

各位小朋友好:

這是一份國小六年級學童對營養知識與飲食攝取方面的問卷。請確實詳答每個問題，您所提供的資料僅供為學術研究，我們絕對加以保密，不作其他用途，請您放心。

謝謝您的合作!

敬 祝

學業進步 健康快樂!

私立中國文化大學 生活應用科學研究所 啓  
中華民國九十三年六月



嗨!各位同學好!今天要和大家說說營養的問題,請你們來幫我們找答案哦!

### 你的基本資料

1. 班級: 六年三班
2. 座號: \_\_\_\_\_
3. 性別: \_\_\_\_\_男 \_\_\_\_\_女
4. 身高: \_\_\_\_\_cm
5. 體重: \_\_\_\_\_kg

## 狀況一

『各位同學好，這學期快要結束了，也要放暑假了，所以今天我們就來看看大家的飲食狀況哦！

今天我們的課程，是要知道各位同學“每天吃多少?”請好好作答喔！』

- \_\_\_1.請問你每日三餐在五穀根莖類(包括飯、麵、土司、蘿蔔糕等)的食物中，實際的總攝取量是多少?  
(1)1碗 (2)2碗 (3)3碗 (4)4碗 (5)5碗 (6)6碗
- \_\_\_2.你平均每天的飲食中，對蔬菜的總攝取量是?  
(1)一天約1碟 (2)一天約2碟 (3)一天約3碟 (4)一天4碟以上的蔬菜
- \_\_\_3.你目前一天總共喝幾杯乳製品?  
(1)沒有喝 (2)1杯 (3)2杯 (4)3杯
- \_\_\_4.你平均每天吃幾個水果?  
(1)1個以下(含1個) (2)2個 (3)3個 (4)4個以上
- \_\_\_5.請你依自己一日的飲食來估計你大約食用“油脂類”的份量  
(1)二湯匙 (2)三湯匙 (3)四湯匙 (4)五湯匙以上
- 6. 請選擇你目前一天在肉魚豆蛋類的食物中，每天實際的攝取量?
  - \_\_\_肉類(豬鴨牛羊肉) (1)0份 (2)1份 (3)2份 (4)3份 (5)4份
  - \_\_\_魚肉(魚蝦蟹) (1)0份 (2)1份 (3)2份 (4)3份 (5)4份
  - \_\_\_豆類 (1)0份 (2)1份 (3)2份 (4)3份 (5)4份
  - \_\_\_蛋類 (1)0份 (2)1份 (3)2份 (4)3份 (5)4份

## 狀況二

『各位同學好！

今天我們要上新的課程之前，要先知道同學們對均衡飲食原則的了解程度。

- \_\_\_1.請問國小五年級的學生在五穀根莖類(包括飯、麵、土司、蘿蔔糕等)的食物中，每天三餐應攝取量?  
(1)1碗 (2)2碗 (3)3碗 (4)4碗 (5)5碗 (6)6碗
- \_\_\_2.請問國小五年級的學生在蔬菜類的食物中，每天三餐應攝取  
(1)一碟 (2)二碟 (3)三碟 (4)四碟 蔬菜
- \_\_\_3.請問國小五年級的學生在肉魚豆蛋類的食物中，每天三餐應攝取量?  
(1)二份 (2)三份 (3)四份 (4)五份以上
- \_\_\_4.請問國小五年級的學生每天在乳製品的攝取量應為多少?  
(1)一杯 (2)二杯 (3)三杯 (4)四杯
- \_\_\_5.請問每人每日的水果攝取量應為多少?  
(1)一個(份) (2)二個(份) (3)三個(份) (4)四個(份)
- \_\_\_6.請問每人每日的油脂類攝取量應為多少?  
(1)一湯匙 (2)二湯匙 (3)三湯匙 (4)四湯匙以上
- \_\_\_7.下列何項食物含有豐富的纖維質 (1)蔬菜 (2)果汁 (3)肉類  
(4)饅頭
- \_\_\_8.我們每天最好的水份攝取來源為 (1)果汁 (2)白開水 (3)汽水  
(4)以上皆是
- \_\_\_9.均衡飲食中那一類食物是建議吃最少的 (1)油炸類 (2)飯及麵條  
(3)水果 (4)牛奶
- \_\_\_10.醃製的醬菜食物是 (1)含鹽量高的食物 (2)含水份高的食物  
(3)含鹽量低的食物 (4)含水份低的食物
- \_\_\_11.下列何者食物中富含油脂 (1)花生、瓜子 (2)牛奶 (3)米飯  
(4)水果
- \_\_\_12.下列那一種營養素是主要熱量來源 (1)醣類 (2)脂肪 (3)蛋白質  
(4)維生素
- \_\_\_13.就均衡營養的觀點，下列何項為較好的點心? (1)果凍 (2)蛋糕  
(3)草莓夾心餅乾 (4)火腿小黃瓜三明治

『以上的問題，同學們都回答的非常好，對食物份量的認知都很瞭解。接下來，老師要問問大家幾個問題，看大家是否同意。』

(請就下列各問題，選擇最適合的答案，並在“□”內打V)

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1.食物的口味遠比其所含的營養來得重要。					
2.均衡飲食不用每日攝取六大類食物，有吃就好。					
3.在吃油炸的食物時，外層油炸很香，一定要吃。					
4.吃水煮的蔬菜或生菜時，會淋上肉汁、麻油、沙拉。					
5.降低油鹽糖的攝取，與慢性病的發生無關。					
6.過年時，花生、腰果、瓜子…，會任意吃。					
7.年夜飯上，有許多雞鴨魚肉，會多吃點。					
8.用餐時，添加調味料【辣椒醬、醬油(膏)等】來增加食慾。					
9.營養不夠，就多吃一些維生素補充。					
10.維持標準體重最好的方法為少吃多運動。					