

B 學童卷 (4~6 年級)

訪視開始時間：

□ □ □ □ □ □

訪 員：

□ □ □ □

年 月 日 時 分

小朋友！這份調查問卷的目的，是想要瞭解國小學生對吃東西的看法，及平常吃東西的情形。請你仔細聆聽問卷的內容，依據實際的情形來回答。
你所回答的內容並不會列入你的學期成績中，而且我們絕對會對你回答的情形加以保密，請你安心回答。

訪談過程中，請不要將「不知道」、「不願答」的選項唸出來，避免有誘導作用。但若學童思考過久，則提醒他「不知道就說不知道」，以免亂猜。

請使用提示本 2 及各式用具

I 學童營養知識、態度與行為

一、下面是一些關於營養的題目，每題有三個選項，請根據你自己的想法，選出一個正確答案。

請使用提示本 2 第 1-5 頁

- 我們要怎樣才能獲得身體需要的**能量或熱量**？
(1) 運動 (2) 穿衣服 (3) 吃東西 (N) 不知道 (R) 不願答
- 下面哪一種營養素可以提供**能量或熱量**？
(1) 維生素 (2) 礦物質 (3) 醣類 (N) 不知道 (R) 不願答
- 雞蛋、豆腐、魚肉、豬肉等**蛋豆魚肉類食物**是哪一種營養素的主要來源？
(1) 醣類 (2) 脂肪 (3) 蛋白質 (N) 不知道 (R) 不願答
- 米飯、麵、或饅頭等**五穀根莖類食物**是哪一種營養素的主要來源？
(1) 醣類 (2) 蛋白質 (3) 脂肪 (N) 不知道 (R) 不願答
- 蔬菜類和水果類**是哪一種營養素的主要來源？
(1) 脂肪 (2) 蛋白質 (3) 維生素 (N) 不知道 (R) 不願答

二、下面是關於食物對身體的功能的題目，每題有三個選項，請根據你的想法，選出一個正確答案。

請使用提示本 2 第 6-10 頁

6. 米飯、麵、或饅頭等**五穀根莖類**食物的主要功能是：

- (1) 產生活動的體力 (2) 強壯骨骼 (3) 製造血液 (N) 不知道 (R) 不願答

7. 牛奶、或羊奶等**奶類**食物的主要功能是：

- (1) 使呼吸順暢 (2) 使牙齒堅固 (3) 產生活動的體力 (N) 不知道 (R) 不願答

8. 沙拉油、奶油等**油脂類**食物的主要功能是：

- (1) 強壯骨骼 (2) 產生活動的體力 (3) 製造血液 (N) 不知道 (R) 不願答

9. **蔬菜類**和**水果類**食物的主要功能是：

- (1) 調節身體的功能 (2) 產生活動的體力 (3) 強壯骨骼 (N) 不知道 (R) 不願答

10. 雞蛋、豆腐、魚肉、豬肉等**蛋豆魚肉類**食物的主要功能是：

- (1) 幫助生長 (2) 使呼吸順暢 (3) 強壯骨骼 (N) 不知道 (R) 不願答

三、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 2 第 11-15 頁

11. 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，然後跳至下一題)

下面哪一種情形，容易得**心臟病**？

- (1) 吃太多**脂肪** (2) 吃太多**食物纖維** (3) 吃太多**維他命**
(4) 沒聽過 (N) 不知道 (R) 不願答

12. 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，然後跳至下一題)

下面哪一種情形，可以預防**大腸癌**？

- (1) 多吃一點**鈣質** (2) 多吃一點**食物纖維** (3) 多吃一點**糖**
(4) 沒聽過 (N) 不知道 (R) 不願答

13. 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，然後跳至下一題)

下面哪一種情形，容易得**高血壓**？

- (1) 吃太多**食物纖維** (2) 吃太多**維他命** (3) 吃太多**鹽**
(4) 沒聽過 (N) 不知道 (R) 不願答

14. 下面哪一種情形，容易變胖？

- (1) 吃太多鹽 (2) 吃太多食物纖維 (3) 吃太多脂肪
(N) 不知道 (R) 不願答

15. 下面哪一種情形，容易使骨頭不強壯？

- (1) 吃太少鈣質 (2) 吃太少鹽 (3) 吃太少食物纖維
(N) 不知道 (R) 不願答

四、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 2 第 16-28 頁

(一) 下面哪一種食物含的脂肪或油最多？(提示本 2 第 16、17 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 2 第 18、19、20 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) 下面哪一種食物含的食物纖維最多？(提示本 2 第 21、22、23 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) 下面哪一種食物含的鈣質最多？(提示本 2 第 24 頁)				
9. (1)蛋	(2)純鮮奶	(3)牛肉	(N)不知道	(R)不願答
(五) 下面哪一種食物提供很多熱量，可是其他營養比較少？(提示本 2 第 25、26、27 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 2 第 28 頁)				
13. (1)巧克力餅乾	(2)小泡芙	(3)洋芋片	(N)不知道	(R)不願答

五、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 2 第 30-41 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 2 第 30-31 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 2 第 30-31 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 2 第 32-33、34-35 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 2 第 36-37、38-39 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 2 第 40-41 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

六、(一)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。

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？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 42 頁)

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？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 43 頁)

3.你覺得小朋友每天都應該吃蛋、豆、魚、或肉類食物嗎？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 44 頁)

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？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 45 頁)

5.你覺得小朋友每天都應該吃蔬菜嗎？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 46 頁)

6.你覺得小朋友每天都應該吃水果嗎？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 47 頁)

7.你覺得小朋友每天都應該吃一些糖嗎？(例如：糖果、巧克力、方糖等甜甜的東西)

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答

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？

(1)是 (2)不是 (N)不知道 (R)不願答 (請使用提示本 2 第 48 頁)

(二)小強是和你一樣大的小學生，他昨天一整天吃了以下的東西。下面的題目是要請你依據各類食物幫小強檢查看看他吃東西的情形。

1.小強這一天中吃的五穀根莖類食物有：飯 2 碗、饅頭 1 個、麵包 1 個 (請使用提示本 2 第 49 頁及碗)

請問他吃的五穀根莖類量：(1)太少 (2)剛剛好 (3)太多 (N)不知道 (R)不願答

2.小強這一天中吃的蛋豆魚肉類食物有：

荷包蛋 1 個、棒棒腿 1 隻、豬排 1 片(約半個手掌心大) (請使用提示本 2 第 50 頁)

請問他吃的蛋豆魚肉類量：(1)太少 (2)剛剛好 (3)太多 (N)不知道 (R)不願答

3.小強這一天中吃的蔬菜有：炒青菜 1 碗 (請使用提示本 2 第 51 頁及碗)

請問他吃的蔬菜量：(1)太少 (2)剛剛好 (3)太多 (N)不知道 (R)不願答

4.小強這一天中吃的水果有：蘋果 1 個、柳丁 1 個 (請使用提示本 2 第 52 頁)

請問他吃的水果量：(1)太少 (2)剛剛好 (3)太多 (N)不知道 (R)不願答

5.小強這一天中喝了：

牛奶 1 盒(約 1 杯)、小瓶優酪乳 2 瓶(合起來約 1 杯) (請使用提示本 2 第 53 頁及量杯)

請問他吃的奶類量：(1)太少 (2)剛剛好 (3)太多 (N)不知道 (R)不願答

6.小強這一天中吃的油脂類食物有：從炒的菜裡面吃到 2 大匙的油 (請使用提示本 2 第 54 頁及湯匙)

請問他吃的油脂類量：(1)太少 (2)剛剛好 (3)太多 (N)不知道 (R)不願答

七、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

八、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 2 第 55 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

九、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 2 第 56 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

十、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。

十一、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、或每天根本都不看 *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 2 第 57 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)

(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 2 第 58 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

十二、下面的題目是要瞭解在你家裡、學校福利社、及你家附近有沒有以下的食物；以及你會不會去買來吃。以下各類食物中，只要有一種就算有，請你根據實際的情況來回答。

(一)

1. 你們學校裡面有沒有福利社？(1) 有 (2) 沒有 (N) 不知道 (R) 不願答

2 你們學校裡面的福利社有沒有賣吃的東西？(1) 有 (2) 沒有 (N) 不知道 (R) 不願答

請使用提示本 2 第 59-71 頁

(二)	你家附近或上下學途中,有沒有賣這些食物的商店或攤販?			學校福利社有沒有賣(或代訂)這類食物?			你自己常去買這類食物來吃嗎?			最近一個月,你家裡有沒有這類食物?		
	有	沒有	不知道	有	沒有	不知道	常常	有時候	很少	有	沒有	不知道
1.零嘴類(如:洋芋片、翠果子、蠶豆酥、蝦味先、乖乖、滿天星、金牛角等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
2.西點、中式糕餅、餅乾類(如:蛋糕、小西餅、鳳梨酥、沙其瑪、蛋捲、夾心餅乾等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
3.堅果類(如:腰果、瓜子、花生、杏仁、開心果等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
4.豆乾、牛肉乾、魷魚絲、鱈魚香絲等	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
5.糖果類(如:糖果、巧克力、牛奶糖、黑嘉麗、曼陀珠、蜜餞等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
6.加糖飲料(如:加味水、汽水、可樂、沙士、運動飲料、果汁汽水、奶茶等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
7.養樂多、調味奶、果汁牛奶、巧克力牛奶	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
8.純鮮奶、奶粉泡的牛奶、羊奶、優酪乳、優格	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N

	你家附近或上下學途中,有沒有賣這些食物的商店或攤販?			學校福利社有沒有賣(或代訂)這類食物?			你自己常去買這類食物來吃嗎?			最近一個月,你家裡有沒有這類食物?		
	有	沒有	不知道	有	沒有	不知道	常常	有時候	很少	有	沒有	不知道
9.純果汁(百分之百果汁)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
10.新鮮水果	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
11.西式速食(如:漢堡、薯條、炸雞、披薩等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
12.中式速食 (如:鹹酥雞、炸雞排、黑輪、關東煮、大腸麵線、臭豆腐等)	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N
13.麵包、饅頭、包子、肉包、三明治、三角飯糰	1	2	N	1	2	N	1	2	3	1	2	N

十三、下面的題目是要瞭解你平常吃東西的情形。請按照你實際的狀況,用「常常」、「有時候」、「很少或從不」,來回答下面的問題。

「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 2 第 72 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.你怕自己太胖。	1	2	3	N	R
2.因為怕胖，吃完東西後，你會後悔吃了它。	1	2	3	N	R
3.因為怕胖，當你餓的時候，仍然不會去吃東西。	1	2	3	N	R
4.因為怕胖，你會儘量避免吃米飯、麵、麵包、饅頭等高澱粉的東西。	1	2	3	N	R
5.因為怕胖，在吃完食物後，你會想要把它再吐出來（藥不算）。	1	2	3	N	R
6.因為怕胖，你會避開含糖的食物。	1	2	3	N	R
7.因為怕胖，你會克制自己不去吃你認為吃了會胖的東西。	1	2	3	N	R
8.你想辦法讓自己變瘦。	1	2	3	N	R
9.你大吃大喝到覺得自己可能停不下來。	1	2	3	N	R
10.因為怕胖，你會選擇吃不會變胖的食物。	1	2	3	N	R

十四、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.你覺得你自己吃得健不健康？ (1) 健康 (2) 普通 (3) 不健康
(N) 不知道 (R) 不願答

十五、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