

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: 五年____班
2. 座號: _____
3. 性別: _____男 _____女
4. 身高: _____cm
5. 體重: _____kg

狀況一

今天的班上來了一位新的代課老師!

『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

『很好，接下來再請你回答下列各問題，選擇最適合的答案，並填寫在“_____”內。』

- ___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
- ___9.你在接觸圖像示範營養教育資訊系統 3 個月後，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
- ___10.你希望營養教育網站應包含那些內容以增加你所學的營養知識？(可複選)
(1))食物營養素與功能 (2)食物份量與代換練習 (3)運動與健康
(4)疾病與營養 (5)一日飲食建議與分析 (6)其他_____

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。接下來，老師要問問大家幾個問題哦!』

(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。					

「圖像示範營養教育系統」適用性

以下的問題請以你在學習「圖像示範營養教育網」的課程內容來回答

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1.在此資訊網課程中， 六大類食物與功能 的教學可提升自己食物分類和食物所含營養素的相關知識。					
2.在此資訊網課程中， 碗杯匙 的教學可促進自己對各類食物份量的了解。					
3.在此資訊網課程中， 食物代換練習 的教學可明瞭同類食物的份量關係比較。					
4.在此資訊網課程中， 一日飲食分析 的教學可明瞭每日營養素和熱量攝取的含量。					
5.在此資訊網課程中，由 六大類食物與功能 的教學可幫助我調整平日油鹽糖的攝取。					
6.在此資訊網課程中，由 食物份量 的教學可幫助我平日修正六大類食物攝取的份量。					
7.在此資訊網課程中，由 食物代換練習 的教學可幫助我在同類食物份量的代換。					
8.在此資訊網課程中， 一日飲食分析 的教學可幫我進行每日飲食所攝取熱量與營養素的含量分析。					
9.我會利用 六大類食物與功能 的教學應用於均衡多元攝取各類食物。					
10.我會利用 食物份量 的教學應用於每日實際攝取各類食物的份量。					
11.我會利用 食物代換練習 的教學應用於每日實際攝取同類食物份量的代換。					
12.我會利用 一日飲食分析 的教學應用於每日實際攝取營養素和熱量的行爲。					

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1.你會建議學校或老師利用此資訊網應用在學校課程範圍內。					
2.你會建議此資訊網中的六大類食物與功能併入學校課程。					
3.你會建議此資訊網中的 碗杯匙 併入學校課程。					
4.你會建議此資訊網中的 食物代換練習 併入學校課程。					
5.你會建議此資訊網中的一日 飲食分析 併入學校課程。					
6.學習此資訊網課程後，會與家人利用此「圖像示範營養教育資訊網」來增加均衡飲食相關知識。					
7. 會與家人利用此「圖像示範營養教育資訊網」來幫助家人建立正確的均衡飲食攝取態度。					
8. 會與家人利用此「圖像示範營養教育資訊網」來幫助自己實踐均衡的飲食行爲。					

『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