

# 國小高年級學童飲食偏好與幸福感之研究-以台中市南區為例

林惠美、陳信泰

E-mail: 374639@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

背景：飲食偏好主要是在幼兒時期形成，其飲食偏好會影響兒童的健康。「每天有正常吃三餐」是孩子感到最幸福的事。由於國內尚未有飲食偏好與幸福感的相關研究，故本論文旨在探討國小學童飲食偏好與幸福感之研究。方法：以台中市南區國小五、六年級學童為對象，進行問卷調查，共發出480份問卷，回收480份問卷，有效問卷480份。研究工具為自編的「國小學童飲食偏好與幸福感量表」，所得到的資料加以整理統計，然後進行資料分析。結論：根據資料分析，本研究得到以下結果：一、不同背景變項(性別、年級、家庭型態及家庭社經地位)之國小高年級學童對飲食偏好均有部分的影響。二、不同背景變項之國小高年級學童對幸福感是沒有影響。三、國小高年級學童飲食偏好對於幸福感是有影響的。尤其是受父母的影響最為顯著。

關鍵詞：飲食偏好、幸福感、國小學童

## 目錄

中文摘要	III	英文摘要	III
IV 謝辭		V 內容目錄	
VI 表目錄		VIII 圖目錄	
XI 第一章 緒論		1 第一節	
研究背景與動機	1	第二節 研究目的	6
名詞釋義	7	第三節	
第二章 文獻探討	10	第四節 研究程序	9
第一節 飲食偏好的意義與理論	10	第二節	
第二節 飲食偏好的相關研究	16	第三節 兒童幸福感的意義與理論	16
第三節 兒童幸福感的相關研究	26	第四節 飲食偏好與幸福感的相關研究	26
第四章 研究方法	43	第一節 研究架構及研究假設	50
第一節 研究變項	50	第二節 研究對象與抽樣方法	52
第二節 研究工具	52	第三節 資料處理與分析工具	53
第三章 結果與討論	63	第四節 結論與建議	64
第一節 飲食偏好、食用頻率及幸福感之分析	64	第一節 飲食偏好	64
第二節 個人背景變項與飲食偏好分析	74	第二節 不同背景變項之國小高年級學童與幸福感之關係	74
第三節 不同背景變項之國小高年級學童與幸福感之關係	96	第三節 國小高年級學童飲食偏好與幸福感之關係	96
第四節 國小高年級學童飲食偏好與幸福感之關係	103	第五章 結論與建議	110
第五章 結論與建議	110	第一節 結論	110
第一節 結論	110	第二節 建議	114
第二節 建議	114	參考文獻	116
參考文獻	116	附錄A 專家修正建議表	135
附錄A 專家修正建議表	135	附錄B 預試問卷	140
附錄B 預試問卷	140	附錄C 正式問卷	140
附錄C 正式問卷	140		

## 參考文獻

一、中文部份 王鐘和譯(1988)，適應與心理衛生。台北:大洋出版社。 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。靜宜大學營養學系研究所未出版之碩士論文，台中。 王慧琦(1994)，實施學校午餐指導活動對國小中、高年級學童飲食行為改變之研究。國立師範大學家庭教育研究所未出版之碩士論文，台北。 王佳禾、侯季宜、張進上(2008)，國小學童幸福感量表之編製。家庭教育與諮商學刊,4,57-85。 方聖華(2001)，國中學生對學校午餐偏好及滿意度之研究。國立臺灣師範大學營養教育學系研究所未出版之碩士論文，台北。 巫雯雯(1986)，國中學生營養知識、態度、行為之研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所未出版之碩士論文，台北。 何英忠(2004)，苗栗縣國小高年級學生之營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究。國立台中師範大學自然科學教育學系未出版之碩士論文，台中。 何名娟(2004)，國小高年級學童氣質、情緒智力與幸福感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文，嘉義。 李國祿(1990)，家庭生活型態、傳播行為、同儕團體與兒童消費行為關係之研究。中國文化大學家庭教育研究所未出版之碩士論文，台北。 李鷗(2006)，幸福感與幸福感的測評。中國統計,28-29。 李麗惠(2011)，國小高年級學生身體意象與飲食行為之相關因素研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版之碩士論文，台北。 李蘭、潘文涵、葉文

婷(1998), 1993-1996年台灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果, 131-144。台北:行政院衛生署。李蘭、曾倩玲、陳光和與蕭淑真(1994), 台北縣正常發展之幼兒的問題飲食行為。中華民國學校衛生學會雜誌, 13, 95-104。吳慧嫻(1996), 台北縣國中肥胖盛行率調查、體重控制行為及其相關因素之探討。國立陽明大學社區護理研究所未出版之碩士論文, 台北。吳源美(2010), 桃園縣某國中學生飲食行為及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版之碩士論文, 台北。吳筱婷(2006), 國小學童父母教養方式與其幸福感關係之研究。國立高雄師範大學家庭教育研究所未出版之碩士論文, 高雄。吳月霞(2005), 國小高年級單親兒童親子互動、社會支持與幸福感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。林佳蓉、曾明淑、高美丁、葉文婷、潘文涵(1999), 國民營養健康狀況調查(NAHSIT)1993-1996 台灣地區四到十二歲兒童飲食習慣調查。中華民國營養學會雜誌, 24(1), 81-97。林薇、周麗端、陳惠欣(2003), 青少年飲食營養知識、態度及行為調查。國民健康局九十一年度科技研究發展計畫(BHP91-2-4)。執行期間91年3月1日至92年2月28日。林薇、楊小淇、杭極敏、潘文涵(2006), 台灣國小學童營養健康狀況調查:2001-2002年台灣國小學童飲食營養知識、態度、與行為調查結果。71-112。台北:行政院衛生署。林珏瑛(2008), 國小高年級學童人格特質、人際關係與幸福感之相關研究。台中教育大學教育研究所未出版之碩士論文, 台中。林子雯(1996), 成人學生多重角色與幸福感之相關研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文, 高雄。周華珍(2011), 我國青少年健康幸福感影響因素研究。中國青年政治學院學報, 3, 23-26。施建彬(1995), 幸福感來源及其相關因素之探討。高雄醫學大學行為科學研究所未出版之碩士論文, 高雄。柴松林(2008), 兒童幸福, 人類希望。講義雜誌, 289, 99-102 俞懿嫻(1997), 亞里斯多德的幸福論-目的價值論與目的倫理學。東海哲學集刊, 8, 177-193。符明伶、鄭麗月、潘文涵(2004), 國小學童飲食喜好與攝取頻率對其在校整體能力表現之影響。台灣營養學會—國小學童營養調查結果學術研討會。許惠玉(2003), 台北市兒童體位、飲食行為與家長營養知識、行為及飲食教養之關係。台北醫學大學保健營養學系未出版之碩士論文, 台北。許美瑞、洪久賢(1987), 國中生飲食消費影響因素之探討研究。家政教育, 11(3), 74-85。張斐雲(2006), 國小高年級學童家庭氣氛、自我概念與幸福感之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。張富琴(2001), 台北市高中生危害健康行為之研究。國立臺灣師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 台北。張素媚(2008), 國小高年級學童情緒智力、壓力因應方式與幸福感之研究。國立嘉義大學教廷教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。黃智慧(1991), 般若菩提心。台北:耀文。黃瀟瑱(2006), 國小學童父母教養方式、學習壓力與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學教廷教育研究所未出版之碩士論文, 高雄。黃資惠(2002), 國小兒童幸福感之研究。國立台南師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文, 台南。黃淑貞和姚元青(1999), 大學生的健康信念、飲食相關自我效能與飲食行為研究。師大學報(教育類), 44(2), 43-53。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。中山醫學大學營養科學研究所未出版之碩士論文, 台中。邱富琇(2004), 兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究。國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文, 高雄。邱浩政(2010), 量化研究與統計分析。台北:五南。邱淑珠(2011), 國小高年級學童偶像崇拜與幸福感之研究。國立屏東教育大學教育研究所未出版之碩士論文, 屏東。游恆山(譯)(1998), Thom, jon著, 飲食心理學。台北:五南。曾美娟(2006), 國中生體型意識、身體活動及飲食行為相關之探討。國立台北護理學院營養學系研究所未出版之碩士論文, 台北。郭俊賢(1994), 大學生之快樂經驗及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文, 台北。劉貴雲(1999), 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。國立臺灣師範大學營養教育研究所未出版之碩士論文, 台北。穆繼誠(1981), 台北地區中學生購買行為之研究。國立政治大學原子科學研究所未出版之碩士論文, 台北。陳玉欣(1999), 國中生飲食行為及相關因子的流行病學研究。國立台灣大學流行病學研究所未出版之碩士論文, 台北。陳師瑩和林佳蓉(2005), 家長對兒童營養之知識、態度及行為之調查研究。嘉南藥理科技大學保健營養系所校內計畫, 台南。陳嘉誠(2000), 台灣地區外籍新娘幸福感之探討。高雄醫學大學醫學研究所未出版之碩士論文, 高雄。陳騏龍(2001), 國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。屏東師範大學國民教育研究所未出版之碩士論文, 屏東。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。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文, 台北。陳逸玲(2009), 國小學童家庭支持與幸福感之研究。國立屏東教育大學家庭教育研究所未出版之碩士論文, 屏東。陳香利(2005), 國小學童的家庭結構、依附風格與幸福感知相關研究。國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 高雄。陳瑤惠、林佳蓉(2004), 四至七歲兒童與父母親食物偏好相似性研究。營養科學雜誌, 29(3), 149-158。陸洛(1998), 中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。人文及社會科學, 8(1), 115-137。蔡佩珊(2001), 台北市國中學生飲用含糖飲料行為及其影響因素之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文, 台北。謝美香(2006), 國小高年級學童的人格特質、學校生活適應與幸福感之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。謝雅如(2011), 國小學童學校生活適應與幸福感之相關研究。國立屏東教育大學教育學系未出版之碩士論文, 屏東。鄒繼礎(譯)(1999), Becker.s.gray 著。解讀偏好-用經濟學方法探究人類行為。台北:遠流出版事業有限公司。蕭淑穗(2006), 國小高年級學童控制信念、自我概念、偶像崇拜行為與幸福感之相關研究。國立台南教育大學教育學系輔導教學碩士班未出版之碩士論文, 台南。顏映馨(1998), 大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 高雄。顏秀芳(2007), 兒童樂觀與幸福感關係之研究-以彰化縣高年級學童為例。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。蘇志豪(2003), 產品型態與使用偏好之關係研究。雲林科技大學工業設計系研究所未出版之碩士論文, 雲林。二、英文部份 Amerine, M. A., Pangborn, R. M., & Roessler, E. B. (1965). Principles of sensory evaluation of food. New York: Academic Press. Anderson, S. E., Must, A. & Curtin, C. (2012). Meals in our household: reliability and initial validation of a questionnaire to assess child mealtime behaviors and family mealtime environments. Journal of the American Dietetic Association, 112(2), 276-284. Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum. Benton, D., & Donohoe, R. T. (1999). The effects of nutrients on mood. Public Health Nutrition, 23a, 403-409. Bernstein, I. L. (1991). Development of taste preferences. In: Bolles RC, editor. The hedonics of taste, Hillsdale(NJ): Erlbaum, 143-157. Birch, L. L. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics, 101, 539-549. Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. Annual Review of Nutrition, 19, 41-62. Brown, K., McIlveen, H., & Strugnell, C. (2000). Nutritional awareness and food preference of young consumers. Nutrition and Food

Science, 30(5), 230-235. Carol, O. (2003). Health and fitness series--4. Getting children to develop a healthy relationship with food. *The Journal of Family Health Care*, 13(4), 95-7. Christensen, L. (1996). Diet-behavior relationships: Focus on depression. Washington, DC: American Psychological Association. Cooke, L. J. & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 93, 741-746. Christensen, L. (2006). Changing food preference as a function of mood. *The Journal of Psychology*, 140(4), 293-306. Christensen, L. (2001). The effect of food intake on mood. *Clinical Nutrition*, 20(Suppl. 1), 161-166. Cooke, L. J., Chambers, L. C., Anez, E. V., Croker, H.A., Boniface, D., Yeomans, M. R., & Wardle, J. (2011). Eating for pleasure or profit: the effect of incentives on children's enjoyment of vegetables. *Psychological science*, 22(2), 190-196. Costa, AIA. (2006). New insights into consumer-led food product development. *Trends in food science and technology*, 15, 401-415. Deijen, J. B., Heemstra, M. L., & Orlebeke, J. F. (1989). Dietary effects on mood and performance. *Journal of Psychiatric Research*, 23, 275-283. Drewnowski, A., Kurth, C., Holden-Wiltse, J., & Saari, J. (1997). Food preferences in human obesity; carbohydrates versus fats. *Appetite*, 18, 207-221. Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic Psychology*(pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation. Diener, E., & Eid, M. (2004). Global judgments of subjective well-being:Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-278. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Eppright, Fox, Fryer, Lamkin, & Vivian. (1972). Nutrition of infants and preschool children in the North Central Region of the United States of America. *World Review of Nutrition and Dietetics*, 14, 269-332. Gibson, E. L., & Desmond, E. (1999). Chocolate craving and hunger state: implications for the acquisition and expression of appetite and food choice. *Appetite*, 32(2), 219-240. Hertzler, A. A. (1983). Children's food patterns--a review: I. Food preferences and feeding problems. *Journal of the American Dietetic Association*, 83(5), 551-4. Hertzler, A. A. (1983). Children's food patterns--a review: II. Family and group behavior. *Journal of the American Dietetic Association*, 83(5), 555-60. Hill, A. J.(1993). Understanding the nature of food cravings. Paper presented at BPS, April 1993. Havighurst. (1952). The social competence of middle-aged people. *Genetic Psychology Monography*, 56(2), 297-375. Holsten, J. E., Deatrick, J. A., Kumanyika, S., Pinto-Martin, J., & Compher, C. W. (2012). Children's food choice process in the home environment. A qualitative descriptive study. *Appetite*, 58, 64-73. Hebden, L., King, L., & Kelly, B. (2011). Art of persuasion: an analysis of techniques used to market foods to children. *Journal of paediatrics and child health*, 47, 776-782. Headey, B., & Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22, 327-349. Hettler. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*, 8(4), 13-7. Houston, E. B. (1981). The pursuit of happiness. Glenview IL: Scott, Freshman. Harker. (2001). Immigrant generation, assimilation, and adolescent psychological well-being. *Social Forces*, 79, 969-1004. Iglesias-Gutierrez, E., Garcia-Roves, P. M., Garcia, A., Patterson, A. M. (2008). Food preferences do not influence adolescent high-level athletes' dietary intake. *Appetite*, 50(2-3), 526-543. Jekielek, S. M. (1998). Parental conflict, marital disruption and children's emotional well-being. *Social Forces*, 76, 905-935. Keith, R. E., O'Keeffe, K. A., Blessing, D. L., & Wilson, G. D. (1991). Alterations of dietary carbohydrate, protein and fat intake and mood state in trained female cyclists. *Medicine, science, sport and Exercise*, 3, 212-216. Koivisto., & Sjoden. (1996). Reasons for rejection of food items in Swedish families with children aged 2-17. *Appetite*, 26(1), 89-103. Leibenluft, E., Fiero, P. L., Bartko, J. J., Moul, D. E., & Rosenthal, N. E. (1993). Depressive symptoms and the self-reported use of alcohol, caffeine, and carbohydrates in normal volunteers and four groups of psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry*, 150, 294-301. Lyman, B. (1989). A psychology of food, more than a matter of taste. New York: Van Nostrand Reinhold. McMahon, A. T., Williams, P., & Tapsell, L. (2010). Reviewing the meanings of wellness and well-being and their implications for food choice. *Perspect Public Health*, 130(6), 282-286. Myers, D. G. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6, 10-19. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*(3rd ed.). New York: Harper and Row. McCloy, G. (1979). Hunger and obesity. *Lancet*, 1, 156. Nu, C. T. (1996). Effects of age and gender on adolescence's food habits and preferences. *Food Quality and Preference*, 7(3/4), 251-262. Ottley, C. (2000). Food and mood. *Nursing Standard*, 15(2), 46-52. Pollard, E. L., & Daedson, L. (2001). Foundations of child well-being. (ERIC Document Reproduction Service No.ED462173) Pelchat., & Pliner. (1995). "Try it. You'll like it." Effects of information on willingness to try novel foods. *Appetite*, 24(2), 153-65. Randall, E., & Sanjur, D., (1981). Food preference-their conceptualization and relationship to consumption. *Ecology of Food and Nutrition*, 11, 151, 161. Rappoport, L., Peter, G. R., Peter, R. D., McCann, T., & Huff-Corzine, L. (1993). Gender and age differences in food cognition. *Appetite*, 2, 33-52. Robinson, E., Blissett, J., & Higgs, S. (2011). Peak and end effects on remembered enjoyment of eating in low and high restrained eaters. *Appetite*, 57, 207-212. Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well-being. *Sex Roles*, 51, 617-629. Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables, *Personality and Individual Difference*, 15(5), 595-598. Rozin, P., & Vollmecke, T. A.(1986). Food like and dislikes. *Annual Review of Nutrition*, 6, 433-456. Shek, T. L. (1997). Family environment and adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior: A pioneer study in a Chinese context. *Journal of Genetic Psychology*, 158, 13-128. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Development Psychology*, 37(4), 491-501. Sum. Y., & Li, Y. (2002). Children's wellbeing during parents' marital disruption process: A pooled time-series analysis. *Journal of Marriage and Family*, 64, 472-488. Skinner, J. D., Carruth, B. R., Wendy, B., & Ziegler, P.J. (2002). Children's food preferences: a longitudinal analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(11), 1638-1647. Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2001). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social group. *Journal of social Psychology*, 41, 25-49. Swanson, M., Schoenberg, N. E., Davis, R., Wright, S., & Dollarhide, K. (2012). Perceptions of healthful eating and influences on the food choices of Appalachian youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 1-7. Spear, B. A. (2004). Adolescence nutrition. *Seminars in adolescent medicine*, 1(1), 55-65. Stewart, J. (1984). Role of unconditioned and conditioned drug effects in the self-administration of opiates and stimulants. *Psychological Review*, 91, 251-268. Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does

not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160. Wurtman, R.J., & Wurtman, J.J. (1989). Carbohydrates and depression. *Scientific American*, 260(1), 235-244. Weingarten, H. P.(1989). Taste-to-postingestive consequence conditioning: is the rise in sham feeding with repeated experience a learning phenomenon? *Physiology and Behavior*, 45, 471-476. Wise, R. (1988). The neurobiology of craving: implications for the understanding and treatment of addiction. *Journal Abnormal Psychology*, 97, 118-12. Wansink, B.,Cheney, M.M.,& Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology and Behavior*, 79, 739-747. Wentzel, K. R., & Asher, S. R. (1995). The academic lives of neglected, rejected, popular and controversial children. *Child Development*, 66, 754-763. WHO (2005). Nutrition in adolescence: Issues and Challenges for the health section. Washi, S. A., & Ageib, M. B. (2010). Poor diet quality and food habits are related to impaired nutritional status in 13-18 year old adolescents in Jeddah. *Nutrition Research*, 30, 527-534. 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.