

# 彰化縣114 學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選

## 作品說明書（封面）

作品編號：（由承辦單位編列）

組別：

|                                         |                                           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 國小組 | <input type="checkbox"/> 數學類              |
| <input type="checkbox"/> 國中組            | <input type="checkbox"/> 自然、科技類           |
|                                         | <input checked="" type="checkbox"/> 人文社會類 |

作品名稱：一起「早」出健康味—國小學童吃早餐飲食習慣調查研究

◎封面切勿出現校名、作者、校長及指導者姓名，違者不予收件。

第一階段 研究訓練階段（由教師撰寫，不含於 30 頁中）

### 一、 近二年學校獨立研究課程之規劃

本校近兩年針對中高年級資優生，以及對獨立研究有興趣的普通班學生，規劃了一系列「獨立研究」課程與指導模式，期望透過多元主題與研究方法訓練，培養學生自主探究與團體合作的能力。在課程設計上，除中年級學生透過實驗操作初探研究樂趣、高年級學生組隊進行主題深耕與競賽準備外，亦提供團體課程與個別指導並行的方式，協助學生在研究歷程中獲得專業的引導與支持。

#### （一）課程實施特色與流程：

##### 1. 對象與時間安排：

###### （1）中年級（三、四年級）：

提供自然、人文、數學等主題的研究基礎課程。透過歷屆優秀作品的案例分析與實務操作，讓三年級初學者感受研究的樂趣、掌握基本研究方法；四年級則逐步熟悉研究流程，為未來參與獨立研究競賽奠基。

###### （2）高年級（五、六年級）：

結合興趣專長，採混齡分組進行獨立研究主題探究。此階段學生將參與團體課程以培養合作能力，同時進行個別研究指導，以完成獨立研究作品並參加彰化縣獨立研究競賽。

##### 2. 教學與指導模式：

###### （1）團體課程(Group Work)：

利用「外加式課程」進行。課程旨在透過小組活動、實境操作與討論交流，培養學生的研究方法、合作能力與問題解決能力。此方式可激勵組間良性競爭，提高學習動機。

## (2)個別指導(Individual Mentoring)：

根據每組學生的研究進度與個人特質，提供一對一或小組預約指導時間。指導教師將就研究主題、方法與報告撰寫等方面，給予具體建議與回饋，確保每位學生都能在研究歷程中獲得適切支援。

### 3. 成果展現與競賽：

配合彰化縣獨立研究競賽時程，規劃有興趣參加比賽的學生組隊參賽，讓學生透過正式競賽平台磨練研究實力、深化學術素養。

## (二)課程規劃表

| 年級  | 課程定位與內容                | 實施方式               | 成果展現     |
|-----|------------------------|--------------------|----------|
| 三年級 | 研究初階訓練：自然、人文、數學主題探索    | 外加式課程<br>操作實務      | 校內發表會    |
| 四年級 | 進階研究方法學習：<br>強化研究流程與技能 | 團體課程與<br>個別指導      | 校內發表會    |
| 五年級 | 主題深化與組隊：<br>依興趣專長分組研究  | 團體課程(合作<br>訓練)個別指導 | 縣級獨立研究競賽 |
| 六年級 | 成果展現與競賽準備：<br>參賽及專業指導  | 團體課程(分享<br>經驗)個別指導 | 縣級獨立研究競賽 |

## 二、學校如何提供該生獨立研究訓練

為協助學生從初階研究素養的培養到實際競賽舞台的展現，我們以多層次、多元化的方式設計並推行獨立研究訓練計畫，使學生能在合適的環境中逐步成長與發展。訓練實施特色有：

### 1. 課程內容設計與資源整合：

自中年級(約三年級起)即開始為學生建立研究素養，透過整合資優班教師、跨領域教師及家長資源，提供多元化的閱讀材料和充實課程，引導學生初步接觸並理解研究方法。以此基礎上，每學年會定期舉辦校內獨立研究發表會，為學生提供展示研究成果的公開平台，並借此激發其學習動機與創新思維。進入高年級階段(四、五、

六年級)後，學校更配合彰化縣獨立研究競賽的時程，鼓勵學生依興趣組隊參賽，讓他們在更廣闊的舞台中實踐所學，將研究主題與社會脈動相連結，使獨立研究的進行更貼近生活實務，進而培養出能夠融會貫通、解決問題的未來人才。

## 2. 個別化教學與多元引導策略：

在獨立研究教學方面，深刻考量學生的個別差異，針對不同學習特質的學生，設計出不同程度的研究任務。指導過程中，若遇到研究能力較佳的學生，教師傾向採用較低結構的引導方式，給予其更多彈性與自主空間，鼓勵發揮創意與自我探索；而對於需要更多協助的學生，則採取高度結構性的引導策略，提供明確的研究步驟與參考方向，使學生在明確的學習軌道上降低挫折感，同時提升其自信與學習動機。透過此種差異化指導模式，學生得以在適合自己的研究挑戰中成長，並逐步培養獨立探究的能力。

## 3. 學習環境與資源支持：

教學環境注重提供多元而完善的學習環境，包括軟硬體資源、人力支援及心理氛圍的營造。硬體資源方面，學校備有電腦教室、資優班與圖書館，提供豐富的書籍與歷屆研究作品，便利學生查詢與參考；人力資源部分，由行政人員與班級導師共同支持研究相關的行政事務與課程安排，形成穩固的協作網絡，協助學生有序而高效地進行研究活動；而在心理環境方面，教師尊重學生的興趣，採分組研討方式鼓勵討論交流，並給予充分的發揮空間，進而塑造出舒適、支持性的研究氛圍，使學生能在愉悅而具啟發性的環境中穩健成長、拓展研究視野。

## 4. 評量與回饋機制：

課程設計評量與回饋機制，透過檔案評量、學生自我評量或教師觀察與質性描述等多元評量方式，學生得以清楚掌握自身的研究能力與特質。

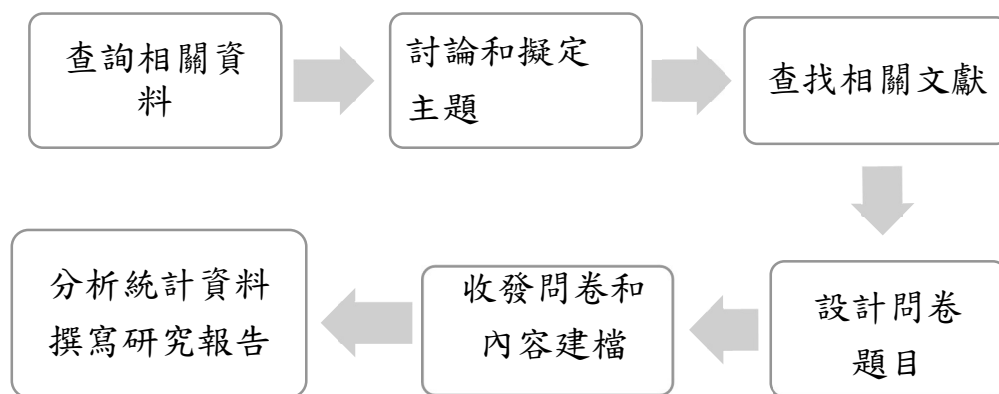
## 第二階段 獨立研究階段（由學生撰寫）

### 一、研究動機：

一開始我們打算做自然與生活科技類的相關主題，後來我們覺得太難就放棄的調查來做為這次的主題，和小朋友的生活息息相關，感覺比較有趣。了。我們絞盡腦汁想出幾個關於早餐或便利商店相關的調查內容，經過一番討論後我們選擇以早餐相關的調查來做為這次的主題，感覺比較有趣。

### 二、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表：

#### （一）擬定正式計畫：



#### （二）研究問題：

1. 了解國小學生對於吃早餐的習慣如何？
2. 大家是否了解有無食用早餐的優缺點及相關知識。

#### （三）工作進度表：

|         | 查詢<br>相關<br>資料 | 討論<br>和擬<br>定主<br>題 | 查找<br>相關<br>文獻 | 設計<br>問卷<br>題目 | 收發問<br>卷和內<br>容建檔 | 統計資<br>料<br>撰寫研<br>究報告 |
|---------|----------------|---------------------|----------------|----------------|-------------------|------------------------|
| 第 1~2 周 | V              | V                   | V              |                |                   |                        |
| 第 3~4 周 |                |                     | V              | V              |                   |                        |
| 第 5~6 周 |                |                     |                | V              |                   |                        |

|           |  |  |  |  |   |   |
|-----------|--|--|--|--|---|---|
| 第 7~8 周   |  |  |  |  | V |   |
| 第 9~10 周  |  |  |  |  | V |   |
| 第 11~12 周 |  |  |  |  | V | V |
| 第 13~14 周 |  |  |  |  |   | V |
| 第 15~16 周 |  |  |  |  |   | V |

### 三. 彙整相關文獻：

#### (一) 早餐營養紅綠燈：

現代人常會因為晚起時間來不及、減肥等原因而不吃早餐，甚至有些人會認為吃什麼不重要、有吃就好，而以巧克力蛋糕、奶酥麵包、炸雞塊、熱狗等含較高油糖鹽的食物作為早餐。但早餐是睡醒後的第一餐，提供了身體展開一天所需的能量，不該忽視它的重要及品質！

事實上吃早餐可以幫助體重控制、注意力集中、促進新陳代謝，還可以減少未來罹患慢性病的風險。若沒吃早餐，往往在下一餐會因為餓過頭而無法控制食量，反而吃進更多東西、體重不減反增，還可能會使新陳代謝下降、記憶力下降等。因此建議每天都要吃早餐，且盡量在早上 8 點前吃完。

依照食品所含的營養多寡，可以將早餐分成了紅黃綠燈 3 類，分別是綠燈(可每天吃)、黃燈(偶爾吃)和紅燈(盡量少吃)。

1. 紅燈食物：屬於精緻、加工、高油、高糖的食物，營養不夠還會增加身體負擔。故不建議吃。

例如：紅茶、奶茶、培根、熱狗、雞塊、火腿、油條、巧克力吐司、甜甜圈等。

2. 黃燈食物：精緻、加工、加少量油糖的食物，建議偶爾吃就好。

例如：燒餅夾蛋、燻雞/肉鬆三明治或漢堡、蔥抓餅、肉包、煎餃、玉米濃湯、調味奶、鹹豆漿等。

3. 綠燈食物：新鮮、天然、不加油糖的食物，提供多種人體需要的營養素，建議天天變換吃。

例如：烤地瓜、全麥雜糧麵包/饅頭、水煮蛋、新鮮水果、無糖乳製品或豆漿等。

## (二)是否吃早餐對學生有哪些影響呢？

早餐的影響力，請看下方一覽表：

|       | 吃早餐的好處                                                                                                                                                           | 不吃早餐的影響                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身體健康力 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 可促進新陳代謝</li> <li>● 有助於控制體重<br/>當下一餐時間未到，不會因肚子餓，吃進一大堆零食，而攝取過多熱量而變胖</li> <li>● 減少未來罹患慢性病的風險</li> <li>● 頭好壯壯長得高</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 新陳代謝下降<br/>身體能量攝取不足，新陳代謝就會下降，使得體內脂肪容易堆積</li> <li>● 容易變胖<br/>身體一整個晚上都處於空腹狀態，如果沒有吃早餐容易產生肌餓感，而在無形中增加下一餐的進食量，間接攝取過多的熱量</li> </ul> |
| 學習力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意力集中<br/>吃早餐可以提供腦部細胞能量，讓你活力滿滿、精神好、上課也會變專心</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 記憶力下降<br/>不吃早餐容易使血糖過低，而無法提供腦部細胞能量，可能會出現疲倦、易睡、精神難以集中、記憶力下降和反應遲鈍等情況</li> </ul>                                                  |

(資料來源：董氏基金會食品營養中心)

## 四. 資料分析：

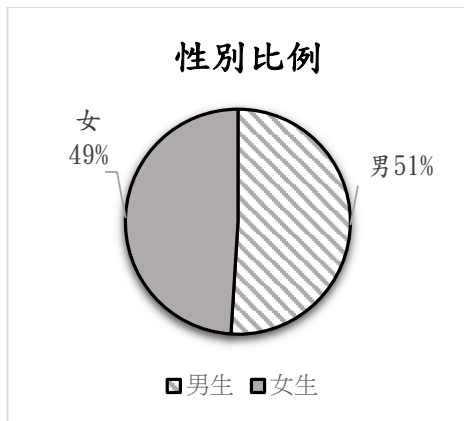
本次我們使用紙本問卷調查的方式來進行此研究，總共發送國小三到六年級的學生，每個年級選 4 個班級發放問卷。全部發送 427 份，總共回收有效卷 420 份，無效卷 7 份。本問卷「國小學童吃早餐的飲食習慣調查」將群體分成兩部分：不常吃早餐者(一週有 3 天以上不吃)和常吃早餐者(每天吃或只有 1~2 天沒吃早餐)。

故下列有些題目會交叉比對兩個題目的數據結果：

### (一)第一部份-基本資料(全體必填)

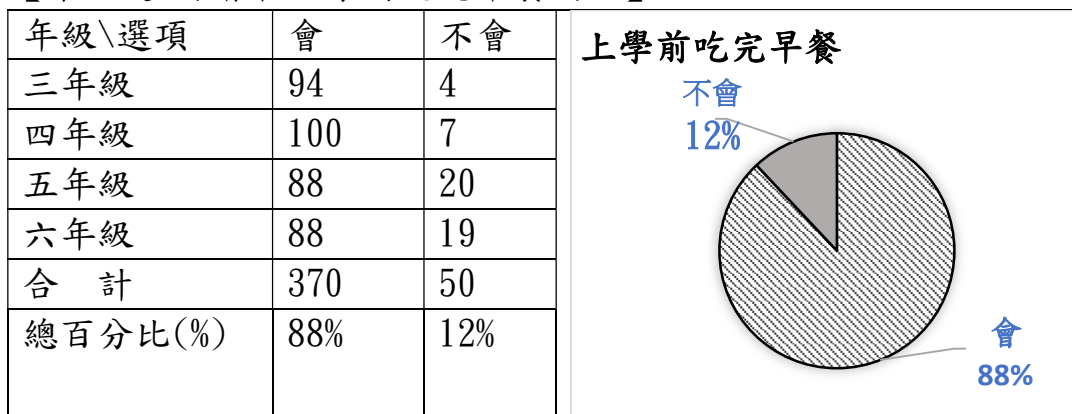
#### 1. 【第 1 題:你的性別是? 第 2 題:你是幾年級?】

|          | 男生(人) | 女生(人) | 年級人數 | 各年級佔全體百分比 |
|----------|-------|-------|------|-----------|
| 三年級      | 51    | 47    | 98   | 23%       |
| 四年級      | 57    | 50    | 107  | 25.5%     |
| 五年級      | 53    | 55    | 108  | 25.7%     |
| 六年級      | 55    | 52    | 107  | 25.5%     |
| 合 計      | 216   | 204   | 420  |           |
| 性別佔全體百分比 | 51%   | 49%   |      |           |



- (1) 結果說明: 全體總人數 420 人，其中男生 216 人，女生 204 人。
- (2) 分析: 在本次取樣群體中，以男生人數較多，但和女生的比例相差不遠。而各年級人數，只有三年級總數最少，其餘四到六年級的人數相當。

2. 【第 3 題: 你會在學前吃完早餐嗎?】

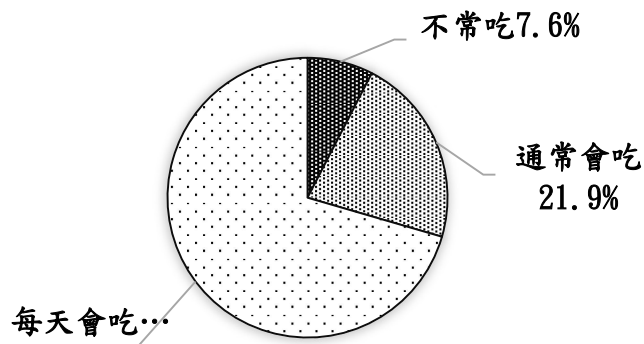


- (1) 結果: 從數據可知，「會在學前吃完早餐」者佔了全體的 88%。
- (2) 分析: 可以知道國小學生大約有八成的人，都會在學前先吃早餐，因為進學校後通常都沒空吃早餐了。
3. 【第 4 題: 請問你是否常常吃早餐呢?】

| 年級\選項   | ①不常吃  | ②通常會吃  | ③每天都吃 |
|---------|-------|--------|-------|
| 三年級     | 4     | 10     | 84    |
| 四年級     | 5     | 23     | 79    |
| 五年級     | 13    | 29     | 66    |
| 六年級     | 10    | 30     | 67    |
| 合 計     | 32    | 92     | 296   |
| 總百分比(%) | 7.62% | 21.90% | 70.5% |



第4題：請問你是否常常吃早餐呢？



- (1) 結果:從數據中可以知道，在全體 420 人中，早餐選擇「每天都吃」的人數為最多，約佔全體的 70%。
- (2) 分析: 選擇 1 不常吃早餐的人有 32 人，則屬於本次問卷中「不吃早餐群體」，要填寫第二部分和第四部份題目。其餘選擇 2 和 3 選項者為「有吃早餐群體」，共 388 人。

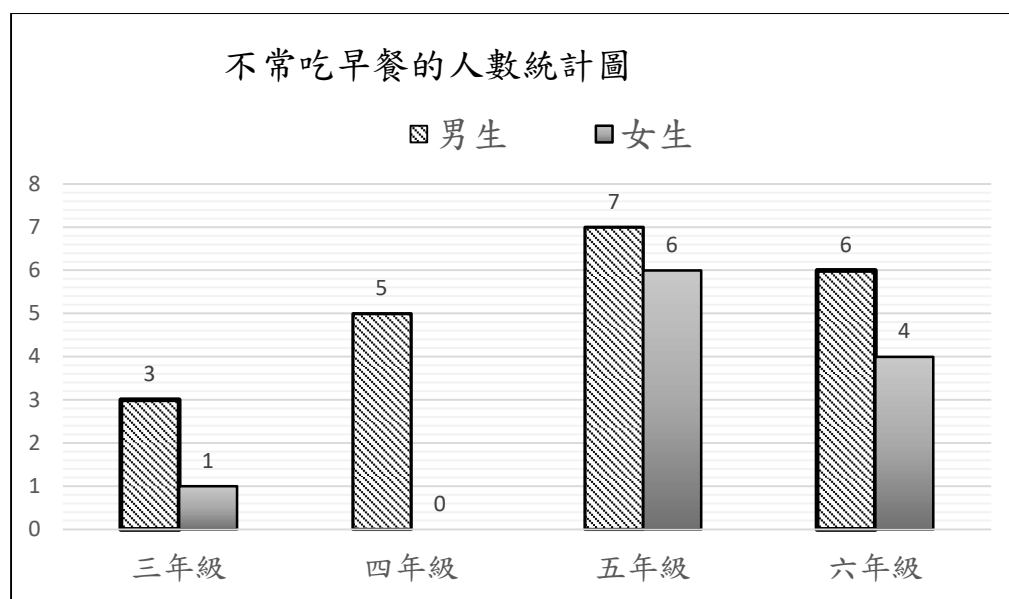
(二)第二部份- 不吃早餐題組:

本問卷調查第 4 題中，填寫選項①不常吃早餐者，則須填寫第二部分和第四部分題組，此群體統計如下:

調查問卷總共 420 人，其中不吃早餐的群體共 32 人，占了全體的 7.6%，並且以五~六高年級學生為最多。此群體分析統計如下:

| 年級/性別         | 男生(人) | 女生(人) | 年級人數(人) |
|---------------|-------|-------|---------|
| 三年級           | 3     | 1     | 4       |
| 四年級           | 5     | 0     | 5       |
| 五年級           | 7     | 6     | 13      |
| 六年級           | 6     | 4     | 10      |
| 合 計           | 21    | 11    | 共 32 人  |
| 性別佔不吃早餐群體的百分比 | 65.6% | 34.4% |         |

◎結果:不吃早餐的比例以男生佔了 65.6%為最多，且以五年級人數最多。



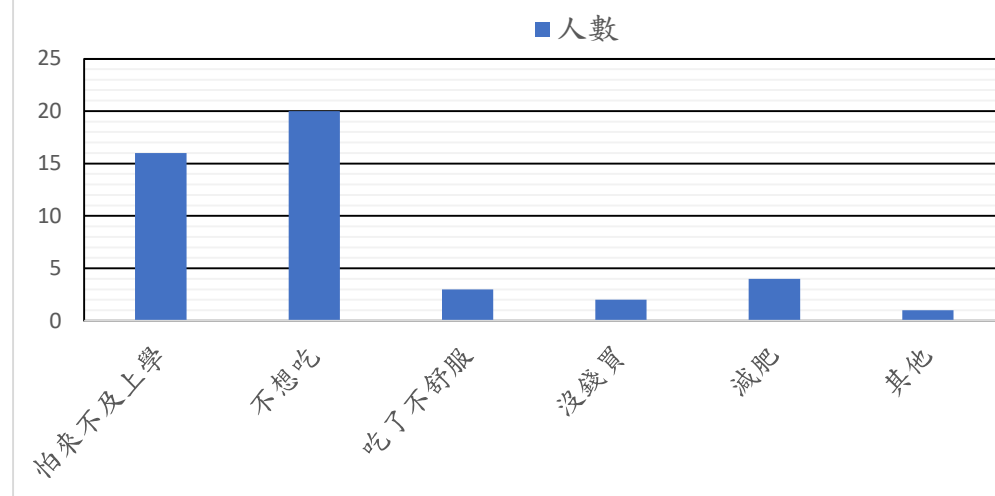
**4. 【第5題你為什麼不常吃早餐呢？(可複選)】**

| 選項/年級   | 三年級 |   | 四年級 |   | 五年級 |   | 六年級 |   | 合計 |   | 總和 |
|---------|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|----|---|----|
|         | 男   | 女 | 男   | 女 | 男   | 女 | 男   | 女 | 男  | 女 |    |
| ①怕來不及上學 | 2   | 1 | 2   | 0 | 3   | 3 | 4   | 1 | 11 | 5 | 16 |
| ②不想吃    | 2   | 0 | 2   | 0 | 6   | 2 | 5   | 4 | 15 | 6 | 20 |
| ③吃了會不舒服 | 0   | 0 | 0   | 0 | 0   | 3 | 0   | 0 | 0  | 3 | 3  |
| ④沒錢買早餐  | 0   | 0 | 1   | 0 | 1   | 0 | 0   | 0 | 2  | 0 | 2  |
| ⑤減肥     | 1   | 0 | 0   | 0 | 1   | 1 | 1   | 0 | 3  | 1 | 4  |
| ⑥其他     | 0   | 0 | 0   | 0 | 1   | 0 | 0   | 0 | 1  | 0 | 1  |

(1) 結果:不吃早餐的原因最多的是「不想吃」,其次是「怕來不及上學」,最少的是「沒錢買早餐」和「其他」,而男生不吃早餐的因素又以「不想吃」最多「吃了會不舒服」最少,女生不吃早餐的因素則以「不想吃」最多「沒錢買早餐」最少。

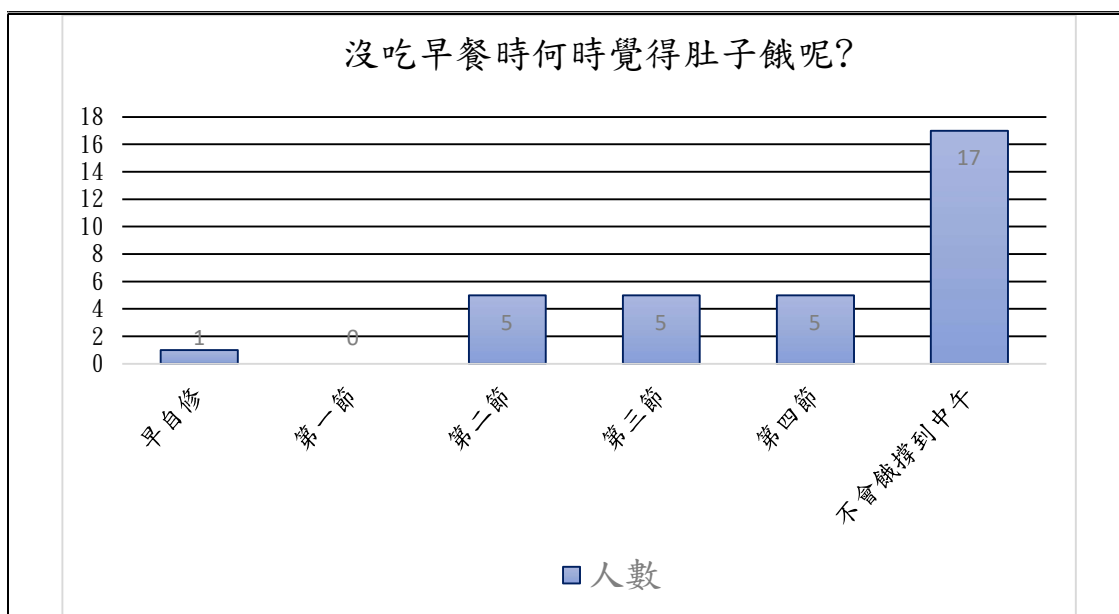
(2) 分析:大部分小學生不常吃早餐的因素是「不想吃」和「怕來不及上學」,所以我們應該多鼓勵小學生吃早餐以及給予寬裕的時間。

### 第5題-你為什麼不常吃早餐呢?



### 5. 【第6題若是都不吃東西，你通常幾點會覺得肚子餓呢?】

| 選項/年級                      | 三年級 |   | 四年級 |   | 五年級 |   | 六年級 |   | 合計 |   |
|----------------------------|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|----|---|
|                            | 男   | 女 | 男   | 女 | 男   | 女 | 男   | 女 | 男  | 女 |
| ① 早自修                      | 0   | 1 | 0   | 0 | 0   | 0 | 0   | 0 | 0  | 1 |
| ② 第一節課                     | 0   | 0 | 0   | 0 | 0   | 0 | 0   | 0 | 0  | 0 |
| ③ 第二節課                     | 1   | 0 | 1   | 0 | 1   | 1 | 1   | 0 | 4  | 1 |
| ④ 第三節課                     | 1   | 0 | 3   | 0 | 0   | 1 | 0   | 0 | 4  | 1 |
| ⑤ 第四節課                     | 1   | 0 | 1   | 0 | 0   | 2 | 1   | 1 | 3  | 2 |
| ⑥ 不會餓，<br>可以直接撐到<br>中午吃午餐。 | 2   | 0 | 0   | 0 | 6   | 2 | 4   | 3 | 12 | 5 |
| 合計人數                       | 4   |   | 5   |   | 13  |   | 10  |   |    |   |



- (1) 結果:小學生中若不吃東西通常幾點會覺得肚子餓,最多人可以「撐到中午不會餓」,最少是於「第一節課」和「早自修」會餓。
- (2) 分析:從數據中可推知大部分小學生若不吃東西通常可以撐到中午才有飢餓感。

**6. 【第 7 題:沒吃早餐時,學校午餐會吃多一點嗎?】**

| 年級\選項   | 會     | 不會    | 統計圖                                                                                                                                                  |
|---------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 三年級     | 2     | 2     | <p style="text-align: center;"><b>沒吃早餐時,<br/>午餐會多吃嗎?</b></p> <p style="text-align: right;">會<br/>37%</p> <p style="text-align: left;">不會<br/>63%</p> |
| 四年級     | 3     | 2     |                                                                                                                                                      |
| 五年級     | 3     | 10    |                                                                                                                                                      |
| 六年級     | 4     | 6     |                                                                                                                                                      |
| 合 計     | 12    | 20    |                                                                                                                                                      |
| 總百分比(%) | 37.5% | 62.5% |                                                                                                                                                      |

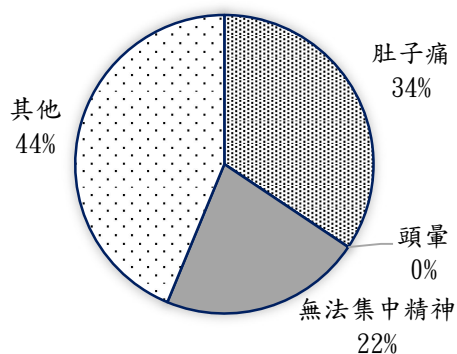
◎結果:小學生如果沒吃早餐通常也不會在學校午餐多吃一點。

**7. 【第 8 題:你曾經因為沒吃早餐有下列狀況嗎?】**

| 選項/年級        | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人) | 比例%   |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| ①肚子痛<br>(胃痛) | 1   | 1   | 5   | 4   | 11    | 34.37 |
| ②頭暈目<br>眩    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     | 0     |

|           |   |   |    |    |    |       |
|-----------|---|---|----|----|----|-------|
| ③無法集中精神上課 | 1 | 1 | 2  | 3  | 7  | 21.88 |
| ④其他       | 2 | 3 | 6  | 3  | 14 | 43.75 |
| 總計        | 4 | 5 | 13 | 10 | 32 | 100   |

不吃早餐的影響狀況



結果:沒吃早餐的影響，以其他原因為最多，有的會低血糖，有的是「沒有任何不適」。

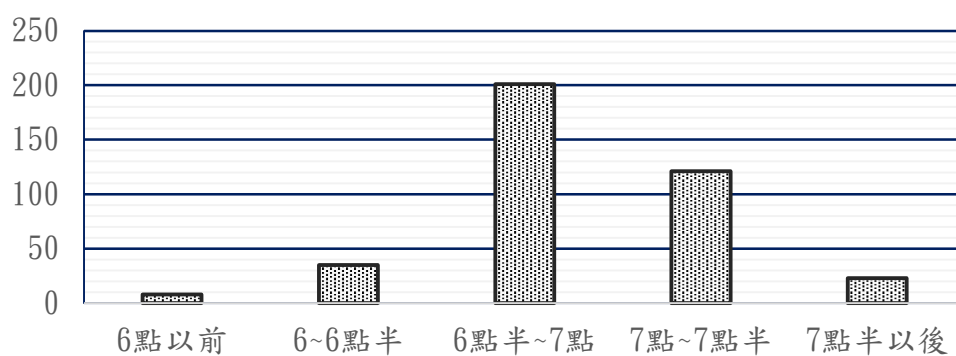
### (三)第三部分：會吃早餐 題組 (共 388 人)

#### 8.【第 9 題:你通常在幾點吃早餐呢?】

| 選項/年級        | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ①早上 6 點以前    | 7   | 0   | 1   | 0   | 8   |
| ②早上 6 點~6 點半 | 13  | 9   | 8   | 5   | 35  |
| ③早上 6 點半~7 點 | 50  | 52  | 47  | 52  | 201 |
| ④早上 7 點~7 點半 | 24  | 38  | 33  | 26  | 121 |
| ⑤早上 7 點半以後   | 0   | 3   | 6   | 14  | 23  |

你通常在幾點吃早餐呢?

■ 人數

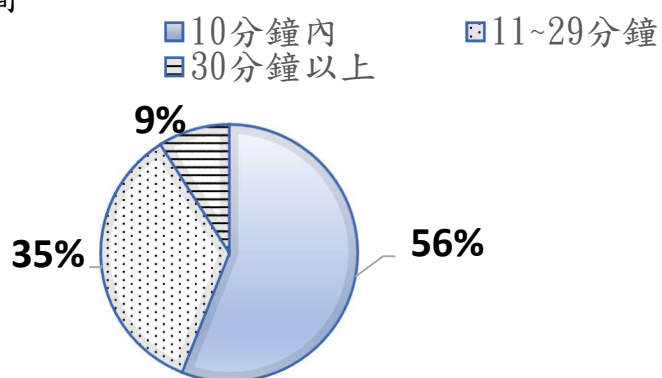


結果：在「早上六點半到七點半吃早餐的人」最多，「早上六點以前吃早餐的人」最少，在早上六點半到七點半吃早餐的人其中以四年級和六年級最多，五年級最少。

9. 【第 10 題：你平常花多少時間吃一頓早餐呢？】

| 選項/年級         | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  | 百分比 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ①10 分鐘以內      | 59  | 55  | 55  | 47  | 216 | 56% |
| ②11 分鐘到 29 分鐘 | 24  | 32  | 35  | 45  | 136 | 35% |
| ③30 分鐘以上      | 11  | 15  | 5   | 5   | 36  | 9%  |

吃早餐所花時間



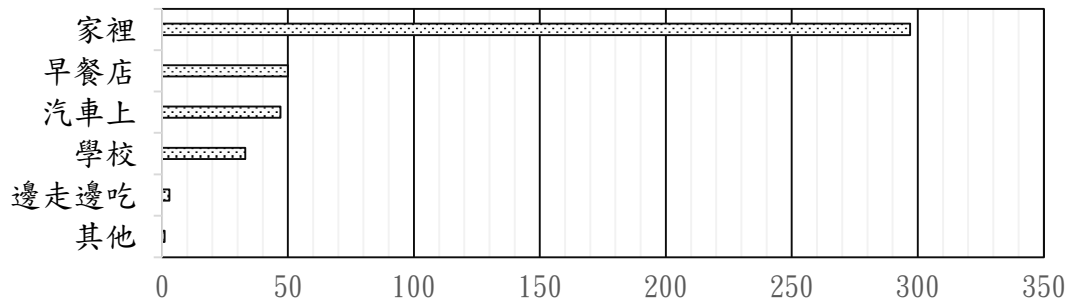
(1)結果：結果：以「10 分鐘以內吃完早餐」為最多，以「30 分鐘以上吃完早餐」為最少，其中「10 分鐘以內吃完早餐」的選項內以三年級最多，六年級最少。

10. 【第 11 題：你通常吃早餐的地點在哪裡？（可複選）】

| 選項/年級 | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ①家裡   | 88  | 90  | 41  | 78  | 297 |
| ②早餐店  | 19  | 17  | 7   | 7   | 50  |
| ③汽車上  | 8   | 12  | 11  | 16  | 47  |
| ④學校   | 3   | 7   | 6   | 17  | 33  |
| ⑤邊走邊吃 | 1   | 1   | 0   | 1   | 3   |
| ⑥其他   | 1   | 0   | 0   | 0   | 1   |

第11題：你通常吃早餐的地點在哪裡

■ 人次



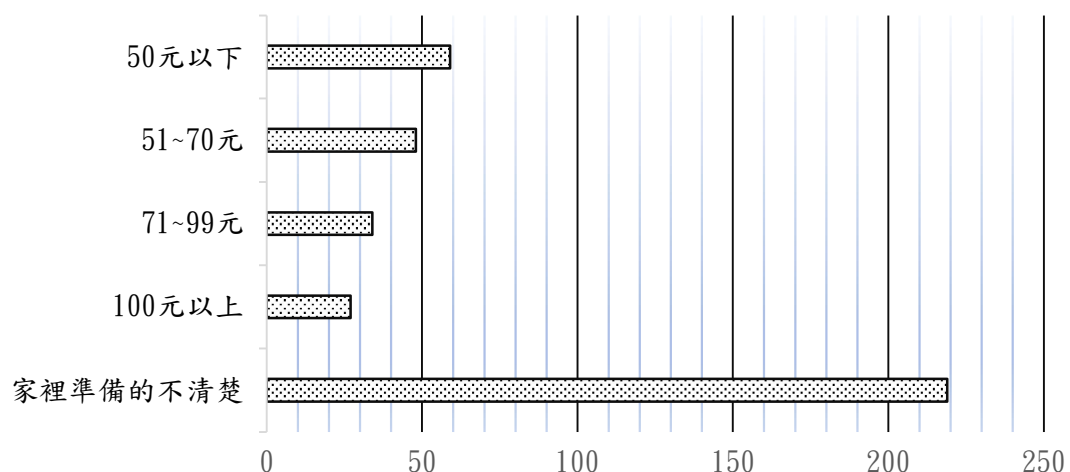
◎結果：以「在家吃早餐」為最多，以「其他」為最少，其他的答案有「我家開早餐店」，「在家吃早餐」的選項中，以三年級最多，五年級最少。

11. 【第 12 題：你吃的早餐大約要花多少錢？】

| 選項/年級       | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ①50 元以下     | 13  | 10  | 19  | 17  | 59  |
| ②51 元到 70 元 | 12  | 8   | 12  | 16  | 48  |
| ③71 元到 99 元 | 8   | 12  | 6   | 8   | 34  |
| ④100 元以上    | 8   | 7   | 6   | 6   | 27  |
| ⑤家裡準備的，不清楚。 | 53  | 66  | 52  | 49  | 220 |

第12題：你吃的早餐大約要花多少錢？

■ 人數

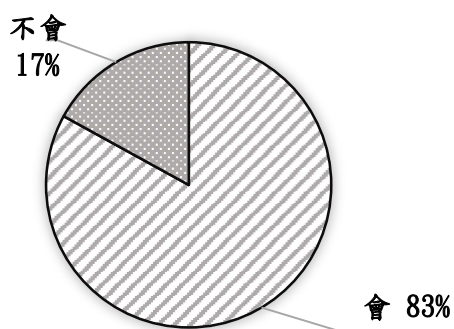


◎結果：以「不清楚」為最多，以「100 元以上」為最少，「不清楚」的選項中，以四年級最多，六年級最少。

12. 【第 13 題:你通常會把早餐吃完嗎?】

| 年級\選項   | 會   | 不會  |
|---------|-----|-----|
| 三年級     | 77  | 17  |
| 四年級     | 81  | 19  |
| 五年級     | 78  | 17  |
| 六年級     | 86  | 13  |
| 合 計     | 322 | 66  |
| 總百分比(%) | 83% | 17% |

第13題:你通常會把早餐吃完嗎?



◎結果:以「會吃完早餐」比較多,以「不會吃完早餐」比較少,「會吃完早餐」的選項中,以六年級最多,三年級最少。

13. 【第 14 題:你喜歡吃的早餐店是哪一間呢?(可複選)】

| 選項/年級          | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合 計 |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)晨間廚房        | 11  | 14  | 8   | 6   | 39  |
| (2)早安美芝城       | 14  | 20  | 10  | 17  | 61  |
| (3)麥味登         | 8   | 13  | 5   | 14  | 40  |
| (4)拉亞漢堡        | 9   | 8   | 7   | 11  | 35  |
| (5)弘爺漢堡        | 25  | 28  | 15  | 21  | 89  |
| (6)日十早午餐       | 4   | 3   | 2   | 2   | 11  |
| (7)麥當勞         | 23  | 13  | 14  | 24  | 74  |
| (8)摩斯漢堡        | 5   | 5   | 1   | 1   | 12  |
| (9)A-bao 阿寶    | 14  | 12  | 5   | 18  | 49  |
| (10)Q Burger   | 3   | 2   | 0   | 2   | 7   |
| (11)MORNI 莫尼早餐 | 5   | 7   | 6   | 9   | 27  |
| (12)美而美        | 16  | 29  | 7   | 31  | 83  |
| (13)家裡自製早餐     | 55  | 25  | 25  | 51  | 156 |
| (14)其他         | 7   | 14  | 12  | 16  | 49  |



(1)結果:從數據中可知,以「家裡自製早餐」為最多人選擇,其次是「弘爺漢堡」和「美而美」,最少的是「Q Burger」。

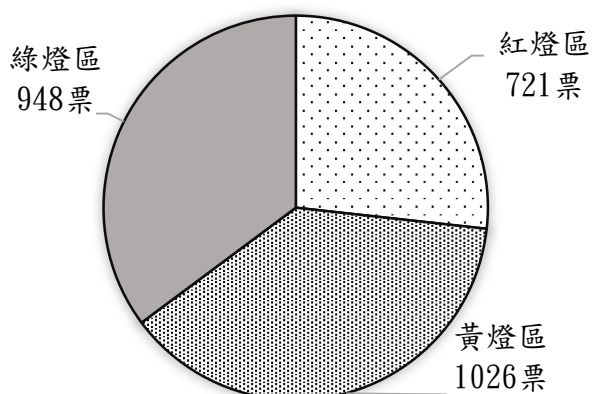
(2)分析:選項其他則有「晨家早午餐」、「伊涸圓」、「我家開早餐店」、「便利商店」、「美又美」、「瑪麗亞」、「早安山丘」、「早安早點」、「早安安妞」、「菜市場」、「星巴克」。

14. 【第 15 題:請勾選出你常常吃的早餐內容(可複選):】

| 選項/年級                | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(票) |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| (1)麵線糊               | 10  | 13  | 13  | 7   | 43    |
| (2)油條                | 7   | 11  | 8   | 2   | 28    |
| (3)蛋餅                | 40  | 48  | 50  | 43  | 181   |
| (4)燒餅                | 4   | 4   | 7   | 2   | 17    |
| (5)抓餅(蔥油餅)           | 15  | 17  | 23  | 13  | 68    |
| (6)牛角/可頌/菠蘿麵包        | 24  | 39  | 29  | 28  | 120   |
| (7)熱狗                | 19  | 28  | 20  | 11  | 78    |
| (8)炸物類               | 16  | 34  | 23  | 20  | 93    |
| (9)火腿                | 12  | 16  | 9   | 8   | 45    |
| (10)蛋糕               | 11  | 16  | 15  | 6   | 48    |
| 紅燈區食物-項目總票數:721      |     |     |     |     |       |
| (11)麵包               | 59  | 55  | 68  | 60  | 242   |
| (12)貝果               | 9   | 12  | 14  | 7   | 42    |
| (13)吐司               | 48  | 52  | 49  | 52  | 201   |
| (14)炒麵/鐵板麵           | 13  | 17  | 16  | 9   | 55    |
| (15)飯糰               | 26  | 25  | 32  | 28  | 111   |
| (16)飯類(肉燥飯/炒飯)       | 13  | 16  | 9   | 12  | 50    |
| (17)蘿蔔糕              | 15  | 24  | 20  | 10  | 69    |
| (18)鮮肉包子             | 19  | 24  | 20  | 17  | 80    |
| (19)碗粿               | 3   | 4   | 6   | 3   | 16    |
| (20)三明治              | 35  | 50  | 43  | 32  | 160   |
| 黃燈區食物-項目總票數:1026     |     |     |     |     |       |
| (21)蛋(水煮蛋.荷包蛋等)      | 60  | 68  | 63  | 58  | 249   |
| (22)全麥製品(全麥吐司.全麥麵包等) | 30  | 27  | 21  | 24  | 102   |

|                  |    |    |    |    |     |
|------------------|----|----|----|----|-----|
| (23)粥            | 13 | 23 | 14 | 12 | 62  |
| (24)蔬菜包子<br>(素)  | 10 | 11 | 10 | 11 | 42  |
| (25)地瓜(烤/蒸<br>的) | 15 | 15 | 11 | 11 | 52  |
| (26)白饅頭          | 42 | 34 | 40 | 29 | 145 |
| (27)生菜沙拉         | 14 | 12 | 7  | 7  | 40  |
| (28)蔬菜類          | 21 | 23 | 11 | 6  | 61  |
| (29)水果類          | 44 | 38 | 36 | 16 | 134 |
| (30)水煮肉類         | 17 | 19 | 16 | 9  | 61  |
| 綠燈區食物-項目總票數:948  |    |    |    |    |     |
| (31)其他餐點         | 2  | 3  | 4  | 1  | 10  |

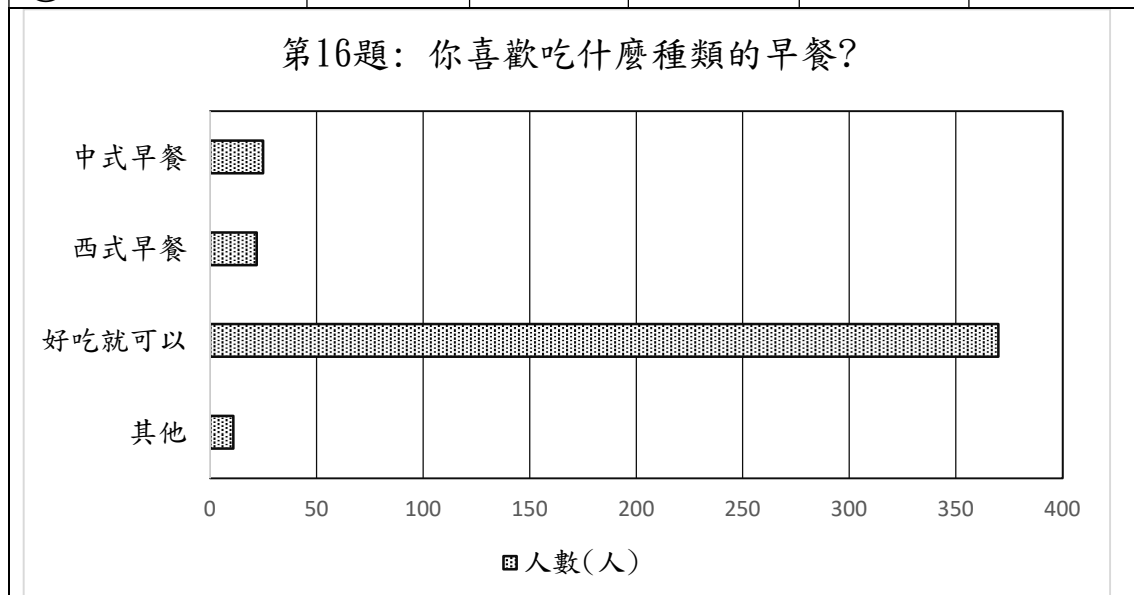
第15題：請勾選出你常常吃的早餐內容



- (1) 結果:紅、黃、綠燈的選項中以黃燈為最多,紅燈區以「蛋餅」最多,以「燒餅」為最少,黃燈區以「麵包」為最多「碗粿」為最少,綠燈區以「蛋類」為最多「生菜沙拉」和「蔬菜包子(素)」為最少。
- (2) 分析:小學生吃的早餐種類繁多,但仍有部分學生常吃紅燈類食物,應該注意小學生吃早餐的種類,少吃高油、鹽、糖食物,多吃綠燈食物。
- (3) 選擇「其他」的餐點有:麥片、吃泡麵、黑糖饅頭、關東煮、漢堡、水煮蝦、優格、湯包、乳酪餅。

15. 【第 16 題：你喜歡吃什麼種類的早餐？】

| 選項/年級   | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ① 中式早餐  | 6   | 8   | 5   | 6   | 25  |
| ② 西式早餐  | 4   | 4   | 6   | 8   | 22  |
| ③ 好吃就可以 | 81  | 86  | 81  | 82  | 330 |
| ④ 其他    | 3   | 4   | 3   | 1   | 11  |



- (1) 結果:以「好吃就可以」為最多，以「其他」為最少。「好吃就可以」的選項中，四年級最多人選擇，三年級和五年級最少。
- (2) 選項其他的答案有「可以吃就好」「素食」「都喜歡」「健康的就好」「媽媽做的」「準備什麼吃什麼」「好吃又營養的」等。

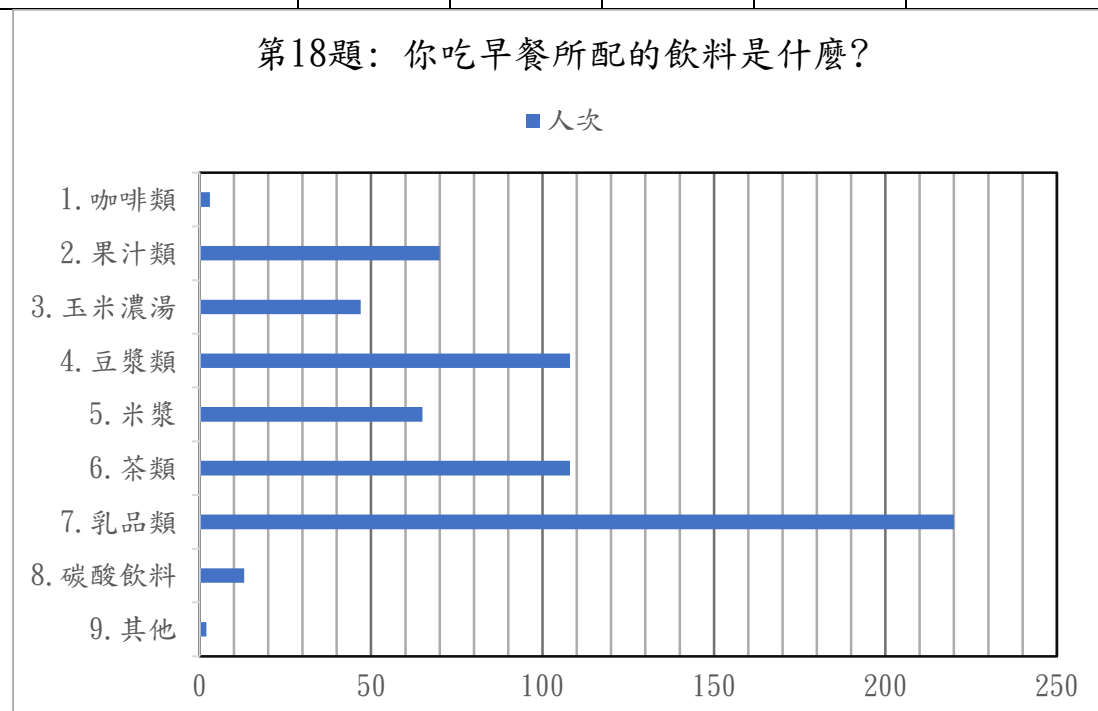
16. 【第 17 題：你吃早餐通常會搭配飲料(白開水以外的飲品)嗎？】

| 年級\選項   | 會   | 不會  |
|---------|-----|-----|
| 三年級     | 74  | 20  |
| 四年級     | 83  | 19  |
| 五年級     | 77  | 18  |
| 六年級     | 81  | 16  |
| 合 計     | 314 | 74  |
| 總百分比(%) | 81% | 19% |

- (1) 結果:在常吃早餐的群體 388 人中，以「會搭配飲料」比較多，占了比例 81%高達八成，而其中又以四年級人數最多，三年級最少。
- (2)分析: 由此可知，小學生吃早餐時通常都會搭配飲料。

17. 【第 18 題：你吃早餐所配的飲料是什麼？（可複選）】

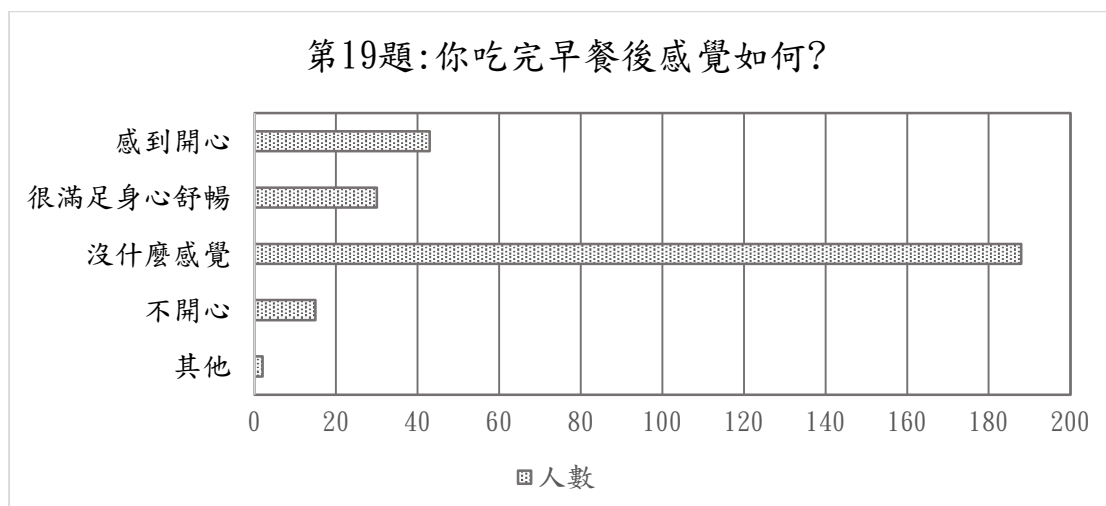
| 選項/年級          | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人次) |
|----------------|-----|-----|-----|-----|--------|
| (1)咖啡類         | 2   | 1   | 0   | 0   | 3      |
| (2)果汁類         | 18  | 14  | 26  | 12  | 70     |
| (3)玉米濃湯        | 7   | 17  | 13  | 10  | 47     |
| (4)豆漿類         | 28  | 34  | 33  | 13  | 108    |
| (5)米漿          | 13  | 15  | 19  | 18  | 65     |
| (6)茶類(紅茶、奶茶等)  | 12  | 29  | 31  | 37  | 108    |
| (7)乳品類(牛奶、保久乳) | 54  | 46  | 62  | 58  | 220    |
| (8)碳酸飲料類(汽水)   | 2   | 5   | 4   | 2   | 13     |
| (9)其他          | 0   | 0   | 0   | 1   | 1      |



◎結果：以「乳品類」為最多，以「其他」為最少，其他的答案有「養生茶」。選擇「乳品類」的選項中，以五年級最多，四年級最少。

18. 【第 19 題:你吃完早餐後感覺如何?】

| 選項/年級          | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人) |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| (1)感到開心        | 21  | 19  | 16  | 8   | 43    |
| (2)吃飽了很滿足，身心舒暢 | 50  | 62  | 51  | 51  | 30    |
| (3)沒什麼感覺       | 24  | 26  | 38  | 46  | 188   |
| (4)不開心         | 3   | 0   | 2   | 1   | 15    |
| (5)其他          | 0   | 0   | 1   | 1   | 2     |



- (1) 結果:小學生吃完早餐後通常「感覺沒什麼」,以「不開心」為最少。「沒感覺」的選項中,以六年級最多,三年級最少。
- (2) 以「沒感覺」為最多,以「其他」為最少,其他的答案有「難吃」、「偶爾想吃」、「肚子痛」。

19. 【第 20 題:你知道「吃早餐」有下列這些好處嗎?】

20-1:吃早餐可以**提供能量、提升專注力、穩定血糖與情緒**,並有助於**維持體重與促進新陳代謝**。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人) |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| (1)我知道          | 48  | 56  | 62  | 73  | 239   |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 24  | 29  | 31  | 24  | 108   |
| (3)我不知道         | 26  | 22  | 15  | 10  | 73    |

◎結果:以「我知道」為最多,以「我不知道」為最少,表示這一題的知識比較廣為人知。

20-2:吃早餐可以提升記憶力和增加幸福感。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)我知道          | 53  | 45  | 42  | 47  | 187 |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 14  | 9   | 21  | 26  | 70  |
| (3)我不知道         | 31  | 53  | 45  | 34  | 163 |

◎結果:以「我知道」為最多,以「有聽說」為最少,其中在「我知道」的選項內以三年級最多,五年級最少。

20-3:吃早餐應該優先選擇包含複合碳水化合物、蛋白質和纖維的複合式餐點、有助於延長飽足感。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)我知道          | 37  | 50  | 47  | 46  | 180 |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 22  | 13  | 22  | 25  | 82  |
| (3)我不知道         | 57  | 38  | 33  | 30  | 158 |

◎結果:以「我知道」為最多,健康課中的營養素相關知識小學生有學習到。而在「不知道」的選項中以三年級的人數最多,年紀越小通常還未有這方面認知。

20-4:早餐有分紅,黃,綠燈,是依據油、糖量和熱量以及營養來分級。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)我知道          | 60  | 81  | 52  | 63  | 256 |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 15  | 8   | 24  | 25  | 72  |
| (3)我不知道         | 23  | 18  | 32  | 19  | 92  |

◎結果:以「我知道」為最多,以「有聽說」為最少,其中在「有聽說」的選項內以六年級最多,四年級最少。

20-5:吃早餐應該先喝水或湯,再吃蛋白質、蔬菜,最後攝取澱粉、水果,有助於血糖穩定。

| 選項/年級  | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)我知道 | 36  | 35  | 36  | 35  | 142 |

|                 |    |    |    |    |     |
|-----------------|----|----|----|----|-----|
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 18 | 18 | 18 | 21 | 75  |
| (3)我不知道         | 44 | 54 | 54 | 51 | 203 |

◎結果:以「我不知道」為最多,以「有聽說」為最少,其中「我不知道」的選項內以四、五年級最多,三年級最少,可見這一題比較難。

20-6:吃早餐的主要功能是結束晚上自然的禁食狀態,補充葡萄糖,為身體和大腦提供能量以繼續運作。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人) |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| (1)我知道          | 32  | 40  | 29  | 40  | 141   |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 23  | 26  | 29  | 34  | 112   |
| (3)我不知道         | 43  | 41  | 50  | 33  | 167   |

結果:以「我不知道」為最多,以「有聽說」為最少,其中「我不知道」的選項內以五年級最多,六年級最少。

20、【第 21 題:你知道「不吃早餐」有下列這些壞處嗎?】

21-1:不吃早餐或吃很少早餐反而會變胖。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人) |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| (1)我知道          | 33  | 36  | 42  | 32  | 143   |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 22  | 11  | 11  | 18  | 62    |
| (3)我不知道         | 43  | 60  | 55  | 57  | 215   |

◎結果:以「我不知道」為最多,以「有聽說」為最少,其中「我不知道」的選項內以四年級最多,三年級最少,可見這一題也比較難。

21-2:不吃早餐會導致血糖降低,大腦缺乏能量,影響反應力和專注力,讓學習效果較差。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計(人) |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| (1)我知道          | 64  | 71  | 73  | 77  | 285   |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 12  | 15  | 16  | 13  | 56    |
| (3)我不知道         | 22  | 21  | 19  | 17  | 76    |

◎結果:以「我知道」為最多,以「有聽說」為最少,其中「我知道」的選項內以六年級最多,三年級最少,可見這一題比較簡單。

21-3:發育中孩童需要足夠的能量和營養素，不吃早餐會錯失重要的營養，如鐵、鈣、碘等。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)我知道          | 65  | 70  | 65  | 77  | 277 |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 17  | 18  | 17  | 16  | 68  |
| (3)我不知道         | 16  | 19  | 26  | 14  | 75  |

◎結果:以「我知道」為最多，以「有聽說」為最少，其中「我知道」的選項內以六年級最多，三年級最少，可見這一題也比較簡單。

21-4:不吃早餐會讓空腹時間變長，會使胃酸分泌過多，長期下來可能傷害消化系統，並導致便秘和罹患疾病。

| 選項/年級           | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1)我知道          | 33  | 45  | 40  | 45  | 163 |
| (2)有聽說,但詳細內容不了解 | 26  | 17  | 21  | 33  | 97  |
| (3)我不知道         | 39  | 45  | 47  | 29  | 160 |

◎結果:以「我知道」和「我不知道」為最多，兩者相近，以「有聽說」為最少，其中「我知道」的選項內以四年級和六年級最多，三年級最少，「我不知道」的選項內以五年級最多，六年級最少。



## 五. 研究結果與討論：

1. 從數據中可以知道，在全體 420 人中，早餐選擇「每天都吃」的人數為最多，約佔全體的 70%。
2. 吃早餐地點調查，三到六年級每個年級最多人選擇的都是「家裡」，可見大部分的國小學生都會乖乖把早餐吃完再出門。
3. 國小學生對於早餐的飲食習慣，所吃的品項以「黃燈區食物」為最多，其次為「綠燈區食物」，表示本次調查樣本中，大家飲食習慣尚可，家長也很注重孩子的營養攝取要均衡。希望能更注意減少食用紅燈區高鈉、高油、精製糖的食物。
4. 問卷的第 20 題和 21 題屬於知識題，共分成 10 小題，詢問大家是否知道這項訊息，總共有 7 題以「我知道」為最多人選擇，有 3 題是以「不知道」為最多人選擇。可知道國小學生約了解本次題目 70% 的知識訊息，大家都有「早餐對身體健康重要性」的基本知識呢！

## 六. 評鑑與檢討：上述每一階段的省思與收穫

### (一) 擬定主題階段：

一開始我們打算做自然與生活科技類的相關主題，後來我們覺得太難就放棄了。擬定主題時我們花了太多時間了，後來我們才絞盡腦汁想出幾個關於早餐或便利商店相關的調查內容，經過一番討論後我們選擇以早餐相關的調查來做為這次的主題，我們擬定主題時花了太多時間，有待改進。

### (二) 設計問卷和收發問卷階段：

為了讓問卷題目更貼近生活和了解學生吃早餐的習慣，我們挖空心思想出了一些有關學生的題目以及一些關於吃早餐的知識，融入於問卷題目中，也藉此學到健康飲食的知識，還有吃早餐的重要性。

我們分別發給三到六年級，共 16 班級。因為這次是第一次發問卷，所以把問卷發給老師時很緊張，可是後來習慣後，不僅能夠讓各班老師了解內容，收到問卷時也很有成就感，雖然有些老師拒絕我們，但我們還是成功完成了收發問卷的階段。

### (三)資料統整分析階段：

在資料統整分析時我們遇到許多困難，例如：資料不見、資料經過交叉比對後發現有誤等，幸好經老師指導後我們一項一項的慢慢修改，重新統計數據，成功克服種種困難，完成所有問卷數據資料的分析，但是密密麻麻的數字和表格，讓我覺得我的眼睛快要壞掉了！

### (四)撰寫結論與報告階段：

撰寫結論與報告時，這是我第一次打這麼多字的報告，原來打報告有這麼要注意的事；也讓我學會如何使用 Word 和 Excel，真是一舉兩得！

### 七、參考資料：

1. 董氏基金會食品營養中心-早餐好重要，掌握「紅黃綠燈」健康吃！

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4121>

2. 早餐真的很重要嗎?高品質的早餐— 呂孟凡營養師

<https://reurl.cc/EbQmyk>

## 國小學童吃早餐的飲食習慣調查

親愛的同學：

這份問卷是我們資優課程獨立研究使用的問卷，想了解國小學生對於「吃早餐的飲食習慣」調查。所有填答資料純供研究之用，內容絕對保密，敬請安心答題。懇請仔細閱讀，依據自身事實填寫，在選項□中打勾，字跡書寫清晰！

感謝你抽空填寫，謝謝你！

敬祝 學業進步，事事順心

研究者：○○國小 ○○○/○○○

指導老師：○○○老師

◎本問卷名詞解釋：

不吃早餐：指每天早餐時間「完全沒吃東西」或「只喝一杯飲品」的狀況。

(例如：喝一杯豆漿或飲料而已，或是只喝一杯麥片牛奶。)

\*\*\*\*\*

### 【第一部分】(所有人必答題組)

1. 請問你是幾年級：

☐ (1) 三年級 ☐ (2) 四年級 ☐ (3) 五年級 ☐ (4) 六年級

2. 性別：☐ (1) 男 ☐ (2) 女

3. 你會在上學前吃完早餐嗎？

☐ (1) 會 ☐ (2) 不會

4. 請問你是否常常吃早餐呢？

☐ 不常吃(一週中有三天以上不吃) [請接續填寫第二、四部分題組]

☐ 通常會吃(一週中有1-2天沒吃) [請接續填寫第三、四部分題組]

☐ 每天都吃(早餐很美味!一定要吃) [請接續填寫第三、四部分題組]

### 【第二部分】不常吃早餐題組

5. 你為什麼不常吃早餐呢？(可複選)

☐ (1) 怕來不及上學 ☐ (2) 不想吃 ☐ (3) 吃了會不舒服

☐ (4) 沒錢買早餐 ☐ (5) 減肥 ☐ (6) 其他：\_\_\_\_\_

6. 若是都不吃東西，你通常幾點會覺得肚子餓呢？

☐ (1) 早自修 ☐ (2) 第一節課 ☐ (3) 第二節課

☐ (4) 第三節課 ☐ (5) 第四節課 ☐ (6) 不會餓，可以直接撐到中午吃午餐。

7. 沒吃早餐時，學校午餐會吃多一點嗎？

☐ (1) 會 ☐ (2) 不會

8. 你曾經因為沒吃早餐有下列狀況嗎？

☐ (1) 肚子痛(胃痛) ☐ (2) 頭暈目眩

☐ (3) 無法集中精神上課 ☐ (4) 其他：\_\_\_\_\_

【第三部分】會吃早餐 題組

9. 你通常在幾點吃早餐呢？

- ☐ (1) 早上 6 點以前 ☐ (2) 早上 6 點~6 點半  
☐ (3) 早上 6 點半~7 點 ☐ (4) 早上 7 點~7 點半 ☐ (5) 早上 7 點半以後

10. 你平常花多少時間吃一頓早餐呢？

- ☐ (1) 10 分鐘以內 ☐ (2) 11 分鐘到 29 分鐘  
☐ (3) 30 分鐘以上

11. 你通常吃早餐的地點在哪裡？(可複選)

- ☐ (1) 家裡 ☐ (2) 早餐店 ☐ (3) 汽車上 ☐ (4) 學校  
☐ (5) 邊走邊吃 ☐ (6) 其他\_\_\_\_\_

12. 你吃的早餐大約要花多少錢？

- ☐ (1) 50 元以下 ☐ (2) 51 元到 70 元  
☐ (3) 71 元到 99 元 ☐ (4) 100 元以上 ☐ (5) 家裡準備的，不清楚。

13. 你通常會把早餐吃完嗎？

- ☐ (1) 會 ☐ (2) 不會

14. 你喜歡吃的早餐店是哪一間呢？(可複選)

- ☐ (1) 晨間廚房 ☐ (2) 早安美芝城 ☐ (3) 麥味登 ☐ (4) 拉亞漢堡  
☐ (5) 弘爺漢堡 ☐ (6) 日十早午餐 ☐ (7) 麥當勞 ☐ (8) 摩斯漢堡  
☐ (9) A-bao 阿寶 ☐ (10) Q Burger ☐ (11) MORN 莫尼早餐 ☐ (12) 美而美  
☐ (13) 家裡自製早餐 ☐ (14) 其他\_\_\_\_\_

15. 請勾選出你常常吃的早餐內容(可複選)：

〈根據「國民健康署」所提倡的營養早餐紅黃綠燈來分類列出〉

(A) 紅燈區：

- ☐ (1) 麵線糊 ☐ (2) 油條 ☐ (3) 蛋餅 ☐ (4) 燒餅  
☐ (5) 抓餅(蔥油餅) ☐ (6) 牛角/可頌/菠蘿麵包 ☐ (7) 熱狗  
☐ (8) 炸物類(薯餅、雞塊、薯條、雞柳條等) ☐ (9) 火腿 ☐ (10) 蛋糕

(B) 黃燈區：

- ☐ (11) 麵包 ☐ (12) 貝果 ☐ (13) 吐司 ☐ (14) 炒麵/鐵板麵 ☐ (15) 飯糰  
☐ (16) 飯類(肉燥飯/炒飯) ☐ (17) 蘿蔔糕 ☐ (18) 鮮肉包子 ☐ (19) 碗粿  
☐ (20) 三明治

(C) 綠燈區：

- ☐ (21) 蛋(水煮蛋、荷包蛋等) ☐ (22) 全麥製品(全麥吐司、全麥麵包等)  
☐ (23) 粥 ☐ (24) 蔬菜包子(素) ☐ (25) 地瓜(烤/蒸的) ☐ (26) 白饅頭  
☐ (27) 生菜沙拉 ☐ (28) 蔬菜類 ☐ (29) 水果類 ☐ (30) 水煮肉類

(D) ☐ 其他餐點：\_\_\_\_\_

16. 你喜歡吃什麼種類的早餐？

- ☐ (1) 中式早餐 ☐ (2) 西式早餐 ☐ (3) 好吃就可以  
☐ (4) 其他\_\_\_\_\_

17. 你吃早餐通常會搭配飲料(白開水以外的飲品)嗎?

- ☐ (1)會 ☐ (2)不會 (跳過下一題)

18. 你吃早餐所配的飲料是什麼? (可複選)

- ☐ (1)咖啡類 ☐ (2)果汁類 ☐ (3)玉米濃湯 ☐ (4)豆漿類 ☐ (5)米漿  
☐ (6)茶類(紅茶、奶茶等) ☐ (7)乳品類(牛奶、保久乳)  
☐ (8)碳酸飲料類(汽水) ☐ (9)其他\_\_\_\_\_

**【第四部分】吃早餐的感受與相關知識 (所有人必答題組)**

19. 你吃完早餐後通常感覺如何?

- ☐ 感到開心 ☐ 吃飽了很滿足,身心舒暢 ☐ 沒什麼感覺 ☐ 不開心  
☐ 其他\_\_\_\_\_

20. 你知道「吃早餐」有下列這些好處嗎? (請逐項勾選)

|                                                |                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1)吃早餐可以提供能量、提升專注力、穩定血糖與情緒,並有助於維持體重與促進新陳代謝。    | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (2)吃早餐可以提升記憶力和增加幸福感。                           | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (3)吃早餐應該優先選擇包含複合碳水化合物、蛋白質和纖維的複合式餐點、有助於延長飽足感。   | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (4)早餐有分紅、黃、綠燈,是依據油、糖量和熱量以及營養來分級。               | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (5)吃早餐應該先喝水或湯,再吃蛋白質、蔬菜,最後攝取澱粉、水果,有助於血糖穩定。      | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (6)吃早餐的主要功能是結束晚上自然的禁食狀態,補充葡萄糖,為身體和大腦提供能量以繼續運作。 | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |

21. 你知道「不吃早餐」有下列這些壞處嗎? (請逐項勾選)

|                                                   |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1)不吃早餐或吃很少早餐反而會變胖。                               | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (2)不吃早餐會導致血糖降低,大腦缺乏能量,影響反應力和專注力,讓學習效果較差。          | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (3)發育中孩童需要足夠的能量和營養素,不吃早餐會錯失重要的營養,如鐵、鈣、碘等。         | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |
| (4)不吃早餐會讓空腹時間變長,會使胃酸分泌過多,長期下來可能傷害消化系統,並導致便秘和罹患疾病。 | <input type="checkbox"/> 我知道 <input type="checkbox"/> 有聽說,但詳細內容不了解<br><input type="checkbox"/> 我不知道 |

\*\*\* 問卷結束,謝謝您的作答! \*\*\*

< P.3 / 共三頁 >