

創意便當

投稿類別：家事類

篇名：

創意便當

作者：

廖曉鵬。私立育達高中。高三(33)班

陳雁雯。私立育達高中。高三(33)班

鄭潔瑩。私立育達高中。高三(33)班

指導老師：

曾麗奴 老師

壹、前言

一、研究動機

「我不要吃青菜！」「我不要吃飯，我要吃糖果！」這幾句話對父母親來說應該不是太陌生，其實現在許多幼兒都有挑食、偏食的問題，只要餐桌上出現他們不喜歡吃的食物，父母親不是一直勸說幼兒，就是不和幼兒妥協，逼幼兒一定要吃下去。而每位父母親都不希望出現這種情況，但只要我們多付出一些關懷和耐心，多運用一些技巧，還是有辦法使幼兒再每一餐得到營養均衡及不會產生對食物偏食等不好的飲食習慣。

要解決幼兒挑食的習慣，我們可以在烹調方面做一些改善或是變化，但是不能失去食物本身的營養，所以這是值得我們去研究的。現在日本很多的媽媽，在小朋友的便當上面花了很多的心力與精神，我們想效仿這種創意的精神，製作出一個具有創意又有豐富營養的美味便當，讓幼兒在填飽肚子之外，也能攝取到足夠的營養，幫助生長發育。一般人認為食物精緻營養就會流失，我們要讓食物精緻外還能保有食物原本的營養；解決幼兒對茄子、青椒、豌豆…等的挑食行為。

二、研究目的

- 1.促進幼兒餐點營養的均衡
- 2.改善幼兒挑食行為
- 3.保有食物原有的營養

三、研究方法

先調查出普遍幼兒對於哪些食物會感到厭惡，再將幼兒討厭的食物當作我們選擇食材的參考，再結合造型的部份，實際做出便當，完成便當之後再讓幼兒試吃。

四、研究歷程

第一階段：先收集一些有關於幼兒偏食的小論文或書籍等。↵

第二階段：經由參考的資料設計出問卷。↵

第三階段：實際發放問卷並加以整理。↵

第四階段：參考問卷資料設計便當的造型和選擇烹調方式↵

第五階段：實際做出便當↵

第六階段：讓幼兒食用我們的創意便當，看結果是否能夠達到我們的目標↵

小寶貝創意營養便當之問卷調查

第一部分：基本資料

親愛的爸爸、媽媽您好！我們是育達高中高三幼保科的同學，我們正在進行一項幼兒偏食的研究，因為專題研究需要，所以請家長幫忙填寫這份問卷，我們問卷採匿名方式，資料僅提供學術研究，各位家長請不用擔心隱私洩漏的問題，在此很感謝您花費時間填寫此問卷，相信這會對我們的專題有很大的幫助。

一、您是爸爸還是媽媽？

爸爸 媽媽 爺爺 奶奶 其他_____

二、您的年齡是？

20~30 歲 31~40 歲 41~50 歲 50~60 歲 其他_____

三、您從事什麼職業？

商業 服務業 農業 工業 畜牧業 其他_____

四、您家小寶貝年齡是幾歲？

0~1 歲 2 歲 三歲 四歲 五歲 六歲 其他_____

第二部分：家長飲食習慣

一、家長是否有偏食的問題？

有(請跳至第二題) 沒有(請跳至第三題)

二、家長不喜歡的食物?(可複選)

青椒 苦瓜 牛肉 雞肉 紅蘿蔔 小黃瓜

豬肉 鴨肉 青菜 蛋 魚 貢丸

蓮藕 豆干 黑豆 香菇 茄子

洋蔥 豌豆 海鮮 玉米 火腿

其它_____

為什麼_____

三、家長喜歡的食物?(可複選)

青椒 苦瓜 牛肉 雞肉 紅蘿蔔 小黃瓜

豬肉 鴨肉 青菜 蛋 魚 貢丸

蓮藕 豆干 黑豆 香菇 茄子

洋蔥 豌豆 海鮮 玉米 火腿

其它_____

為什麼_____

第三部分：幼兒飲食習慣

一、家中幼兒是否有偏食的問題？

有(請跳至第二題) 沒有(請跳至第三題)

二、幼兒不喜歡的食物?(可複選)

創意便當

- 青椒 苦瓜 牛肉 雞肉 紅蘿蔔 小黃瓜
 豬肉 鴨肉 青菜 蛋 魚 貢丸
 蓮藕 豆干 黑豆 香菇 茄子
 洋蔥 豌豆 海鮮 玉米 火腿
 其它_____

為什麼_____

三、幼兒喜歡的食物?(可複選)

- 青椒 苦瓜 牛肉 雞肉 紅蘿蔔 小黃瓜
 豬肉 鴨肉 青菜 蛋 魚 貢丸
 蓮藕 豆干 黑豆 香菇 茄子
 洋蔥 豌豆 海鮮 玉米 火腿
 其它_____

為什麼_____

第四部分：做過創意便當經驗

一、你有嘗試做過創意便當嗎?

- 有 沒有

二、如果您家小寶貝有偏食狀況您會使用什麼方法改善?

- 順其自然 強迫進食 連哄帶騙 食用偏食的食物後給予鼓勵
 在幼兒喜愛的食物內逐漸添加偏食物 其他

三、如果您時間、精力足夠的話您願意自己做創意便當嗎?

- 願意 不願意

理由_____

四、您是否願意花錢買一個創意便當?

- 願意 不願意

理由_____

五、如果現在市面上販賣創意便當您願意花多少錢買一個創意便當?

- 30~49元 50~59元 60~69元 70~79元 80~89元
其他_____

The End

辛苦妳了，問卷結束，感謝各位家長您的配合！祝你身體健康。

貳、正文

一、偏食行為的定義

蔡宜靜醫師(2009)指出偏食的定義是，不喜歡吃某一特定食品，甚至幾乎完全不喜歡吃某一組的食物群。若只是不喜歡吃某一種食品，不能算是偏食，必須是不喜歡一組的食物群，如討厭吃蔬菜或魚，才是真正的偏食。

由上可知我們了解到不單只是討厭吃某一個食物，是一種類食物，才是真的偏食。

二.偏食的原因

敏盛經國總院副院長周怡宏醫師(2008)根據調查，孩子的偏食比例約有30-50%，偏食形成原因可分為：內在因素- 包括遺傳、自我保護機制、構造上或功能上問題；外在因素-有無機會克服對新食物的恐懼、早期接觸的機會與經驗等。較嚴格的偏食定義指的是，對於熟悉與不熟悉的某些食物，至少持續三到六個月以上不吃，並且對健康或營養上有一定程度的影響；依照此一觀點，真正的偏食比例其實不到一成，只能說孩子不愛吃某樣食物而已。孩子若有不正常的飲食習慣，須要即早矯正，家長願不願意投入是重要的關鍵。通常孩子在一至三歲之間會出現一段時間有偏食反應，尤其在學步兒階段時，孩子的重點多半不在吃，而是在不斷地探索環境，此時應該儘早建立家庭中的遊戲規則，訂出固定吃飯時間，準備多樣而足夠的食物在餐桌，再由孩子自己決定吃多少。

照顧有偏食習慣的嬰幼兒的建議如下：切勿強迫餵食，免得適得其反；切勿延長餵食時間，而要建立家庭飲食規範；切勿少量多餐；反而會使孩子喪失食物自我調控機制；不要給予零食，以免影響正餐…。如果認為寶寶有飲食不均衡問題，請您前來敏盛兒科門診，周醫師會先進行身體檢查評估、了解飲食史與疾病史，進行三日飲食紀錄評估，可能的話再加上實際觀察照顧者的餵食情形，再來考慮進行實驗室檢查，完成以上各項後再給予綜合說明，相信孩子的飲食攝取可以在短時間後就能步上正常的軌道。

經佩芝、杜淑美編著幼兒偏食和拒食的原因：

- 1 嬰兒期斷奶時間不當
- 2.大人的態度
- 3.父母缺乏正確的營養觀念
- 4.食物烹調不當
- 5.注意幼兒情緒問題

由上可知小朋友偏食不只是後天的影響，原來先天的影響也會造成小朋友的偏食習慣。

三.偏食的種類

兒福聯盟今(2003)公布「2010年台灣兒童偏食情形報告」。報告結果顯示，每3個兒童就有1個偏食，而偏食的孩子中又有3成會便秘，幾乎是沒有偏食孩子們的3倍；此外，報告中也發現，苦瓜、茄子和山藥是兒童最不喜歡吃的三種食物。

兒福聯盟的這份研究顯示，因為兒童偏愛零食、飲料等重口味的食物，所以味道清淡的青菜對孩子來說就會顯得淡而無味。根據調查，有3成7的孩子每天喝1瓶以上的飲料；也有近1成6的孩子每天吃零食，每週都吃油炸食物的孩子比例則接近4成6。

但味道太過強烈的食物也無法受到孩子的青睞，根據調查，孩子們討厭某些食物的原因中，有高達8成的孩子是因為「不喜歡這些食物的味道」；也有7以上的孩子因為「口感不佳」而討

創意便當

厭吃某些食物。因此太苦、太腥、太辣的食物，如苦瓜、茄子和山藥等都是孩子最不喜歡的食物。

由上可知幼兒對味道太刺激或太重的食物，都會產生抗拒的情形。

四.偏食幼兒的影響：

林口長庚兒童胃腸科主治醫師趙舜卿，林口長庚兒童心智科主任張學，林口長庚營養治療科營養師陳雅惠發現，不少兒童因為偏食行為日益嚴重，導致生長遲滯與學習發展上的障礙。有幾位長期偏食的案例，就因為長期嚴重的營養素缺乏，引起食慾不振、體重減輕，導致營養不良，進而引起注意力不集中、情緒低落或脾氣暴躁等現象，造成家長極度焦慮與老師的關切來。

由上可知幼兒的偏食影響不只是對身體，對於智力發展以及性格都會產生一定的影響。

五.目前台灣學齡前幼兒的偏食狀況:

學齡前兒童 4成7偏食(聯合報)這項調查訪問全台北中南二到四歲幼兒父母，約三百名，偏食的定義是孩子拒吃蔬菜或六大類食物之一，或是有很明顯喜歡吃和不喜歡吃的食物。調查顯示，高達四成七的學齡前兒童有偏食的習慣。

由上可知雖然現在家庭多了許多的飲食的選擇，但還是有部分小朋友偏食行為不曾減少。

六改善偏食的方法：

中央社，趙舜卿指出，小朋友若是從小偏食，應該愈早矯正，否則長大很難改變，正確的矯正方式是變換烹調方式，但是調查中卻顯示，媽媽常常採用強迫進食、吃完給獎品等威脅利誘方式，導致餐桌上的爭吵。

趙舜卿表示，從調查中發現，偏食寶寶易有注意力不集中、黏人、活動力旺盛、學說話遲緩的情況，國際小兒科醫學期刊的研究報告也發現，有偏食及營養不均衡的孩童，智能發展較營養均衡孩子落後十四分。

趙舜卿指出，小朋友若是從小偏食，應該愈早矯正，否則長大很難改變，正確的矯正方式是變換烹調方式，但是調查中卻顯示，媽媽常常採用強迫進食、吃完給獎品等威脅利誘方式，導致餐桌上的爭吵。

由上可知現在家長會為了小朋友偏食的問題，而去製作創意便當，是小朋友不喜歡吃的食物變得可口的樣子。

參、結論

第一節 問題討論與結果

第一部份：基本資料

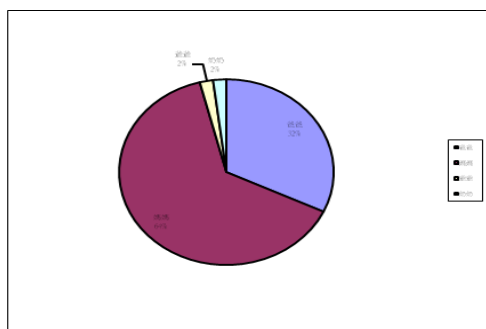


圖 1-1 填寫問卷家長身分比例圖

由上調查可知，此問卷的回答身分以媽媽居多，其次是爸爸，爺爺和奶奶最少。

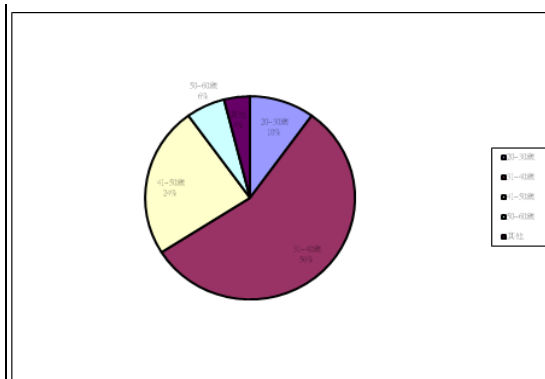


圖 1-2 填寫問卷家長年齡比例圖

由上調查可知，此問卷回答者的年齡以31~40歲佔居多，其次是41~50歲，依序是20~30歲再來是50~60歲，最後是其他。

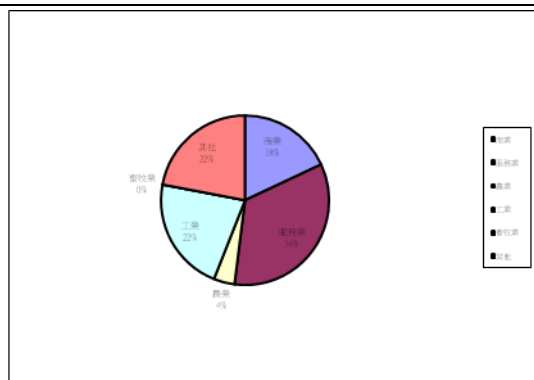


圖 1-3 填寫問卷家長職業比例圖

由上調查可知，此問卷回答者的職業以服務業居多，其次是工業，再來是商業，其餘是其他，畜牧業者為0人。

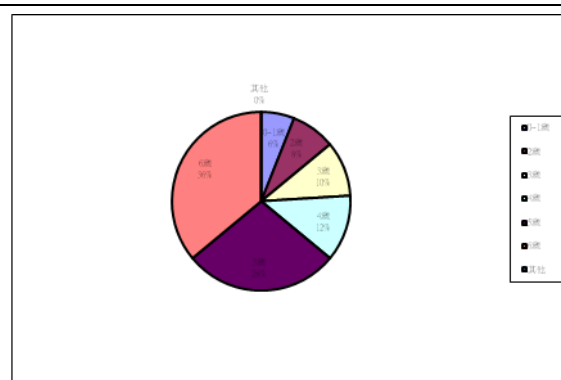


圖 1-4 填寫問卷家長小寶貝年齡分布圖

由上調查可知，此問卷回答者的小寶貝年齡以6歲為居多，其次是5歲，再來是4歲，最後是兩歲和0~1歲。

第二部份：家長飲食習慣

第三部份：幼兒飲食習慣

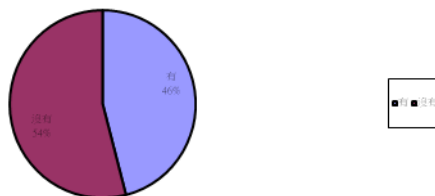


圖 2-1 家長偏食比例圖

由上圖示得知，家長有 54% 的偏食問題，但仍仍有 46% 是屬於沒有此問題的。

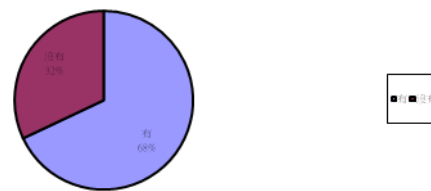


圖 3-1 幼兒偏食比例圖

由上圖示得知，幼兒的偏食問題占 68%，沒有偏食問題的占 32%。

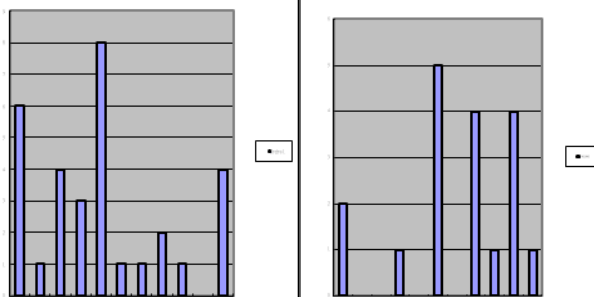


圖 2-2 家長不喜歡的食物分布圖

由上長條圖得知，家長不喜歡的食物以苦為居多，次之是青椒再次之是紅蘿蔔。

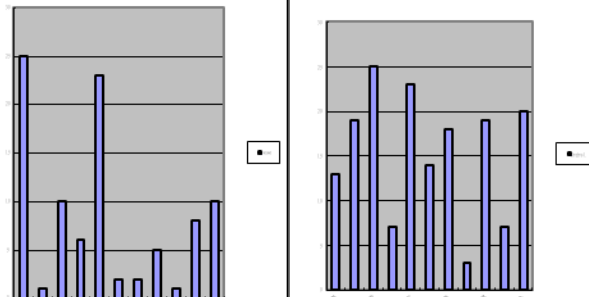


圖 3-2 幼兒不喜歡的食物分布圖

由上長條圖得知，幼兒不喜歡的食物以青椒居多，次之是苦瓜。

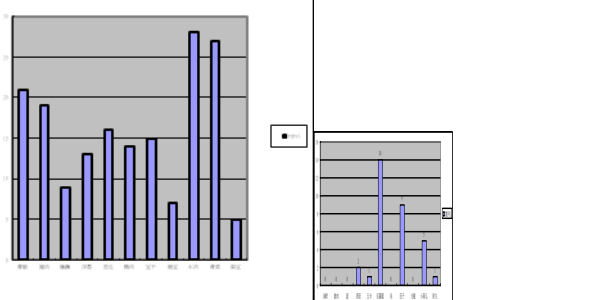


圖 2-3 家長喜歡的食物分布圖

由上長條圖得知，家長喜歡的食物以牛肉為居多，次之是青菜，在來是分布在雞肉、蛋、魚。

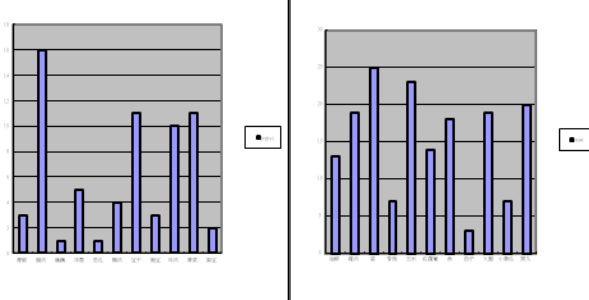


圖 3-3 幼兒喜歡的食物分布圖

由上長條圖得知，幼兒喜愛的食物第一名是蛋，第二名是玉米，再來是貢丸。

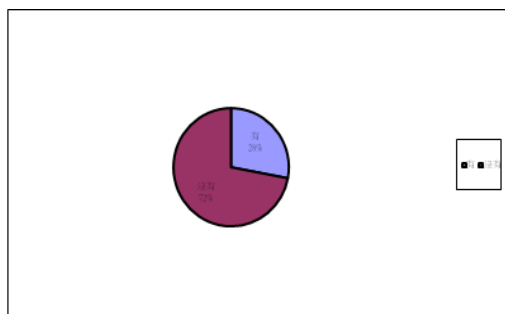


圖 4-1 家長嘗試做過創意便當比例圖
依上圓餅圖得知，許多的幼兒照顧者是沒有親自做過做過創意便當的。

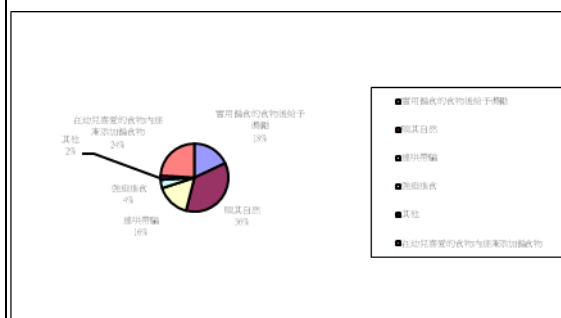


圖 4-2 家長改善幼兒偏食方法比例圖
由上圖得知，許多的幼兒照顧者如果遇到了幼兒偏食的問題有 36% 的人會覺得顺其自然就好，有 24% 的照顧者會在幼兒喜歡的食物內逐漸添加偏食物。

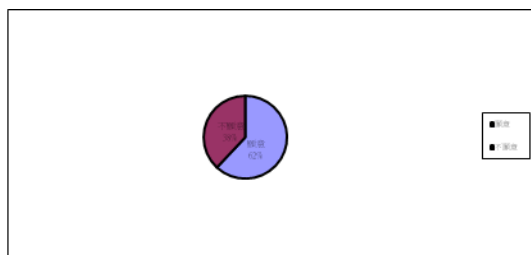
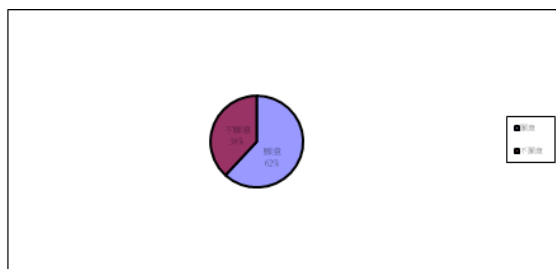


圖 4-3 家長是否願意嘗試做創意便當比例圖
由上圓餅圖得知，許多的照顧者都願意為了幼兒做一個創意便當，願意的理由也很多樣化，而且願意的原因都繫著幼兒和健康。

願意的理由	不願意的理由
1 可以嘗試不同菜色	1. 不太會做菜
2 小孩滿足，家長會有成就感	2. 孩子不願意吃
3 有營養、好吃	3. 既沒時間也沒精力麻煩
4 媽媽親手做的便當會讓幼兒感受到我的愛	
5 如果又而想要吃我就煮	
6 讓孩子想去吃便當	
7 有愛心	
8 閒著也是閒著	
9 看家人和小朋友吃會很開心	
10 吃的健康、安全	
11 菜色較能多樣化	
12 比較衛生	

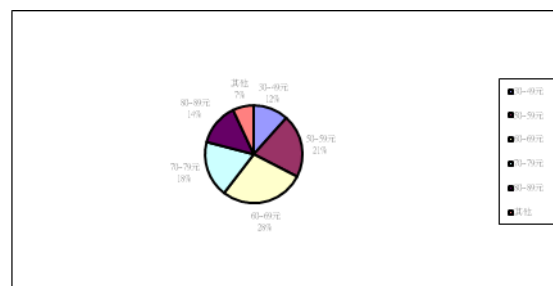
第四部份：做過創意便當經驗

一、您是否願意花錢買一個創意便當？



由上圓餅圖得知，願意花錢買一個創意便當的居多，但仍有少部分的人是覺得不願意花錢的。

二、如果現在市面上販賣創意便當您願意花多少錢買一個創意便當？



由上圓餅圖得知，有許多的幼兒照顧者是願意花 60~69 元的價格來買一個創意便當，其次是 50~59 元。

第二節總結與建議

依問卷統整後的結果顯示，有36%幼兒照顧者認為幼兒的偏食問題屬於順其自然就好，但生長是需要各種營養才能夠健全，我們建議，幼兒的偏食問題應該被更加重視；我們建議家長可以針對各個幼兒的個性和喜好等，逐漸的利用各種方法，使幼兒接受原本不喜歡的偏食物，並得到較健全的營養，才不會影響生長和發育。

依問卷的統整得知，家長的飲食會影響幼兒的飲食，例如家長喜歡吃海鮮，幼兒也會跟著父母的飲食，跟著喜歡吃海鮮，又例如：幼兒不喜歡的食物排行榜以青椒為首位，所以我們認為家長的飲食也會間接的影響幼兒，所以父母如果有偏食問題，也近而影響幼兒的飲食問題。

營養的攝取會影響到發育和生長，有許多的照顧者是願意購買創意便當給幼兒食用的，原因都繫著幼兒，例如：幼兒喜歡就會買、樣式較漂亮小孩較喜歡、讓孩子天天都有新奇，所以還是有許多家長會願意為了幼兒的健康而購買創意便當。

肆、引註資料

1.諾亞奶粉(2009)。小孩偏食怎麼辦-偏食的定義。

取自：<http://www.dadupo.com.tw/know/know-2/link-noah1.htm>。

2.衛教視窗(2008)。你的寶寶有偏食的問題?。2008/04/28。

取自：<http://min-shengculture.blogspot.com/2008/04/blog-post.html>。

3.編著者：經佩芝、杜淑美。嬰幼兒發展與保育。台北：龍騰文化事業股份有限公司。P.175~176 頁。

4.新頭殼 newtalk (2010)。調查：台灣每 3 個兒童就有 1 個偏食。2010/08/23。

取自：<http://n.yam.com/newtalk/life/201008/20100823476092.html>。

5.長庚醫訊(2007)。偏食行為對兒童營養與發展的影響。

http://www.cgmh.org.tw/cgmn/cgmn_file/0808020.pdf。

6.聯合報(2009)。學齡前兒童 4 成 7 偏食。2009/06/01

6 中央社(2006)。改善偏食的方法

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Y0gJ0v6TQE7xKVUnYrudZK4oQg--/article?mid=166&pk=%E5%B9%BC%E5%85%92%E7%87%9F%E9%A4%8A>