

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
中華民國九十三年二月

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

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

『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.請問你都在何時使用電腦?
(1)在學校的電腦課 (2)在家裡 (3)兩者皆有
- ___2.請問你家中是否有電腦，以及可以上網嗎?(選 1、2 者，請跳至第 6 題，其他請繼續作答)
(1)沒有電腦 (2)有電腦但不能上網 (3)有電腦並可上網
- ___3.請問你在家使用電腦上網的時間是多久?
(1)30 分鐘以內 (2)30 分鐘~1 小時 (3) 1 小時~2 小時 (4)超過 2 小時
- ___4.你在家上網時，是否有人陪同?
(1)沒有 (2)父母親 (3)哥哥、姊姊 (4)其他人
- ___5.你通常上網的目的為何?
(1)線上遊戲 (2)找資料 (3)至付費教學網站做學習
(4)無固定目 (5)其他_____
- ___6.你到過行政院衛生署網站或其他營養相關的網站查詢資料嗎?
(1)有 (2)不曾
- ___7.你認為是否需要其他的營養教育網站來增加你所學的營養相關課程?(選(1)者請繼續作答，選(2)者則結束此頁問題，跳至下一頁繼續作答)
(1)需要 (2)不需要
- ___8.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)一日飲食建議與分析 (2)疾病與營養 (3)運動與健康
(4)食物營養素與功能 (5)其他_____
- ___9.你認為在學校上網學習營養教育，是否需要師長的協助?
(1)需要 (2)不用
- ___10.你認為在家中上網學習營養教育，是否需要家人的協助?
(1)需要 (2)不用

『很好！非常謝謝各位同學的作答，大家都非常可愛而且優秀。下面的問題，也要耐心作答喔！』

- ___1.以下那些地方是你主要取得有關營養或飲食知識的來源? (單選)
(1)課堂上 (2)書籍、報章雜誌 (3)電視媒體 (4)網際網路
(5)其他_____
- ___2.你會看食品包裝上的“營養標示”並以它做為均衡飲食原則的參考依據嗎?
(1)會看並作為參考 (2)會看，但是不會參考 (3)不會看
- ___3.你覺得自己對均衡飲食的份量認知清楚嗎?
(1)很清楚:各類食物的份量都能說出 (2)只能說出3類食物的份量
(3)只能說出1~2類食物的份量 (4)不清楚
- ___4.你覺得自己平日的飲食符合均衡飲食的原則嗎?(選1者,做完第5題後結束作答,其他請跳至第6題作答)
(1)很符合 (2)不符合(過量的飲食) (3)不符合(不足的飲食)
- ___5.你認為使你的達成均衡飲食原則的原因為何?(最多可選3個)
(1)家人飲食習慣 (2)同學的影響 (3)自己 (4)學校供餐方式
(5)老師授課內容 (6)授課外的輔助教材如網路資訊
(7)其他_____
- ___6.你認為影響你未能達到均衡飲食原則的原因為何?(最多可選3個)
(1)家人的飲食習慣
(2)同學的影響
(3)雖然已吃飽了,但仍無法抗拒美食的誘惑
(4)胃口需求(未吃飽而我想吃什麼就吃)
(5)學校供餐有限
(6)其他_____

『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。』

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！』

- ___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)1~2 碗 (2)2~4 碗 (3)3~6 碗 (4)4~8 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

『哇！換到我了！各位同學，請幫幫忙！』

- ___1. 請問均衡飲食建議之五穀根莖類的食物中，“一碗飯”的量等於下列何者食物的量？
(1)二片薄片土司 (2)一碗稀飯 (3)一碗麵條 (4)四片蘿蔔糕
- ___2. 請問均衡飲食建議之蔬菜類的攝取量，每一份是幾克？
(1)100g (2)150g (3)200g (4)250g
- ___3. 請問均衡飲食建議之肉魚豆蛋類的食物，其中一份“豆腐”的量大約是多少克？
(1)20~30g (2)50~60g (3)80~90g (4)100~110g
- ___4. 請問均衡飲食建議之肉魚豆蛋類的食物，一份“肉類”（包含魚、雞、豬、牛肉等），大約是多少克？
(1)30~40g (2)50~60g (3)70~80g (4)90~100g
- ___5. 下列的水果份量大約是“一份”，請選出錯誤的？
(1)芭樂(150g) (2)蓮霧 100g (3)紅西瓜(300g 含皮) (4)蘋果(125g)
- ___6. 請問均衡飲食中，每一湯匙的油脂量應為多少克？
(1)15g (2)20g (3)25g (4)30g

『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