

教育介入對國小高年級學生早餐飲食知識與行為之研究

陳愛華、陳信泰

E-mail: 365040@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究的主要目的在瞭解一個營養教育介入對國小高年級學童的早餐飲食知識及早餐飲食行為的影響。研究以臺中市某國小五年級的五個班級學生為對象，共127人（男生68人，女生59人），隨機抽樣兩班為實驗組共51人，三班為對照組76人。實驗組接受營養教育課程，內容包括選擇合適的飲食、知道不同的食物組合能提供均衡的飲食、能運用食品及營養標示選擇加工食品、瞭解不同人生階段的家人營養需求之差異、瞭解可藉由營養的飲食與運動來促進個人健康、能夠知道外食場所的優缺點、能夠運用資訊選擇符合健康的外食、瞭解營養標示的內容及意義、能運用營養標示的訊息選擇符合營養安全的食物等議題，課程介入為期五週。研究工具為何英忠（2003）所編製的「國小高年級學生營養知識、態度和飲食行為之現況調查問卷」加以修改為研究工具。本研究採用問卷之內容包括：「基本資料」、「早餐飲食知識量表」、「早餐飲食行為量表」三個部份，收集的資料以SPSS統計軟體進行分析。分析發現，營養教育的介入對國小高年級學童早餐飲食知識有顯著增進，對早餐飲食行為則無顯著影響。國小高年級學童早餐飲食知識較好，但早餐飲食行為表現較差。早餐飲食知識與早餐飲食型態、自覺學業成績有關，早餐飲食行為與早餐飲食型態、是否每天做早餐有關。

關鍵詞：營養教育、早餐飲食知識、早餐飲食行為

目錄

封面內頁	簽名頁	中文摘要	ii	英文摘要	iii	誌謝	v	目錄	vi	圖目錄	ix	表目錄	x	第一章 緒論		第一節 研究動機	1
		第二節 研究目的	3			第三節 研究問題	4			第四節 研究之範圍與限制	4						
		第五節 名詞釋義	4			第二章 文獻探討		第一節 營養教育探究	6					第二節 營養教育介入之相關研究	7		
						第三節 影響營養知識和飲食行為之相關因素	11	一、影響營養知識的因素	11	二、影響飲食行為的因素	15	第三章 研究方法		第一節 研究架構	20	第二節 研究假設	21
						第二節 學生早餐飲食知識及早餐飲食行為之狀況	41	一、早餐飲食知識	41	二、早餐飲食行為	43	第三節 學生早餐飲食知識及早餐飲食行為與基本資料變項之關係	47	第四節 教學活動介入後對學生早餐飲食知識與早餐飲食行為之影響	71	一、後測早餐飲食知識與早餐飲食行為的得分狀況	71
						二、實驗組與對照組對早餐飲食知識與早餐飲食行為前後測之差異	72	第五章 結論與建議		第一節 結論	75	第二節 建議	76	參考文獻	78		
														附錄 國小高年級學生早餐飲食知識與早餐飲食行為調查問卷	87		

參考文獻

一、中文部份 王士? (1992)。台北市國小學童營養知識、態度及飲食行為調查研究，國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，臺北市。王文子 (1996)。國小三年級學童營養知識、態度、行為及其相關因素之調查研究，靜宜大學食品營養學系碩士論文，臺中市。王士?、林薇 (1997)。臺北市國小學童營養知識、態度及飲食行為調查研究，家政教育，13，52-60。巫雯雯 (1986)。臺北市國中學生之營養知識、態度、行為調查研究，國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，臺北市。何英忠 (2003)。苗栗縣國小高年級學生營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究，臺中師範學院自然科學教育學系碩士論文，臺中市。邱惠琴 (2007)。高纖營養教育對國中生營養知識及行為之研究，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，臺北市。李蘭、潘文函、陳重弘 (1992)。節制飲食之意向與行為—臺北市青少年之肥胖問題探討。國科會八十一年度專題研究計劃成果報告SC-81-H002-11。李明禹 (2000)。臺灣地區13-17歲青少年飲食型態研究，臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，臺北市。李靜華 (2002)。臺北市青少年對食品標示的知識、態度、及其相關選購行為研究，國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，臺北市。李詠妍 (2008)。營養教育介入對大一學生營養知識及行為之影響，亞洲大學保健營養生技學系碩士論文，臺中市。林薇、王慧琦 (1998)。實施學校午餐指導活動對國小中年級學童飲食行為改變之研究。台灣營養學會雜誌，23 (1)，15-27。林薇、周麗端、陳惠欣 (2002)。青少年飲食營養知識態度及行為調查。國民健康局91年度科技研究發展計畫報告。(報告編號:BHP 91-2-4)。胡心怡 (2005) 營養教育介入對高中生飲料營養知識、態度及行為之研究調查，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，臺北市。許秀珍 (1994)。營養教育對肥胖學童營養知識、營養態度、飲食行為、體位、血壓及血脂質之影響，靜宜大學食品營養研究所碩士論文，臺中市。許世美 (2002)。新竹市國中生自

覺健康狀況與健康心理學習內容需求之研究，臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，臺北市。許惠玉（2003）。臺北市兒童體位、飲食行為與家長營養知識、行為及飲食教養之關係。臺北醫學院保健營養學系碩士論文，臺北市。郭忠哲（1997）。臺中市國中三年級學生之營養知識、態度、行為及其相關因素之調查研究，私立中山醫學院營養科學研究所碩士論文，臺中市。教育部編（2003）。國民中小學九年一貫課程綱要—健康與體育學習領域。臺北市：教育部。教育部統計處(2000)。臺灣地區中等以下各級學校學生學習及生活概況調查報告。臺北市：教育部。章慶堅(2003)。環境營養教育介入對某學院住宿生營養知識及行為的探討，臺北醫學大學保健營養學系研究所碩士論文，臺北市。陳立梅（2004）。大學均衡飲食課程配合網路輔助學習對大學生飲食認知、行為及品質之影響，臺北醫學大學保健營養學系研究所碩士論文，臺北市。陳素芬、黃松元(2005)。台北縣林口鄉國小高年級學生健康生活型態之研究。學校衛生，47，1-24。陳妍伶（2007）。彰化縣國中學生營養知識、態度、飲食行為之相關研究，臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，臺北市。黃美惠（2001）。中部地區高中（職）生之營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究，中山醫學院營養科學研究所碩士論文，臺中市。董佳欣（2004）。臺北縣市職校餐飲科學生蔬果知識、態度及行為研究，私立輔仁大學生活應用科學研究所碩士論文，臺北市。楊淑惠、魏明敏、王瑞蓮、卞秀娟、蔡秀玲等（2002）。實用公共衛生營養學。台中市：華格那企業。157。楊豔蓉（2006）。天津市居民飲食與營養知識調查分析，天津醫科大學流行病與衛生統計學研究所論文，天津市。劉俊昌、劉貴雲（1993）。公共衛生營養學。臺北：大洋出版社。269-285。劉貴雲（1996）。國小四年級學童營養教育介入實驗研究-社會學習理論之應用，臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，臺北市。劉瑞玉（2003）。評估校園餐廳食品營養標示對大一新生營養知識、態度及行為之影響-以國立成功大學為例，大葉大學食品工程學系碩士論文，彰化縣。蔡佩珊（2001）。台北市某國中學生飲用含糖飲料行為及其影響因素之研究，國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，臺北市。蔡瑞珍（2001）。某職廠員工營養知識、飲食行為及其影響因素與營養介入之成效評估，私立臺北醫學院保健營養學研究所碩士論文，臺北市。韓秀珍（2004）。圖像示範營養教育資訊網之課程介入對國小高年級學童均衡飲食之成效評估，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，臺北市。蕭千祐（1997）。臺北市實施和未實施學校午餐國小六年級學童營養知識、態度和飲食行為之比較與相關因素的探討，臺北醫學院保健營養學研究所碩士論文，臺北市。謝玉娟（2004）。專科學生低脂飲食行為及其相關因素之研究—以臺北縣某技術學院為例，臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，臺北市。謝玉娟（2010）。學校午餐與營養教育之研究 以苗栗縣竹南國中為例，玄奘大學公共事務管理學系碩士論文，新竹市。聶啟美（1998）。某國小學童母親低脂飲食行為及其影響因素之研究，臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，臺北市。羅雅玲（2004）。苗栗縣國中生健康行為及其相關因素之研究，臺灣師範大學衛生教育研究所，臺北市。蘇鳳足（2003）。台北縣某高職學生降低脂肪攝取飲食行為及其影響因素之研究，國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，臺北市。二、英文部份 American Dietetic Association Reports (1978), Position paper on the scope and thrust of nutrition education. Journal of the American Dietetic Association, 72, 302-305. Beavers, I., Kelly, M. & Flenner, J.(1982), Nutrition knowledge, attitudes and food purchasing practices of parents. Home Economics Research Journal, 11(2), 134-142. Brenman, A. J. (1998) , The influence of health belief on eating behavior in children and adolescents (Doctor dissertation, Harvard University) .Dissertation Abstract Internation , 50-68. Beech, B. M., Rice, R., Myers, L., Johnson, C., & Nicklas, T.A. (1999), Knowledge, attitudes, and practices related to fruit and vege consumption of high school students. The Journal of adolescent health , 24(4), 244-250. Blom-Hoffman, J., Kelleher, C., Power, T. J. & Leff, S. S. (2004), Promoting healthy food consumption among young children: Evaluation of a multi-component nutrition education program. Journal of School Psychology, 42, 45-60. Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (1985), The process of nutrition education: a model for effectiveness. Journal of nutrition education, 17 (2), 1-7. Lauren, B. Z., Msph, C. A. B., Robert, J. M. & Jenni, A. H. (2008), Dietary and physical activity behaviors of middle school youth : the youth physical activity and nutrition survey .Journal of School Health.78 (1) , 9-18. Monneuse, M.O., Bellisle, F. & Koppert, G. (1997) , Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reports by Frence students. Eur.J.Clin.Nutr.51, 46-53. Rodin, J. (1993) , Cultural and psychosocial determinants of weight concerns. Annual of Internal Medicine.119, 643-645. Shannon, B., & Chen, A. D.(1988) , A three-year school-based nutrition education study. Journal of Nutrition Education, 20(3), 114-124. Shanthy, A. (2005), Food shoppers ' nutrition attitudes and relationship to dietary and lifestyle practices. Nutrition Research, 25, 281-293. Wolfe, W. (1993) , Food pattern, diet quality, and related characteristics of schoolchildren in New York State. J.Am.Diet.Assoc.93, 1280-1284. Young, E. M. & Fors, S. W.(2001) , Factors related to the eating habits of students in grades 9-12. The Journal of school health, 71(10), 483-488.