

附件 1. 過年期間每日飲食與平常比較

資料來源為 102 年進行的「春節體重控制電話訪問調查」(18 歲以上有效樣本數 1,089 人)。結果顯示，民眾在過年期間吃零食或喝含糖飲料較平常多者，占 53.9%，其中有 52.8% 民眾體重增加，平均增加了 1.9 公斤。

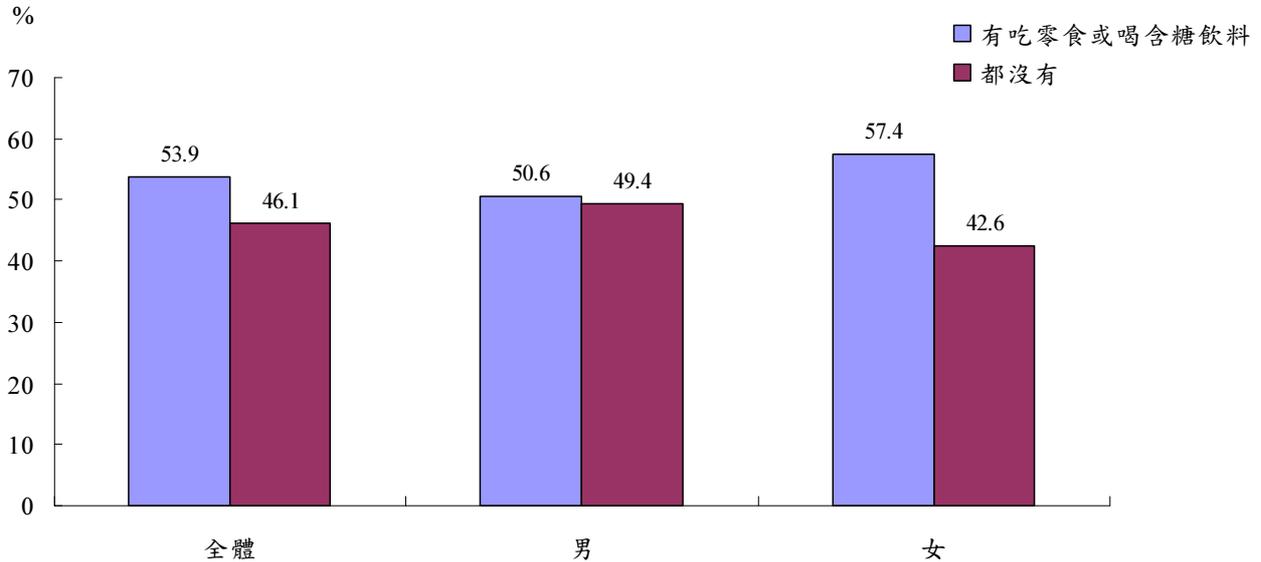


圖 1. 民眾在過年期間，吃零食或喝含糖飲料較平常多者比例

註：問卷題目為

- (1) 請問在過年期間，您每天吃的餅乾、糖果及零食跟平常比較，是比較多、比較少、還是一樣？
- (2) 請問在過年期間，您每天喝的含糖飲料份量跟平常比較，是比較多、比較少、還是一樣？

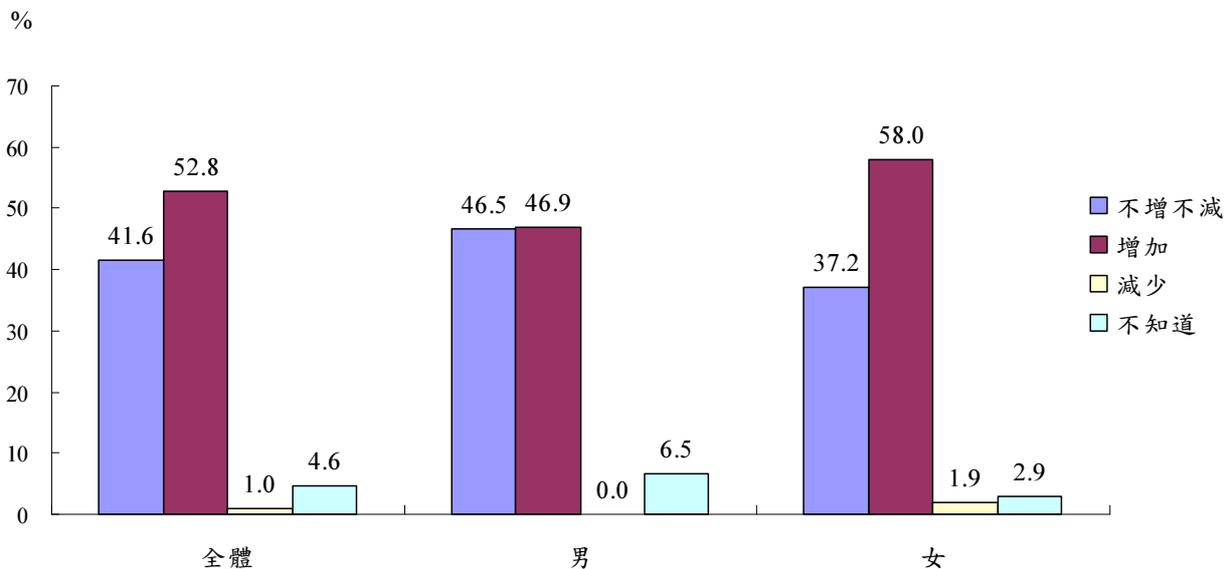


圖 2. 吃零食或喝含糖飲料較平常多者，體重增減情形

註：問卷題目為

- (1) 請問在過年期間，您每天吃的餅乾、糖果及零食跟平常比較，是比較多、比較少、還是一樣？
- (2) 請問在過年期間，您每天喝的含糖飲料份量跟平常比較，是比較多、比較少、還是一樣？
- (3) 請問在過年期間，您的體重有沒有增加或減少？那是增加/減少幾公斤？

kg

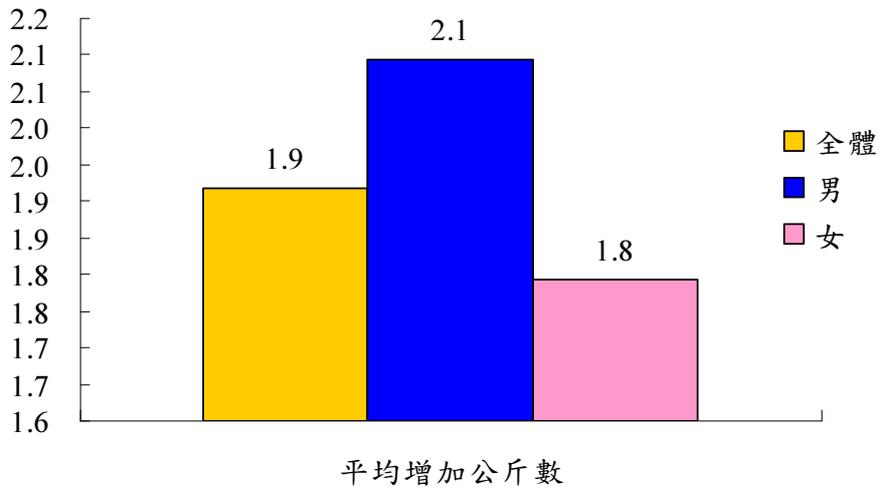


圖 3. 吃零食或喝含糖飲料較平常多者，平均體重增加公斤數

註：問卷題目為

- (1) 請問在過年期間，您每天吃的餅乾、糖果及零食跟平常比較，是比較多、比較少、還是一樣？
- (2) 請問在過年期間，您每天喝的含糖飲料份量跟平常比較，是比較多、比較少、還是一樣？
- (3) 請問在過年期間，您的體重有沒有增加或減少？那是增加/減少幾公斤？