

二、下列是有關疾病和飲食的關係的問題，請選出一個正確答案。

請使用提示本 1 第 6-10 頁

6. 你有沒有聽過心臟病？（「有聽過」的人繼續問，沒聽過的人圈選(4) 沒聽過）
下面哪一種情形，容易得心臟病？
(1) 吃太多肥肉 (2) 吃太多水果 (3) 吃太多飯
(4) 沒聽過 (N) 不知道 (R) 不願答
7. 你有沒有聽過大腸癌？（「有聽過」的人繼續問，沒聽過的人圈選(4) 沒聽過）
下面哪一種情形，可以預防大腸癌？
(1) 多吃一點維他命丸 (2) 多吃一點青菜 (3) 多吃一點飯
(4) 沒聽過 (N) 不知道 (R) 不願答
8. 你有沒有聽過高血壓？（「有聽過」的人繼續問，沒聽過的人圈選(4) 沒聽過）
下面哪一種情形，容易得高血壓？
(1) 吃太多青菜 (2) 吃太多維他命丸 (3) 吃太多鹹的東西
(4) 沒聽過 (N) 不知道 (R) 不願答
9. 下面哪一種情形，容易變胖？
(1) 吃太多鹽 (2) 吃太多青菜 (3) 吃太多薯條
(N) 不知道 (R) 不願答
10. 下面哪一種情形，容易使骨頭不強壯？
(1) 吃太少牛奶 (2) 吃太少鹽 (3) 吃太少青菜
(N) 不知道 (R) 不願答

三、下面的題目是要請你比較三種食物的特性，這些食物都是以一樣的份量來比較的。請依據你自己的想法，選出一個正確答案。

(訪談方式，如第(一)大題：

(1) 下面哪一種食物含的脂肪或油最多？1.烤雞腿，2.炸雞腿，3.滷雞腿。

(2) 下面哪一種食物含的脂肪或油最多？1.烤魚 2.蒸魚 3.煎魚。

即：在問同一大題的每一個小題時，均要唸出該大題的題目)

請使用提示本 1 第 11-23 頁

(一) 下面哪一種食物含的脂肪或油最多？(提示本 1 第 11、12 頁)				
1. (1)烤雞腿	(2)炸雞腿	(3)滷雞腿	(N)不知道	(R)不願答
2. (1)烤魚	(2)蒸魚	(3)煎魚	(N)不知道	(R)不願答
(二) 下面哪一種食物含的脂肪或油最少？(提示本 1 第 13、14、15 頁)				
3. (1)全脂牛奶	(2)脫脂牛奶	(3)巧克力牛奶	(N)不知道	(R)不願答
4. (1)洋芋片	(2)蘇打餅乾	(3)鮮奶油蛋糕	(N)不知道	(R)不願答
5. (1)饅頭	(2)水煎包	(3)蔥油餅	(N)不知道	(R)不願答
(三) 下面哪一種食物最可以幫助大便？(提示本 1 第 16、17、18 頁)				
6. (1)肉	(2)蛋	(3)蔬菜	(N)不知道	(R)不願答
7. (1)糙米飯	(2)白米飯	(3)稀飯	(N)不知道	(R)不願答
8. (1)橘子汁	(2)橘子	(3)橘子汽水	(N)不知道	(R)不願答
(四) 下面哪一種食物最可以使牙齒和骨頭堅固？(提示本 1 第 19 頁)				
9. (1)蛋	(2)純鮮奶	(3)牛肉	(N)不知道	(R)不願答
(五) 下面哪一種食物吃了對身體幫助比較小？(提示本 1 第 20、21、22 頁)				
10. (1)養樂多	(2)優酪乳	(3)純鮮奶	(N)不知道	(R)不願答
11. (1)豆漿	(2)可樂	(3)純果汁	(N)不知道	(R)不願答
12. (1)豆花	(2)果凍	(3)蒸蛋	(N)不知道	(R)不願答
(六) 下面哪一種食物含的鹽最多？(提示本 1 第 23 頁)				
13. (1)巧克力餅乾	(2)小泡芙	(3)洋芋片	(N)不知道	(R)不願答

四、下面的題目是關於吃東西的一些技巧。請先聽完前面的描述，再根據描述，回答問題，選出一個你認為最正確的答案。

請使用提示本 1 第 24-35 頁

小明、小華、小玉三個人，昨天分別在以下的地點吃了他們的午餐：**(提示本 1 第 24-25 頁)**

小明：在家裡吃了：泡麵一碗 + 紅茶一杯 + 果凍 + 芭樂半個

小華：在速食店吃了：炸雞一塊 + 薯條一包 + 玉米一條 + 汽水一杯

小玉：在自助餐店吃了：白飯一碗 + 肉絲炒青菜 + 番茄炒蛋 + 蘋果一粒

1. 這三位小朋友中，誰吃得**最健康**? **(提示本 1 第 24-25 頁)**

(1) 小明 (2) 小華 (3) 小玉 (N) 不知道 (R) 不願答

2. 小明要怎麼改會**更健康**? **(提示本 1 第 26-27,28-29 頁)**

a. (1) 加一個蛋 (2) 加一碗飯 (3) 加一個麵包 (N) 不知道 (R) 不願答

b. 紅茶換成: (1) 奶茶 (2) 鮮奶 (3) 柳橙汁 (N) 不知道 (R) 不願答

3. 小華要怎麼改會**更健康**? **(提示本 1 第 30-31,32-33 頁)**

a. 汽水換成: (1) 奶昔 (2) 紅茶 (3) 柳橙汁 (N) 不知道 (R) 不願答

b. 炸雞換成: (1) 漢堡 (2) 生菜沙拉 (3) 蘋果派 (N) 不知道 (R) 不願答

4. 小玉要怎麼改會**更健康**: **(提示本 1 第 34-35 頁)**

(1) 加一塊炸雞 (2) 加一粒蛋 (3) 白飯改成糙米飯 (N) 不知道 (R) 不願答

五、下面是有關小朋友吃東西的問題。請根據你的想法，用「是」或「不是」來回答。

請提醒受訪者，**不是**回答「自己」應該吃嗎，而是以「與自己同年齡的小朋友」來看應該吃嗎。

請使用提示本 1 第 36-46 頁

	是	不是	不知道	不願答
1. 你覺得小朋友每天都應該吃米飯、麵、或饅頭、麵包等五穀根莖類食物嗎？ (請使用提示本 1 第 36-38 頁)	1	2	N	R
2. 你覺得小朋友每天都應該吃牛奶、羊奶、優酪乳、優格、起司等奶類食物嗎？ (請使用提示本 1 第 39 頁)	1	2	N	R
3. 你覺得小朋友每天都應該吃雞蛋、豆腐、魚肉、雞肉或豬肉這類食物嗎？ (請使用提示本 1 第 40-41 頁)	1	2	N	R
4. 你覺得小朋友每天都應該吃炒菜的油、奶油或沙拉醬等油脂類食物嗎？ (請使用提示本 1 第 42 頁)	1	2	N	R
5. 你覺得小朋友每天都應該吃青菜嗎？ (請使用提示本 1 第 43 頁)	1	2	N	R
6. 你覺得小朋友每天都應該吃水果嗎？ (請使用提示本 1 第 44-45 頁)	1	2	N	R
7. 你覺得小朋友每天都應該吃一些糖（如：方糖、糖果、巧克力等甜甜的東西）嗎？	1	2	N	R
8. 你覺得小朋友每天都應該吃小善存、維他命C等維他命丸或鈣片、魚肝油等營養補充劑嗎？ (請使用提示本 1 第 46 頁)	1	2	N	R

六、以下是一些和吃東西有關的題目，請你用「是」或「不是」來回答。(訪談方式，如：(1) 早餐沒吃沒關係，從其他餐補過來就可以了，是或不是?)

	是	不是	不知道	不願答
1.早餐沒吃沒關係，從其他餐補過來就可以了。	1	2	N	R
2.一個人只要三餐都照常吃，吃零食並不會影響他的健康。	1	2	N	R
3.喝可樂、汽水、珍珠奶茶等飲料來解渴,比喝白開水解渴更有益健康。	1	2	N	R
4.一個人只要吃得飽，就不會有營養的問題。	1	2	N	R
5.一個人會不會生病，和他平常吃的東西並沒有關係。	1	2	N	R
6.一個人將來身體健不健康，和他小時候吃東西的習慣有關係。	1	2	N	R

七、下面是一些和吃有關的題目，**沒有對或錯**。請你按照自己的想法，用「贊成」、「不贊成」、或「不一定」來回答。

(訪談方式例如：(1)「吃得不正確，是引起疾病的重要原因」，你贊不贊成)

請使用提示本 1 第 47 頁

(請只圈選一項答案)

	贊成	不一定	不贊成	不知道	不願答
1.吃得不正確，是引起疾病的重要原因。	1	2	3	N	R
2.沒有必要為了健康，而勉強自己吃不愛吃的東西。	1	2	3	N	R
3.只要吃飽就好了，吃什麼都沒關係。	1	2	3	N	R
4.吃東西時，好吃比營養重要！	1	2	3	N	R
5.吃東西時，還要想著怎麼吃才健康，是件麻煩的事。	1	2	3	N	R
6.沒有必要為了吃得健康，而把自己弄得不快樂！	1	2	3	N	R
7.只要吃了各種食物，就足夠了，不必另外補充維他命或其他補品。	1	2	3	N	R
8.三餐有吃就好，有沒有吃蔬菜沒關係。	1	2	3	N	R
9.遇到不認識的食物，只管吃就好，不必知道它是什麼。	1	2	3	N	R
10.牛奶是給嬰兒喝的，所以小學生現在不用喝。	1	2	3	N	R
11.不想吃早餐就可以不要吃。	1	2	3	N	R
12.早餐沒吃沒關係，午餐或晚餐吃多一點就好了。	1	2	3	N	R
13.太胖的人，才需要被限制吃零食。	1	2	3	N	R
14.只要三餐正常吃，吃零食並不會影響自己的健康。	1	2	3	N	R
15.喝可樂、汽水、奶茶等飲料解渴，其實沒什麼不好。	1	2	3	N	R
16.廣告上的食物都是好食物。	1	2	3	N	R
17.水果不是三餐，所以不吃沒關係。	1	2	3	N	R
18.遇到不認識的食物，應該問別人它對健康好不好。	1	2	3	N	R

八、下面的題目是想要了解你平常吃東西的情形。請你按照平常的狀況，用「常常」、「有時候」、「很少或從不」，來回答下面的問題。

(訪談方式，如：(1)「你吃東西的時候，會把不喜歡的……」是常常、有時候、還是很少或從不？)

「常常」：十次中至少有七、八次這樣做
 「有時候」：十次中約有四~六次這樣做，也就是一半一半
 「很少或從不」：十次中約有二、三次這樣做或更少

例如：你上完廁所後會不會洗手？

- (1) 每次都會洗手、或只有二、三次不洗手 *就是「常常」
- (2) 一次有洗手、一次沒有洗手 *就是「有時候」
- (3) 十次中只有二、三次會洗手或都不洗手 *就是「很少或從不」

請使用提示本 1 第 48 頁

(請只圈選一項答案)

	常常	有時候	很少或從不	不知道	不願答
1.你吃東西的時候，會把不喜歡吃的東西挑掉不吃。	1	2	3	N	R
2.你遇到不知道的食物，會問它的名字。	1	2	3	N	R
3.你會問別人哪種食物對健康有幫助。	1	2	3	N	R
4.你會特別注意報紙、電視、收音機、或書裡面有關食物和健康方面的資料。	1	2	3	N	R
5.你看到或聞到好吃的東西時，會想要吃。	1	2	3	N	R
6.當有好吃的食物可以吃時，你會馬上吃它。	1	2	3	N	R
7.你看到別人吃東西時，也會想吃。	1	2	3	N	R
8.你無聊的時候，會吃東西。	1	2	3	N	R
9.當你有好的表現時(如：考試考 100 分)，你會要求爸媽帶你去吃大餐或買你喜歡吃的東西給你吃。	1	2	3	N	R
10.你不快樂的時候，會吃東西。	1	2	3	N	R
11.你看到電視節目或廣告中介紹好吃的東西，會自己去買、或要求爸媽買來吃。	1	2	3	N	R
12.你看到食品有贈品，就會去買。	1	2	3	N	R
13.你會看食品包裝上說明它是用什麼做的，來決定吃不吃它。	1	2	3	N	R
14.你會因為自己的身材，來決定吃或不吃某種食物。	1	2	3	N	R
15.你會因為食物是不是有益健康，來決定吃或不吃它。	1	2	3	N	R
16.你會依自己的喜好，來決定吃或不吃某種食物。	1	2	3	N	R

九、下面是兩題關於體型的問題，請你根據自己實際的想法來回答。

1. 你覺得你的身材（體型）：(1) 很瘦 (2) 有一點瘦 (3) 剛剛好
(4) 有一點胖 (5) 很胖。

2. 你希望你的身材（體型）比現在：(1) 瘦很多 (2) 瘦一點 (3) 維持現況
(4) 胖一點 (5) 胖很多。

十、以下的題目是要瞭解你平常三餐和點心的用餐情形。請你依照平常實際的狀況來回答。

「**每天吃**」：幾乎每天都有吃
 「**常常吃**」：十次中約有七、八次會吃
 「**有時吃**」：十次中約有四~六次會吃，也就是一半一半
 「**很少吃**」：十次中約有二、三次會吃
 「**不吃**」：從來不吃、或十次中只會吃一次

例如：你會不會看電視？

- (1) 每天都會看電視、或十天中只有一天不看電視 *就是「每天」
- (2) 十天中約有七、八天會看 *就是「常常」
- (3) 一天看、一天不看 *就是「有時」
- (4) 十天中只有二、三天會看 *就是「很少」
- (5) 十天中只有一天會看、或每天根本就不看 *就是「從不」

(一)

(訪談方式：你吃早餐的情形是怎樣？你是(1)每天吃(2)常常吃(3)有時吃(4)很少吃，還是(5)不吃早餐？)

請使用提示本 1 第 49 頁

(請僅圈選一項答案)

你吃___的情形是怎樣？	每天吃	常常吃	有時吃	很少吃	不吃	不知道	不願答
1.早餐	1	2	3	4	5	N	R
2.早上的點心	1	2	3	4	5	N	R
3.午餐	1	2	3	4	5	N	R
4.下午的點心	1	2	3	4	5	N	R
5.晚餐	1	2	3	4	5	N	R
6.宵夜	1	2	3	4	5	N	R

(二) 通常你的_____是怎麼來的？

(訪談方式：通常你的早餐是怎麼來的？是(1)自己準備(包括買或製作)、(2)家人準備(包括買或製作)、(3)學校廚房做的、(4)學校外包訂便當、(5)安親班準備的、或是「不吃」？)

請使用提示本 1 第 50 頁

(請僅圈選一項答案)

通常你的___是怎麼來的？	自己準備	家人準備	學校廚房做的	學校外包訂便當	安親班	不吃	其他 (請說明)	不知道	不願答
7.早餐	1	2	3	4	5	6	-----	N	R
8.早上的點心	1	2	3	4	5	6	-----	N	R
9.午餐	1	2	3	4	5	6	-----	N	R
10.下午的點心	1	2	3	4	5	6	-----	N	R
11.晚餐	1	2	3	4	5	6	-----	N	R
12.宵夜	1	2	3	4	5	6	-----	N	R

十一、以下的題目是要請你對自己的健康和吃東西的情形加以評分。請你根據實際的情況來回答下面的問題。

- 1.你覺得你自己的身體健不健康？ (1) 健康 (2) 普通 (3) 不健康
(N) 不知道 (R) 不願答
- 2.你覺得你吃得健不健康？ (1) 健康 (2) 普通 (3) 不健康
(N) 不知道 (R) 不願答

十二、你覺得哪些食物你吃得太多或太少？

(訪談方式：你覺得五穀根莖類，你是吃得太多、太少、還是剛剛好？)

	太少	剛剛好	太多	不知道	不願答
1.五穀根莖類食物 (如：米飯、麵或饅頭等)	1	2	3	N	R
2.奶類食物 (如：牛奶、或羊奶、起司等)	1	2	3	N	R
3.蛋、豆、魚、或肉類食物	1	2	3	N	R
4.水果	1	2	3	N	R
5.蔬菜	1	2	3	N	R
6.油炸食物	1	2	3	N	R
7.零食 (例如：洋芋片、蛋糕、果凍、餅乾、小西餅、糖果、巧克力、蜜餞等)	1	2	3	N	R
8.飲料	1	2	3	N	R
9.速食	1	2	3	N	R
10.其他 (請說明) _____ (若無其他食物，請圈選「2 剛剛好」)	1	2	3	N	R
11.其他 (請說明) _____ (若無其他食物，請圈選「2 剛剛好」)	1	2	3	N	R
12.其他 (請說明) _____ (若無其他食物，請圈選「2 剛剛好」)	1	2	3	N	R