



# 台灣地區1-6歲幼童飲食習慣調查

陳君婷<sup>1</sup>、何式毅<sup>1</sup>、楊淑惠<sup>1\*</sup>、謝明哲<sup>1</sup>、陳中明<sup>2</sup>、葉安蒂<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>台北醫學大學保健營養學系, <sup>2</sup>台北醫學大學附設醫院小兒科, <sup>3</sup>美商惠氏藥廠股份有限公司 台灣分公司



## 前言

幼童時期是建立個人一生良好飲食習慣及型態的重要時機, 如果餵養過程未注意均衡營養與飲食多變化性, 幼童容易養成不良的飲食習慣, 而增加健康的危險因子。蔬菜與水果除了含有豐富的維生素與礦物質外, 亦含有豐富的纖維素, 可以增進幼童身體健康。但是幼童通常較喜歡吃甜食, 而對蔬菜水果的接受性較差。

## 研究目的

為了解台灣地區1-6歲的幼童飲食習慣和每日蔬菜攝取狀況是否符合衛生署對於1-6歲兒童建議的每日飲食建議攝取量, 尤其著重在深綠色蔬菜。

## 實驗設計與方法

受試幼童名單來自惠氏S-26媽咪俱樂部會員為調查對象, 受試者年齡為1-6歲, 由照顧者 (care-giver) 填寫飲食習慣問卷, 收集幼童基本資料, 食物攝取食物頻率。試驗期間為2007年10月19日起至2008年4月30日。資料收集後以SAS for Windows version 9.0軟體進行相關統計分析。

## 結果

結果得872份問卷資料 (總回收率17.4%), 1-3歲與4-6歲問卷回收522、350份問卷 (回收率達20.9%, 14%)。

**1-3歲幼童** 一天餵養正餐次數大於等於3次的人數為195人 (39%); 一天點心餵養次數小於等於2次之幼童有386人 (87.4%); 一天奶類餵養次數大於2次的人數為301人 (60%), 供應奶類食物選擇給予成長奶粉餵養的人數為435人 (85.8%), 而一週內供給幼童足份量奶類, 7天都有餵養足份量的人數為379人 (74.6%); 一週內供給足份量五穀根莖類的天數, 7天都有餵養足份量的人數為220人 (43.1%); 一週餵養幼童足份量蛋豆魚肉類的天數少於7天的天數為346人 (68%); 一週餵養幼童足份量水果類的天數, 7天都有餵養足份量的人數為93人 (18.2%), 而選擇給予幼童蘋果、水梨等仁果類水果餵養幼童的人數為276人 (55%); 一週餵養幼童足份量蔬菜類的天數, 7天都有餵養足份量的人數為84人 (16.5%)。

**4-6歲幼童** 一天餵養正餐次數大於等於3次的人數為231人 (66.6%); 一天點心餵養次數小於等於2次的人數為278人 (90.6%); 一天奶類餵養次數大於2次的人數為64人 (19.6%), 其中1-3歲幼童有2位和4-6歲幼童有12位已經不喝牛奶, 在選擇給予成長奶粉餵養的人數為165人 (47.8%), 結果顯示1-3歲幼童選擇成長奶粉相對於4-6歲有2.6倍差異, 而一週內供給幼童足份量奶類, 7天都有餵養足份量的人數為186人 (53.7%); 一週內供給足份量五穀根莖類的天數, 7天都有餵養足份量的人數為137人 (39.6%); 一週餵養幼童足份量蛋豆魚肉類的天數少於7天的天數為253人 (73.1%); 一週餵養幼童足份量水果類的天數, 7天都有餵養足份量的人數為54人 (15.7%), 而選擇給予幼童仁果類餵養幼童的人數為174人 (50.7%); 一週餵養幼童足份量蔬菜類的天數, 7天都有餵養足份量的人數為69人 (19.9%)。

**蔬菜喜好** 結果顯示年齡增長有增加對淺綠色蔬菜喜歡程度, 而年齡增長降低對深綠色蔬菜喜歡的程度, 但是相較於淺綠色蔬菜, 深綠色蔬菜的喜愛程度仍較佳。對於白色蔬菜喜歡程度隨著年齡增長增加喜歡程度, 且相較於淺綠色蔬菜及深綠色蔬菜, 喜愛白色蔬菜程度更佳。對於根莖類蔬菜喜歡程度, 隨著年齡增長降低。對於瓜果類蔬菜年齡增長降低喜歡程度。幼童對於蔬菜種類的喜歡排序 (第1+第2) 依序為1-3歲: 白色蔬菜、深綠色蔬菜、根莖類蔬菜、淺綠色蔬菜、瓜類蔬菜; 4-6歲: 白色蔬菜、深綠色蔬菜、根莖類蔬菜、瓜類蔬菜、淺綠色蔬菜。

**五穀根莖類及蔬菜攝取** 將每天攝取正餐次數以超過3次以上與小於等於3次做分界點, 發現在五穀根莖類的攝取量上, 1-3歲的幼童正餐次數越多者五穀根莖類攝取量越多, 呈顯著差異。但此現象在4-6歲的幼童並不存在。以牛奶每天攝取大於2次與小於等於2次做分界點, 發現在1-3歲幼童的牛奶攝取量越多, 五穀根莖類攝取量也越多, 有顯著差異存在。同樣在4-6歲的幼童並不存在此現象。以每天有攝取蔬菜及沒有每天攝取蔬菜做分界點, 發現1-3歲的幼童每天有攝取蔬菜者, 其五穀根莖類的攝取量越多, 有顯著差異, 但是在4-6歲幼童不存在此現象。

Table 1 - The adequate "milk" intake days per week.

	n	Days / week			
		≤ 1 day	2-3 days	3-6 days	7 days
<b>1-3y<sup>1</sup></b>					
All	508	47 (9.2)	30 (5.9)	52 (10.2)	379 (74.6)
Boy	327	30 (9.2)	15 (4.6)	29 (8.9)	253 (77.4)
Girl	181	17 (9.4)	15 (8.3)	23 (12.7)	126 (69.6)
<b>4-6y<sup>2</sup></b>					
All	346	39 (11.3)	50 (14.5)	71 (20.5)	186 (53.7)
Boy	209	24 (12.5)	28 (13.4)	43 (20.6)	114 (54.6)
Girl	137	15 (11.0)	22 (16.1)	28 (20.4)	72 (52.6)

1. For 1-3y, adequate milk intake is near that children took more than 1.5 cups/day. 2. For 4-6y, adequate milk intake is near that children took more than 1.5 cups/day.

Table 2 - The favorites of "variety vegetables" for children.<sup>1</sup>

	n	Degree of favorite of vegetables				
		First	Second	Third	Fourth	Fifth
<b>1-3y</b>						
Vegetable						
Dark green	456	35.5	23.5	18.4	13.2	9.4
Light green	492	7.5	13.6	20.0	25.7	33.5
White	456	34.4	31.1	20.4	9.2	4.8
Rootstalk	438	29.0	19.4	19.2	21.9	10.5
Melon	423	18.7	21.7	18.0	16.1	25.5
<b>4-6y</b>						
Vegetable						
Dark green	306	29.1	22.5	18.3	18.3	11.8
Light green	288	13.2	13.2	22.2	22.6	28.8
White	318	47.2	29.6	14.5	6.3	2.5
Rootstalk	300	19.3	25.7	18.7	23.0	13.3
Melon	286	11.2	19.9	18.9	16.4	33.6

Table 3 - The effect of grains intake with main meal, milk, and vegetable.<sup>1, 2</sup>

Adequate grains intake days per week	Frequency of main meal intake per day	Frequency of milk intake per day			Adequate vegetable intake days per week	
		> 3	≤ 3	> 2	≤ 2	7
1-3y, n=516	4.2±1.09 <sup>a</sup>	3.63±1.31 <sup>b</sup>	3.56±1.37 <sup>b</sup>	4.25±0.96 <sup>c</sup>	4.62±0.8 <sup>a</sup>	3.69±1.28 <sup>b</sup>
4-6y, n=348	4.06±1.10	3.61±1.19	3.67±1.27	3.96±1.11	4.42±0.99	3.78±1.15

1. Each values are presented as the mean ± SD. 2. Values in the same row with different superscripts are significantly different by t test (P < 0.05).

## 討論

**幼童飲食營養餐次習慣** 幼童期的飲食習慣與營養狀況, 對於日後的健康行為有重要影響。行政院衛生署對於幼童的飲食建議為一天除了三正餐外, 可以供應1-2次點心, 以補充營養素與熱量。在本次調查結果可以看出1-6歲幼童的一天正餐和點心餵養次數與行政院衛生署建議次數相符。牛奶的餵養給予1-3歲幼童次數較4-6歲幼童多, 與1993-1996年台灣國民營養健康狀況變遷調查中: 國人年齡越大其牛奶攝取量越少有相同的趨勢。

**幼童飲食習慣** 在本次調查結果中, 只有近一半的照顧者每天都有餵養足份量的五穀根莖類, 這種情況可能是因為國人飲食型態的改變。八成的父母選擇給1-3歲幼童食用成長奶粉, 但是到了4-6歲後, 除了成長奶粉外, 也會選擇給予其他乳製品。有超過1/2的幼童每天攝取的蛋豆魚肉類未達足份量, 此結果對於正在成長發育重要時期的幼童來說可能會造成負面影響。在本研究中發現每天都有餵養幼童足份量的蔬菜與水果的比例仍然不高, 有高達83.5%的1-3歲幼童並未每天攝取到衛生署的每日建議蔬菜份量 (1.5份), 而有66.6%的1-6歲幼童平均每日不會攝取到一次綠色蔬菜。可以看出葉菜類比根莖類及瓜果類受幼童喜愛, 在葉菜類中白色蔬菜最受幼童喜愛, 與台灣國民營養健康狀況變遷調查中有幼童較喜愛深綠色蔬菜, 略顯不同。在水果類的選擇部份, 從本次結果來看超過1/2的父母選擇以仁果類餵養幼童, 其次是選擇柑橘類; 台灣國民營養健康狀況變遷調查中表示幼童水果類以食用非柑橘類多於柑橘類, 這可能因非柑橘類水果種類較多, 因此被選擇的機會較多。本研究與其調查結果相呼應, 更進一步提出在非柑橘類的水果中, 仁果類 (例如: 蘋果、水梨等等) 是比較常被選擇餵養的水果。

## 結論

1-6歲幼童的蔬菜水果攝取量大部分未達行政院衛生署的每日建議量, 可能對於幼童日後生長發育有所影響, 因此對於增加1-6歲幼童蔬菜及水果的攝取是值得被注意的議題。