

學齡前幼兒飲食行為習慣之調查 --以台中市神岡區一所幼兒園為例

郭懿珊¹ 林信成¹ 黃子芸² 張佑安¹

1.中州科技大學保健食品系

2.私立一心幼兒園

摘要

本研究目的在於建立一份進食行為檢核項目表，以了解學齡前二至六歲不同年齡幼兒的進食行為發展狀況。採立意取樣，研究分兩部分進行，第一部份是以資深教師觀察 40 名園所內二至六歲學齡前幼兒飲食中行為，根據觀察紀錄建立一份進食行為檢核項目表。第二部份是以所建立的檢核項目表觀察紀錄園所內 40 名幼兒進食行為，研究發現超過 80% 的幼兒帶著早餐到學校吃，到校吃早餐的比例隨年齡增加而增加，幼兒平均午、晚餐時間約 30 分，無論食用固體或流體食物，湯匙是各年齡層幼兒於午、晚餐時主要使用的餐具，筷子的使用隨年齡增加而增加。各年齡層幼兒進食時最常見與進食無關的行為是四處看。部份幼兒用餐時用手、衣服擦嘴或舔手指頭。六歲幼兒比其他年齡小的幼兒更知道對照顧者表達不吃的意見。

關鍵字：學齡前幼兒、飲食行為、發展、觀察法

通訊作者

姓名：張佑安

聯絡信箱：cya0520@dragon.ccut.edu.tw



前言

在社會急速變遷，造成了家庭結構已有所改變(邱清華等，1999)的 e 世代，父母本身忙碌又生得少，沒有太多時間、耐力、體力和孩子相處，父母會習慣以物質來滿足孩子的需求，管教及紀律上沒有嚴格規範，在品格教育上出現很大的挑戰(蘇益志，2003；吳耀明，2004)。然而 Maccoby(1984)指出一個人在社會化過程中，父母無疑地扮演著最重要的影響者，蔡典謨(1994)父母的教養方式影響著兒童的人格發展和生活適應，亦是學習行為發展的依據。有學者從策略的觀點討論「教養」的意義(王鍾和，1993；吳承珊，2000；廖純雅，2005；鄭雅婷，2007)，教養被視為父母在教養子女生活作息及行為時所採取的策略。

每個人平日的飲食行為習慣，將會影響其往後慢性疾病的發生，Sanderson(2001)指出因此在幼兒期建立正確良好的飲食習慣，將有助於個人一生健康的信念。所謂幼兒飲食行為習慣，涵蓋的意義相當廣泛，因為幼兒期是每個人孩子生長發育，最快速也就是說最關鍵的時期。Welch(1985)曾指出二~五歲是一個人養成飲食行為的一個關鍵時期。尤其幼兒期不良的飲食習慣會延續至兒童及青少年，且其營養影響其生長發育，亦影響往後長大成人的健康因素(洪九賢，1988)(Serdula et al, 1933；Baranowski et al, 2000)。

研究發現，有攝取均衡早餐的幼童，上課時的精神、學習力、專注力等各方面都比沒有吃早餐的幼童好。中國人常說：「病從口入」，認為所吃的食物與疾病是有所關聯。狹義的「病從口入」，大都指在不良的衛生習慣和環境下，食物不清潔有微生物的污染，容易引發身體的不適與疾病；若由廣義的概念來說，通指人體的新陳代謝和健康與我們終身每日飲食有密切相關，西方人說：「you are what you eat！」東方與西方之觀念則不謀而合。

研究者多著重在飲食、習慣、偏好及相關因素的探討。然飲食習慣除飲食偏好，即「喜歡吃何種東西」外，及「怎麼吃」，即進食過程中與進食相關的一些行為，如吃一餐所花費多長的時間、吃的量、速度及飲食的認知、經驗、態度、情境、動機等。這些與吃看似較無關的飲食習慣之行為，與孩子健康的發展仍息息相關。

台灣營養學會調查發現，2-3 成家長放任孩子自由選擇食物，不專心吃的問題是一般學童的二倍，另外，有許多研究顯示，6-12 歲學童若總是偏食，專挑口感好的食物吃，容易導致營養攝取不均衡，不僅影響發育，抵抗力下降，長期下來，易養成不正確的飲食習慣，甚至種下日後罹患各種慢性病的危險因子。

然而 2-6 歲是飲食習慣之養成的重要時期，孩子開始接觸各式各樣不同口味的食物-營養和非營養、健康和非健康-，這時期幼兒飲食習慣、態度，一旦養成將會持續一輩子。此時期家長所秉持的態度、觀念，幼兒園的正確飲食行為習慣、營養教育及幼師的教學態度更扮演著影響幼兒飲食概念和習慣的重要角色，此乃興起研究者探討學齡前幼兒飲食行為習慣之動機。

文獻探討

學齡前幼兒飲食認知

「食物」對孩子來說，是生活中最重要的一部分，幼兒期是開始接觸各類食物，是對食物喜好的關鍵期，可能影響日後之飲食習慣，甚至一輩子維持之(謝淑貞，1993)；對學齡前的孩子而言，「食物」更是影響他們情緒，主導行為的關鍵。根據新編國語日報辭典—台北市.國語日報(2009)對飲食之定義是：吃、喝。認知之定義是：本於自由意志而承認。Gorelick(1985)發現，三至五歲幼兒能認識食物。Singleton(1992)指出四至七歲幼兒認為某些食物，對於身體之健康是有幫助的，Michela(1984)發現，五至六歲幼兒對食物之分類，主要依據食物的外表，或食物可見的功能，而非依據食物的營養之特性。可見幼兒對於飲食認知知識與常識比較弱些，幼兒本身對於飲食認知能力，主要來自家庭中主要照顧者，平日相處的模仿、學習或幼兒園課程內進行所教導，幼兒該如何選擇對自己健康的食物。因不同年齡幼兒的思維，對飲食的認知會有所差異，Lytle 等(1997)研究不同年齡層次之幼兒，對食物營養資訊的了解狀況指出：幼兒園及低年級的小學生，有能力認識食物的好與壞之區分。黃幸美(1994)回顧 Goswami 和 Brown 關於兒童認知發展理論指出，只要在幼兒熟悉之領域範圍內，年幼的兒童也可能表現出掌握事物間類比關係的認知能力。

學齡前幼兒飲食態度

俗話說：「三歲定終生」，由幼年時期的教育而決定。Martha(2004)指出兒童在家的環境因素，包含家庭背景因素，兒童與家庭中成員之間的互動，此二者與兒童的技能學習與能力發展具有強烈之關係。洪福財(2001)在家庭中父母不同的教養方式，對子女的心理、生理與社會等各方面，產生直接又深遠的影響。Thornburg (1997)也指出早期照顧與學習經驗，將會影響兒童往後的學習與生活經驗。蔡淑桂等(2004)也說幼兒在家中透過父母的教導及其影響，因而獲得最初的生活經驗、行為規範、社會知識等，由此可知，父母在家庭中的生活教育，扮演非常重要的角色。生命早期的生活經驗、環境、學習對孩子的成長發育極為重要；幼年的生活經驗，不僅僅影響孩子將來的學業表現，甚至影響其一生(洪毓瑛譯，2005)。幼兒均衡的飲食對於幼兒健康發育是必要的；如果沒有從小培養良好的飲食態度與習慣，就沒有均衡完整的營養。不均衡的營養對於幼兒健康與發育是不夠的，因幼兒抵抗力較大人弱，抵抗力的強弱則與均衡營養之攝取及飲食習慣有關(Veith(1998)、何成宜(2001))，如再加上衛生環境、飲食狀況不佳，容易使得幼兒因疾病感染而死亡，所以均衡的營養，不但可以增加幼兒的抵抗力，更是使幼兒健康成長發育的一個重要關鍵。

學齡前幼兒飲食習慣

根據統計，兒童常有脂肪攝取過多(謝明哲，2002)，常吃精緻糖的現象，全穀根莖、奶類、蔬菜類普遍攝取不足，這樣的現象常因家長未能陪伴孩子作適當的選擇食物，任其自行隨意購



買喜好的的食物，長期吃含油量高的薯條、炸雞、洋芋片及過多糖分的巧克力、汽水等飲料吃下肚後，肥胖與營養攝取不均油然而生。良好飲食習慣是健康的基礎，健康飲食需從小紮根，落實正確健康的飲食習慣。(行政院衛生署國民健康局) 根據衛生署 93 至 97 年「國人營養健康狀況變遷調查」結果發現，國人蔬果與奶類的每日攝取次數/份數都不及飲食指南建議份數，其中僅有 20.7% 的國人之蔬果攝取總次數/份數達建議量的 5 份。飲食習慣的形成，往往可追溯於童年時的經驗累積。偏食易影響孩子的成長，面對食物選擇的拉鋸戰是許多幼兒園老師及家長在孩子成長過程中常面臨的狀況，若一味迎合孩子的喜好，容易養成偏食習慣，造成營養攝取不均衡的現象，進而影響孩子各項機能階段性的正常成長，如何為孩子打造頭好壯壯的黃金成長環境，是家長們不可忽視的重要課題。

研究方法

研究架構

本研究主要分兩大部分：1.學齡前幼兒飲食行為習慣調查表(家庭調查) → 幼兒飲食習慣、幼兒偏食情形，家長對幼兒飲食的教養態度，由家長調查。2.幼兒飲食行為習慣檢核表 → 幼兒飲食習慣、幼兒偏食情形，家長對幼兒飲食的教養態度、幼教師對幼兒的教導態度與方式，由幼教師檢核。進行學齡前幼兒飲食行為習慣之調查；如圖 1 所示。

分析方法

(一)、以統計的方式表示幼兒飲食習慣、幼兒偏食情形、家長對幼兒飲食的教養態度，以次數頻率表示飲食習慣、幼兒偏食情形、家長對幼兒飲食的教養態度由家長調查之結果。

(二)、幼兒飲食行為習慣檢核表，(由幼教師)檢核，以統計的方式表示幼兒飲食習慣、幼兒偏食情形、家長對幼兒飲食的教養態度、以幼教師對幼兒的教導態度與方式，以次數頻率表示幼兒飲食習慣、幼兒偏食情形、家長對幼兒飲食的教養態度、以幼教師對幼兒的教導態度與方式，由幼教師檢核之結果。

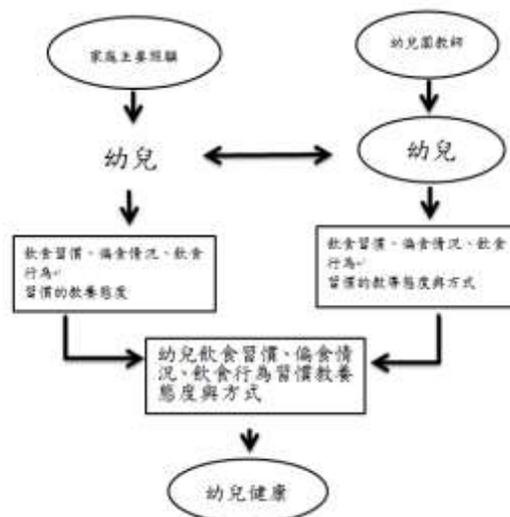


圖 1 研究架構

研究結果與討論

學齡前幼兒在家中與幼兒園內飲食習慣行為之分析

幼兒在家中飲食習慣

N=40

	題目	1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
幼 兒 飲 食 習 慣	1. 幼兒進食時，專心吃東西。	0	6	14	7	12
	2. 幼兒吃東西時，邊吃邊玩，邊看電視。	1	7	15	5	12
	3. 幼兒可以在家人允許的吃飯時間內，自行完成。	2	8	8	8	14
	4. 幼兒在家中會主動喝水。	1	4	10	5	20
	5. 幼兒吃完東西，會主動擦嘴巴。	3	2	10	6	19
	6. 幼兒在家中用餐時，會將食物含在嘴裡。	9	10	6	11	4
	7. 幼兒在家中若不吃飯，就喝牛奶。	11	8	7	8	6
	8. 幼兒在家中吃東西快速。	9	4	17	5	5
	9. 幼兒在家中吃東西，都是大人餵食。	18	3	7	8	4
	10. 幼兒不喜歡在家中用餐，喜歡外面用餐。（餐廳）	11	10	9	8	2

註：N 表示人數

幼兒在家中飲食習慣，由家長檢核中，幼兒進食時，總是可以專心吃東西的，但還是有比例很高的小朋友，邊吃邊玩，邊看電視。另外幼兒總是在家人允許的吃飯時間內，自行完成。幼兒在家中總是會主動喝水，吃完東西，總是會主動擦嘴巴，幼兒在家中吃東西，不是大人餵食。

幼兒在幼兒園內飲食習慣

N=40

	題目	1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
幼 兒 飲 食 習 慣	1. 幼兒進食時，專心吃東西。	8	3	13	9	7
	2. 幼兒吃東西時，將食物含在嘴裡。	12	9	5	10	4
	3. 幼兒可以自行吃東西。	9	8	4	7	12
	4. 幼兒吃東西時，囫圇吞棗。	6	3	7	6	18
	5. 幼兒進食時，無法協調手部動作操控餐具。例：手扶著碗，另一手將湯匙握好。	4	4	14	7	11
	6. 幼兒吃飯時，邊吃邊玩，邊看電視。	3	2	5	8	22



	7. 幼兒吃完食物，會主動擦嘴巴。	3	3	5	4	25
	8. 幼兒會主動喝水。	2	2	9	10	17
	9. 幼兒敢喝牛奶、優酪乳。	6	8	11	10	4
	10. 幼兒會挑飯或麵。	9	11	9	6	5

註：N 表示人數

幼兒在幼兒園內飲食習慣由老師檢核，在幼兒園內進食時，專心吃東西，是普通。而幼兒在幼兒園內吃東西時，幼兒總是可以自行吃東西，但總是，囫圇吞棗。無法協調手部動作操控餐具。例：手扶著碗，另一手將湯匙握好。在幼兒園內吃飯時，幼兒總是，邊吃邊玩，邊看電視，吃完食物，幼兒總是會主動擦嘴巴，會主動喝水，在幼兒園內，幼兒普通敢喝牛奶、優酪乳，不常會挑飯或麵。

學齡前幼兒在家中與幼兒園內偏食情形之分析

幼兒在家中偏食情形 N=40

	題目	1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
幼 兒 偏 食 情 形	1. 幼兒堅持只吃熟悉的食物。	9	3	11	7	10
	2. 對於沒吃過得食物，幼兒絕對不吃。	5	5	9	9	12
	3. 幼兒比較喜歡甜食。	4	4	14	6	12
	4. 幼兒比較喜歡鹹食。	3	2	23	5	7
	5. 幼兒比較喜歡速食（薯條、炸雞、飲料）。	3	6	11	6	14
	6. 幼兒喜歡喝含糖飲料。	3	6	12	2	17
	7. 幼兒常吃零食。	2	4	14	7	13
	8. 幼兒只吃肉，不吃青菜。	8	9	13	6	4
	9. 幼兒只吃青菜，不吃肉。	9	13	11	3	4
	10. 幼兒吃水果會挑。（例如：只吃喜歡吃的）	7	7	9	2	15

註：N 表示人數

幼兒在家中偏食情形由家長檢核，幼兒堅持只吃熟悉的食物，選擇普通，對於沒吃過的食物，幼兒總是絕對不吃，幼兒在家中比較喜歡甜食、鹹食、常吃零食，選擇普通。幼兒在家中只吃肉，不吃青菜，選擇普通，不常只吃青菜，不吃肉，幼兒在家中吃水果總是會挑。（例如：只吃喜歡吃的）。

幼兒在幼兒園內偏食情形

N=40

	題目	1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
幼兒偏食情形	1. 幼兒堅持只吃熟悉的食物。	19	5	3	3	10
	2. 對於沒吃過得食物, 幼兒絕對不吃。	6	3	3	1	27
	3. 幼兒比較喜歡甜食。	9	5	12	9	5
	4. 幼兒比較喜歡鹹食。	8	4	9	10	9
	5. 幼兒比較喜歡速食 (薯條、炸雞、飲料)。	5	3	11	8	13
	6. 幼兒喜歡喝含糖飲料。	11	4	12	10	3
	7. 幼兒常吃零食。	2	6	8	14	10
	8. 幼兒只吃肉, 不吃青菜。	12	5	11	6	6
	9. 幼兒只吃青菜, 不吃肉。	2	1	8	15	14
	10. 幼兒吃水果會挑。 (例如: 只吃喜歡吃的)	3	7	13	15	2

註：N 表示人數

幼兒在幼兒園內由老師檢核, 幼兒偏食情形, 幼兒沒有堅持只吃熟悉的食物, 但總是對於沒吃過得食物, 絕對不吃。幼兒普通比較喜歡甜食, 偶而比較喜歡鹹食, 而總是比較喜歡速食, 偶而喜歡喝含糖飲料, 偶而常吃零食, 在幼兒園內, 幼兒沒有只吃肉, 不吃青菜, 偶而只吃青菜, 不吃肉。偶而吃水果會挑。(例如: 只吃喜歡吃的)。

學齡前幼兒父母對幼兒飲食行為習慣教養態度之分析

幼兒父母對幼兒飲食行為習慣教養態度

N=40

	題目	1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
家長對幼兒飲食的教養態度	1. 幼兒進食時, 可自行完成。	3	6	6	4	21
	2. 主要照顧者 (父、母) 容許幼兒挑食。	15	5	10	7	3
	3. 對於幼兒不吃的食物, 父母的態度不勉強幼兒。	8	8	9	5	10
	4. 對於幼兒不吃的食物, 父母的態度是鼓勵試幾口就好。	5	2	2	12	19
	5. 為省麻煩, 大人直接餵食幼兒進食, 速度較快、省時。	11	6	8	8	7
	6. 會針對幼兒喜歡的食物為主。	6	6	9	7	12
	7. 家人不喜歡的食物, 不會試著給孩子嘗試。	12	3	9	8	8



8. 雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長會鼓勵嘗試。	3	2	5	14	16
9. 雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長尊重兒童，不勉強。	5	7	10	11	7
10. 幼兒會挑米飯或麵食，家長予以尊重。	5	4	12	7	12

註：N 表示人數

家長檢核，幼兒父母對幼兒飲食行為習慣教養態度，幼兒進食時，總是可自行完成，主要照顧者（父、母）沒有容許幼兒挑食，對於幼兒不吃的食物，父母的態度總是不勉強幼兒，對於幼兒不吃的食物，父母的態度總是鼓勵試幾口就好，家長沒有為省麻煩，大人直接餵食幼兒進食，速度較快、省時，家長總是會針對幼兒喜歡的食物為主，家人不喜歡的食物，沒有不會試著給孩子嘗試，雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長總是會鼓勵嘗試，雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長偶而會尊重兒童，不勉強，幼兒會挑米飯或麵食，家長總是予以尊重。

幼兒在幼兒園內家長對幼兒飲食的教養態度 N=40

題目		1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
家長對幼兒飲食的教養態度	1. 幼兒進食時，可自行完成。	6	3	13	11	7
	2. 主要照顧者（父、母）容許幼兒挑食。	18	1	1	15	5
	3. 對於幼兒不吃的食物，父母的態度不勉強幼兒。	4	0	1	6	29
	4. 對於幼兒不吃的食物，父母的態度是鼓勵試幾口就好。	4	0	3	20	13
	5. 為省麻煩，大人直接餵食幼兒進食，速度較快、省時。	4	0	3	10	23
	6. 會針對幼兒喜歡的食物為主。	10	16	8	3	3
	7. 家人不喜歡的食物，不會試著給孩子嘗試。	9	1	1	6	23
	8. 雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長會鼓勵嘗試。	16	9	2	6	7
	9. 雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長尊重兒童，不勉強。	22	3	1	3	11
	10. 幼兒會挑米飯或麵食，家長予以尊重。	6	4	11	13	6

註：N 表示人數

幼兒在幼兒園內由老師檢核，幼兒進食時，普通可自行完成，主要照顧者（父、母）沒有

容許幼兒挑食，對於幼兒不吃的食物，父母的態度總是不勉強幼兒。在幼兒園內對於幼兒不吃的食物，父母的態度是偶而鼓勵試幾口就好，幼兒不吃的食物，父母的態度總是為省麻煩，大人直接餵食幼兒進食，速度較快、省時，由老師檢核幼兒，在幼兒園內不常會針對幼兒喜歡的食物為主，家人不喜歡的食物，總是不會試著給孩子嘗試。但幼兒不喜歡，家長沒有鼓勵嘗試，雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長沒有會鼓勵嘗試。由老師檢核幼兒，在幼兒園內雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，沒有家長尊重兒童，不勉強，幼兒會挑米飯或麵食，家長偶而予以尊重。

幼教師對幼兒園內幼兒飲食行為習慣教養態度之分析

幼教師對幼兒園內幼兒飲食行為習慣教養態度之分析 N=40

	題目	1 沒有	2 不常	3 普通	4 偶而	5 總是
幼 教 師 對 幼 兒 的 教 導 態 度 與 方 式	1. 通常老師自身不喜歡的食物，就不會勉強幼兒吃。	6	4	4	13	13
	2. 遇到幼兒不喜歡吃的食物，老師會運用技巧讓孩子試試。	6	4	2	8	20
	3. 遇到幼兒不喜歡吃的食物，雖然家人交代不要勉強，老師仍會運用技巧讓孩子試試。	3	2	3	6	26
	4. 遇到幼兒不喜歡吃的食物，老師會融入教學中，希望孩子嘗試。	11	15	3	5	6
	5. 為省麻煩，只要孩子不吃，就不勉強。	13	10	6	7	4

註：N 表示人數

幼兒在幼兒園內由老師檢核，教師對幼兒飲食的教養態度與方式，在幼兒園內通常老師自身不喜歡的食物，(偶而)(總是)不會勉強幼兒吃，遇到幼兒不喜歡吃的食物，老師總是會運用技巧讓孩子試試，雖然家人交代不要勉強，老師仍會運用技巧，總是讓孩子試試，遇到幼兒不喜歡吃的食物，老師(不常)會融入教學中，希望孩子嘗試，教師(沒有)為省麻煩，只要孩子不吃，就不勉強。



結論與建議

結論

本研究之主要在探討學齡前幼兒飲食行為習慣於家庭與幼兒園內之相關與差異，其結果歸納以下：

一、發現大多數學齡前幼兒飲食行為習慣幼兒進食時，有 35%的幼兒是普通專心吃東西，有 38%的幼兒吃東西時，邊吃邊玩，邊看電視，有 35%的幼兒可以在家人允許的吃飯時間內，自行完成，有 50%的幼兒在家中會主動喝水，有 48%的幼兒吃完東西，會主動擦嘴巴，有 28%的幼兒在家中用餐時，會將食物含在嘴裡，有 28%的幼兒沒有因為不吃飯，就喝牛奶，有 43%的幼兒在家中吃東西是普通的速度，有 45%的幼兒在家中吃東西沒有大人餵食，有 28%的幼兒沒有不喜歡在家中用餐，喜外面用餐。

二、幼兒飲食行為習慣檢核表中，幼兒在幼兒園內有 33%的幼兒進食時，專心吃東西，有 30%的幼兒可以自行吃東西，有 45%的幼兒吃東西時，囫圇吞棗。有 28%的幼兒在進食時，無法協調手部動作操控餐具，Ex：手扶著碗，另一手將湯匙握好，有 55%的幼兒吃飯時，邊吃邊玩，邊看電視，有 63%的幼兒吃完食物，會主動擦嘴巴，有 43%的幼兒會主動喝水，有 28%的幼兒敢喝牛奶喝優酪乳，有 28%的幼兒會不常會挑飯或麵，這顯示幼兒進食時會邊吃邊玩，因看電視之情形，但也有很好之習慣是吃完食物，會主動擦嘴巴。

三、學齡前幼兒飲食行為習慣調查表(家庭)中幼兒偏食情形，有 28%的幼兒堅持只吃熟悉的食物，有 30%的幼兒對於沒有吃過得食物，幼兒絕對不吃，有 35%的幼兒(普通)喜歡甜食，有 58%的幼兒(普通)喜歡鹹食，有 35%的幼兒比較喜歡速食(薯條、炸 G、飲料)有 43%的幼兒(普通)喜歡含糖飲料，有 33%的幼兒常吃零食，有 33%的幼兒(普通)只吃肉，不吃青菜，有 33%的幼兒(不常)只吃青菜，不吃肉，有 38%的幼兒吃水果會挑，例如：只吃喜歡吃的。

四、幼兒在幼兒園內偏食情形，有 48%的幼兒沒有堅持只吃熟悉的食物，有 68%的幼兒對於沒有吃過的食物，總是絕對不吃，有 30%的幼兒普通喜歡甜食，有 25%的幼兒偶而比較喜歡鹹食，有 33%的幼兒總是比較喜歡速食，有 30%的幼兒普通喜歡喝含有糖飲料，有 35%的幼兒偶而常吃零食，有 30%的幼兒沒有只吃肉，不吃青菜，有 38%的幼兒偶而吃青菜，不吃肉。有 38%的幼兒偶而吃水果會挑(例如：只吃喜歡吃的)，這顯示幼兒在幼兒園內比較不挑食。

五、幼兒在家庭中家長對幼兒飲食的教養態度有 53%的幼兒進食時，總是可以自行完成，有 38%的主要照顧者(父、母)沒有容許幼兒挑食，有 25%對於幼兒不吃的食物，父母的態度總是不勉強幼兒，有 48%對於幼兒不吃的食物，父母的態度總是鼓勵是幾口就好，有 28%的家長(沒有)為省麻煩，大人直接餵食幼兒進食，速度較快、省時。有 30%的家長總是會針對幼兒喜歡的食物為主。有 30%的家長沒有因家人不喜歡的食物，不會試著給孩子嘗試，有 40%的家長雖然食物很健康，但幼兒不喜歡，家長總是會鼓勵嘗試。

六、幼兒在幼兒園內，家長對幼兒飲食的教養態度中，有 33%幼兒進食，是普通可自行完成，有 45%主要照顧者(父、母)沒有容許幼兒挑食，有 73%對於幼兒不吃的食物，父母的態度總是不勉強幼兒，有 50%對於幼兒不吃的食物，父母的態度偶而是鼓勵是幾口就好，有 58%家長為省麻煩，大人總是直接餵食幼兒進食，速度較快、省時。有 40%的家長不常會針對幼兒喜歡

的食物為主，有 58% 家人不喜歡的食物，總是不會嘗試給孩子嘗試，有 40% 雖然食物很健康，但幼兒不喜歡家長沒有會鼓勵嘗試，有 55% 雖然食物很健康，但幼兒會挑米飯或麵食，家長偶而予以尊重，這顯示幼兒在家庭與幼兒園內，家長對幼兒飲食的教養態度有所差別。

七、幼兒在幼兒園內，幼教師對幼兒的教導態度與方式中，有 33% 通常老師自己不喜歡的食物(偶而)或(總是)，就不會勉強幼兒吃，有 50% 的幼師，遇到幼兒不喜歡吃的食物，老師總是會運用技巧讓孩子試試，有 65% 的教師遇到幼兒不喜歡吃的食物，雖然家人交代不要勉強，老師總是會運用技巧讓孩子試試。有 38% 的教師遇到幼兒不喜歡吃的食物，老師(不常)融入教學中，希望孩子嘗試，有 33% 的教師沒有為省麻煩，只要孩子不吃，就不勉強，由以上表示教師的教學態度與方式是合宜的。

建議

一、對幼兒照顧者(父、母)的建議

本研究發現，對於沒吃過的食物，幼兒絕對不吃，而且雖然食很健康，但幼兒不喜歡，家長不勉強幼兒，但是三歲左右的幼兒開始有自我獨立的感覺，四~六歲的幼兒，正處於幻想力及好奇心增強的階段，他們只有很強的進取心，要了解世上美好的事物，因此可以教導幼兒與大人在餐桌上一起用餐的習慣，像在幼兒園內和小朋友一起用餐的機會，可以提高進食的機會，另一方面亦可養成良好飲食習慣，不要為了麻煩，由大人餵食。

二、對幼兒園教師的建議

1. 本研究發現幼教師對於兒童不喜歡的食物都會運用技巧，讓孩子試試，幼教師在幼兒心中，有著巨大的吸引力與影響，所以不要在幼兒面前批評食物好吃與不好吃，以免影響幼兒對食物的偏見。

2. 對於幼兒不喜歡吃的食物，期盼老師能融入教學中，讓孩子嘗試，畢竟多層面的誘導，可以改善孩子對食物更深的認識及喜愛。

三、對未來研究者的建議

1. 若人力、時間、經費、物力上許可，應擴展資料之蒐集至全國幼兒園，以便了解所有學齡前幼兒的飲食行為習慣在家庭中與幼兒園內之現況。

2. 未來若有研究者興趣，可針對幼兒飲食行為習慣運用於教學上，對於此方面的建立與養成其效益如何。

參考文獻

- 王佩玲。(1995)。幼兒發展評量與輔導。台北:心理。
- 王鐘和。(1993)。父職與母職認知基模及其生涯承諾關係的探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 幼教會。(2001)。「邁向專業的老師—幼教專業倫理工作坊」研習手冊。台北中華民國幼兒教育改革研究會。
- 白小良。(1984)。嬰幼兒營養食譜。台北:漢光文化股份有限公司編印。行政院衛生署。(2010)。民國101年台灣地區十大主要死亡原因。
- 何成宜、李宏昌。(2001)。兒童營養評估。當代醫學，28(2)，125~127。



- 吳(榕)椒、郭諭樺、廖又儀、王芳如。(2008)。幼兒教育概論。五南出版社
- 吳耀明。(2004)。師友月刊。439, 31-34。
- 李淑美、許淑仁。(1983)。幼兒期—營養、生活、疾病。台北：合計圖書出版社。
- 李蕙美。(1992)。父母教養方式對其子女情緒穩定及行為困擾影響之比較研究。私立中國文化大學家政研究所碩士論文，未出版。
- 沈敬人。(2000)。台灣地區幼兒營養素攝取狀況。輔仁大學食品營養研究所碩士論文，未出版。
- 林育璋。(1996)。幼教教師的專業成長歷程，台北師院學報，(9)，803-832。
- 林佳蓉、陳瑤惠。(2001)。二到五歲托兒中心幼兒一日飲食進食行為探討。醫護科技學刊，26(3)，203-212。
- 林佳蓉、陳瑤惠。(2001)。二到五歲托兒中心幼兒一日飲食進食行為探討。醫護科技學刊，26(3)，203-212。
- 林佳蓉、曾明淑、葉文婷、高美丁、潘文涵。(1999)。國民營養健康狀況變遷調整(NAHSIT)1993-1996台灣地區四至十二歲兒童飲食習慣調查。中華營誌，24，81-97。
- 林佳蓉、曾明淑、詹思萍(1997)。台灣地區一至六歲幼兒營養調查。中華營誌，22，47-61。
- 林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩。(2001)。學齡前托兒中心教保人員營養行為及其影響因素之探討。醫護科技學刊，3(2)，187-199。
- 林惠雅、柯華葳、林美珍、陳淑美、程小危、蘇建文、陳李綢、吳敏而、幸曼玲。(1994)。發展心理學。台北：心理。
- 林薇。(1998)。幼兒飲食行為及影響因素。家政教育學報，1，42-58。
- 林薇。(1998)。幼兒飲食行為形成及影響因素。家政教育學報，1，42-58。
- 邱清華、王秋森、蘇喜。(1999)。公共衛生學。偉華書局。
- 姚克明。(2000)。兒童之肥胖問題與對策，財團法人國家衛生研究院，台北市。
- 洪久賢。(1988)。兒童營養。台北：五南圖書。
- 張美文。(1995)。台北市母親飲食教育行為與學前兒童體型飲食行為研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版。
- 梁藝馨。(2003)。台北地區學齡前兒童行為、飲食教養行為其相關因素之探討。
- 郭碧喙。(2000)。初探幼稚園教師對幼教專業倫理的認知、實踐及需求。2000年代幼兒教育的展望學術研討會，53—660。
- 郭蕙慈。(2003)。花蓮縣地區幼兒照顧者之飲食習慣與幼兒飲食習慣之相關研究。國立花蓮師範學院幼兒教育研究所碩士論文。
- 陳永綺。(2009)。0~6歲寶貝照護手冊。新自然主義。
- 陳冠蓁。(2004)。台中縣托兒所教保人員安全教育實踐與實施現況之研究。朝陽科技大學幼兒保育系碩士論文。

- 陳惘眉。(1995)。幼兒心理學。台中：五南出版社。
- 黃乃毓。(1988)。家庭教育學。台北：五南出版社。
- 楊秋仁。(1998)。幼兒的飲食問題。蒙特梭利雙月刊，20，38-41。
- 楊淑惠、鄭心嫻、黃心怡、彭湘綺、陳嘉文、許薰惠、謝明哲。(2001)。
台北市學齡前兒童身高及體重研究。中華營誌，27，35-44。
- 董家堯、黃韶顏。(1999)。幼兒營養與膳食。台北：心理。
- 廖純雅。(2005)。嘉義市國小高年級學童知覺父母教養方式與挫折容忍力之相關研究。
- 蔡典謨。(1994)。幫助孩子成功的教養態度與方法。資優教育季刊。-53。
- 蔡篤志。(1998)。孩子!我要你養成好習慣。親子智典19。
- 鄭博真。(2006)。學前幼兒多元智能發展與相關因素之研究。輯於中華醫事學院幼兒保育系(主編)。幼兒保育專業發展：理論與實務。台北市華騰。
- 鄧淑如。(1991)。幼兒的飲食。親子教育，99，16-17。
- 蕭淑貞、洪文綺、張桂玲、余玉眉。(1946)。母親職業，餵食互動行為與嬰兒發展之關係。中華民國公共衛生雜誌，13，352-361。
- 蘇建文、鍾志從。(1985)。母親養育嬰兒方式之調查研究。教育心理學報，18，117-14800。
- 蘇益志。(2003)。社會變遷中的親職角色。諮商與輔導，211，19-20。
- Birch, L. L., Fisher, J. O., Thomas, K. G., Markey, C. N., Sawyer, R., & Johnson, S. L. (2001). Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire : a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness . *Appetite*, 36, 201-210.
- Logue, A. W. (1996). *The psychology of eating and drinking- An introduction- 2nd Edition*. W. H Freeman and company. N. Y.
- Maccoby, E. E. (1984). Socialization and Developmental Change. *Child Development*. 55(2), 317-328.
- Seagren, J. S., Terry, D. T. (1991) . WIC female parents, behavior and attitudes toward their children food intake-relation to children's relative weight. *Journal of Nutrition Education*, 23(5), 223-230.
- Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., Birch, L. L., & Plomin, R. (2001). Food and activity preferences in children of lean and obese parents. *International Journal of Obesity*, 25, 971-977.



Preschoolers Eating Behavior : A Case Study of Aesop Kindergarten in Shengang District Taichung City

Yi-Shan Kuo¹ Hsin-Cheng Lin¹ zu-Yun Huang² Yu-An Chang¹

1 Department of Health Food, Chung Chou University of Science and Technology

2 Private Yi-Hsin Nurseries

Corresponding author E-mail: cya0520@dragon.ccut.edu.tw

Abstract

The study found that more than eighty percent of the children brought their breakfast to preschool to eat. The proportion of children that had breakfast at school increased with age. The average time children spent on lunch or dinner was approximately thirty minutes. For utensils, children mainly used spoons, sometimes hands, and chopsticks when they were older. Children of all ages tended to look around when eating. Some would wipe their mouths with hands or clothes or lick their fingers. Six-year old children expressed themselves better in refusing foods than younger children.

Keyword: preschool children, eating behavior, development, observation