

第三節、國小學童食物頻率與飲食習慣

3.1 國小學童食物攝取頻率

為檢測國小學童目前各大類食物是否符合現行飲食指南建議份數，亦即每日攝取蔬菜類 3 份、水果類 2 份、以及奶類 1-2 份的飲食原則，以飲食頻率問卷詢問各類食物攝取次數，其中蔬菜類以每碟為單位，詢問攝取頻率，其他類別食物則直接詢問攝取頻率。

由表 3.1.1 中，顯示國小學童在「蔬菜類」方面，每日攝取量符合達 3 次以上者，總人數中約佔 53.4%，且男性（52.6%）低於女性（54.3%）。若以地區層來探討（表 3.1.2），其中以南部層為最高、中部層為最低。如進一步以性別再做區分，發現居住於山地層的男性達此攝取標準者為最多（61.4%）、東部層的男性則最少（44.6%）；女性則以居住於南部層地區者為最多（64%）、於中部層者為最低（41.8%）。

而在「水果類」方面，其攝取量符合達 2 次以上標準者，約佔總人數中的 16.6%：女性（19.5%）、男性（13.9%）。同樣若以地區層來探討，其中以居於南部地區最高、山地地區最低。若再加上以性別區分，則顯示男性以南部層學生達此攝取標準者為最多（24.6%）、中部層學生最少（4.2%）；而女性以南部地區學生為最多（31.2%）、山地地區最低（7.4%）。由於一份水果的重量，在不同種類水果上差異很大，在飲食頻率問卷中詢問註明水果的每次攝食量，有其困難之處。調查團隊依據 24 小時飲食回憶資料進行平均每次水果攝取重量（精生）的計算，男性平均一次約攝取 129.4 克的水果，女性則是平均一次攝取 105.4 克。

若以蔬果攝取之總和量來看，其攝取總量達至少 5 次蔬果者，約佔總人數中的 27.1%；亦即約有 72.9% 的人口攝取不足此量。另外，男性（24%）達此攝取量者低於女性（30.6%）。以地區層而言，以南部地區最高、山地地區最低。男性中，以居處於南部者為最高（36.8%）、山地者最低（17.5%）；女性中，同樣以南部者為最高（42.8%）、山地者最低（20.2%）。若以蔬果攝取總量需達 5 次蔬果，且其中至少有 3 次為蔬菜類者，佔總人數中的 26.1%，且以女性（29.1%）多於男性（23.5%）。以地區層來探討，以南部地區居多、山地地區最低。男性中，以南部者為最高（35.4%）、山地者最低（16.7%）；女性中，同樣以南部者為最高（40.4%）、中部者最低（19.4%）。若以需同時達到 3 次蔬菜及 2 次水果的建議攝取量時，合乎此標準者驟降至僅為人口總數的 12.3%，其中女性 14.3% 高於男性 10.5%。從地區層而言，以南部地區最高、山地地區最低。男性中，以居於南部者為最高（19.5%）、山地者最低（3.8%）；女性中，則以居於南部者為最高（24.5%）、山地者最低（7.4%）。綜合來看，南部地區的學生達到標準的比例最高，山地層的學生則最低。

在「奶類」的攝取方面（表 3.1.3），若依照是否有達到每日一次的攝取標準來計算，發現有高達約 65.7% 的學生未達此攝取量；且男性（66.4%）較女性（64.9%）的不足比例為高。若以所居住地區來看（表 3.1.4），可觀察到此奶類攝取不足現象，較明顯的是發生在居住東部層（72%）和中部層（70.2%）的學生。

3.2 國小學童飲食習慣

在國小學童一般的飲食習慣中，近幾年來「外食」比率的增加是相當值得注意的現象。在表 3.2.1 中，顯示國小學童平均每天中約有 1.7 的用餐次數是屬於在外進食的；更進一步來看，一天之中，至少有一餐（含）以上為外食的人口比例，高達 87.6%；至少有兩餐（含）以上者為 39.4%。倘比較男性與女性之間的差異性，發現男性的外食平均次數（1.8 餐數/天）較女性多（1.7 餐數/天）；比較兩性至少有一餐（含）以上為外食的人口比例，男女分別為 87.6%：87.7%；比較兩性至少有兩餐（含）以上者，男女則為 41.2%：37.3%。

若以年級分層來作分析，1、3、6 年級學生平均每天 1.8 次餐數。同時，資料顯示在 3、6 年級學生族群中，有高達 90% 以上的學生每天至少有一餐以上是外食者；至少有兩餐（含）以上者則將分別為 38.4% 和 40.6%。若以地區性來做觀察，居處北一層的學生，相較於其它地區而言，聚集著最高的外食人口比例，達 1.8 餐數/天。此外，這地區學生，有約達 90.3% 的學生每天至少有一餐（含）以上是外食；且約達 44.9% 的學生至少有兩餐（含）以上者為外食。其他地區則平均約在 1.7 餐數/天。

表 3.1.1 檢測國小學童蔬菜及水果攝取量是否符合每日建議次數—依年級別、性別分組

性別	年級別	蔬菜達 3 次 (%)	水果達 2 次 (%)	蔬果達 5 次 (%)	達 3 次蔬菜及 5 次蔬果 (%)	3 次蔬菜及 2 次水果 (%)	樣本數
男性	1 年級	48.3	3.9	17.5	16.6	2	80
	2 年級	54.3	17	18.4	17	9.4	80
	3 年級	54.4	8	28.3	28.3	7.8	87
	4 年級	58.7	18	26.6	26.6	15	88
	5 年級	53.3	9.8	22.8	21.6	4.7	104
	6 年級	50.3	23.6	28.7	28.7	20.2	84
	Total	52.6	13.9	24	23.5	10.5	523
女性	1 年級	45.3	15.2	23.8	23.8	14.6	83
	2 年級	45.1	18.1	30.3	24.5	9.8	94
	3 年級	53.4	15.4	34.8	32.9	10.2	80
	4 年級	58.2	22.4	25.2	23.7	15.1	84
	5 年級	58.6	17.7	34.5	33.1	13.5	83
	6 年級	61.9	25.5	35	34.9	18.7	88
	Total	54.3	19.5	30.6	29.1	14.3	512
全部	1 年級	46.9	9.2	20.5	20	8	163
	2 年級	49.7	17.6	24.4	20.8	9.6	174
	3 年級	54	11.2	31.3	30.4	8.9	167
	4 年級	58.5	20.2	25.9	25.1	15.1	172
	5 年級	55.7	13.4	28.1	26.9	8.7	187
	6 年級	55.6	24.5	31.6	31.5	19.5	172
	Total	53.4	16.6	27.1	26.1	12.3	1035

表 3.1.2 檢測國小學童蔬菜及水果攝取量是否符合每日建議次數—依地區別、及性別分組

性別	地區別	蔬菜達 3 次	水果達 2 次	蔬果達 5 次	達 3 次蔬菜及 5 次蔬果	3 次蔬菜及 2 次水果	樣本數
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
男性	北一層	53.4	13.2	17.7	17.1	9.2	112
	北二層	45.2	13.8	24.3	24.3	9.1	99
	中部層	49.6	4.2	18.5	18.5	4.2	106
	南部層	60.3	24.6	36.8	35.4	19.5	98
	東部層	44.6	14.5	19	19	8.8	108
	山地層	61.4	6	17.5	16.7	3.8	118
女性	北一層	57.7	16.8	28.9	24.5	13.8	110
	北二層	53.7	16.3	31.9	30.7	9.8	101
	中部層	41.8	12.9	20.2	19.4	7.7	101
	南部層	64	31.2	42.8	40.4	24.5	103
	東部層	50.5	19.8	24	20.6	12.8	97
	山地層	60.7	7.4	20.2	20.2	7.4	107
全部	北一層	55.4	14.9	22.9	22	11.3	222
	北二層	49.2	15	27.8	27.3	9.4	200
	中部層	45.9	8.3	19.3	18.9	5.9	207
	南部層	62	27.7	39.7	37.8	21.9	201
	東部層	47.4	17	21.4	19.8	10.7	205
	山地層	61.1	6.7	18.8	18.4	5.6	225

表 3.1.3 檢測國小學童奶類攝取量是否符合每日建議次數—依年級別、性別分組

性別	年級別	奶類達 1 次 (%)	奶類不足 1 次 (%)	樣本數
男性	1 年級	32.6	67.4	80
	2 年級	38.9	61.1	80
	3 年級	33.4	66.6	87
	4 年級	23.3	76.7	88
	5 年級	32.5	67.5	104
	6 年級	37.9	62.1	84
	Total	33.6	66.4	523
女性	1 年級	54.8	45.2	83
	2 年級	34.2	65.8	94
	3 年級	36.7	63.3	80
	4 年級	26.1	73.9	84
	5 年級	29.7	70.3	83
	6 年級	28.1	71.9	88
	Total	35.1	64.9	512
全部	1 年級	43.1	56.9	163
	2 年級	36.5	63.5	174
	3 年級	34.9	65.1	167
	4 年級	24.7	75.3	172
	5 年級	31.2	68.8	187
	6 年級	33.4	66.6	172
	Total	34.3	65.7	1035

表 3.1.4 檢測國小學童奶類攝取量是否符合每日建議次數—依地區別、及性別分組

性別	地區別	奶類達 1 次 (%)	奶類不足 1 次 (%)	樣本數
男性	北一層	37.7	62.3	112
	北二層	35	65	99
	中部層	25.8	74.2	106
	南部層	36.3	63.7	98
	東部層	27.9	72.1	108
	山地層	31.8	68.2	118
女性	北一層	34.8	65.2	110
	北二層	37	63	101
	中部層	34.2	65.8	101
	南部層	35.6	64.4	103
	東部層	28	72	97
	山地層	28.4	71.6	107
全部	北一層	36.3	63.7	222
	北二層	35.9	64.1	200
	中部層	29.8	70.2	207
	南部層	36	64	201
	東部層	28	72	205
	山地層	30.1	69.9	225

表 3.2.1 台灣國小學童一天外食狀況—依性別、年級層別、及地區別分組

		外食用餐次數 (餐數/天)	1 餐或以上 (%)	2 餐或以上 (%)	樣本數
性別	男性	1.8	87.6	41.2	523
	女性	1.7	87.7	37.3	512
	全部	1.7	87.6	39.4	1035
年級	1 年級	1.8	87.8	50.1	163
	2 年級	1.7	85.2	36	174
	3 年級	1.8	90.4	38.4	167
	4 年級	1.7	87.6	34.3	172
	5 年級	1.6	82.7	32.5	187
	6 年級	1.8	90.3	40.6	172
地區	北一層	1.8	90.3	44.9	222
	北二層	1.7	86.1	34.9	200
	中部層	1.8	89.6	38.1	207
	南部層	1.7	83.4	38.6	201
	東部層	1.7	90.8	28.1	205
	山地層	1.7	82	31.2	225