



財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation



國

小

學

童

飲

食

習

慣



問卷調查發表會



早餐飲食習慣調查

{ 時 間 } 2016.3.31 (星期四)

{ 報告人 } 林郁婷 營養師





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

今天要與您分享~

- 調查動機與目的
- 調查方法
- 調查結果
- 總結與建議





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

一天的活力，從早餐開始

- 早餐是一日的活力開始，影響學童的發育與學習，但學童吃早餐的比例是三餐當中最底的。
- 本會特針對**學童早餐飲食習慣**設計問卷，期盼更貼近孩子的飲食問題，進而尋獲改善方法、提升健康！





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

今天要與您分享~

- 調查動機與目的
- 調查方法
- 調查結果
- 總結與建議



調查方法

- 調查時間：2015年9月至2016年1月
- 調查對象：台北市、新北市**67所**國小 三至六年級學生
- 調查方法：配合學校時間，由營養師親自前往學校舉辦**102場**「小樂活健康講座」，課前發放飲食調查問卷由同學填寫
- 問卷數量：回收11,663份問卷，有效問卷**11,040**份



2015年上半年



2015年下半年

調查方法



1.小朋友課前填寫問卷



2.小朋友認真觀看「癌魔王來襲」影片



3.營養師融入故事情節上課，小朋友認真聽講



4.小朋友闖關，選出正確可吃的綠燈食物



5.小朋友踴躍搶答



6.基金會志工協助發放小禮物給答對的小朋友



7.問卷分析，分享學校

2015年走訪121所學校，舉辦153場次 超過26,000名小朋友受惠



士林區劍潭國小



樹林區柑園國小



淡水區中泰國小



汐止區樟樹國小



瑞芳區九份國小



中山區濱江國小



大同區雙蓮國小



松山區三民國小



大安區龍安國小



文山區在興小學



中和區中和國小



三峽區成福國小



板橋區沙崙國小



五股區五股國小



雙溪區柑林國小



三重區三重國小



石碇區石碇國小

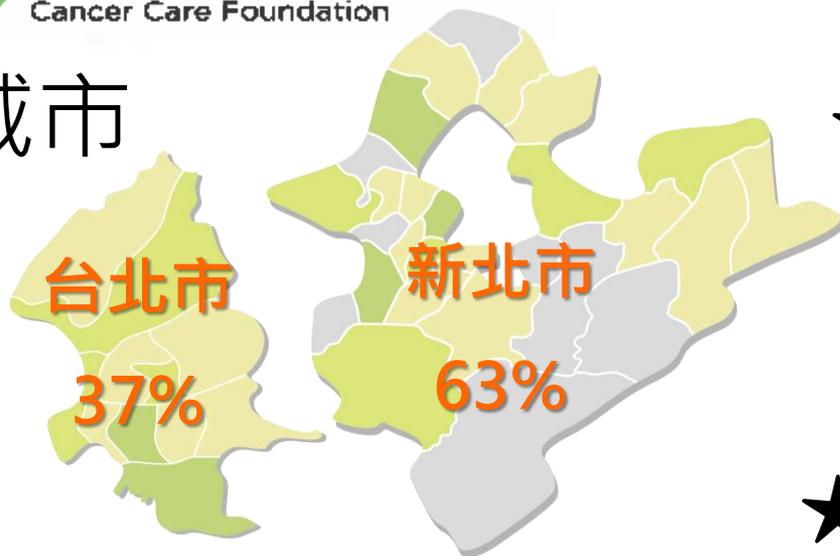


新莊區新莊國小



問卷樣本資料

★城市



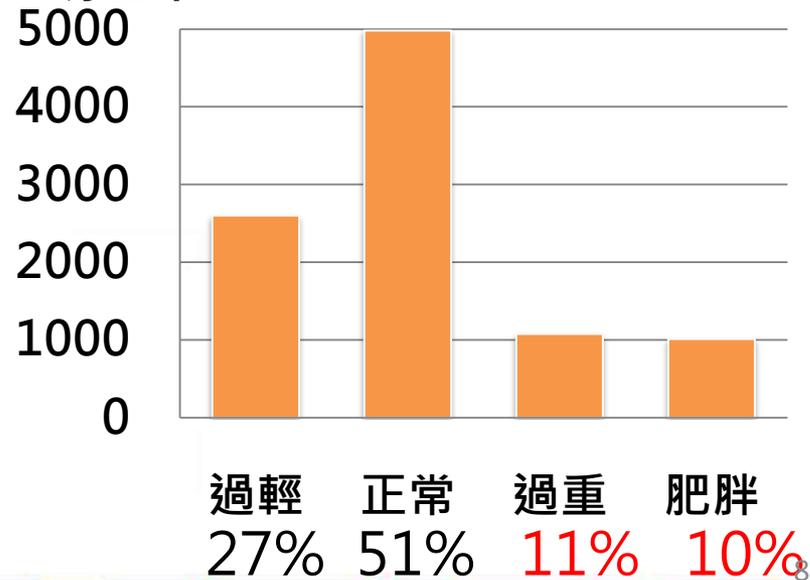
★性別



★年級



★體位





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

今天要與您分享~

- 調查動機與目的
- 調查方法
- **調查結果**
- 總結與建議





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

問卷內容



1. 每天都有吃早餐嗎?
2. 沒吃早餐的原因是?
3. 早餐都幾點吃?
4. 早餐都是誰準備的?
5. 選出3種最常吃的早餐
6. 你吃的早餐裡面有青菜嗎?
7. 你吃早餐時有吃水果嗎?
8. 你吃早餐時會喝飲品嗎?
9. 選出3種早餐最常喝的飲品
10. 你的排便狀況是?
11. 你覺得自己成績好不好?





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容

不吃早餐

不吃的比例

不吃的原因

不吃的影響



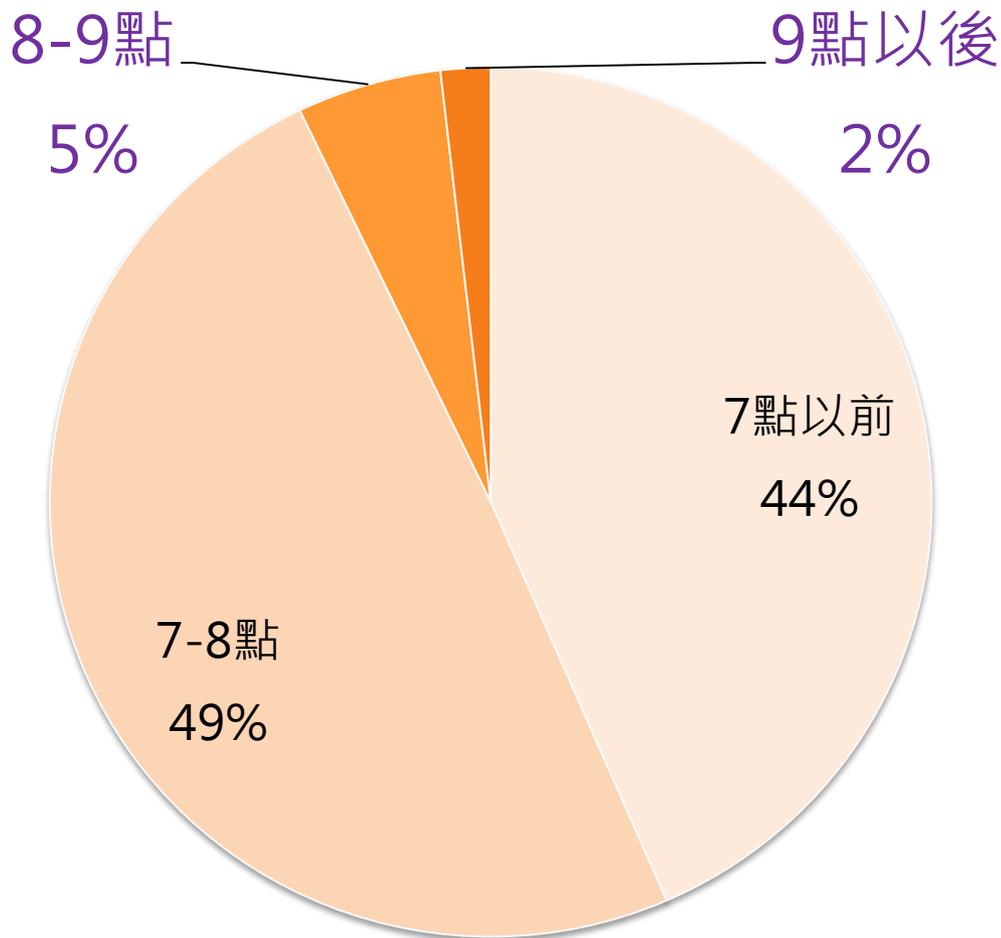
7%學生超過8點才吃早餐

吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容



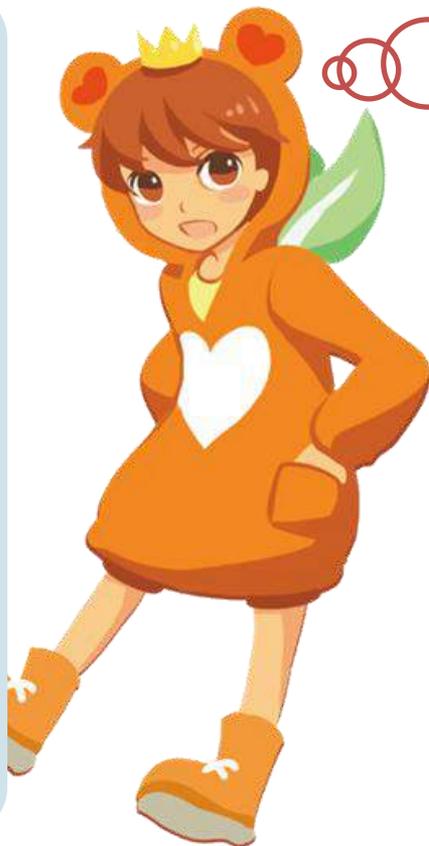


吃早餐

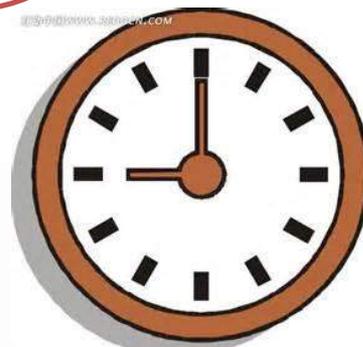
吃的時間

吃的內容

喝的內容



早餐有吃就好，
晚吃不行嗎？



越晚吃早餐的學生，

每天排便的比例越低(僅55%)

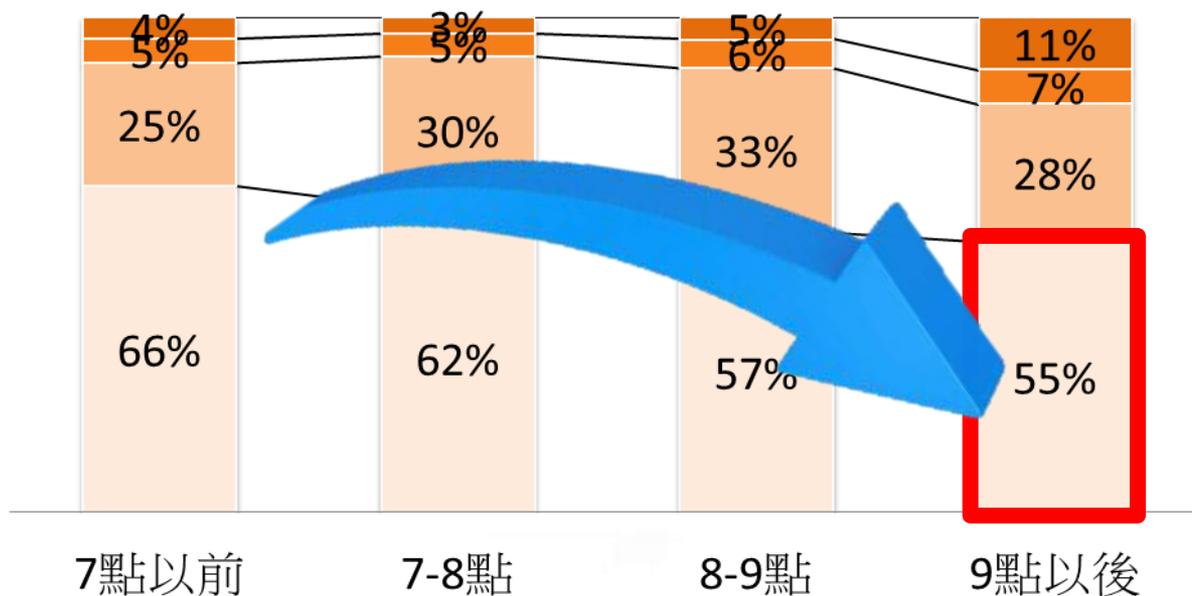
吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容

■ 一天1次或以上 ■ 2-3天一次 ■ 4-5天一次 ■ 6-7天一次



- 越晚吃早餐，影響每天正常排便
每2位有1位沒有天天排便

越晚吃早餐的學生，

自覺成績還要加油的比例最高

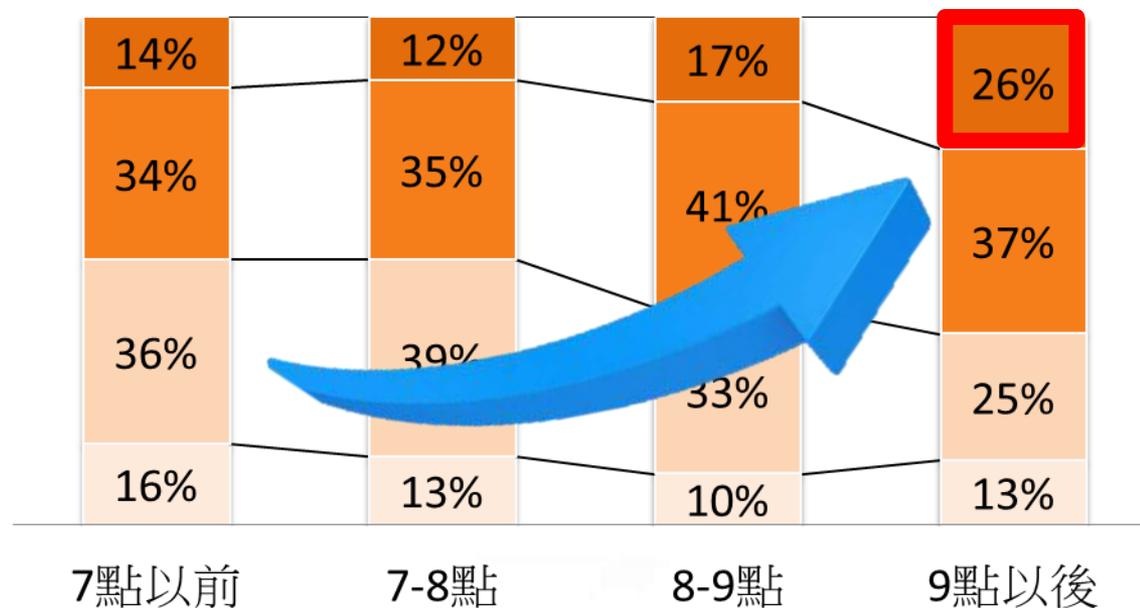
吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容

■ 很好 ■ 還不錯 ■ 普通 ■ 還要加油



- 越晚吃早餐，影響學童自覺成績表現
每4位有1位自覺成績還要加油

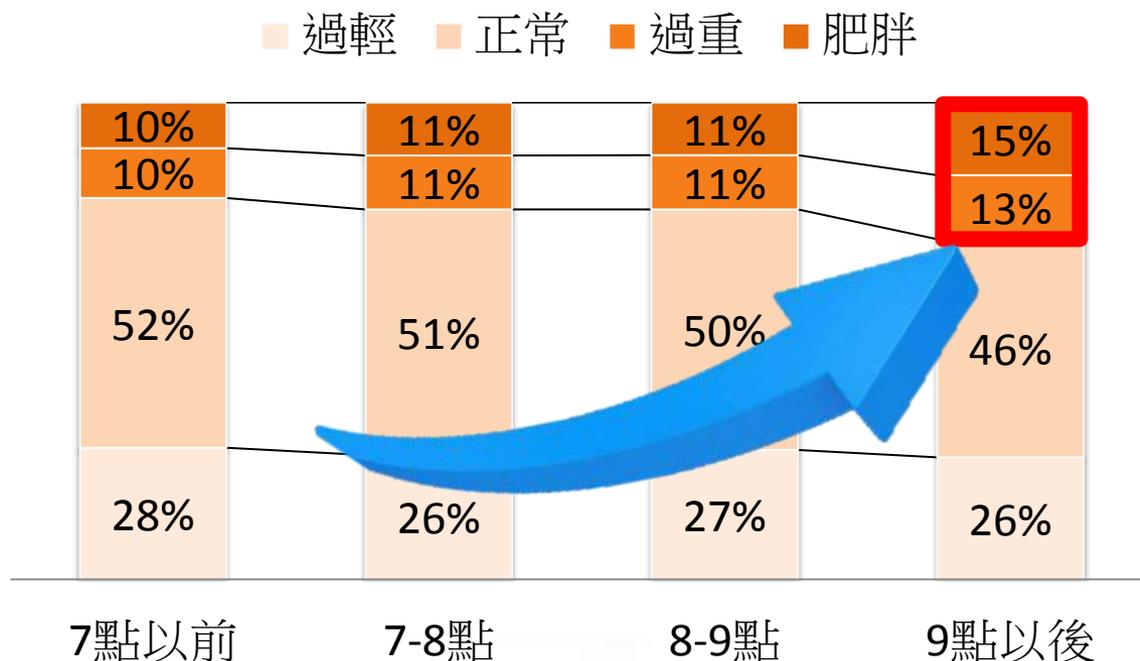
越晚吃早餐的學生， 過重及肥胖的比例最高(28%)

吃早餐

吃的時間

吃的內容

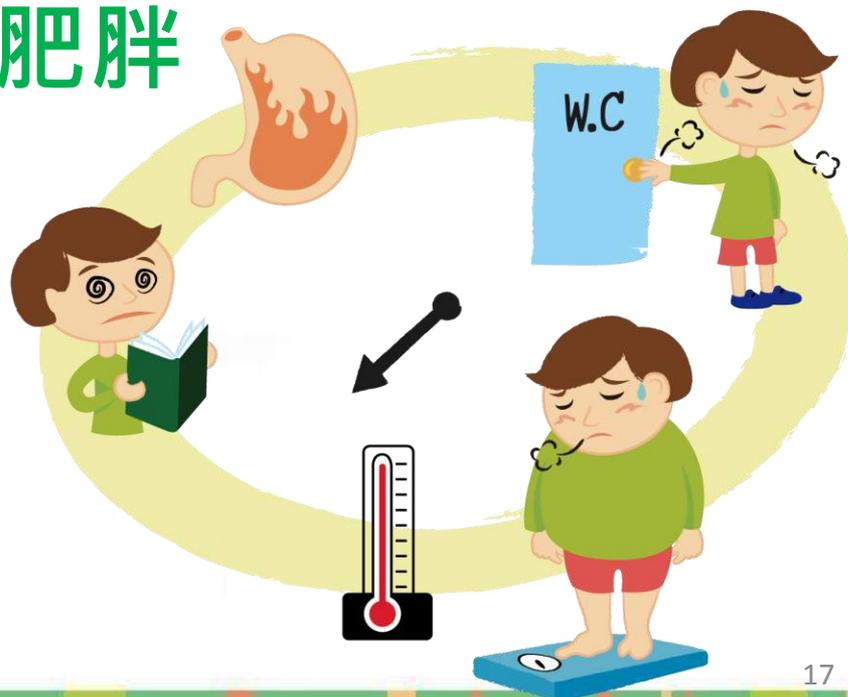
喝的內容



- 越晚吃晚餐，影響學童正常體位
每3位有1位體重過重及肥胖

小結：早餐晚吃的影響

1. 影響每天正常排便
2. 影響學童自覺成績表現
3. 體位過重及肥胖

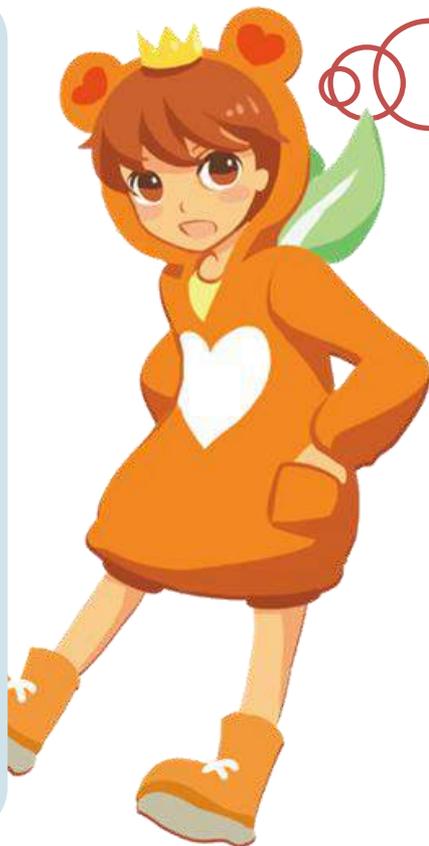


吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容



早餐有吃就好，
一定要有蔬菜
水果嗎？



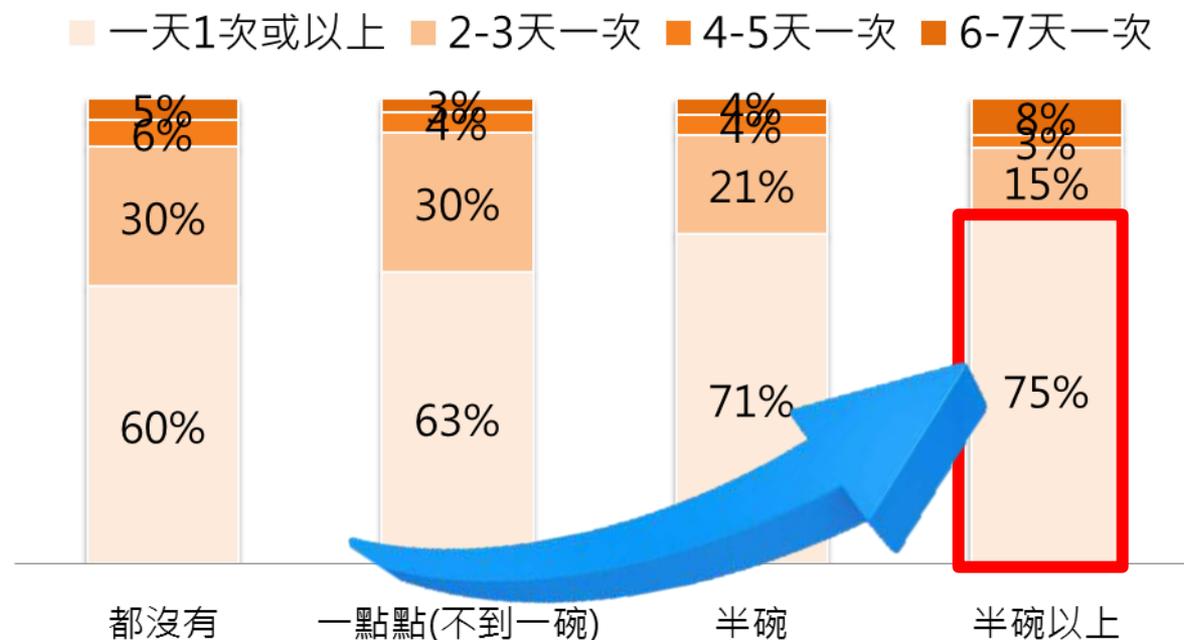
早餐吃半碗以上蔬果的學生， 每天排便的比例最高

吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容



- 早餐吃蔬果，有助每天正常排便

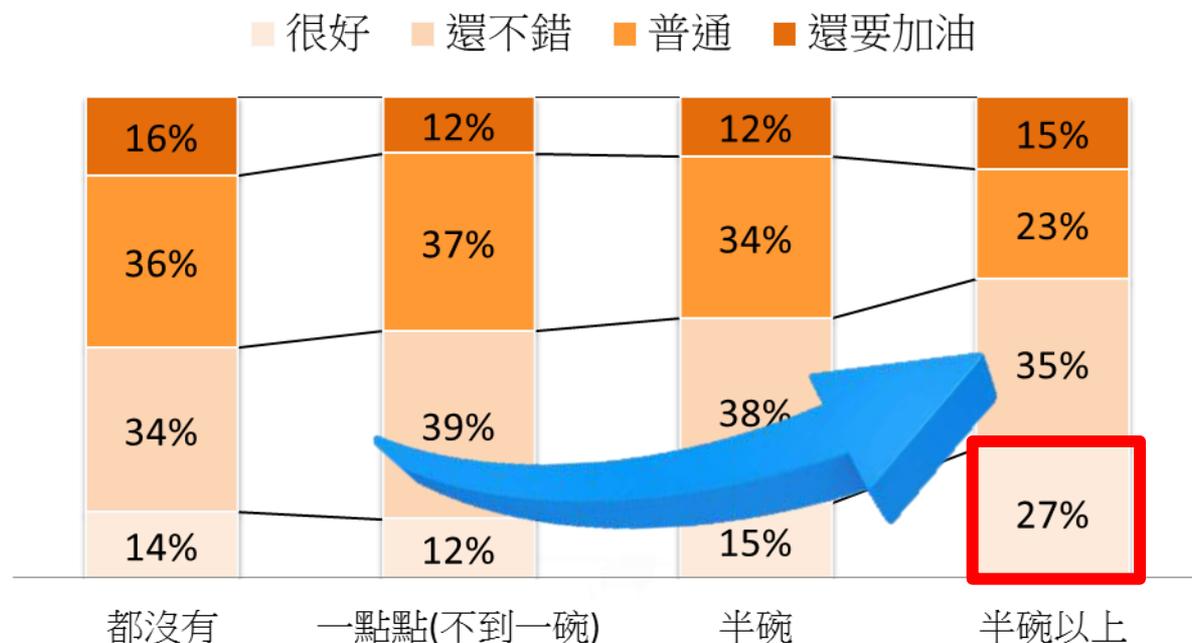
早餐吃半碗以上蔬果的學生， 自覺成績很好的比例最高

吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容



- 早餐吃蔬果，有助提高學童自覺成績表現

小結：早餐吃蔬果的影響

1. 有助每天正常排便
2. 提高學童自覺成績表現



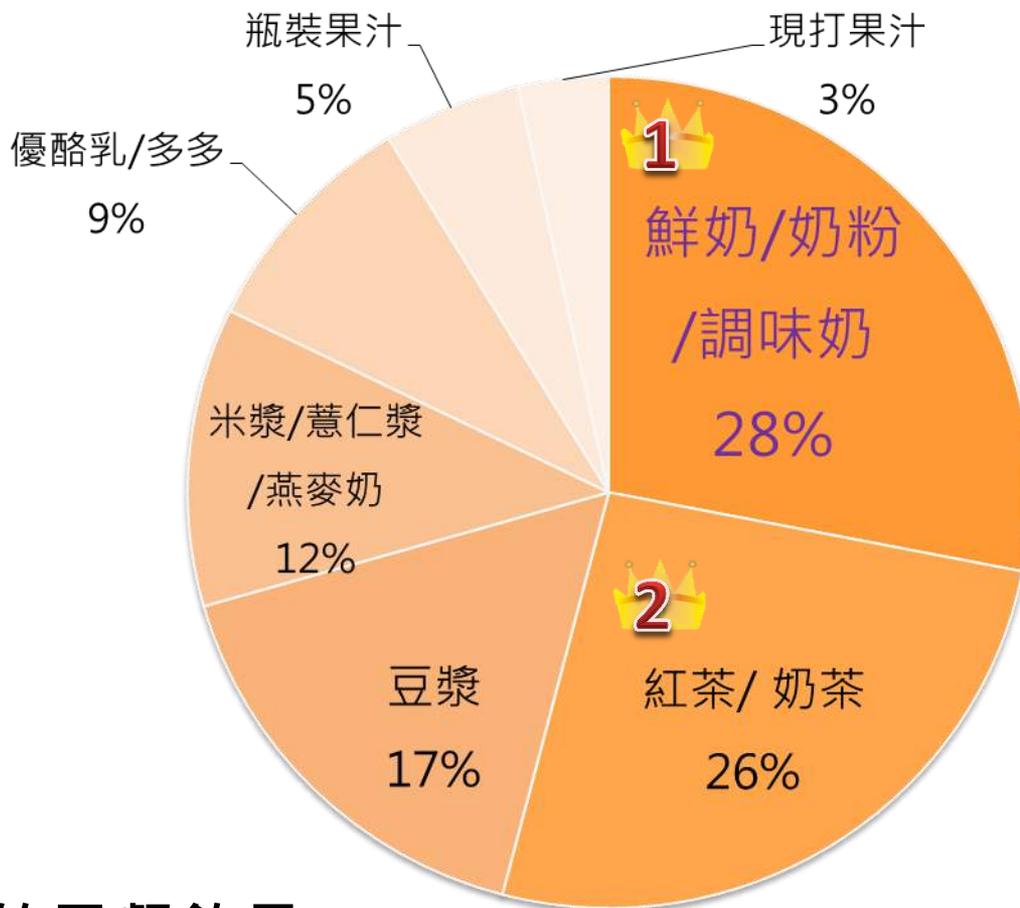
學生最愛的飲品-乳品/奶茶

吃早餐

吃的時間

吃的內容

喝的內容



- 最常喝的早餐飲品

第一名-乳品 第二名-紅茶/奶茶 第三名-豆漿



早餐飲料含糖量

						
紅茶	奶茶	含糖豆漿	米漿	調味奶	瓶裝果汁	優酪乳
350ml	350ml	350ml	350ml	385ml	400ml	206ml
每100ml含糖量						
9克	8.7克	5.1克	8.2克	7.5克	9.8克	15.7克
每瓶含糖量						
31.5克	30.5克	17.8克	28.7克	28.9克	39.2克	32.3克
等同每瓶所含方糖						
6.3顆	6.1顆	3.5顆	5.7顆	5.8顆	7.8顆	6.5顆



財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

吃的頻率

吃的時間

吃的內容

喝的內容

不吃早餐

不吃的比例

不吃的原因

不吃的影響



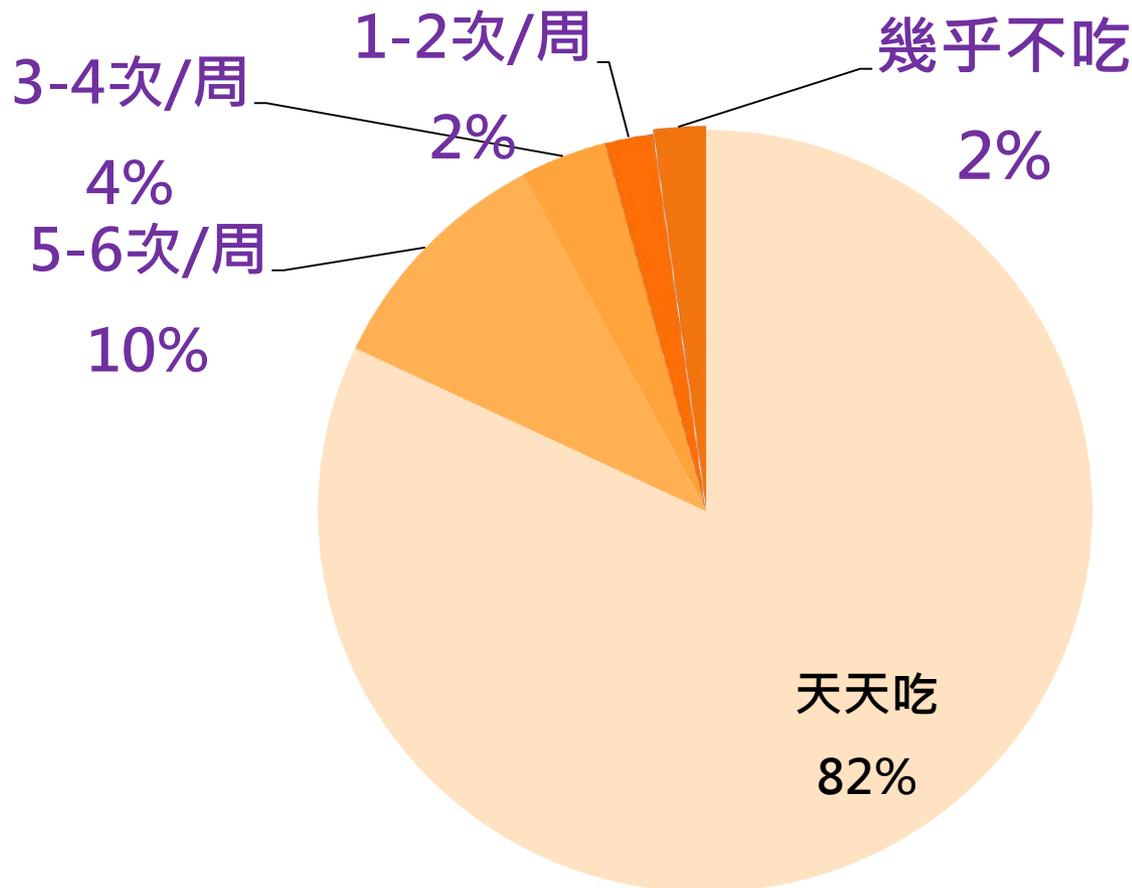
2成學生沒有天天吃早餐

不吃早餐

不吃的比例

不吃的理由

不吃的影響





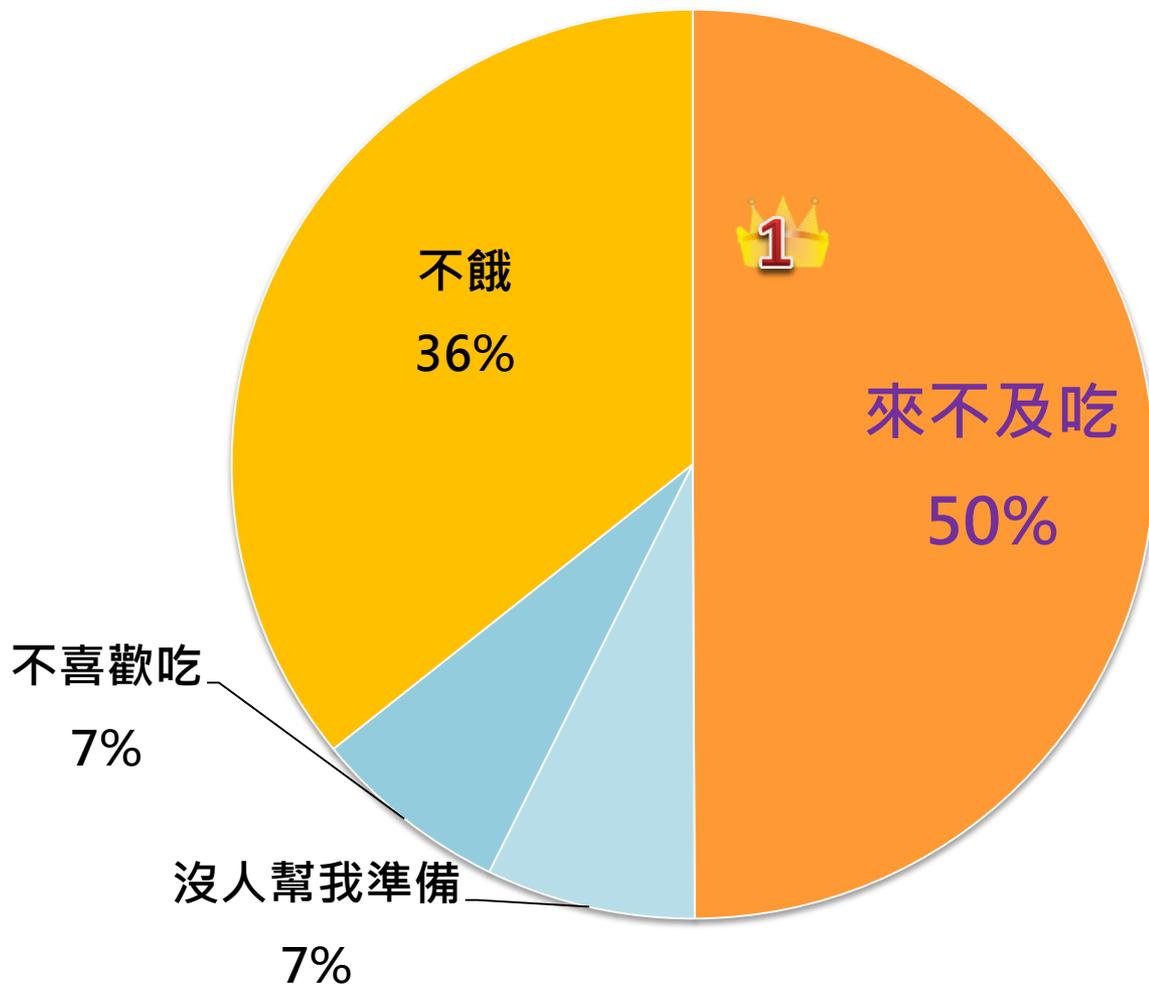
一半學生早餐來不及吃

不吃早餐

不吃的比例

不吃的原因

不吃的影響



不吃早餐的學生， 每天排便的比例較低

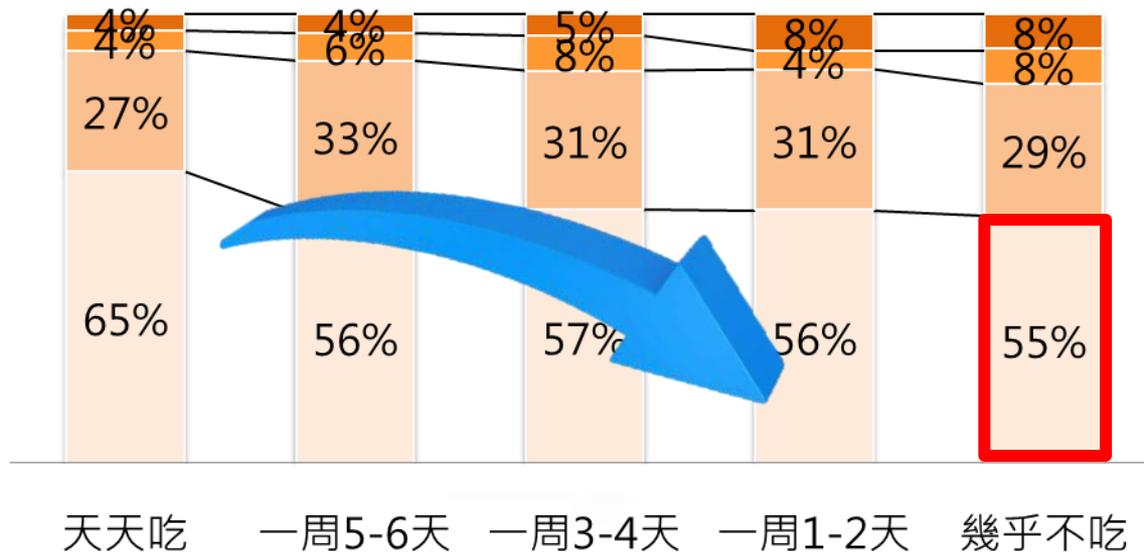
不吃早餐

不吃的比例

不吃的原因

不吃的影響

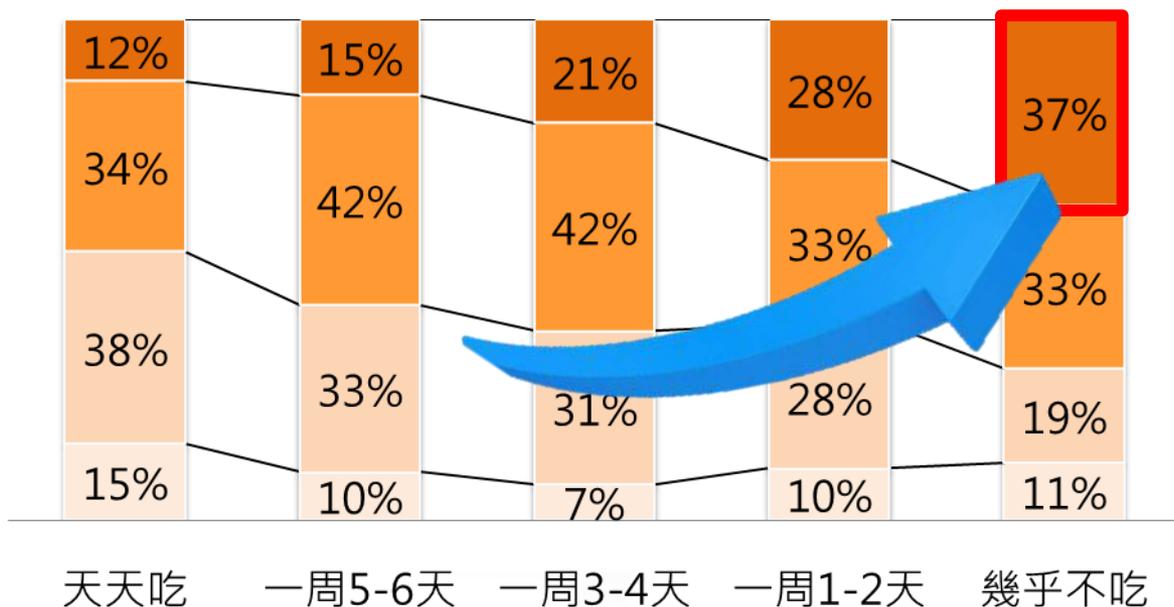
■ 一天1次或以上 ■ 2-3天一次 ■ 4-5天一次 ■ 6-7天一次



- 不吃早餐，影響每天正常排便
 每2位有1位沒有天天排便

不吃早餐的學生， 自覺成績還要加油的比例最高

● 很好 ● 還不錯 ● 普通 ● 還要加油



不吃早餐

不吃的比例

不吃的原因

不吃的影響

- 不吃早餐，影響學童自覺成績表現
每3位有1位自覺成績還要加油

不吃早餐的學生， 過重及肥胖的比例最高

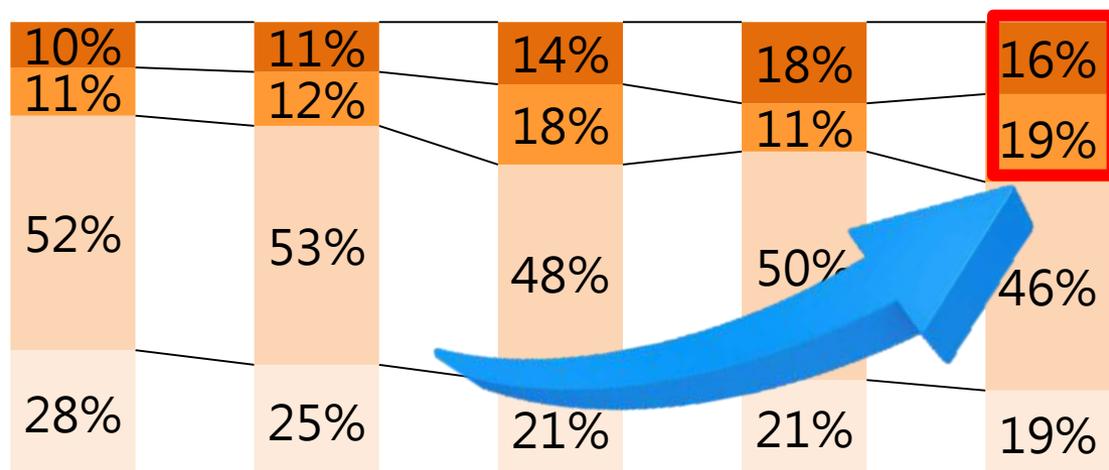
不吃早餐

不吃的比例

不吃的理由

不吃的影響

■ 過輕 ■ 正常 ■ 過重 ■ 肥胖

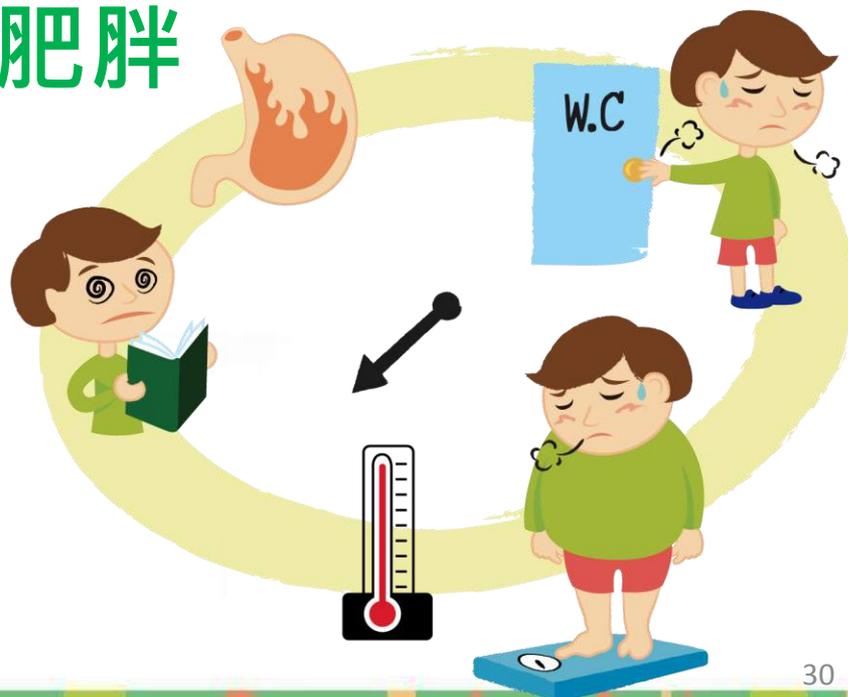


天天吃 一周5-6天 一周3-4天 一周1-2天 幾乎不吃

- 不吃早餐，影響學童正常體位
每3位有1位體重過重及肥胖

小結：不吃早餐的影響

1. 影響每天正常排便
2. 影響學童自覺成績表現
3. 體位過重及肥胖





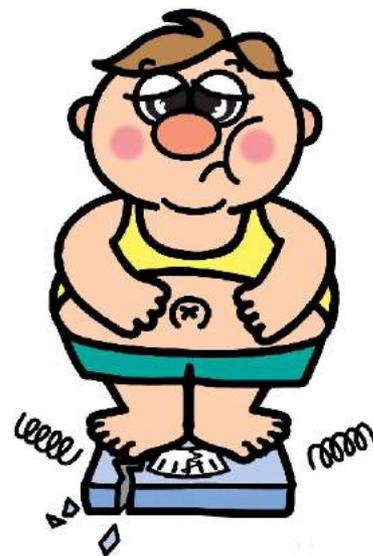
財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation



胖小孩 怎麼吃？

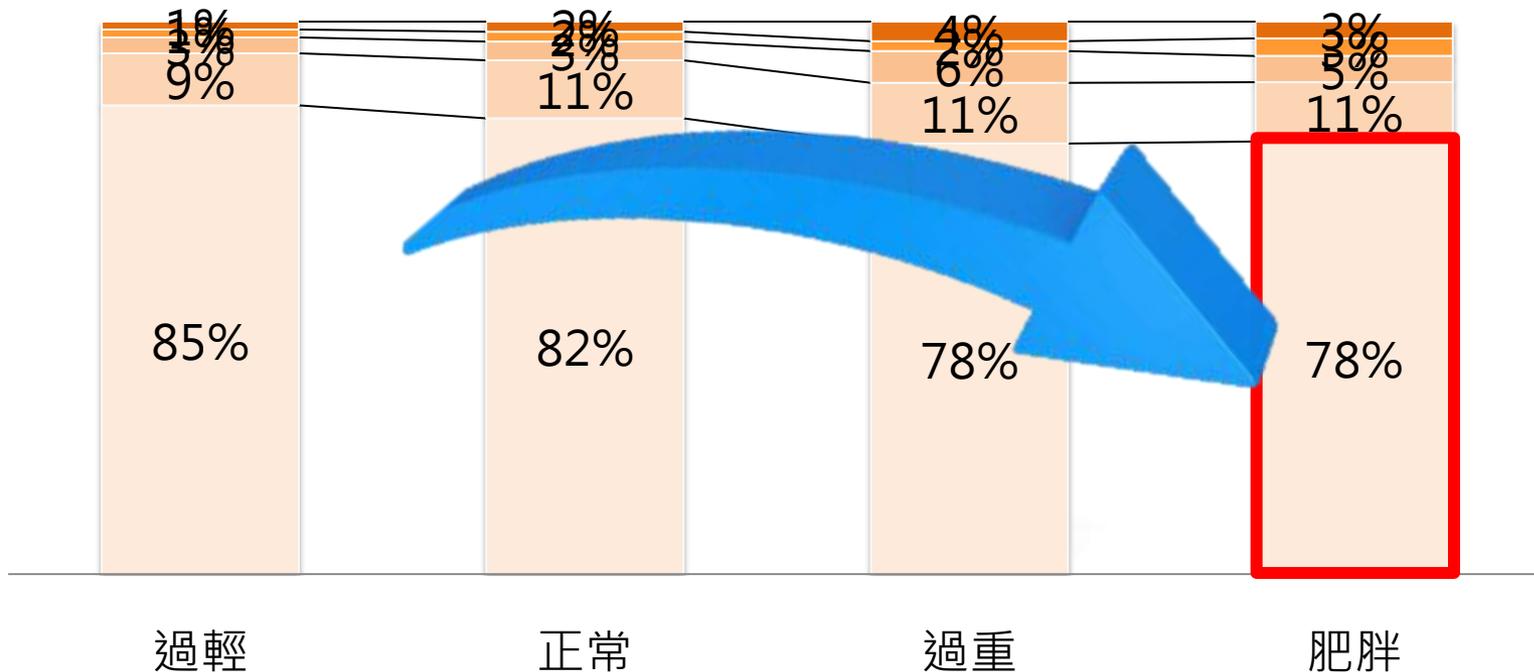




體重肥胖的學生，

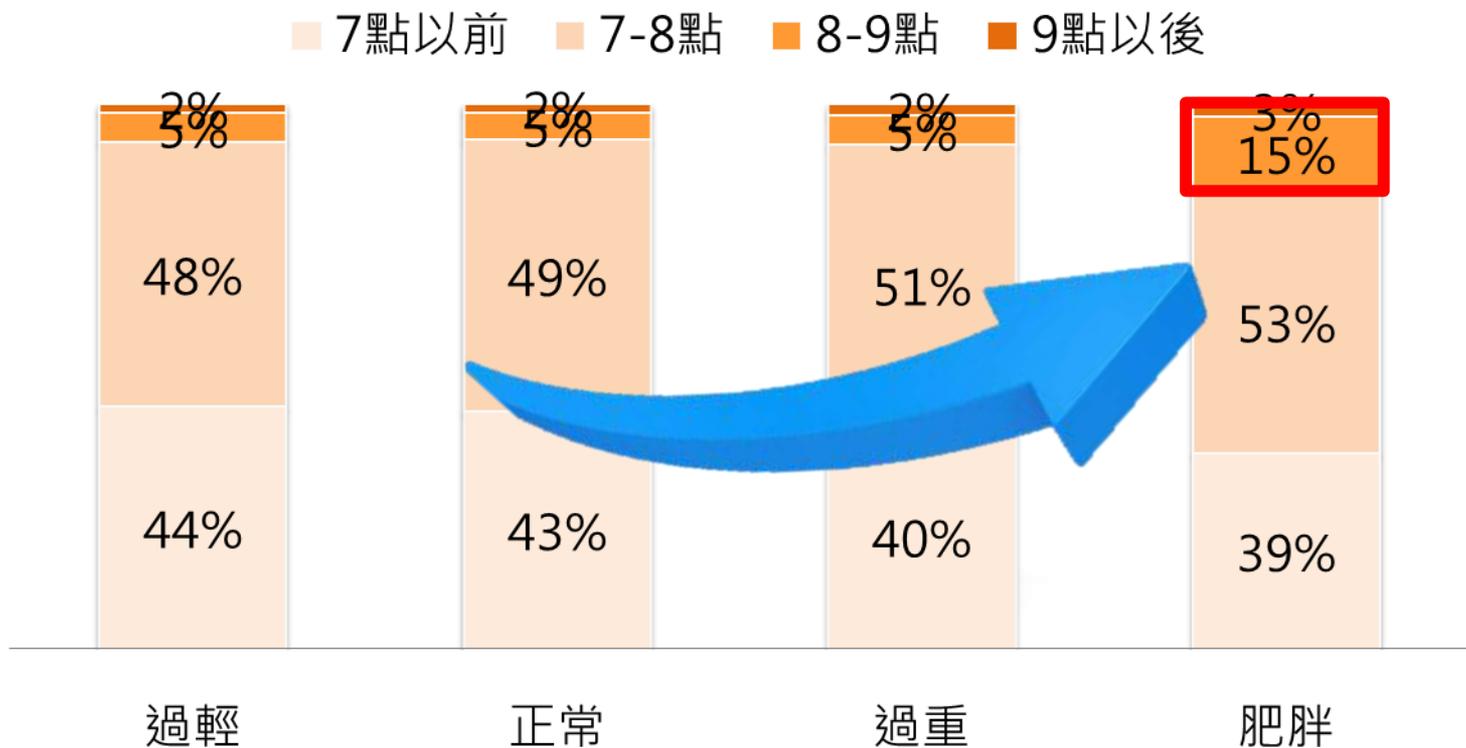
天天吃早餐的比例最低

■ 天天吃 ■ 一周5-6次 ■ 一周3-4次 ■ 一周1--2次 ■ 幾乎不吃



- 每5位有1位沒有天天吃早餐

體重肥胖的學生， 早餐8點後用餐的比例最高



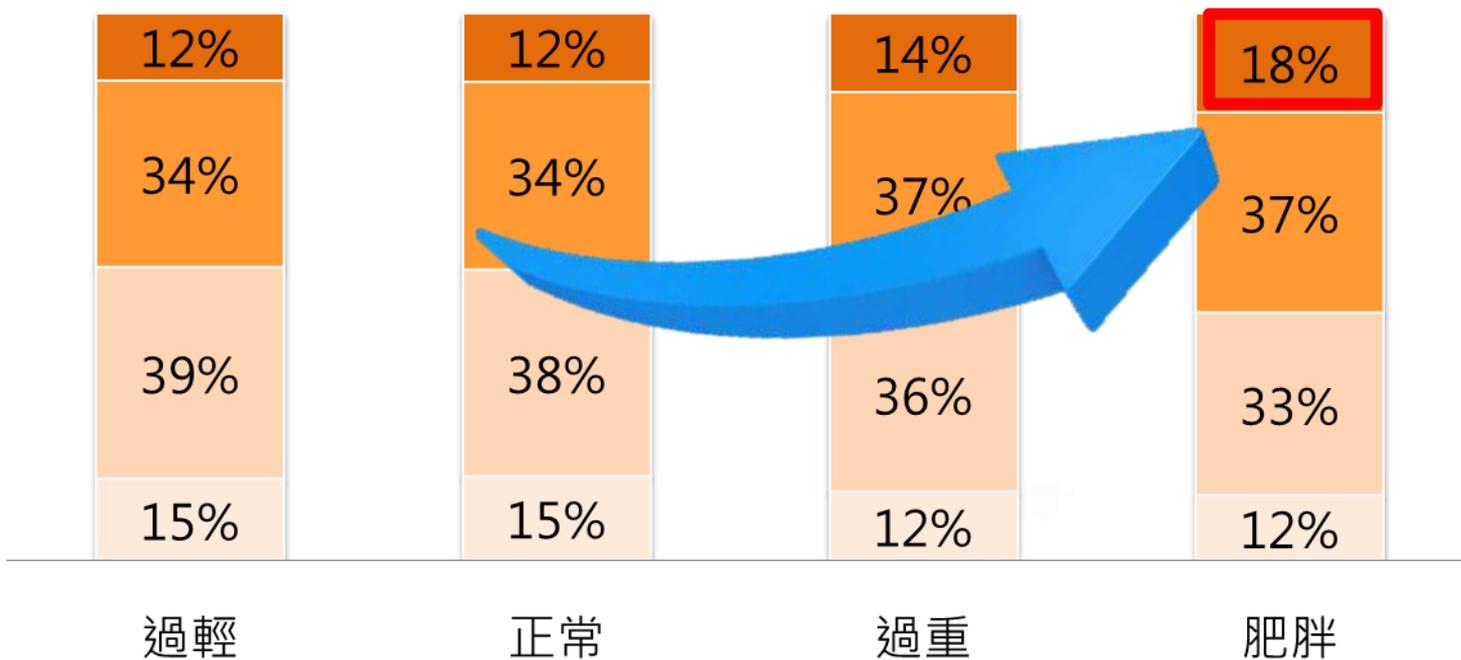
- 每5位有1位8點以後吃早餐



體重肥胖的學生，

自覺成績還要加油的比例最高

■ 很好 ■ 還不錯 ■ 普通 ■ 還要加油



• 每5位有1位自覺成績還要加油



財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

小結：胖小孩的早餐

1. 不常吃早餐
2. 晚吃早餐
3. 自覺成績表現還要加油





財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation



不同年級的孩子 早餐怎麼吃？



三年級
25%



四年級
30%

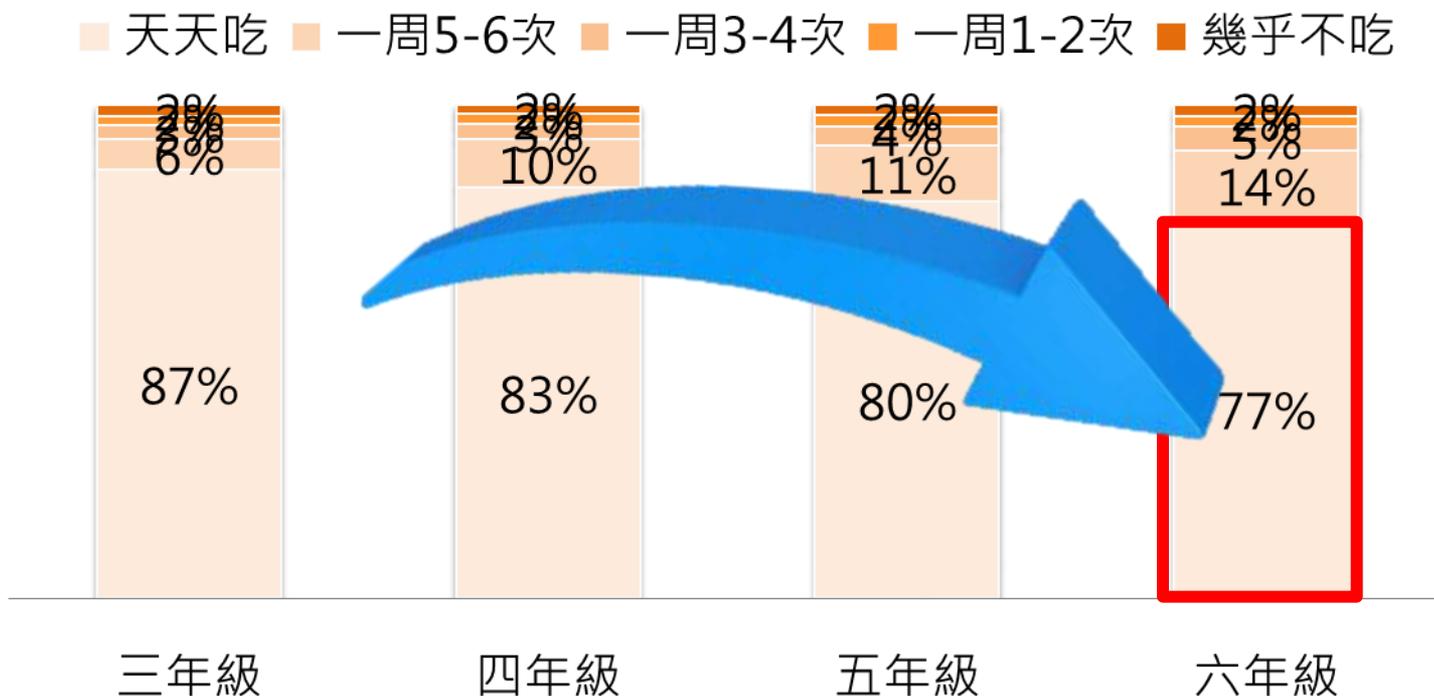


五年級
22%



六年級
23%

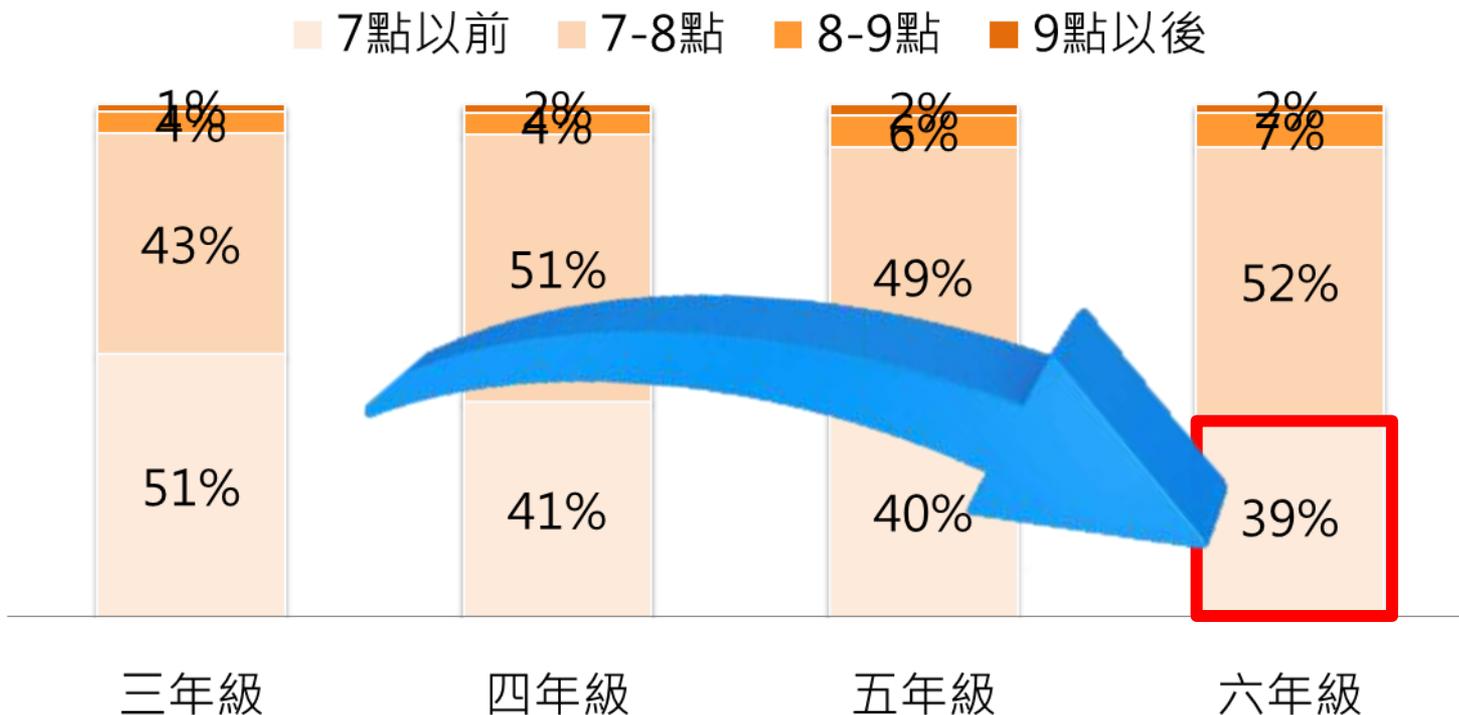
年級越高的學生， 天天吃早餐的比例越低



- 每5位有1位沒有天天吃早餐



年級越高的學生， 7點前吃早餐的比例最低



小結：高年級學生的早餐

- 1.不常吃早餐
- 2.晚吃早餐



今天要與您分享~

- 調查動機與目的
- 調查方法
- 調查結果
- **總結與建議**



總結與建議

1.近2成學生沒有天天吃早餐，其中2%學生幾乎不吃早餐

2.吃早餐的原因往往是因為『來不及』

3.不吃早餐影響學童健康與生長

(1)影響天天正常排便

(2)影響自覺成績表現

(3)體位過重及肥胖

4.早餐晚吃與不吃早餐對學童的

5.早餐加入蔬果對健康好處多

(1)有助天天正常排便

(2)提高學童自覺成績表現

6.針對高年級與體位過重及肥胖學生提醒天天吃早餐的重要性





健康早餐新口號

- 1.早起天天吃早餐：**早餐提供完整的營養來開始新的一天，盡量在8點以前吃完
- 2.天然食物少糖油：**選擇全穀類、優質蛋白質、蔬果等天然食物為主，避免精緻加工食品(火腿.香腸等)
- 3.營養均衡多變化：**學童早餐熱量建議300-450卡
註：國小一到三年級300卡到400卡
國小四到六年級350卡到450卡
- 4.加入蔬果更健康：**早餐搭配蔬果，食材多樣化，高纖又健康。





給孩子的健康早餐

健康早餐一

天天早起吃早餐

天然食物少糖油

營養均衡多變化

加入蔬果更健康

早餐

五穀飯糰



飲料

活力
蔬果蜜



花費時間：
5分鐘

熱量	醣類	蛋白質	脂質
385.5 大卡	55.3克	13.8克	13.8克
	每份含61.2毫克鈣質 7克纖維質		



給孩子的健康早餐

天天早起吃早餐

天然食物少糖油

營養均衡多變化

加入蔬果更健康

健康早餐二

早餐

日出
番茄蛋



飲料

鮮果
燕麥漿



花費時間：
5分鐘

熱量	醣類	蛋白質	脂質
390.8 大卡	53克	16.8克	13.3克
	每份含95.7毫克鈣質 6克纖維質		



給孩子的健康早餐

天天早起吃早餐

天然食物少糖油

營養均衡多變化

加入蔬果更健康

健康早餐三

早餐

鮮蔬蛋捲



飲料

南瓜豆漿



水果



花費時間：
5分鐘

熱量	醣類	蛋白質	脂質
404.2 大卡	53.7克	17.8克	14.8克
	每份含109毫克鈣質 6.9克纖維質		



財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation



謝謝大家的聆聽



財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

地址：106 台北市大安區復興南路一段129-1號10樓

TEL：02-2775-2529 FAX：02-2775-2729

網址：<http://cancercarefoundation.com.tw>

歡迎加入官方粉絲團：

facebook

財團法人癌症關懷基金會 搜尋



早餐吃不吃? 與健康大有關係!

台灣歷年早餐調查



- ★8成以上兒童每天吃早餐，約30-50%兒童自己吃早餐未與家人或與他人共進早餐。
- ★天天吃早餐的學童健康狀況最好，且學習能力較佳，遇學習困難比率也較低。
- ★每天吃早餐的學童平均成績比較沒有吃早餐的學生平均成績較佳，差距達2分以上。
- ★早餐以吐司、麵包、三明治及蛋餅最多，最常喝的飲料以乳製品最多，但有13%學生一早就喝高糖的奶茶或可可
- ★在家吃早餐的比率近7成，其中由家人準備的比率有4成，3成的學生是在上學途中或早餐店吃。
- ★37.5%學童早餐飲料亂喝，注意力落差更是一般學童的2.8倍
- ★超過50.7%的小學生早餐不夠健康，尤其蔬菜水果攝取不足或外食比率過多。
- 「★88%的兒童平時有攝取早餐的習慣，攝取營養早餐的兒童成績顯著高於沒有習慣攝取早餐者。」

不吃早餐對健康的影響



肥胖

學習專注
力下降



便秘

不吃
早餐



危害消化
系統

增加慢性
病風險

