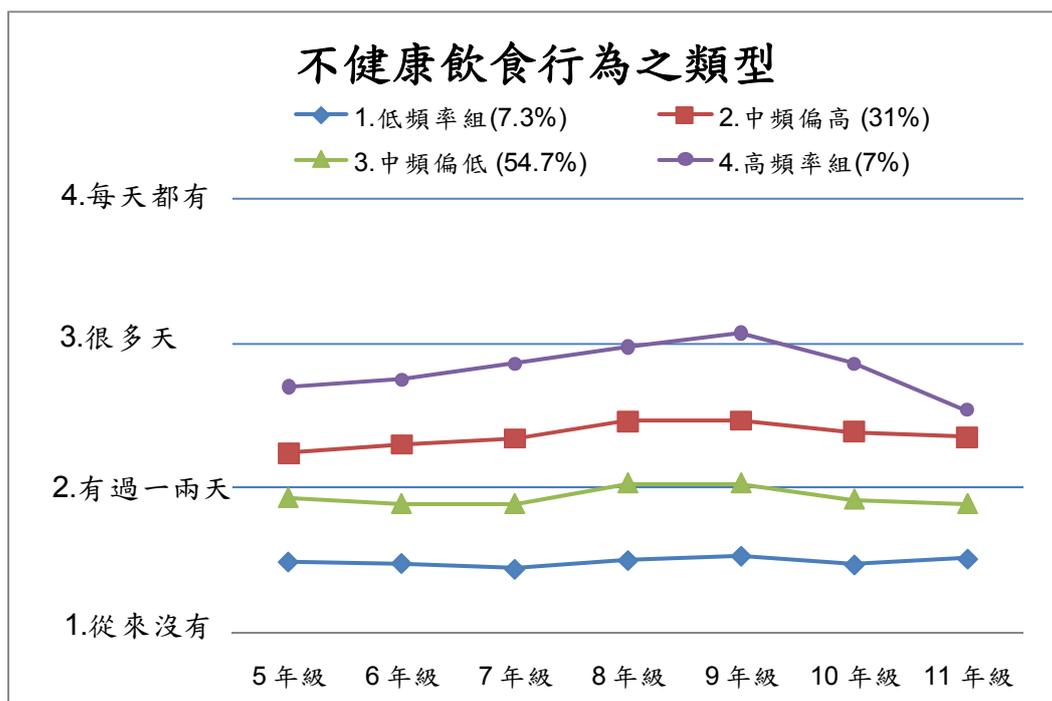


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您的孩子吃的健康嗎？

~帶您關心 2001-2008 年學生不健康飲食之趨勢~



註：不健康飲食行為的頻率是指最近一星期有很多天或每天吃速食、甜食或零食的頻率。

「不健康飲食行為」與肥胖和許多慢性病有關。CABLE 研究觀察 5 年級學生成長至 11 年級時的三項飲食行為（吃速食、吃零食和吃甜食），發現大致上可以分成四個類型：低頻率組（佔 7.3%）、中頻率偏高組（佔 31%）、中頻率偏低組（佔 54.7%）及高頻率組（7%）。從圖中可見，學童飲食行為的模式在小學階段就已經建立了，且在長達七年的時間內沒有太大的改變，大部分學生的不健康飲食行為，在國中階段有些微上升的傾向。

本研究的結果讓我們瞭解應該要從低年級就開始建立良好的飲食習慣，減少吃速食、甜食和零食的行為。另外，研究¹發現父母親的飲食行為與學童的飲食行為有關，母親的飲食行為影響力又較父親大。因此，若要建立學童良好的飲食習慣，**父母必需以身作則，且由學童越小的時候開始越好**。建議所有關心孩子的父母們，在日常生活中，要慎選給予孩子的食物，也盡量在三餐與孩子一同飲食，並從自己開始培養良好的飲食習慣，戒除不健康的食物，以促進孩子的健康。

參考資料：(1)吳文琪、潘怡燕、陸玟玲、李蘭、張新儀、江宜珍、吳其臻（2010）。父母因素對青少年七年間不健康飲食行為發展之影響-群組軌跡模式之分析。2010 兒童及青少年調查研究成果國際研討會。