

彰化縣114 學年度國民中小學

學生獨立研究作品徵選

人文社會類

作品編號12018：

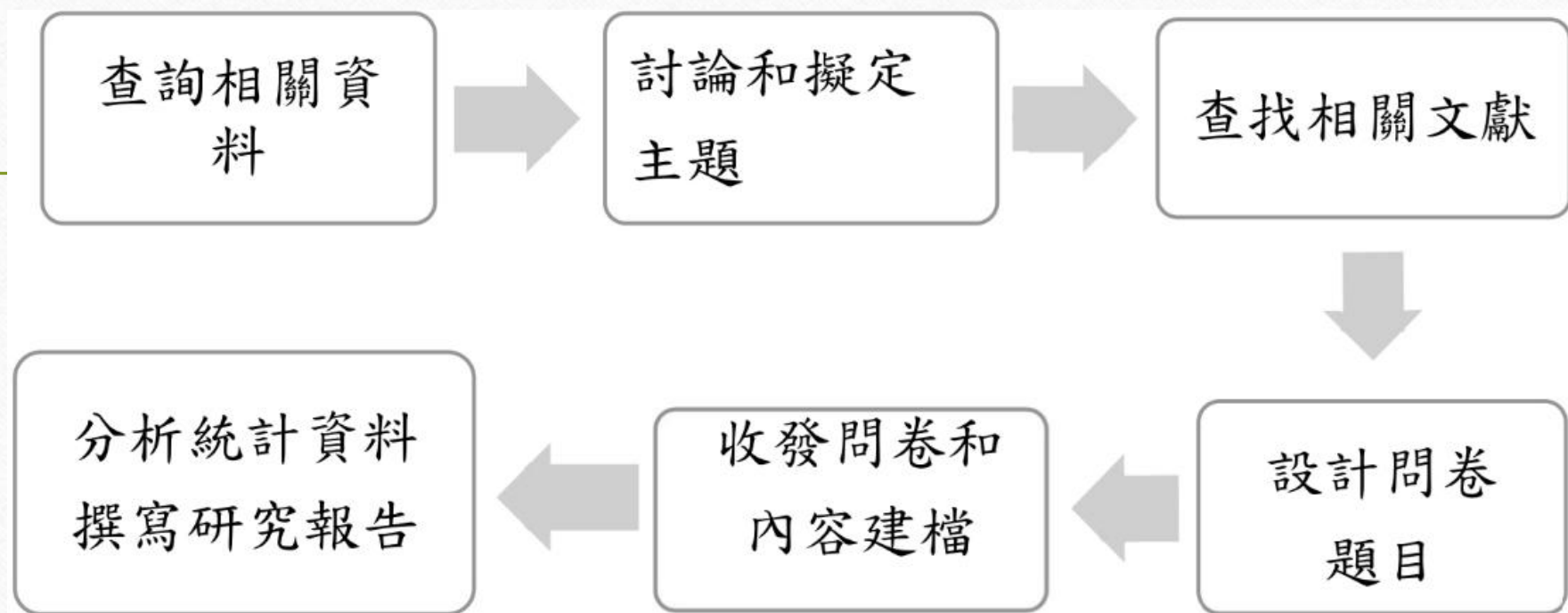
一起「早」出健康味—

國小學童吃早餐飲食習慣調查研究

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了，於是想要以和小朋友生活息息相關的主題來探討，感覺比較有趣。
- 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。

二. 擬定正式計畫、研究問題



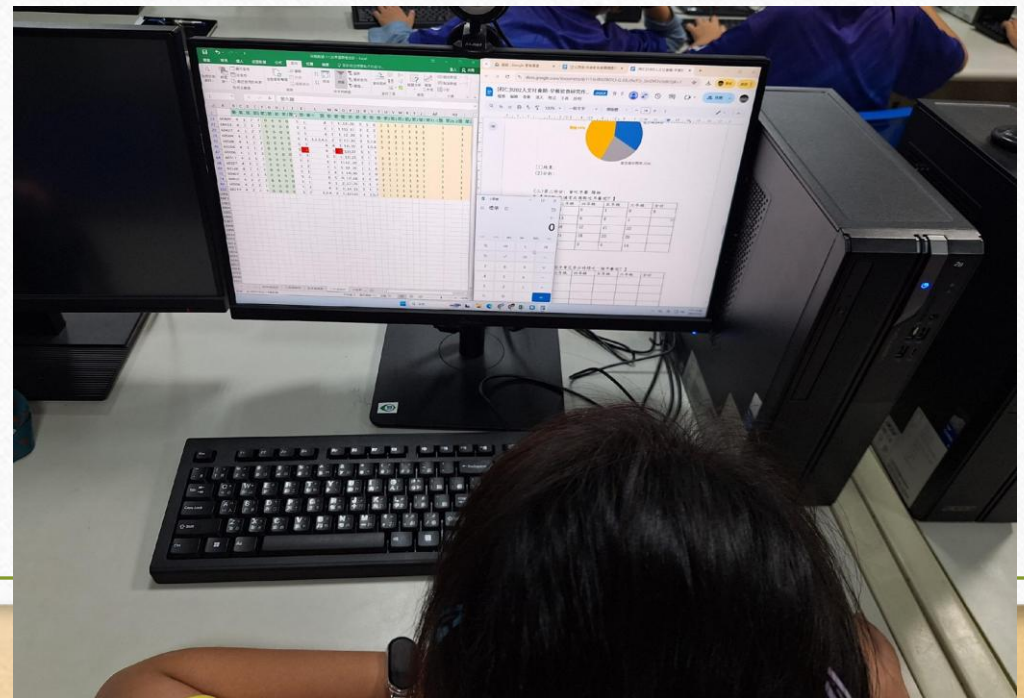
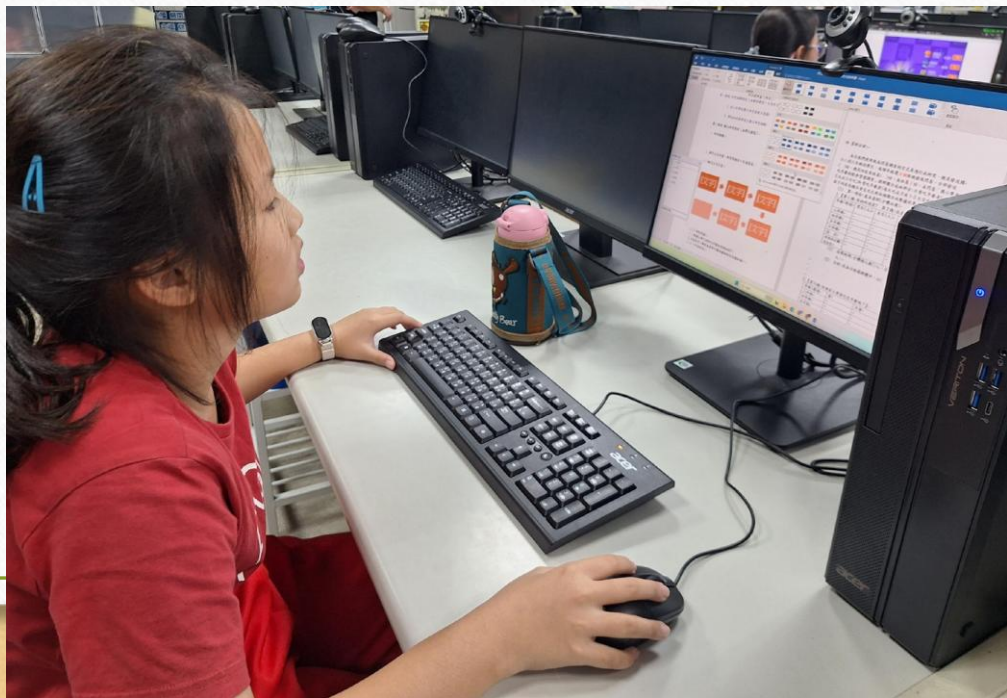
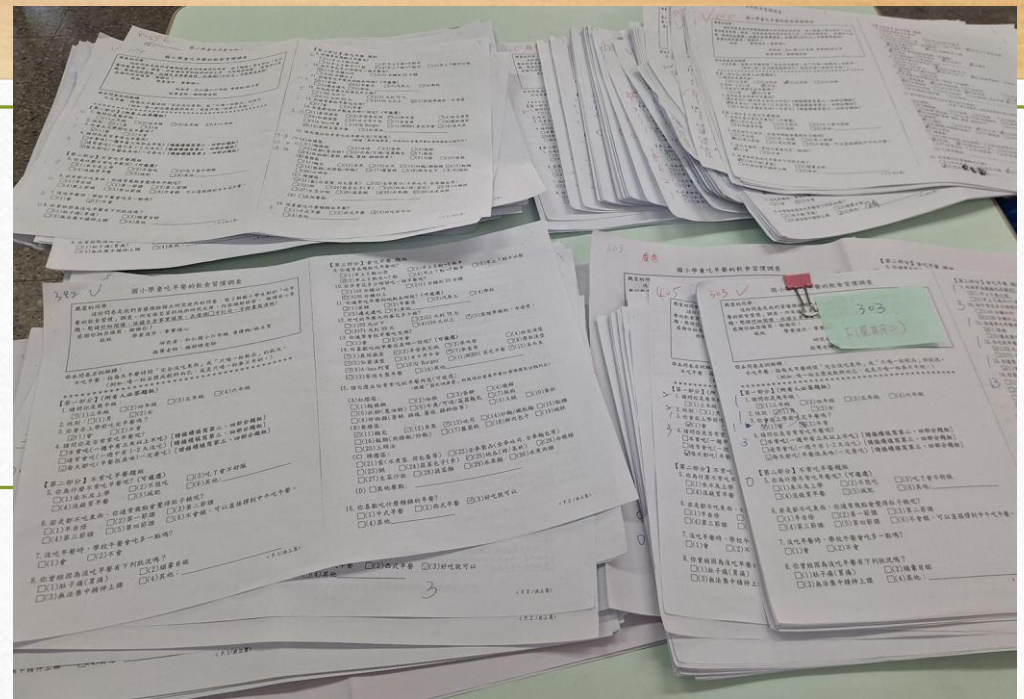
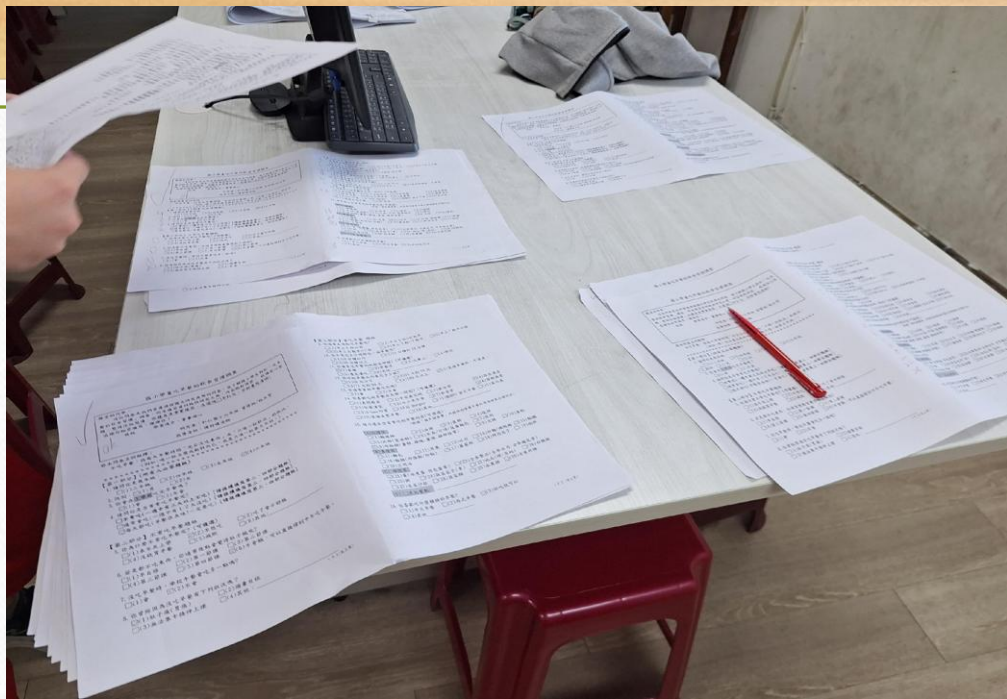
研究問題：(1) 了解國小學生對於吃早餐的習慣如何？
(2) 大家是否了解有無食用早餐的影響和相關知識。

三. 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)。

故有些題目會交叉比對兩個題目的數據結果。



問卷第一部分--【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%		

- 結果：1. 全體**總人數 420 人**，其中男生 216 人，女生 204人。
2. 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。

問卷第一部分--【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%

- 結果：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. 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。

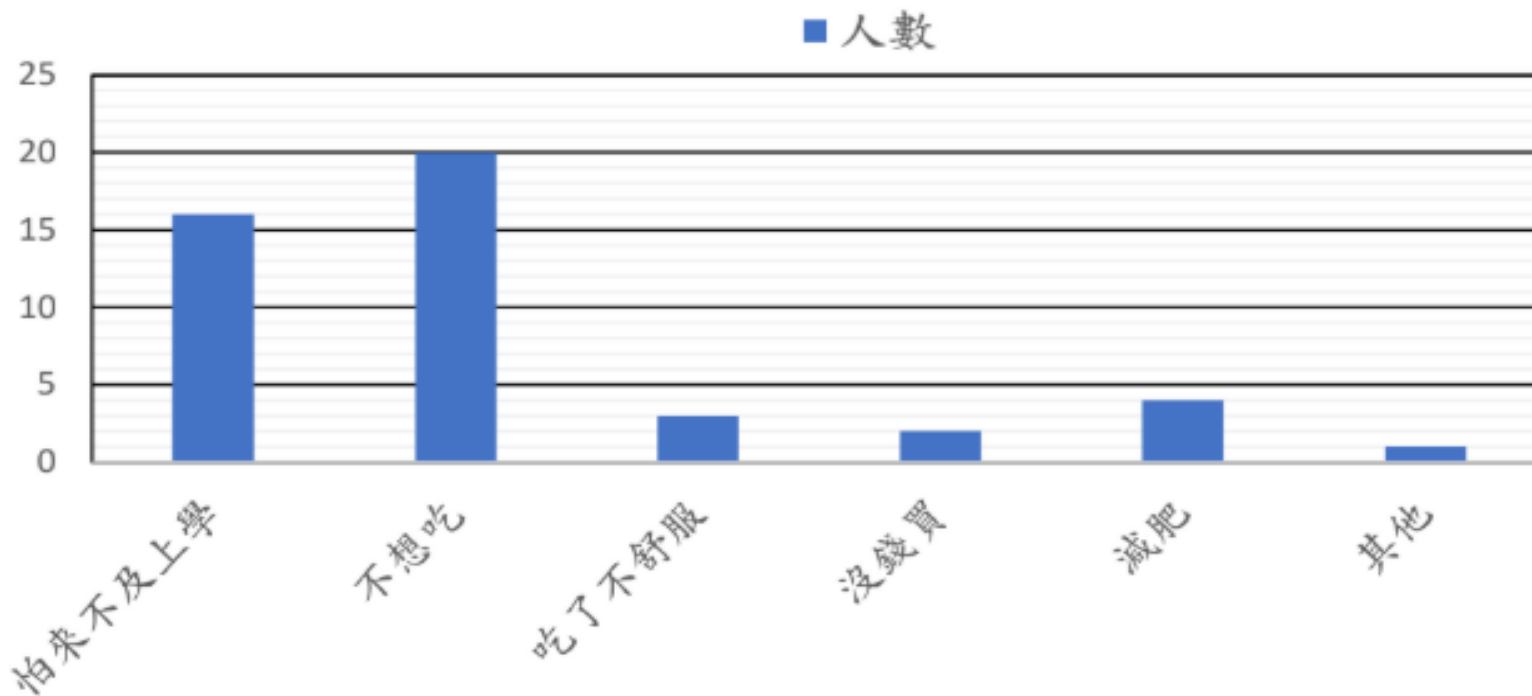
問卷第二部分—不吃早餐題組

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。

問卷第二部分—不吃早餐題組

第5題-你為什麼不常吃早餐呢？

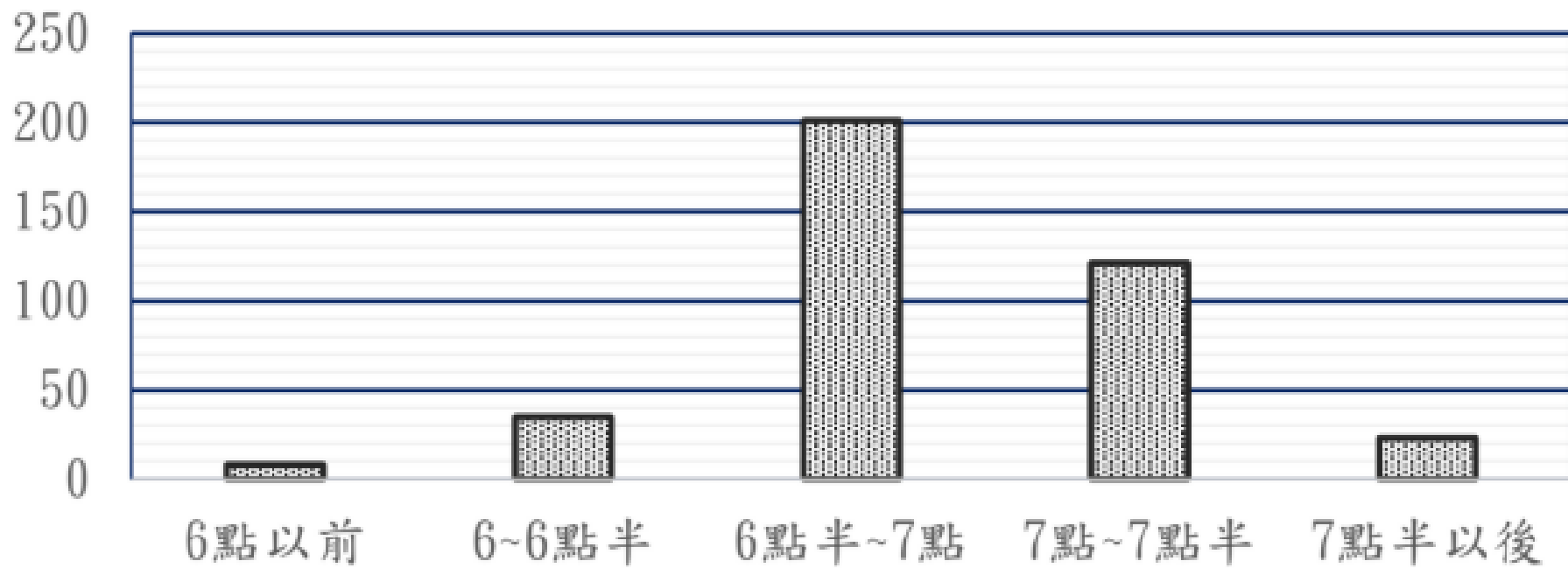


大部分小學生不常吃早餐的因素是「不想吃」和「怕來不及上學」，所以我們應該多鼓勵小學生吃早餐以及給予寬裕的時間。

第三部分—會吃早餐題組(共 388 人)

你通常在幾點吃早餐呢?

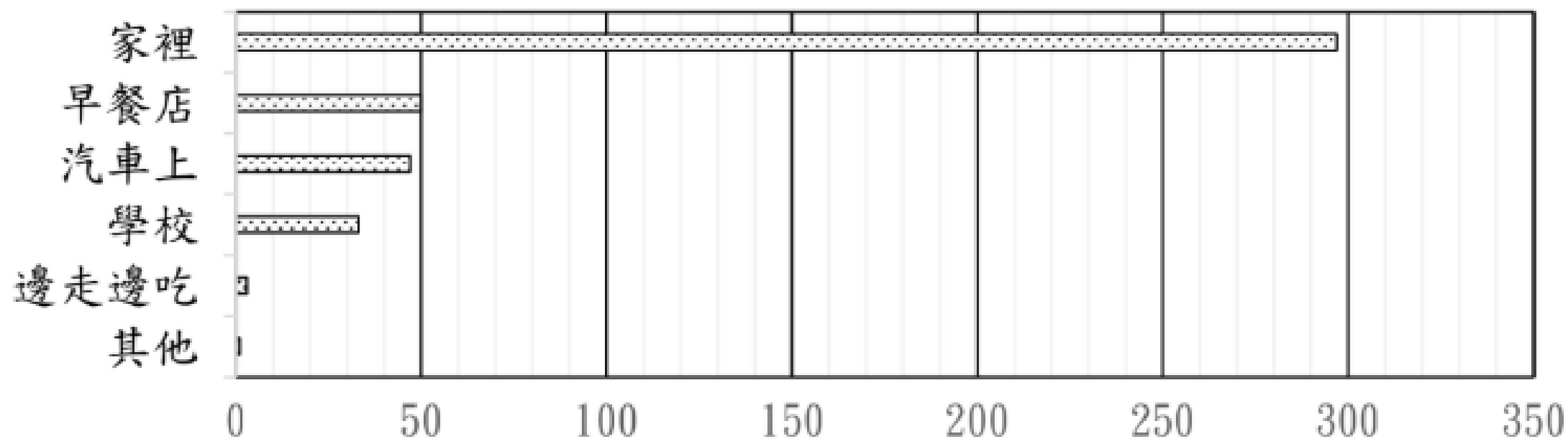
■ 人數



第三部分—會吃早餐題組(共 388 人)

第11題：你通常吃早餐的地點在哪裡

☒ 人次



【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					

(23)粥	13	23	14	12	62
(24)蔬菜包子 (素)	10	11	10	11	42
(25)地瓜(烤/蒸 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

◎結果:1.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.小學生吃的早餐種類繁多,列出的選項**都有人選擇**!仍有部分學生常吃紅燈類食物,應該注意少吃高油、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。

早餐飲食知識題：下列以回答「我知道」為最多

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。

20-2:吃早餐可以提升記憶力和增加幸福感。

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。

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。

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。

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。

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

下列問題小學生以回答「我不知道」為最多

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。

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。

21-1:不吃早餐或吃很少早餐反而會變胖。

四. 研究結果與討論

- 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%。
- 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。
- 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。

四. 研究結果與討論

- 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。可知國小學生了解本次題目**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！

研究心得

- 在設計問卷時，我們把有無吃早餐的影響融入於問卷題目中，也藉此學到健康飲食的知識，還有吃早餐的重要性。
- 因為這是第一次發問卷，所以把問卷發給老師時很緊張！雖然有些老師拒絕我們，但我們還是盡力去各班說明，最後成功完成了收發問卷的階段，收到問卷時也很有成就感！
- 我們這次第一次學習人工閱卷，很仔細地審查400多份問卷，統計每個年級的數據，所以花了很多時間在表格和統計圖上，因此學到了不少Excel和Word的文書處理技能。

報告結束~

-
- 謝謝大家的聆聽!