

親愛的小朋友您好：

這是一份爲了了解國小五年級學童對飲食行爲、平日飲食習慣、飲食份量的自我看法、飲食態度、營養知識等等的平日均衡飲食攝取情況。請你仔細閱讀問卷的內容，詳細回答每一個問題，您所填寫的內容僅提供爲學術研究，我們絕對會加以保密，不作其他用途，請放心填寫！

非常感謝您花時間填答，謝謝您的合作！

祝您

身體健康 學業進步！

私立中國文化大學 生活應用科學研究所 啓
中華民國九十三年十二月



『 各位同學好！我是五年一班的春風 DoReMi，現在要和大家一起討論有關營養的簡單問題，現在就跟著我、羽月、小愛、音符、小桃子、小花、哲也、麗香、一郎他們一起來找找答案吧！ 』

第一部分：(A)個人資料

請你(妳)依實際狀況，在下列 問題的答案前面打勾喔！

1. 班級、座號、性別： 五年____班 ____號
2. 性別： a.男生 b.女生
3. 身高： _____公分 體重： _____公斤
4. 你認爲你目前的體型如何？
 a.消瘦 b.過輕 c.標準 d.過重 e.肥胖



『 各位同學好，我是關老師，暑假過完了，請大家收收心囉！已經五年級的你們，是否有長大一點呢！！

今天我們的新課程，是想知道各位同學 “每天吃多少” ，請各位同學好好想一想再回答唷！！』

第二部份：

(A) 請你根據最近一個月的每日飲食，選擇一個最符合您的每日飲食的答案，請依序作答，不要漏掉任何一題喔!!



- (1) 從未：10 次中只有 1 次或不曾如此
- (2) 很少：10 次中約有 2-3 次如此
- (3) 偶爾：10 次中約有 4-6 次如此
- (4) 常常：10 次中約有 7-8 次如此
- (5) 總是：10 次中約有 9-10 次如此

	從 未	很 少	偶 爾	常 常	總 是
1. 我每日三餐的五穀根莖類食物(包含飯、麵、土司、地瓜、馬鈴薯、芋頭等等)，實際總攝取量為 4-6 碗。					
2. 我每天的飲食中，蔬菜的平均總攝取量大約為三碟。					
3. 我平均每天吃 2 個(份)水果。					
4. 我平均一天總共喝 2 杯乳製品(包含優酪乳、牛奶等)。					
5. 我平均一天的肉(豬牛羊雞鴨肉等)、魚(魚蝦蟹蛤肉等)、豆(含豆腐及豆製品)、蛋(含蛋類及蛋製品)等四類食物，實際總攝取量是 4 份。					

(B) 請你根據最近一個月的平日的飲食習慣，選擇一個最符合您的飲食狀況的答案，請依序作答，不要漏掉任何一題喔!!看看您跟哲也和麗香，誰的習慣比較好唷!!



- (1) 從未：10 次中只有 1 次或不曾如此
- (2) 很少：10 次中約有 2-3 次如此
- (3) 偶爾：10 次中約有 4-6 次如此
- (4) 常常：10 次中約有 7-8 次如此
- (5) 總是：10 次中約有 9-10 次如此



	從 未	很 少	偶 爾	常 常	總 是
1. 用餐時，我會均衡攝取六大類食物。					
2. 我會依據均衡飲食原則，衡量並改善自己的飲食習慣。					
3. 用餐時，我會選擇蒸、煮、滷等烹調方式的食物。					
4. 我會選擇全穀類的五穀根莖類食物，例如全麥土司、雜糧麵包、糙米飯等。					
5. 我會選擇各種顏色的蔬菜(綠、黃、白、紫、紅色蔬菜，如空心菜、竹筍、白蘿蔔、茄子、胡蘿蔔等)作為蔬菜類的食物來源。					
6. 花生、瓜子、開心果...等零食，我會任意吃。					
7. 我每天會吃兩份的新鮮水果。					
8. 在吃肉魚豆蛋類食物時，我會注意適量食用。					
9. 我會每天喝兩杯牛奶(或其他乳製品，如起司片兩份)。					
10. 在吃油炸的食物時，我會吃外層的皮。					



第三部份：

(A) 下列題目是我“平野一郎”想知道你對“均衡飲食攝取的態度”，答案沒有絕對的對或錯，請依照你自己的想法，選擇你覺得最適當的答案。

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 均衡攝取六大類食物，我會更健康。					
2. 我會選擇米飯、麵條、土司等食物作為主要食物來源。					
3. 不論是哪一類食物，只要好吃就好，多吃一點也不會怎樣。					
4. 我每天都會吃適量的肉、魚、豆、蛋類。。					
5. 我會多攝取各種顏色的蔬菜(綠、黃、白、紫、紅色蔬菜，如空心菜、竹筍、白蘿蔔、茄子、胡蘿蔔等)。					
6. 我每天會吃蔬菜和水果。					
7. 當「肉、魚、豆、蛋類」食物中沒有「魚類」時，我會以同一類的食物代替，如蛋類、豆腐、豬肉、牛肉、鱈魚等。					
8. 我會每天喝兩杯「乳製品」，來保持我們的骨頭、牙齒的健康堅固。					
9. 我喜歡購買電視或雜誌等媒體廣告的含糖飲料和零食當作正餐食用。					
10.我願意少吃油炸類食物，盡量選擇以清蒸、水煮烹調的食物。					
11.我吃麵時，通常會再加醬油、辣椒醬、黑醋等調味料。					



『 大家趕快進教室！！西澤老師要上課了，暑假結束了，在今天新的課程開始前，老師想知道各位同學 “對均衡飲食的了解程度” 。請每位同學，好好回答問題 唷！！ 』



『 現在大家就跟著我

篠原羽月一起來回答問題吧！』

第四部分：

(A) 請你看清楚下列題目，選出最正確的答案，填寫在 “____” 內喔！

____ 1. 紅豆、綠豆、碗豆仁、玉米是屬於哪一類食物？

- (1)水果類 (2)蔬菜類 (3)五穀根莖類 (4)肉、魚、豆、蛋類

____ 2. 下列哪種是蔬菜類？

- (1)冬瓜 (2)西瓜 (3)南瓜 (4)木瓜

____ 3. 下列哪一種食物屬於水果類？

- (1)苦瓜 (2)木瓜 (3)小黃瓜 (4)南瓜

____ 4. 下列哪一種食物屬於豆類？

- (1)蠶豆 (2)碗豆仁 (3)花豆 (4)黃豆

____ 5. 下列哪一種食物含豐富的纖維質，可以刺激腸的蠕動以利排便？

- (1)青菜 (2)蛋糕 (3)肉類 (4)果汁

____ 6. 下列哪一種食物含有豐富的蛋白質？

- (1)蛋 (2)饅頭 (3)蘋果 (4)小白菜

____ 7. 下列哪一種食物含有豐富的油脂？

- (1)牛奶、優酪乳 (2)花生、瓜子 (3)蘋果、香蕉 (4)飯、麵

____ 8. 根據飲食金字塔，下列哪一類食物在日常飲食中的需要量最少？

- (1)水果類 (2)蔬菜類 (3)油、鹽、糖類 (4)五穀根莖類

____ 9. 下列哪一種食物含有豐富鈣質，可以保持骨頭和牙齒健康？

- (1)鮮奶 (2)白飯 (3)芒果 (4)小白菜

- ____ 10. 我們每天攝取份量最多，以提供身體熱量的主要食物來源為何？
(1) 水果類 (2) 蔬菜類 (3) 五穀根莖類 (4) 奶類
- ____ 11. 我們每天水分攝取的來源最好是哪一種？
(1) 白開水 (2) 可樂 (3) 果汁 (4) 包裝飲料
- ____ 12. 下列哪一種礦物質是鹽的主要成份？
(1) 氯化鈉 (2) 氯化鉀 (3) 氯化鎂 (4) 氯化鈣
- ____ 13. 常吃蔬菜和水果類食物的好處是什麼？
(1) 維持體內滲透壓平衡 (2) 可以提供身體活動所需的熱量
(3) 使新陳代謝正常，增強對疾病的抵抗力 (4) 提供優質蛋白質
- ____ 14. 下列哪一種點心是均衡飲食中的最好選擇？
(1) 蛋糕 (2) 布丁 (3) 蔬菜雞蛋三明治 (4) 巧克力餅乾
- ____ 15. 身體過於肥胖的人，最容易得到下列何種疾病？
(1) 心臟病 (2) 腸胃炎 (3) 肺結核 (4) 近視
- ____ 16. 長期吃超過身體需要的食物，對身體影響最大的是什麼？
(1) 使身體長高 (2) 容易發胖 (3) 使身體更健康 (4) 變漂亮
- ____ 17. 下列哪一種行為會造成慢性疾病(如：心臟病、高血壓等等)？
(1) 多吃高鹽分、高脂肪、高熱量的食物 (2) 多吃高纖維的食物
(3) 少吃高鹽分、高熱量的食物 (4) 少吃高脂肪、高膽固醇的食物



『嗨！大家好！我是妙尾愛子！現在輪到我作答了～～，請各位同學幫幫忙吧！』

- (B) 請你看清楚下列題目，再選擇最正確的答案，並填寫在“_____”內！
- ____ 1. 請問國小五年級的學生在“五穀根莖類”(包括飯、麵、土司等等)的食物中，每天三餐建議的總攝取量為何？
(1) 1-2 碗 (2) 2-3 碗 (3) 4-6 碗 (4) 7-8 碗
- ____ 2. 請問國小五年級的學生在“蔬菜類”的食物中，每天三餐建議的總攝取量為何？
(1) 1 碟 (2) 2 碟 (3) 3 碟 (4) 4 碟

- ____ 3. 請問國小五年級的學生每天的“**水果類**”食物**建議的總攝取量**為何？
(1) 1 份(個) (2) 2 份(個) (3) 3 份(個) (4) 4 份(個)
- ____ 4. 請問國小五年級的學生在“**肉、魚、豆、蛋類**”的食物中，每天**三餐建議的總攝取量**為何？
(1) 1-2 份 (2) 2-3 份 (3) 4-5 份 (4) 6-7 份
- ____ 5. 請問國小五年級的學生每天的“**乳製品類**”食物**建議的總攝取量**為何？
(1) 1 杯 (2) 2 杯 (3) 3 杯 (4) 4 杯
- ____ 6. 請問國小五年級的學生每天的“**油脂類**”**建議的總攝取量**為何？
(1) 0-1 湯匙 (2) 2-3 湯匙 (3) 4-5 湯匙 (4) 6-7 湯匙
- ____ 7. 請問均衡飲食中所建議的“**五穀根莖類**”之食物中，其中“**一碗白飯**”的量相當於下列何種食物的量？
(1) 一碗稀飯 (2) 一碗麵條 (3) 兩片蘿蔔糕 (4) 兩碗綠豆
- ____ 8. 請問均衡飲食中所建議的“**乳製品類**”之食物中，其中“**一杯牛奶**”的量相當於下列何種食物的量？
(1) 一片起司 (2) 一杯優酪乳 (3) 兩杯發酵乳 (4) 兩杯養樂多
- ____ 9. 請問均衡飲食中所建議的“**油脂類**”之食物中，下列何種食物的量相當於“**1 湯匙沙拉油類**”的量
(1) 1 湯匙植物奶油 (2) 1 湯匙沙拉醬 (3) 1 湯匙花生仁
(4) 1 湯匙瓜子

10. 請你在下面的湯匙中畫出“一湯匙沙拉油”的份量，
請用斜線畫出範圍。

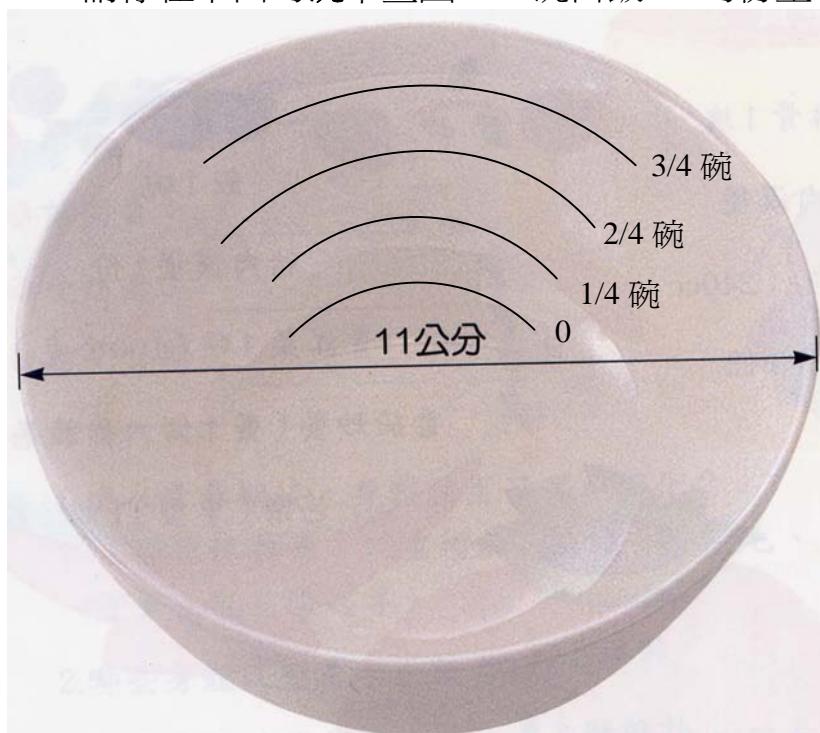


11. 請你在下面的盤中畫出“一盤小白菜”的份量，請用斜線畫出範圍。

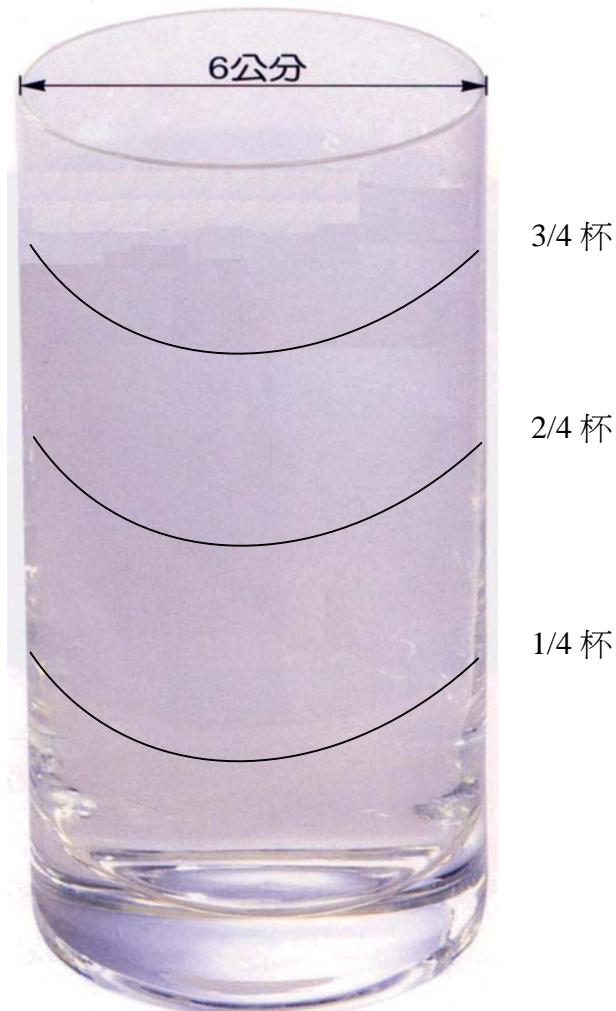


高度:_____公分

12. 請你在下面的碗中畫出“一碗白飯”的份量，請用斜線畫出範圍。



13. 請你在下面的杯中畫出“一杯牛奶”的份量，請用斜線畫出範圍。



容量：_____c.c.