

各位小朋友好:

這是一份國小五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  
中華民國九十三年三月

嗨!各位同學好!我已經是五年級的了,今天要和大家說說營養的問題,請你們來找答案哦!

### 你的基本資料

1. 班級: 五年\_\_\_\_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，過完了寒假，很快的我們進入了五年級下學期了，所以大家要收心囉！

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碗 (2)一天約2碗 (3)一天約3碗 (4)一天4碗以上的蔬菜
- \_\_\_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.你平均每天吃幾碗水果?  
(1)1碗以下(含1碗) (2)2碗 (3)3碗 (4)4碗以上
- \_\_\_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)0/6碗 (2)1/6碗 (3)2/6碗 (4)3/6碗 (5)4/6碗
- \_\_\_魚肉(魚蝦蟹) (1)0/6碗 (2)1/6碗 (3)2/6碗 (4)3/6碗 (5)4/6碗
- \_\_\_豆類 (1)0/6碗 (2)1/6碗 (3)2/6碗 (4)3/6碗 (5)4/6碗
- \_\_\_蛋類 (1)0/6碗 (2)1/6碗 (3)2/6碗 (4)3/6碗 (5)4/6碗
- \_\_\_1.你認為你在「未接觸」圖像示範營養教育資訊系統之前，五穀根莖類的食物攝取量為何?  
(1)太多 (2)剛好 (3)太少
- \_\_\_2.你認為你在「未接觸」圖像示範營養教育資訊系統之前，蔬菜類的食物攝取量為何?  
(1)太多 (2)剛好 (3)太少
- \_\_\_3.你認為你在「未接觸」圖像示範營養教育資訊系統之前，肉魚豆蛋類的食物攝取量為何?  
(1)太多 (2)剛好 (3)太少
- \_\_\_4.你認為你在「未接觸」圖像示範營養教育資訊系統之前，乳製品的食物攝取量為何?  
(1)太多 (2)剛好 (3)太少
- \_\_\_5.你認為你在「未接觸」圖像示範營養教育資訊系統之前，油鹽糖的食物攝取量為何?

(1)太多 (2)剛好 (3)太少

\_\_\_6.你認為你在「未接觸」圖像示範營養教育資訊系統之前，水果類的食物攝取量為何？

(1)太多 (2)剛好 (3)太少

\_\_\_7.你在未接觸圖像示範營養教育資訊系統前，你對自己在六大類食物攝取的份量認知為何？

(1)很清楚 (2)知道一點而已 (3)不了解

\_\_\_8.你在接觸圖像示範營養教育資訊系統後，你對自己在六大類食物攝取的份量認知為何？

(1)很清楚 (2)知道一點而已 (3)不了解

## 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。叫到的同學，請你回答問題！』

『哇！我被叫到了！各位同學，請幫我回答問題！』

以 2400kcal 一日飲食建議量為例

- \_\_\_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 1/4 碗 (2)2 1/4 碗 (3)3 1/4 碗 (4)4 1/4 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)1 碗 (2)2 碗 (3)3 碗 (4)4 碗 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)1/6 碗 (2)2/6 碗 (3)4/6 碗 (4)6/6 碗
- \_\_\_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)一碗 (2)二碗 (3)三碗 (4)四碗
- \_\_\_6. 請問每人每日的油脂類攝取量應為多少?  
(1)1 1/3 湯匙 (2)2 1/3 湯匙 (3)3 1/3 湯匙 (4)4 1/3 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。					

『非常謝謝各位同學的作答，寫完的同學，請留在座位上，由我來收取問卷。謝謝大家。』

級任老師