

# 學童暑期生活暨飲食習慣大調查



台灣癌症基金會副執行長

蔡麗娟

2010.6.29

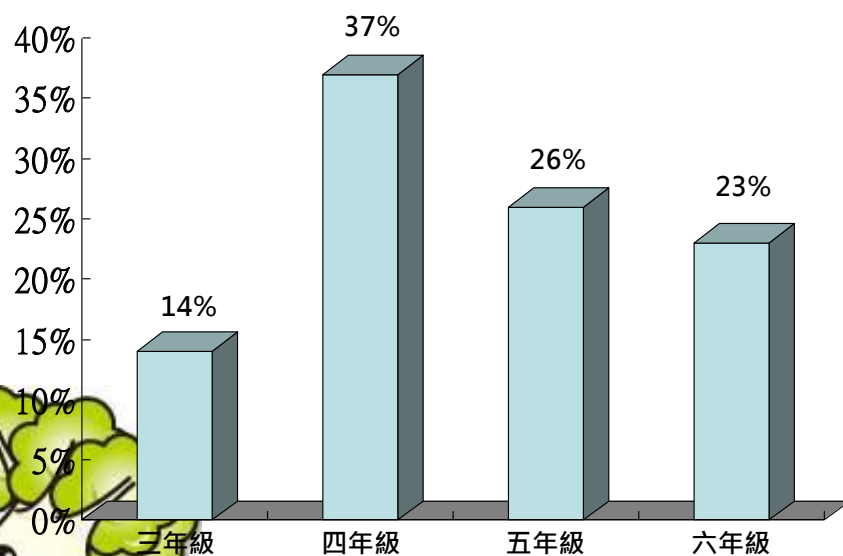


# 本次調查之樣本說明

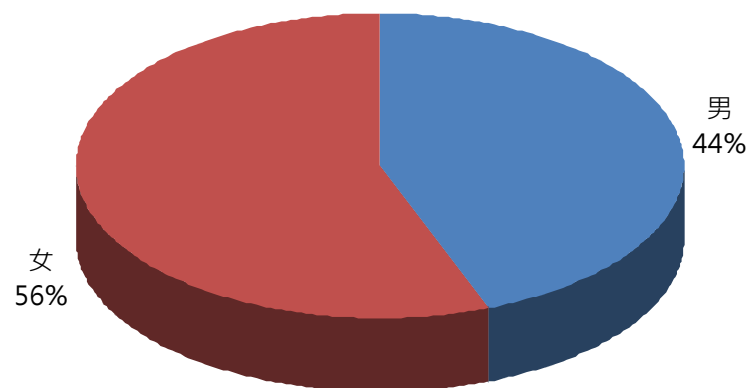


- 調查方式：網路調查
- 調查時間：2010年6月3日-6月17日
- 受測對象：國小三年級至六年級學童
- 學童有效樣本數，共有4,057位

## •受測學童年級比例

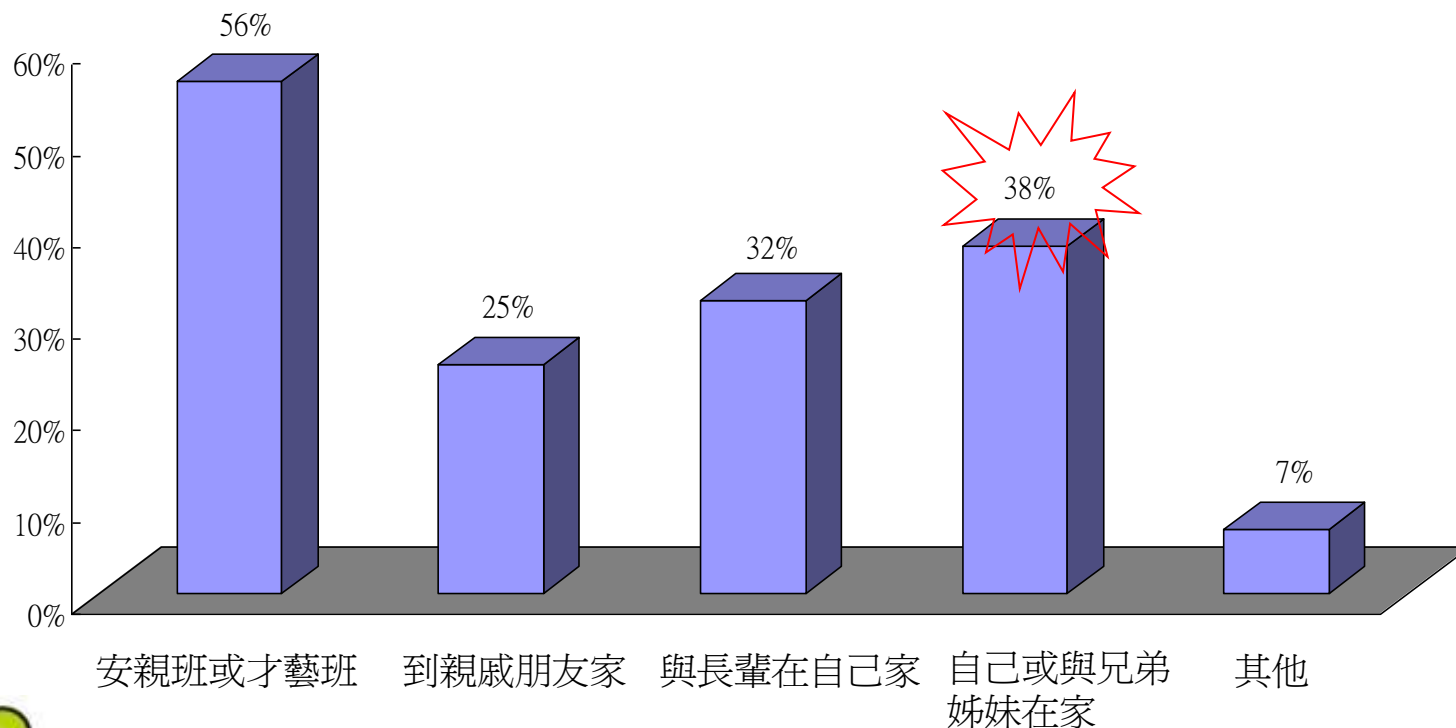


## •受測兒童之男女生比例



# 通常暑假期間父母對你主要的安排？

(可複選)



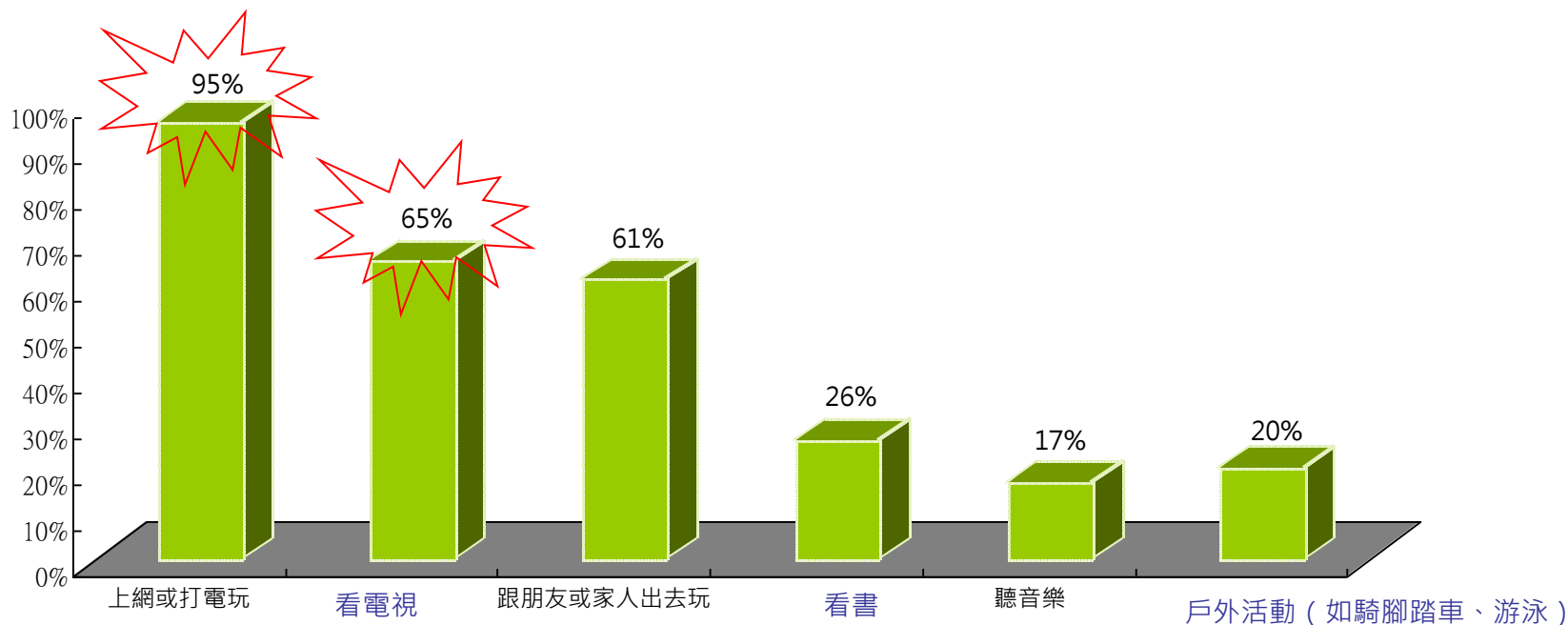
有3成8比例的小朋友暑期有機會是在沒有長輩的情況下自己或與兄弟姊妹一起在家。



財團法人  
台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

# 暑假期間最常做的休閒活動是什麼？

(可複選)

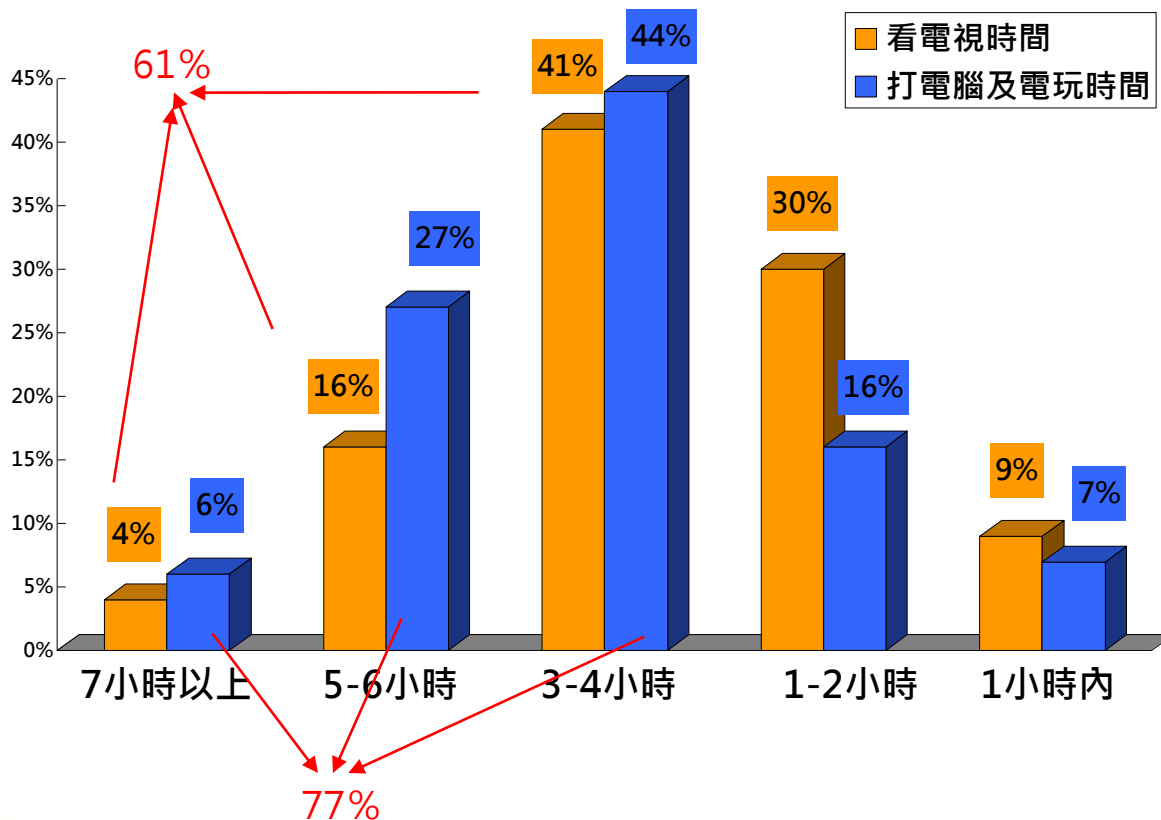


孩子們暑假期間最常做的休閒活動是上網、打電玩或看電視。



財團法人  
台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

# 暑假期間每天花多久時間在看電視或打電腦電玩的時間是？

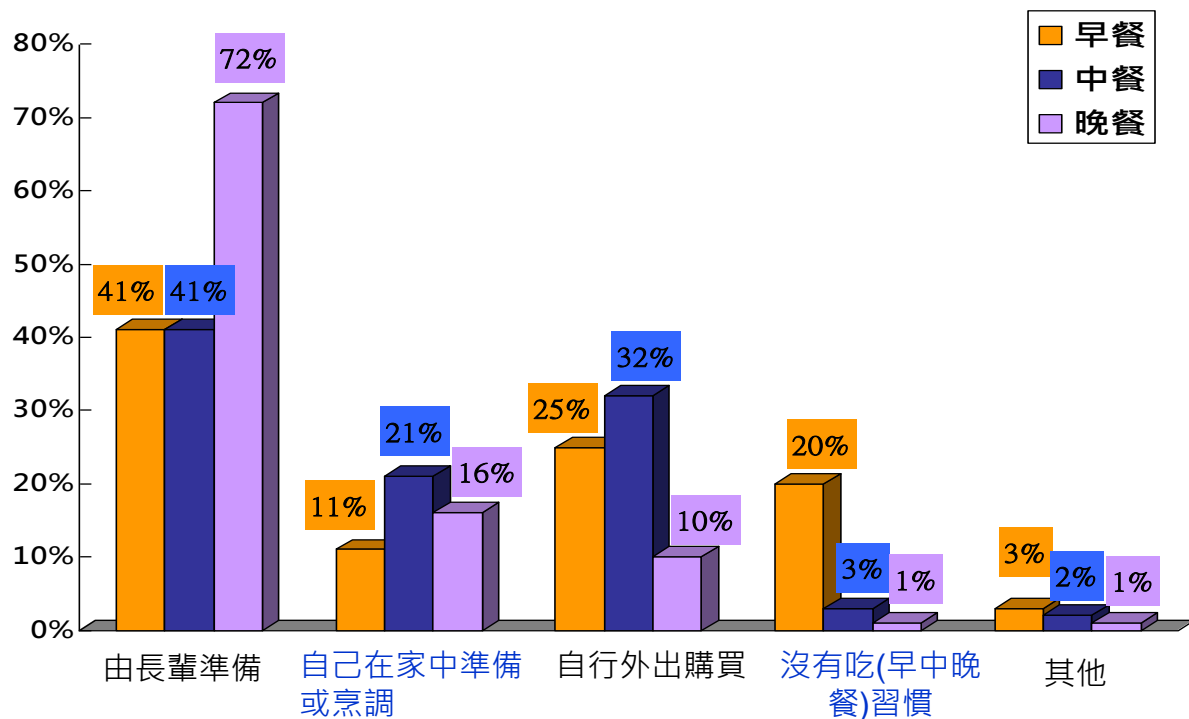


暑假期間竟然有6成1的學童花了3小時以上時間看電視；而打電腦與電玩的趨勢更嚴重，花3小時以上時間的學童有7成7，其中超過5小時則達1/3。

# 暑假期間，你的三餐準備習慣是？



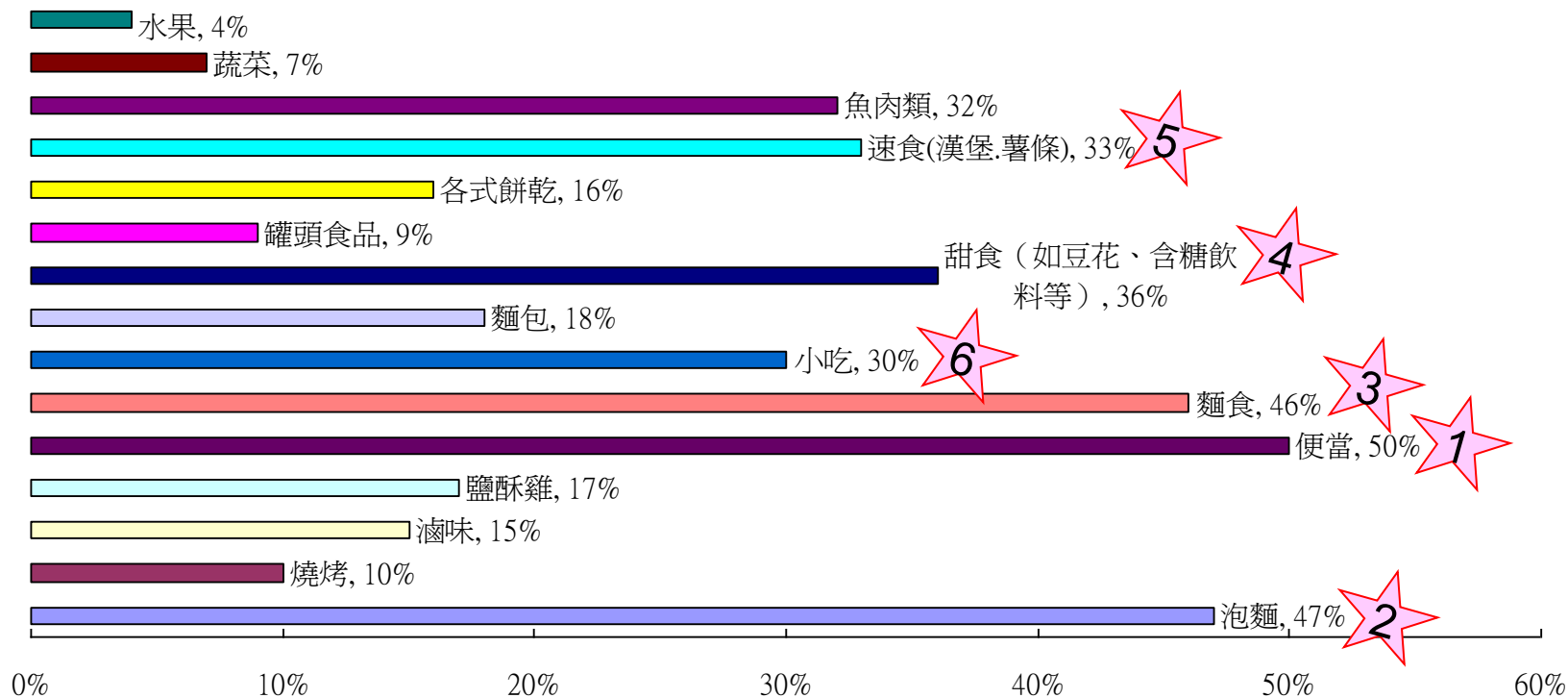
## •暑假期間大部分的三餐準備習慣是？



可以發現暑假期間，白天學童的飲食自主性高，早餐與中餐自行準備的比例較高，自行購買早餐達1/4，中餐達1/3。



# 暑假期間，自己購買三餐時最常選擇的食物是（可複選）？

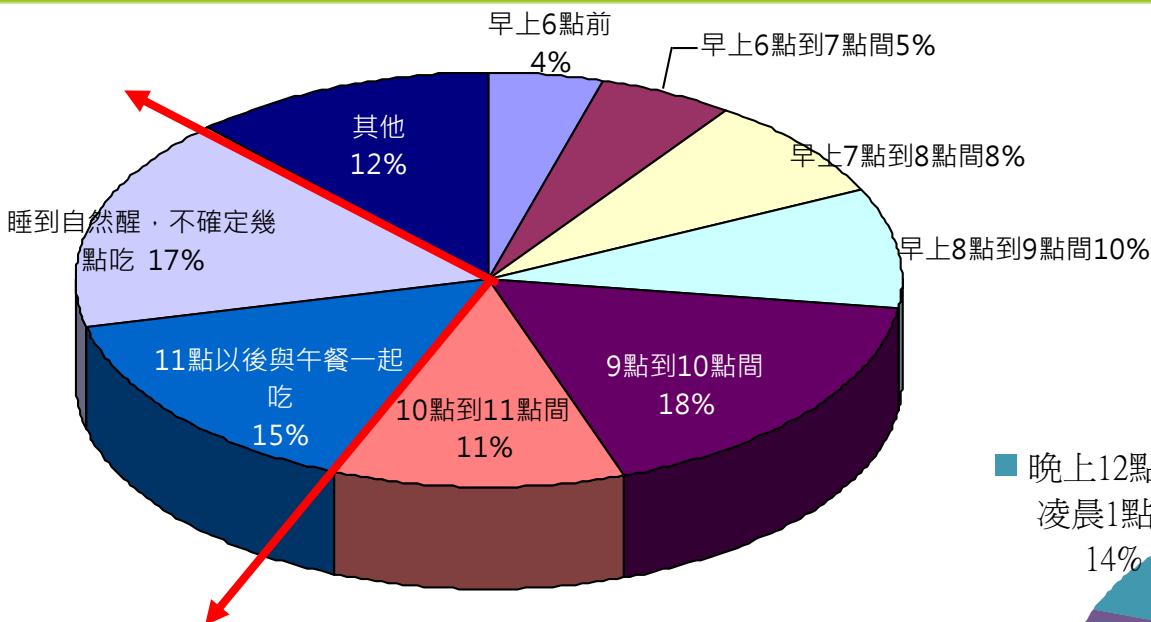


孩子們自行購買三餐時，泡麵竟然是除了便當外，孩子的另一首選，而另外「甜食」也進入前五名的榜單，有3成6的孩子購買三餐時，也常選擇甜食，可見孩子吃飯搭配甜食或含糖飲料的比率相當高。

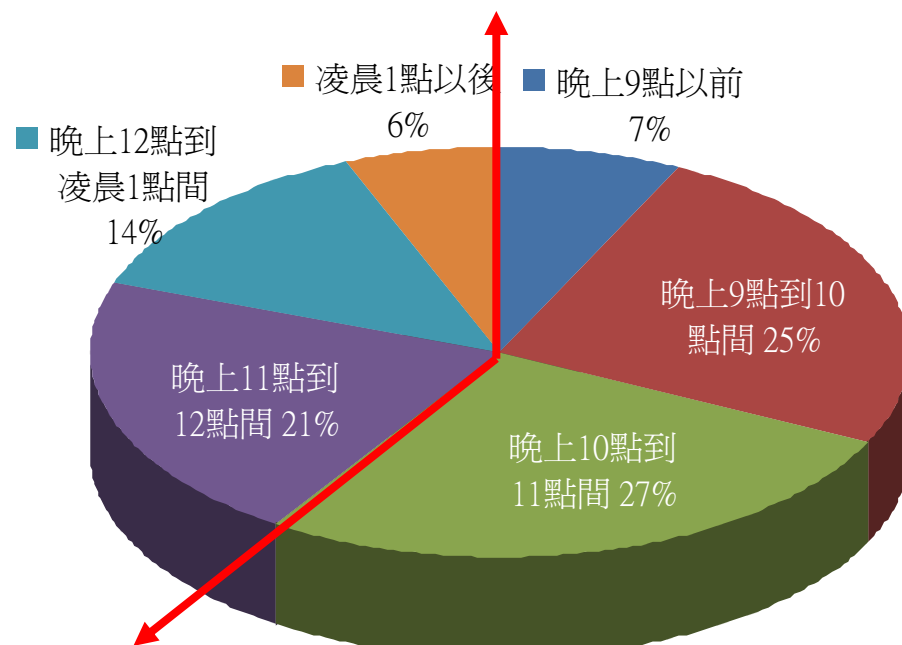




## •暑期吃早餐時間



## •暑期睡覺時間



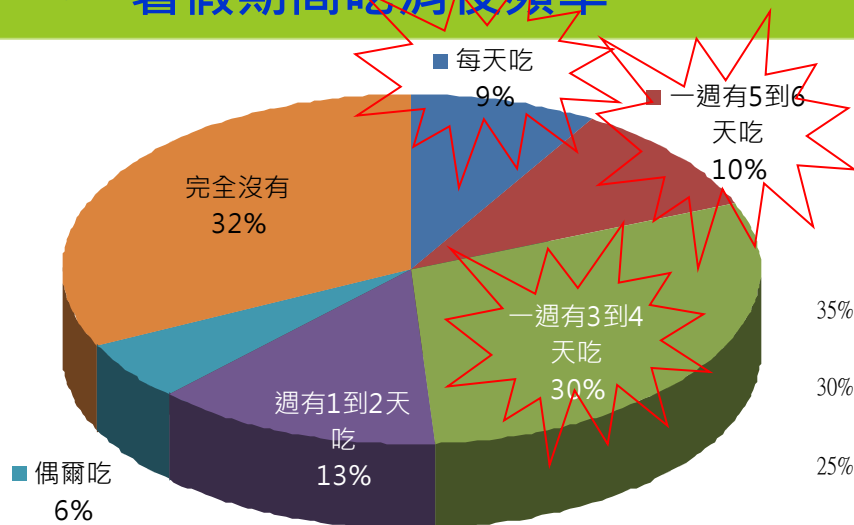
暑期孩子的早餐時間容易不正常，包括「睡到自然醒不確定幾點吃」與「11點以後和午餐一起吃」的孩子將近有1/3；再觀察暑假睡覺時間，有超過4成的孩子11點以後才睡覺，而其中有2成竟然12點以後才上床，由此就不難發現原因了。



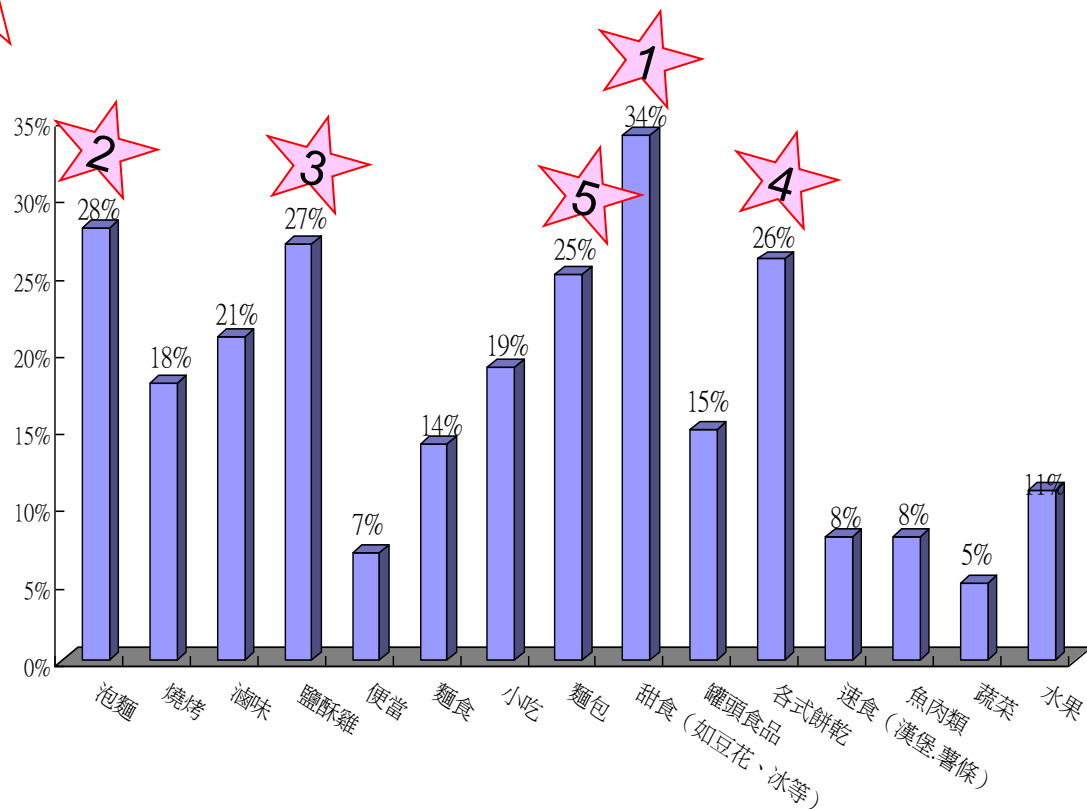


# 暑假期間吃消夜的習慣

## 暑假期間吃消夜頻率



## 消夜最常選擇之食物



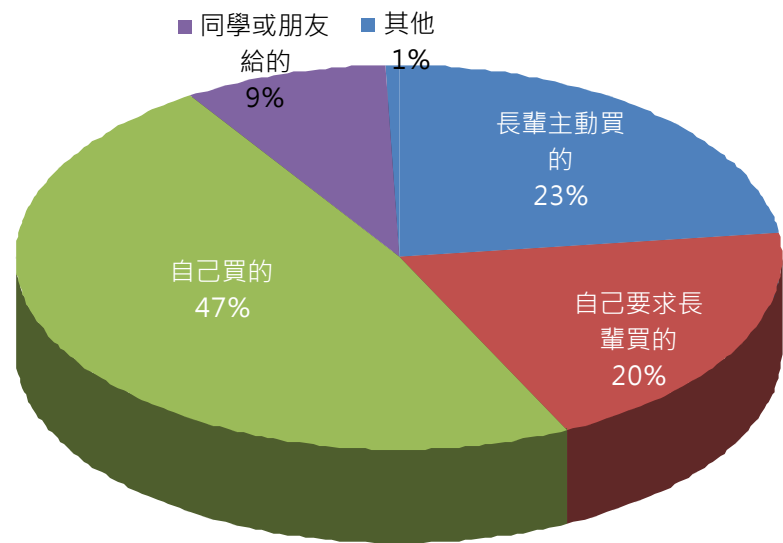
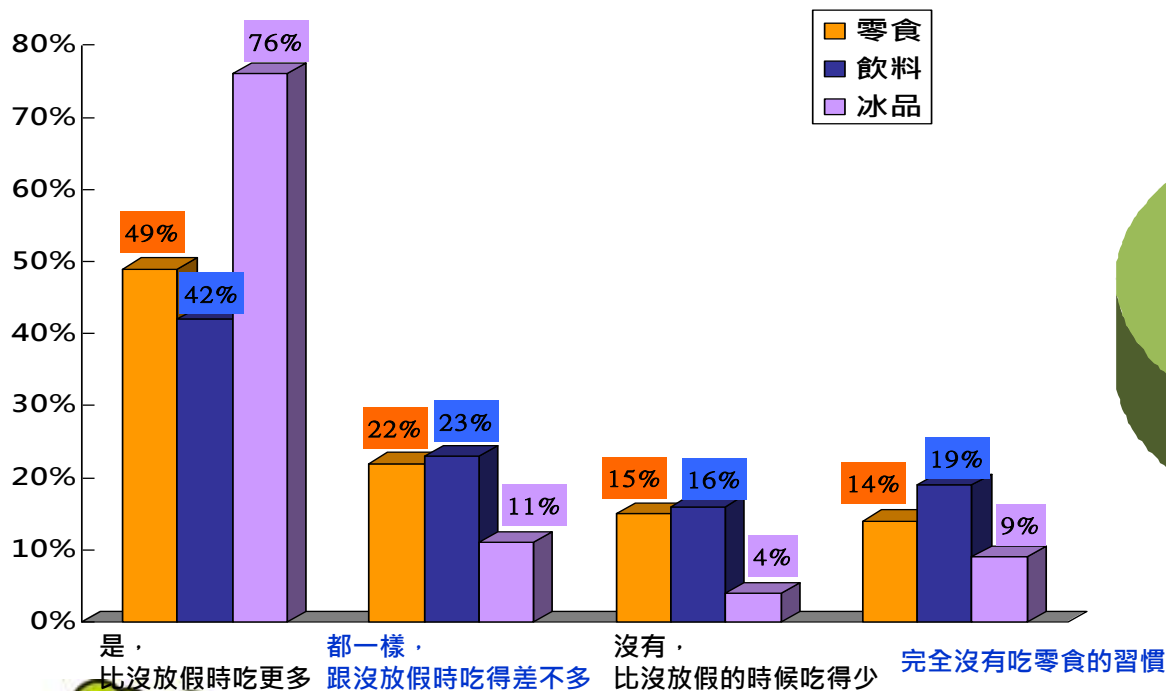
暑假期間高達近5成的孩子一週有3天以上吃消夜的習慣，而最常選擇的食物竟是糖分高「甜食」以及油脂高的「泡麵」、「鹽酥雞」與高鹽分的「餅乾」等不健康的食物。

# 暑假期間是否有更多機會吃零食(非正餐時間吃東西)、含糖飲料與冰品之機會與來源？



• 是否有更多機會吃零食、飲料與冰品？

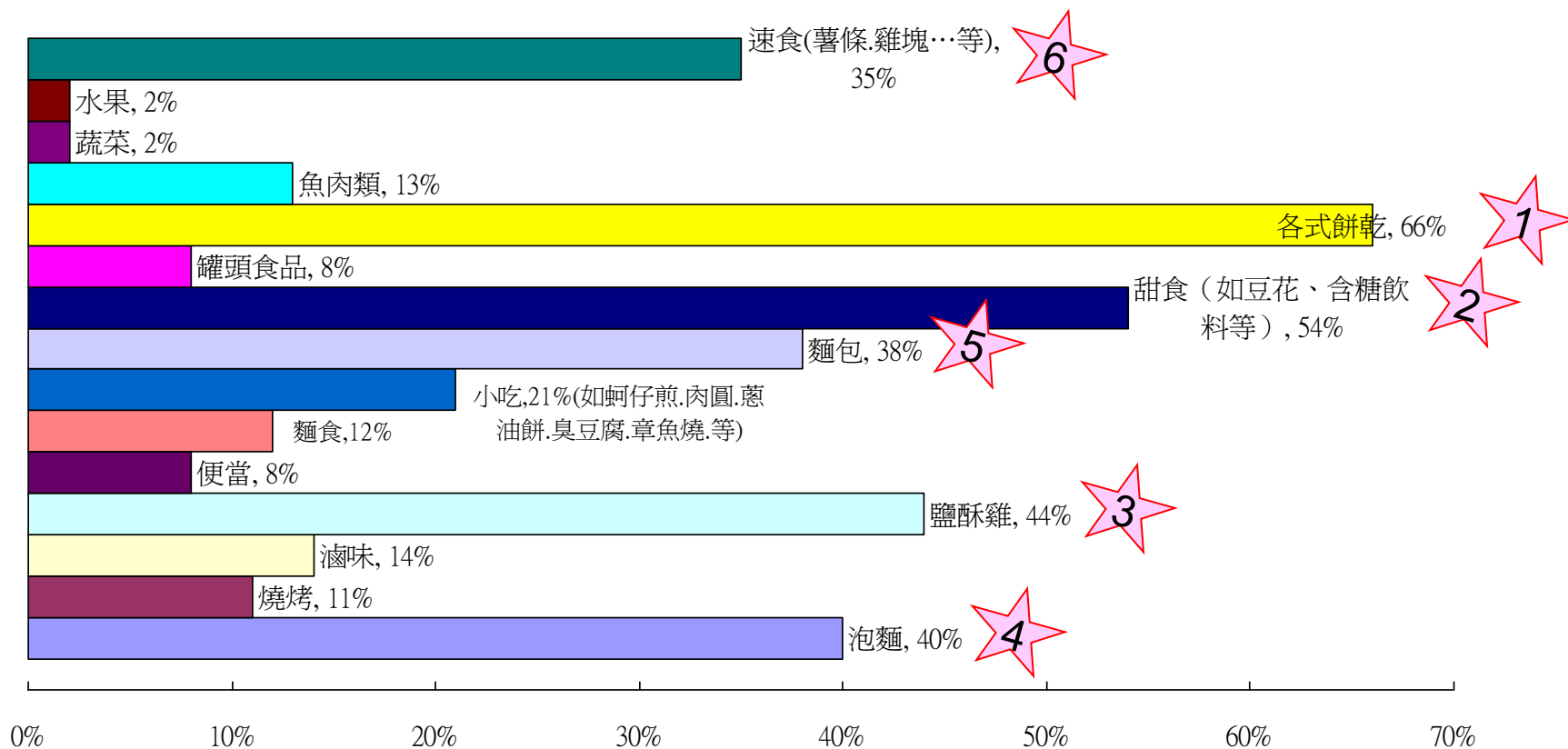
• 吃到的零食、飲料、冰品的主要來源？



將近5成學童比沒放假時吃更多的零食與含糖飲料，而學童暑假吃冰品的機會更多，有近8成的比例。而且暑期孩童的飲食自主性也較高，有近5成比例的學童，零食、飲料與冰品的來源是自己買的。

# 暑假期間自己購買零食最常選擇的食物是？

(可複選)



孩子們最常選擇的零食分別是「餅乾」、「甜食」、「鹽酥雞」、「泡麵」、「麵包」及「速食」

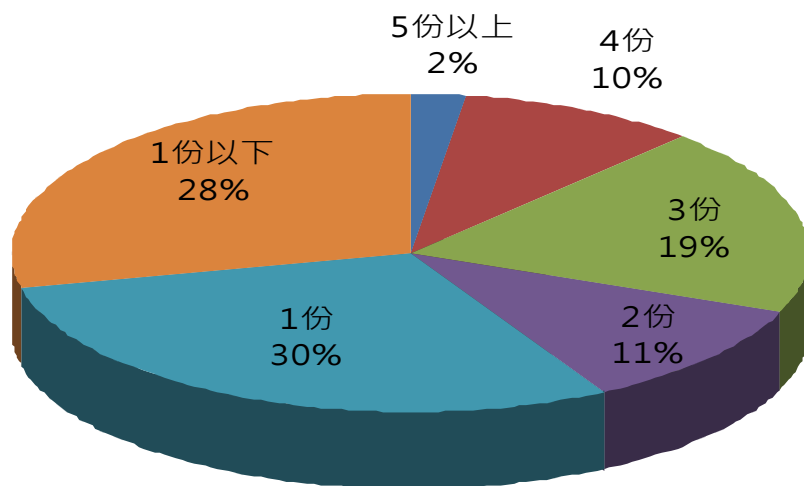


財團法人  
台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

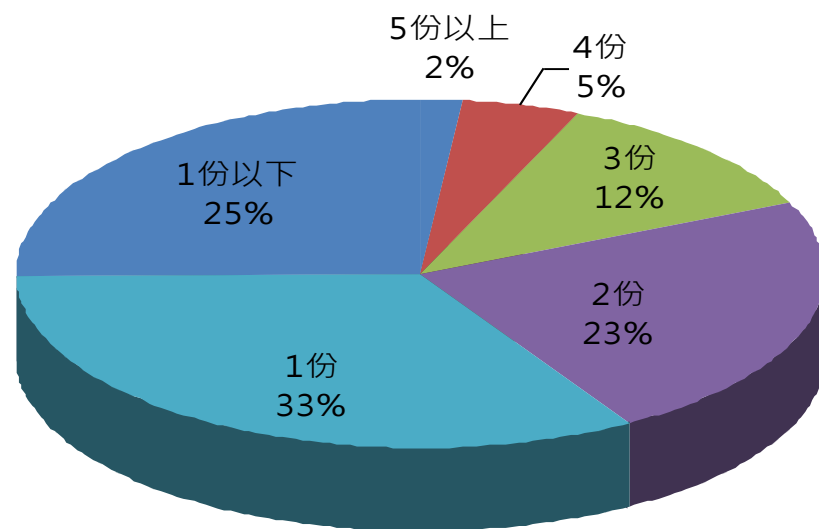
# 暑假期間吃多少份量的蔬菜水果？



## •暑假期間平均一天會吃多少份的蔬菜



## •暑假期間平均一天會吃多少份的水果



將近7成的孩子吃不到3份蔬菜；有將近6成吃不足2份水果。



# 結 論



- **長坐少動，電視電玩陪伴多：**透過這次的調查結果顯示，竟然高達9成5的孩子暑期最常做的休閒活動是上網或打電玩，而將看電視視為主要休閒的兒童也高達6成5的比例；再檢視孩子們每天花在看電視打電玩的時間，竟然有6成1的學童每天3小時以上的時間看電視；而打電腦與電玩的趨勢更嚴重，花3小時以上時間的學童有7成7，其中有3成以上超過5小時。
- **睡到自然醒，三餐飲食不正常：**暑期孩子的早餐時間容易不正常，包括「睡到自然醒不確定幾點吃」與「11點以後和午餐一起吃」的孩子有超過3成；再觀察暑假睡覺時間，有超過4成的孩子11點以後才睡覺，而其中有2成竟然12點以後才上床睡覺，而孩子因為晚睡所以吃宵夜的比例則相當高，有近5成的孩子一週有3天以上吃宵夜的習慣，如此惡性循環，則不難發現孩子三餐飲食不正常的原因了。
- **白天飲食準備自主性高：**調查發現暑假期間，學童的飲食準備自主性高，尤其是早餐與中餐自行準備的比例較高，早餐「自行在家準備、烹調」或「自行外出購買」的比例達36%，而中餐「自行在家準備、烹調」或「自行外出購買」的比例更高達53%。



# 結 論



- **零食飲料不離口：**因為在家時間增加了，而吃零食的機會就變多了，將近5成學童表示比沒放假時吃更多的零食與含糖飲料，而學童暑假吃冰品的機會則更多，高達7成6的比例學童認為有更多機會吃到冰品。而且有近5成比例的學童表示，零食、飲料與冰品的來源是自己買的。
- **三餐零食加宵夜，高油高糖高危機：**暑期自主性高但也發現孩子們選擇食物的偏好。孩子在自行購買三餐時，泡麵竟然是除了便當外，孩子的另一首選，而另外「甜食」也進入前五名的榜單，有3成6的孩子購買三餐時，也常選擇甜食，可見孩子吃飯搭配含糖飲料的比率相當高；在零食的部分，孩子們最常選擇的零食分別是「餅乾」、「甜食」、「鹽酥雞」、「泡麵」、「麵包」及「薯條」；而宵夜的部分，則最常選擇的食物竟是糖分高的「甜食」以及油脂高的「泡麵」、「鹽酥雞」與高鹽分的「餅乾」等不健康的食物。
- **蔬果份量吃得少：**暑假期間孩子吃蔬果的機會也跟著降低，調查顯示將近7成的孩子每天吃不到3份蔬菜；有將近6成每天吃不足2份水果。

