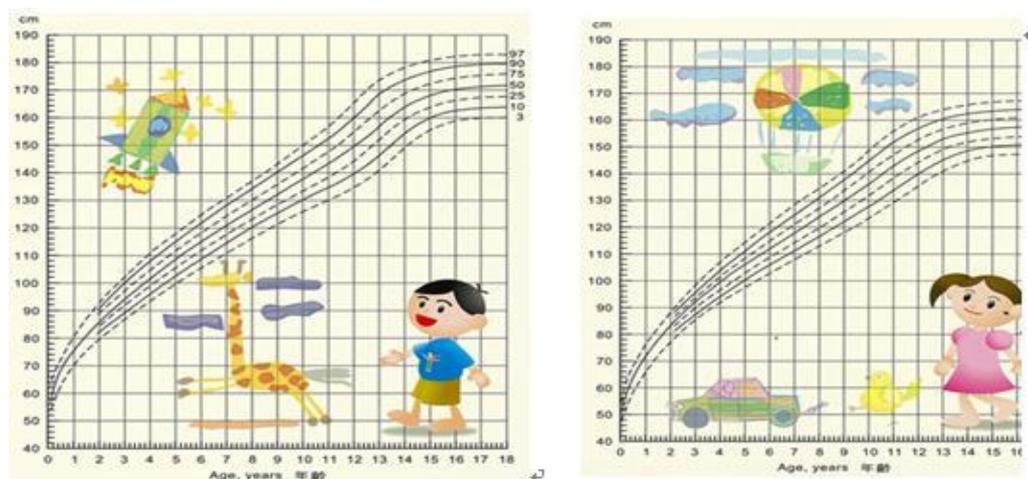
貳●正文

本章分成五個部分，分別為：幼兒階段的身高發展、幼兒階段所需的飲食營養、幼兒階段飲食問題、幼兒飲食問題的改善方法、研究發現與討論。

一、幼兒階段的身高發展-幼兒年齡與身高對照表

依據親親 BABY 雜誌於民 101 年 10 月指出 1993 年香港中文大學兒科學系對 25,000 名由 1 歲至 18 歲的兒童體重身高進行之統計(如下表)，現時已成為香港兒童身高的量度標準。

圖一：幼兒年齡與身高對照表



圖一資料來源：親親 BABY 雜誌(2012)，取自親親 BABY 雜誌
http://baby.esdlife.com/features_baby/326/baby-growth/

二、 幼兒階段所需的飲食營養

(一)一日所需的份量：

根據行政院衛生署民國 84 年修定：

1. 五穀根莖類：每日 3~6 碗飯或等量之麵食、根莖類食物。
2. 奶類：每日 1~2 杯。
3. 蛋豆魚肉類：每日 4 份；1 份是指蛋一個或豆漿一杯、豆腐一塊或是魚、肉類一兩(約 30 公克)

- 4.蔬菜類：每日 3 碟(一碟約 100 公克)
- 5.水果類：每日 2 個
- 6.油脂類：每日 2~3 湯匙

(二)基本熱量需求：

根據行政院 衛生署 民國 91 年修定

- 1.熱量：受到體型、年齡、性別以及活動量的影響，體能活動量大的幼兒甚至為同年齡的 2 倍，1~4 歲幼兒每日熱量攝取為 1200 大卡 4~6 歲學齡前的幼兒，男孩 1650 大卡，女孩 1450 大卡。
- 2.蛋白質：幼兒 1~3 歲時每日所需的蛋白質為 20~25 公克，4~6 歲增加為 30 公克，蛋白質的攝取其中最好有一半以上是取自動物性食品(動物性白較多)。
- 3.醣類與脂肪：建議幼兒 2 歲時，應適度降低脂肪性食物。

由上述可知，幼兒期身體正值發育黃金期，蛋白質的攝取極為重要，蛋白質當中又以動物性蛋白質為最佳，油脂類則是植物性油脂對人體較健康。而熱量的主要來源--醣類的攝取量也必須攝取比脂肪多；熱量的部分，4~6 歲幼兒，男孩 1650 大卡，女孩 1450 大卡。

三、幼兒階段飲食問題

(一)肥胖

健康醫療網(2012)指出台灣地區兒童及青少年肥胖的盛行率持續增加。肥胖指脂肪超過。肥胖的因素有遺傳，雙親肥胖有 50-80%肥胖兒。單親肥胖有 40%肥胖兒；雙親正常只有 7%肥胖兒。根據資料指出，約 1/3(26-41%)肥胖學齡前兒童會變成肥胖成人，1/2(42-63%)肥胖學齡兒童會變肥胖成人。影響肥胖的因素有：社會環境、飲食、文化、情緒、荷爾蒙和代謝。

(二)偏食

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，「偏食」指孩子的飲食中偏向多吃或拒吃某一大類食物，造成營養攝取不均衡。嚴重的偏食常會有食慾不振的情形，易造成營養素攝取不足，導致生長遲滯、學習發展障礙，進而引起免疫力不足、情緒不穩定等現象。

(三)挑食

挑食，就是對食物有強烈的喜愛與厭惡，同時有顯著的偏好飲食行爲，故稱挑食 (洪若樸，1996) 有 90%的幼兒挑食是由家庭飲食習慣決定的。

(四)拒食

正常情況下，一般都能滿足熱能及營養素的需要。如果孩子對本來愛吃的食品不像平常那樣有興趣，食量也減少，這就是食慾不振，如果給食物時不張嘴，或勉強吃下吐出來，或在餵食時搖頭躲避，用手推開。

由上述可知，幼兒階段的飲食問題有肥胖、偏食、挑食、拒食等。其中幼兒肥胖的原因多半與遺傳有關，而幼兒偏食的問題與挑食兩者極爲相像，都是偏好喜愛或厭惡某一項食物，而幼兒拒食的原因可能與心理及環境因素有關；幼兒的不良飲食習慣均會導致幼兒的身體發展，甚至是學習力下降等的問題，只要細心的了解幼兒的心理，並改善環境，幼兒不良飲食的問題一定可以大幅的改善。

四、幼兒飲食問題的改善方法

(一)肥胖

- 1.飲食搭配運動，才能有良好的效果。
- 2.細嚼慢嚥，能降低消化速度，每餐至少吃 20 分鐘。
- 3.控制正常的食物量，不多攝取。
- 4.早、午、晚餐定時定量有規律，不吃宵夜與零食、飲料。
- 5.可以去醫院看醫生請教營養師，搭配適合自己的減重餐。

(二)偏食

因偏食與挑食有多處類似，故偏食與挑食的改善方法將兩者一併說明。

- 1.主要照顧者及父母不要在幼兒面前批評食物好壞；會影響到幼兒。
- 2.廣泛地給予多種食物，烹飪者應在烹調上下功夫，除了色、香、味俱全外，食物也要加以變化。
- 3.減少孩子的零食量，甚至是不給予。

- 4.不用強制利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。
- 5.將幼兒不愛吃的食物與愛吃的食材混合烹煮。
- 6.改善進食的環境與氣氛，如讓他和其他小朋友一道進餐，當他看到其他小朋友吃得津津有味，自己也會跟著吃，進而減少對食物的厭惡，自然慢慢將偏食的習慣矯正。
- 7.別讓孩子邊看電視、邊用餐。
- 8.製造愉快的用餐環境、適時給予營養指導或讓孩子一同幫忙煮菜。

(三)挑食

- 1.適當採取遊戲「戰術」，根據寶寶的喜好一起遊戲，是增進他與食物之間親切感非常好的方式之一。
- 2.讓愛挑食的寶寶和媽媽一起做不喜歡吃的菜，也是刺激寶食慾的一種方式。
- 3.變換寶寶討厭的食物的做法，注意食物的色、香、味、形，透過這些來刺激寶寶對食物的興趣。

(四)拒食

- 1.保證充足的睡眠。
- 2.不要在吃東西的時候訓斥孩子，進餐時的環境應該保持安靜、愉快、專心的氣氛。
- 3.不要強迫進食由於生理、心理和環境因素的影響。
- 4.飲食要定時。定時進食會使消化道形成固定的條件反射。
- 5.烹調時注意食物的色、香、味，經常變換烹調方法。

五、研究發現與討論

(一)問卷調查結果與分析

針對幼兒日常生活飲食，我們做了一份問卷，主要是給家長填寫，以了解有關幼兒日常生活飲食的情況。

對於「幼兒日常生活飲食」之間卷調查表分析

1.幼兒性別

表 1 幼兒的性別

性別	人數	百分比
男	8 人	40%
女	12 人	60%
合計	20 人	100%

問卷調查中有 40%性別是男生，60%是女生。

2. 幼兒的身高與體重

表 2-1 幼兒的身高

身高	人數	百分比
85~89 公分	1 人	5%
90~99 公分	4 人	20%
100~110 公分	6 人	30%
111~120 公分	9 人	45%
合計	20 人	100%

表 2-1 幼兒的體重

體重	人數	百分比
15~20 公斤	11 人	55%
21~25 公斤	6 人	30%
26~30 公斤	2 人	10%
31~35 公斤	1 人	5%
合計	20 人	100%

由上表可知多數幼兒的身高為 100 公分以上，120 公分以下，只有 5% 身高未達 90 公分。大多數幼兒的體重在 15 公斤到 20 公斤，只有少數體重超過 30 公斤。

3. 幼兒每日飲食是否有符合六大營養飲食

表 3 幼兒每日飲食是否有符合六大營養飲食

是否符合	人數	百分比
有	8 人	40%
無	12 人	60%

由上表可知幼兒的有時有 60% 未符合六大營養素，僅有 40% 符合。

4. 幼兒是否有不良的飲食習慣

表 4 幼兒是否有不良的飲食習慣

不良習慣	人數	百分比
無	8 人	40%
拒食	1 人	5%
挑食	4 人	20%
貪吃	1 人	5%
偏食	6 人	30%
其他	0 人	0%
合計	20 人	100%

由上表可知有 40% 的幼兒沒有不良的飲食習慣，有 60% 的幼兒有飲食的不良習慣，在 60% 當中又以偏食較多。

5.幼兒喜愛的六大類食物是哪一項(可複選)

表 5 幼兒喜愛的六大類食物是什麼

六大類食物	次數	百分比
蛋	6 次	18%
豆	3 次	9%
魚	3 次	9%
肉類	5 次	15%
奶類	3 次	9%
蔬菜	4 次	12%
水果	9 次	28%
合計	33 次	100%

由上表可知，幼兒最喜愛的六大類食物為水果佔了 28%，次為蛋 18%，第三為肉 15%。

6.幼兒不喜愛的六大類食物是哪一項(可複選)

表 7 幼兒不喜愛的六大類食物是什麼

六大類食物	次數	百分比
蛋	0 次	0%
豆	0 次	0%
魚	5 次	38%
肉類	1 次	8%
奶類	2 次	15%
蔬菜	4 次	30.4%
水果	1 次	8.6%
合計	13 次	100%

由上表可知，幼兒不喜愛的六大類食物為魚佔了 31%，次為蔬菜 30.45%，第三為奶類 15%。

7.幼兒在面對不愛吃的食物的幼兒反應

表 8 幼兒在面對不愛吃的食物的幼兒反應

反應	人數	百分比
完全不吃	3 人	15%
吃一、兩口	5 人	25%
全部吃	12 人	60%
合計	20 人	100%

由上表可知 60%的幼兒面對自己不愛吃的食物仍然會全部吃完，25%的幼兒會吃一、兩口，僅有 15%的幼兒會完全不吃。

8.幼兒是否會在非正餐期間進食

表 9 幼兒是否會在非正餐期間進食

會在非正餐期間進食	人數	百分比
是	4 人	20%
否	16 人	80%

由上表可知 80%的幼兒在正餐時間進食，讓幼兒養成正餐進食的好習慣，20%的幼兒未在非正餐時間進食。

9.幼兒平日在家的點心為

表 10 幼兒平日在家的點心

點心種類	人數	百分比
無	6 人	30%
奶類製品	3 人	15%
水果	2 人	10%
油炸類	1 人	5%
其他	8 人	40%
合計	20 人	100%

30%的幼兒平日在家沒有點心，有 70%的幼兒在家有點心吃，油炸類的點心為 5%，最多為其他，多數家長在其他的填空處填市售糖果、餅乾。由此可知，40%的家長最常以市售的糖果、餅乾作為幼兒的點心。

10.幼兒的身體健康狀況

表 11 幼兒的身體健康狀況

身體健康狀況	人數	百分比
佳	16 人	80%
不佳	4 人	20%
合計	20 人	100%

由此可知，有 20%的幼兒身體健康狀況不佳。

11.幼兒的身體健康狀況幼兒大約多久看一次醫生

表 11 幼兒大約多久看一次醫生

身體健康狀況	人數	百分比
每年	1 人	5%
半年	3 人	15%
每月	16 人	80%
每週	0 人	0%
合計	20 人	100%

80%的幼兒為每個月看一次醫生，10%的幼兒為每年一次。這顯示幼兒看醫生的次數頻繁。

12. 幼兒較喜愛靜態還是動態的活動

表 12 幼兒較喜愛靜態還是動態的活動

身體健康狀況	人數	百分比
靜態	10 人	50%
動態	10 人	50%

各有 50%的幼兒喜歡動態與 50%的幼兒喜歡靜態。

13. 幼兒大約每週運動幾次

表 13 幼兒每週運動次數

運動次數	人數	百分比
每天	3 人	15%
每週 4~5 次	9 人	45%
每週 2~3 次	7 人	35%
每週 1 次	1 人	5%
合計	20 人	100%

45%的幼兒每週 4~5 次，幼兒的運動次數相當一天~一天半運動一次。

14. 幼兒每次運動時間大約為幾分鐘

表 14 幼兒每次運動時間大約為幾分鐘

運動時間	人數	百分比
30 分鐘以上	3 人	15%
20~30 分鐘	6 人	30%
10~20 分鐘	9 人	45%
5~10 分鐘	2 人	10%
合計	20 人	100%

5~10 分鐘有 10%，10~20 分鐘有 45%，20~30 分鐘 30%，30 分鐘以上 15%。

參●結論

由於社區的家長配合，使得我們可以了解到有關幼兒的飲食問題，經問卷調查後得到以下結論:

(一)調查結果中，發現身高、體重的變化與飲食習慣有相關的影響，如飲食習慣貪吃的幼兒，體重與同年齡的幼兒明顯不同。其身高 98 公分體重 32 公斤，影響此位幼兒的飲食因素為不良習慣。

(二)在幼兒身體狀況的調查中，不佳的比例上升，且有 15%家長表示若有流感、天氣忽冷忽熱的現象時會增加身體不良的狀況，平均是每月看一次醫生。

(三)幼兒調查出來的結果，運動平均都是一週次數多，但時間都不長。

(四)幼兒即使面對自己不喜歡吃的食物有 60%的幼兒願意吃，這與碩士論文的調查結果不同，原本幼兒不願接受的比例為 60%，願意接受的幼兒增加了 20%，顯示家長用對了方法，如將幼兒不愛吃的食物與愛吃的食材混合烹煮，使幼兒願意接受嘗試。

(五)幼兒不喜愛的食物調查結果是魚類。家長說小朋友對於氣味較重的魚類，接受度明顯不高，次為蔬菜。

(六)幼兒喜愛的食物當中是以水果最多佔了 28%，喜歡的理由有很甜、好吃、長的可愛等，以及超商零食都以水果口味為主，幼兒普遍接受度較高。

一、建議

(一)將改善方法具體化，不只是理論。如：實際做出幼兒喜歡或能接受的料理方式，使幼兒喜歡原本討厭的食物，或是改變烹調方式，或讓幼兒一同參與製作，有參與製作的幼兒較願意嘗試。

(二)問卷的發放以幼兒園為發放對象效果更好，內容較不會鬆散的狀況。如調查幼兒的不良習慣中，若有一個幼兒挑食易影響到其他的幼兒是否也有相同的不良飲食習慣及問題等諸如此類的問題。

肆●引註資料

親親 BABY 網(2012) http://baby.esdlife.com/features_baby/326/baby-growth/

健康醫療網 <http://www.healthnews.com.tw/readsupply.php?id=3779>

郭玉芳(2008)。0~6 歲幼兒飲食指南。邦聯出版社。

陳德仁。寶寶的身高體重合標準嗎。親親 BABY 雜誌。101 年 10 月，取自 http://baby.esdlife.com/features_baby/326/baby-growth/

小時候胖「不適」胖 減肥運動停看聽。健康醫療網民。取自。 <http://www.healthnews.com.tw/readsupply.php?id=3779>

附錄-問卷

親愛的家長您好:

這份問卷主要的目的是了解您的小寶貝日常生活飲食與飲食習慣所造成的影響。煩請您花 5 分鐘的寶貴時間，填寫此份問卷，在此，希望借重您的經驗，提供相關意見，俾便彙整成專題。另外，此份問卷採「不記名方式」，您所填答的資料純粹作為專題製作的使用，絕不會對外公開，請您安心作答，非常感謝您的熱心協助與合作。

學校:桃園育達高級中學

指導老師:蘇芳儀

學生:游婕安、黃昱慈敬上 2012/10/15

1. 幼兒的性別：男 女
2. 幼兒身高體重多少？身高:_____ 體重:_____
3. 幼兒每日飲食有符合六大營養飲食嗎？
有 無
4. 幼兒有不良的飲食習慣嗎?(可複選)
無 拒食 挑食 貪吃 偏食 其他
5. 幼兒喜愛的六大類食物是哪一項?(可複選)
蛋 豆 魚 肉 奶 蔬菜 水果
6. 幼兒不喜愛的六大類食物是哪一項?(可複選)
蛋 豆 魚 肉 奶 蔬菜 水果
7. 幼兒在面對不愛吃的食物時，幼兒的反應為
完全不吃 會吃一兩口 全部吃完
8. 幼兒是否會在非正餐期間進食
是 否
9. 幼兒平日在家的點心為
無 奶類製品 水果 油炸類 其他_____
10. 幼兒的身體健康狀況
佳 不佳
11. 幼兒的身體健康狀況幼兒大約多久看一次醫生
每年一次 半年一次 每月一次 每週一次
12. 幼兒較喜愛靜態還是動態的活動
靜態 動態
13. 幼兒大約每週運動幾次
每天 每週 4~5 次 每週 2~3 次 每週一次
14. 接續上題，幼兒每次運動時間大約為幾分鐘
30 分鐘以上 20~30 分鐘 10~20 分鐘 5~10 分鐘

請再次檢查您是否有遺漏掉的問題，

感謝您與小寶貝的配合，祝您的寶貝健康快樂的成長!