

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

中華民國九十三年十一月



『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： 五年\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號
2. 性別： ☐ a.男生 ☐ b.女生
3. 身高：\_\_\_\_\_公分 體重：\_\_\_\_\_公斤
4. 你認爲自己的學業成績表現如何？ ☐ a.很差 ☐ b.普通 ☐ c.很好
5. 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
6. 你家裡平常有沒有做飯煮菜？（一個星期七天，幾天有做飯煮菜？）  
☐ a. 沒有 ☐ b. 每天(7 天) ☐ c. 5-6 天 ☐ d. 3-4 天 ☐ e. 1-2 天
7. 你家裡大部分是由誰負責做飯煮菜？  
☐ a.爸爸 ☐ b.媽媽 ☐ c.爺爺或奶奶 ☐ d.其他人\_\_\_\_\_
8. 你家裡大部分是由誰負責買菜？  
☐ a.爸爸 ☐ b.媽媽 ☐ c.爺爺或奶奶 ☐ d.其他人\_\_\_\_\_
9. 你每個星期的零用錢有多少錢？(交通費與三正餐之費用除外)  
☐ a. 0-50 元 ☐ b. 51-100 元 ☐ c. 101-200 元 ☐ d. 200 元以上



『恩！嗟呼！！ 上面的題目都寫完了，請大家耐心的跟著我飛鳥桃子一起繼續努力寫下面的題目吧！繼續在下列問題的答案前面打勾喔！』

(B)均衡飲食相關問題

- 1.你獲得“飲食或營養相關知識”的來源為何？  
☐ (1)學校老師上課內容 ☐ (2)父母及家人 ☐ (3)書籍、報章雜誌  
☐ (4)網際網路 ☐ (5)電視 ☐ (6)同學及朋友 ☐ (7)學校圖書館  
☐ (8)其他\_\_\_\_\_
- 2.你看得懂食品包裝上的“營養標示”嗎？ ☐ (1)看得懂 ☐ (2)看不懂  
(選(2)者請繼續回答；選(1)者請跳過第 3 題，從第 4 題做起)
- 3.你看不懂食品包裝上的營養標示的原因是什麼？  
☐ (1)標示不清楚 ☐ (2)不了解標示的意義 ☐ (3)其他\_\_\_\_\_
- 4.你會用食品包裝上的營養標示作為均衡飲食原則的參考依據嗎？  
☐ (1)會參考 ☐ (2)不會參考
- 5.你覺得自己對均衡飲食的份量認知清楚嗎？  
☐ (1)很清楚：六大類食物的份量都能說出 ☐ (2)大部分：只能說出 4-5 類食物的份量  
☐ (3)一部分：只能說出 2-3 類食物的份量  
☐ (4)一點點：只能說出 1 類食物的份量 ☐ (5)不清楚
- 6.你了解各類食物的份量單位(例如：碗、碟、個、份、顆、根、片、杯、湯匙、公克)嗎？ ☐ (1)非常清楚：10 種單位都能分辨 ☐ (2)大部分清楚：只能說出 7-9 種單位  
☐ (3)一部分：只能說出 4-6 種單位  
☐ (4)一點點：只能說出 1-3 類單位 ☐ (5)完全不清楚
- 7.你覺得你平時的飲食符合均衡飲食的原則嗎？  
☐ (1)很符合 ☐ (2)不符合(過量的飲食) ☐ (3)不符合(不足的飲食)  
(選(1)者，請回答第 8 題；選(2)、(3)者，請跳過第 8 題，回答第 9 題)
- 8.你覺得你符合均衡飲食的主要原因為何？  
☐ (1)家人的飲食習慣 ☐ (2)同學朋友的影響 ☐ (3)學校老師教學內容  
☐ (4)學校營養午餐 ☐ (5)自己的胃口 ☐ (6)營養相關網站  
☐ (7)均衡飲食份量認知
- 9.你覺得你不符合均衡飲食的主要原因為何？  
☐ (1)家人的飲食習慣 ☐ (2)同學朋友的影響 ☐ (3)學校老師教學內容  
☐ (4)學校營養午餐 ☐ (5)自己的胃口 ☐ (6)營養相關網站  
☐ (7)均衡飲食份量認知不足

## 第二部分：電腦網路使用狀況

『上課了！！現在是電腦課，請大家跟著我  
瀨川音符一起回答有關電腦的問題吧！！』



請你看清楚下列題目，再選擇最適當的答案，並在前面的□內打勾喔！

1.請問你大部分在哪裡使用電腦？

☐ (1)學校的電腦課 ☐ (2)家裡 ☐ (3)上述兩者都有 ☐ 網咖

2.請問你家裡是否有電腦，且是否可以上網？

☐ (1)沒有電腦 ☐ (2)有電腦但不能上網 ☐ (3)有電腦且可以上網

**(選(1)的人，請跳至第 8 題回答；選(2)、(3)請繼續回答)**

3.請問你每日平均使用電腦多少時間？

☐ (1)沒有使用 ☐ (2)30 分鐘以內 ☐ (3)30 分鐘至 1 小時以內

☐ (4)1 小時至 2 小時以內 ☐ (5)2 小時至 3 小時以內 ☐ (6)3 小時以上

**(選(1)的人，請跳至第 8 題；其餘的請繼續回答)**

4.請問你每日平均上網多久時間？

☐ (1)沒有上網 ☐ (2)30 分鐘以內 ☐ (3)30 分鐘至 1 小時以內

☐ (4)1 小時至 2 小時以內 ☐ (5)2 小時至 3 小時以內 ☐ (6)3 小時以上

**(選(1)的人，請跳至第 8 題；其餘的請繼續回答)**

5.請問你在家上網時，是誰在旁陪同？

☐ (1)沒有 ☐ (2)父母 ☐ (3)兄弟姐妹 ☐ (4)祖父母 ☐ (5)其他人

6.請問你**最常**上網的目的為何？

☐ (1)收發 E-mail ☐ (2)查詢資料 ☐ (3)線上遊戲 ☐ (4)隨意瀏覽

☐ (5)下載檔案 ☐ (6)其他\_\_\_\_\_

7.請問你到過行政院衛生署網站或其他的營養相關網站嗎？

☐ (1)不曾去過 ☐ (2)去過但沒有查詢資料 ☐ (3)去過且有查詢資料

8.你覺得是否需要其他的營養教育網站來增加你所學過的營養相關知識？ ☐ (1)需要 ☐ (2)不需要

**(選(1)者請繼續回答；選(2)者請結束回答，至下一頁作答)**

9.你希望營養教育網站應該包含哪些內容來增加你所學的營養知識？

**(可複選)** ☐ (1)食物營養素與功能 ☐ (2)六大類食物的分類 ☐ (3)一日飲食建議與分析 ☐ (4)飲食份量認知 ☐ (5)疾病與營養 ☐ (6)運動與健康 ☐ (7)其他\_\_\_\_\_

**請你依照你的喜好排順序：**\_\_\_\_>\_\_\_\_>\_\_\_\_>\_\_\_\_>\_\_\_\_>\_\_\_\_

10.你覺得在家裡上網學習營養教育時，是否需要家人的協助？

☐ (1)需要 ☐ (2)不需要

11.你覺得在學校上網學習營養教育時，是否需要師長的協助？

☐ 需要 ☐ (2)不需要

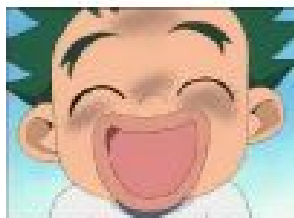


『各位同學好，我是關老師，暑假過完了，請大家收收心囉！已經五年級的你們，是否有長大一點呢！！』

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！！』

第三部份：

(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(魚蝦蟹蚵蛤肉等)、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 |



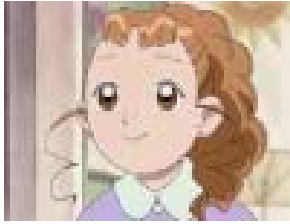
|                                                             | 從未 | 很少 | 偶爾 | 常常 | 總是 |
|-------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 1. 用餐時，我會均衡攝取六大類食物。                                         |    |    |    |    |    |
| 2. 我會依據均衡飲食原則，衡量並改善自己的飲食習慣。                                 |    |    |    |    |    |
| 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。                                       |    |    |    |    |    |



#### 第四部份：

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

籐原羽月一起來回答問題吧！』

第五部分：

(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**的總攝取量爲何？  
(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**的總攝取量爲何？  
(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**的總攝取量爲何？  
(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**的總攝取量爲何？  
(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。

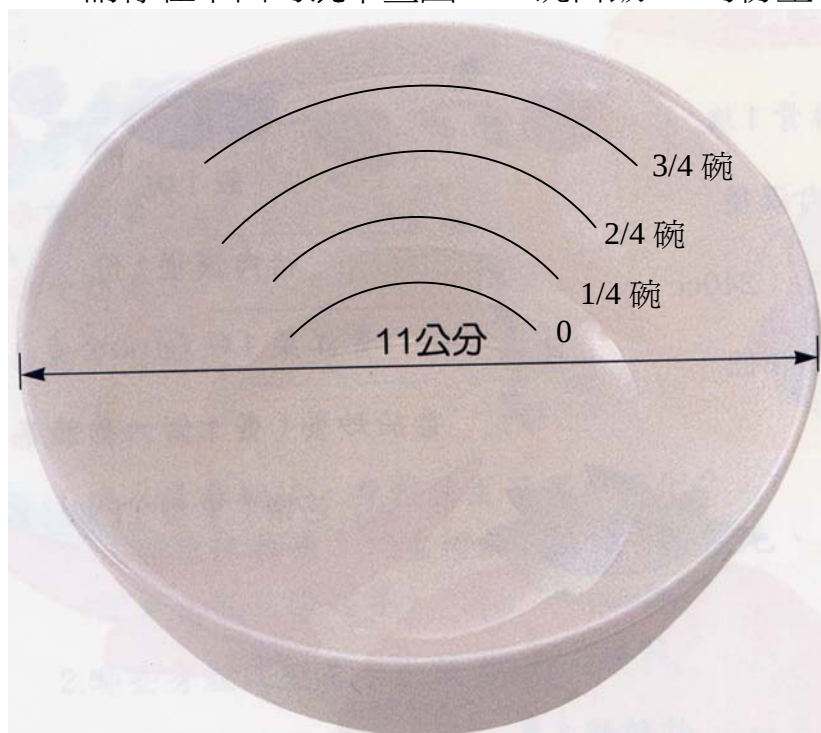


11. 請你在下面的盤中畫出“一盤小白菜”的份量，請用斜線畫出範圍。

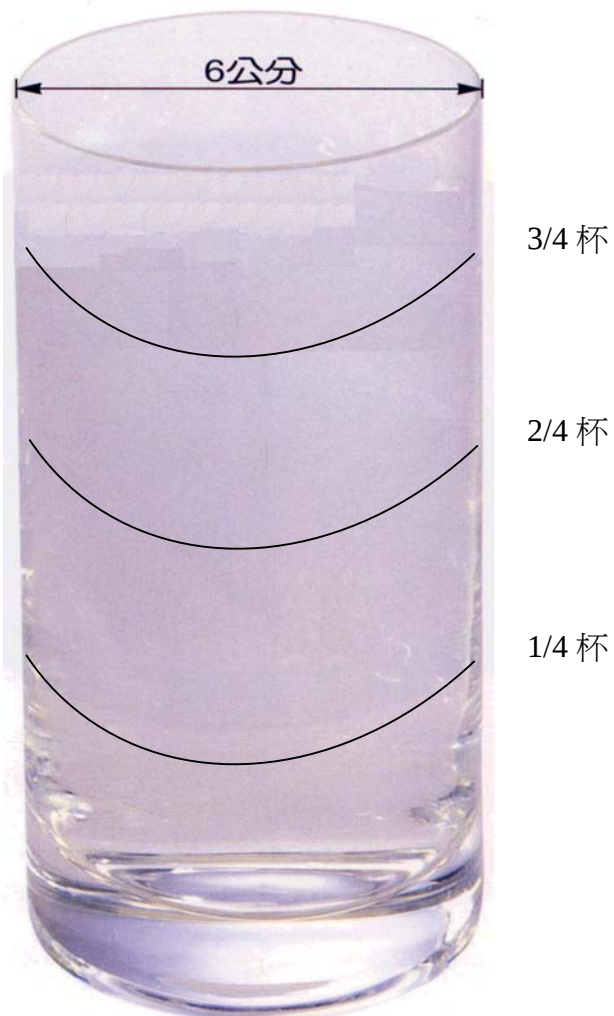


高度：\_\_\_\_\_公分

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.