

營養調查報告

賴景賢執筆

國中生營養素與食物之認識



一、緒言

目前我們所面臨的營養問題，最直接的是對食物的認識不清。一般人在攝食時，往往忽略了質與量的均衡，甚至有人祇重視量而不講求質，以致造成營養不良，阻礙人體的生長和發育。食物的營養價值是根據食物所能提供的營養素的種類和份量而定，食物的價錢高，並不一定表示營養價值高。但多數人常以為價錢貴的食物就是營養好的食物，而不會選擇來源容易，既經濟又實惠的食物。探究其因，應追溯以往的學生所接受之健康教育不足所致，面對此問題，為求徹底的防患於未然，我們希望先了解年輕的一代對營養與食物的認識情形，以便加強對營養的觀念。

大體說來，國中生在全人口中所佔的比例極高，因此就選擇國中生，作為我們調查的對象。

二、調查目的

1. 敘述國中生對營養與食物的知識、態度及實行情形。
2. 評價國中生對營養與食物之關係所了解的程度。
3. 經由此項調查作業，學習診斷與發現問題的方法，作業程序及實際參與工作的經驗，體會分工合作的意義。

三、調查對象、方法與日期

1. 調查對象：以台中市雙十國中二年級全部學生為母體，採集體隨機抽樣法，選取樣本中包括男

生一班57名，女生一班50名，總共107名為調查對象。

2. 調查方法：採當面分發問卷調查法，由本組同學分赴兩班進行調查，調查方式是利用自習課，當面分發問卷，並當場收回。

3. 調查日期：民國65年5月27日。

四、資料之準備、人員及日程

1. 由小組討論會，決定調查問題及大致內容。

2. 每位同學各蒐集一部分題目，再由組長整理，做好二十題之問卷，並送請老師修改，再交付打字、印刷。

3. 實地調查前先與被調查學校接洽，與該校教務處取得聯繫，選定調查班級。

4. 本問卷在實地調查前，做過「預試」，測出答卷約略所需時間。

5. 本組計12位同學，設組長一人，總務一人，下分4小組，經費由每人繳交20元，及指導任課老師補助100元，交由總務保管。

6. 收回問卷，開始整理分析：指導老師：呂榮教授，組長：賴環賢，總務：施振長。

第一小組：1~5題及整體之統計分析——賴環賢、林美炯負責。

第二小組：6~7題有關蛋白質——簡德星、施振長、楊肇樞負責。

第三小組：8~13題有關礦物質——王幼金、尤之毅、蔡慧卿、李榮泰負責。

第四小組：14~19題有關維生素——郭清泉、周

翠玲、胡淑玫負責。

五、統計、分析與結論

〔表一〕 健康與營養之關係——態度方面（問卷上第1題）

意見 性別	認為有關係		認為沒關係		不知道		合計	
	人數	比例	人數	比例	人數	比例	人數	比例
男	56	98.2%	1	1.8%	0	0	57	100%
女	49	98%	1	2%	0	0	50	100%
合計	105	98.1%	2	1.9%	0	0	107	100%

由表一可知：大部分被調查的國中生都知道營養與健康有密切的關係。

〔表二〕 餐後進食水果之習慣——行為方面（問卷上第2題）

習慣 性別	常有		偶而		很少		合計	
	人數	比例	人數	比例	人數	比例	人數	比例
男	32	56.2%	21	36.8%	4	7.0%	57	100%
女	33	66%	11	22%	6	12.0%	50	100%
合計	65	60.7%	32	29.9%	10	9.4%	107	100%

由表二：可看出國中生在飯後有吃水果的習慣，以女生較多；大體說來，一半以上的被調查國中生，都有飯後吃水果的習慣。

〔表三〕 對營養的認識（問卷上第3~4題）

觀念 題目 性別	是		否		不知道		合計		
	人數	比例	人數	比例	人數	比例	人數	比例	
肥胖是營養良好的現象	男	4	7.0%	50	87.7%	3	5.3%	57	100%
	女	4	8%	40	80%	6	12%	50	100%
合計	8	7.5%	90	84.1%	9	8.4%	107	100%	
營養是指卡路里和維生素	男	5	8.8%	42	73.7%	10	17.5%	57	100%
	女	7	14%	34	68%	9	18%	50	100%
合計	12	11.2%	76	71.0%	10	17.8%	107	100%	

表三兩題是有關營養概念的問題，從結果可看出國中生對營養的認識比較正確。而全體男女生平均有77.57%對營養的觀念是正確的。

〔表四〕 對蛋白質的認識（問卷上第6~7題）

蛋白質 來源 功能 性別	觀念正確		觀念不正確		沒有作答		
	人數	比例	人數	比例	人數	比例	
來源	男	52	91%	5	8%	0	0
	女	38	76%	12	24%	0	0
功能	男	24	42%	33	58%	0	0
	女	20	40%	29	58%	1	2%

來源：男女平均答對者佔84.1%

功能：男女平均答對者佔41.1%

結論：1 蛋白質是人體生長發育與補充損耗所需要的原料。但大約有3/5的國中生不知道蛋白質的此項功能。

2 問到那一類食物中含有豐富的蛋白質答對的男生有91%而女生僅有76%。

3 綜合而言，對蛋白質的來源比較清楚，佔84.1%。關於蛋白質的功能，則僅有41.1%的國中生知道。為了助長國中生的發育，應該多加強關於蛋白質功能的認識，俾能多攝食蛋白質含量豐富的食物。

〔表五〕 對礦物質鈣、鐵及碘的認識（問卷上第8~13題）

礦物質 題目 性別	觀念 性別	觀念正確		觀念不正確		
		人數	比例	人數	比例	
鈣	來源	男	24	43%	33	57%
		女	24	48%	26	52%
	功能	男	55	96.5%	2	3.5%
		女	44	88%	6	12%
小計		147				
鐵	來源	男	28	50%	29	50%
		女	31	62%	19	38%
	功能	男	17	30%	40	70%
		女	18	36%	32	64%
小計		94				
碘	來源	男	51	89%	6	11%
		女	45	90%	5	10%
	功能	男	51	89%	6	11%
		女	38	76%	12	23%
小計		185				

結論：1 有關鈣的來源，答對的比例不高，還不到一半。而對其功能就十分清楚。

2 對於鐵的認識，來源方面答對的有一半以上，而功能卻很不清楚。可見得學生並不了解引起貧血的原因。

3 在碘方面，男生不論在來源或功能都有近於 90% 的人答對。而女生對碘的來源也相當認識，但功能並不十分清楚，難怪青春期的女孩子容易患甲狀腺腫。

4 可知國中生對於碘的認識最清楚，其次是鈣，有關鐵的認識比較缺乏。

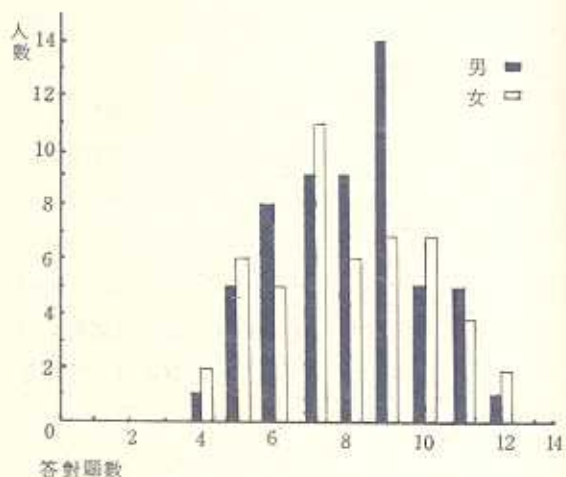
〔表六〕 對於維生素甲、乙、丙的認識及缺乏此數維生素會引起何種疾病（問卷上第 14 ~ 19 題）

維生素	題目	人數 性別	觀念		觀念正確		觀念不正確		合計	
			人數	比例	人數	比例	人數	比例	人數	比例
維生素甲	來源	男	9	15%	48	85%	57	100%		
		女	12	24%	38	76%	50	100%		
	可引起夜盲症	男	33	58%	24	42%	57	100%		
		女	19	38%	31	62%	50	100%		
小計			73							
維生素乙	來源	男	16	28%	41	72%	57	100%		
		女	8	16%	42	84%	50	100%		
	可引起腳氣病	男	18	31%	39	69%	57	100%		
		女	19	38%	31	62%	50	100%		
小計			51							
維生素丙	認識	男	37	65%	20	35%	57	100%		
		女	36	72%	14	28%	50	100%		
	可引起壞血病	男	11	19%	46	81%	57	100%		
		女	21	42%	29	58%	50	100%		
小計			105							

結論：1 缺乏維生素甲會引起夜盲症，男生知道的有 58%，女生有 38%，雖然男生高於女生，但整體來說，知道的情形尚不夠理想。至於何種食物富含維生素甲，知道的

- 人更少，而有 4/5 以上的學生不清楚。
- 2 關於維生素乙，不論在來源或是功能，男女學生都認識不清，這是值得重視的問題。
- 3 維生素丙在食物煮熟後會減少，有 2/3 的學生知道。但對其功能就不甚了解。
- 4 國中學生在維生素的認識方面，以維生素丙的情形較好。最差的是維生素乙，總體說來，一般的了解程度都不夠理想。

〔圖一〕 調查男女學生中對營養素瞭解程度之比較



從圖中可看出：1 女生在答對題數最多與最少的人數，都比男生多。

2 男生答對題數比較平均，且偏高。

3 男生以答對 9 題的人數最多。

4 女生以答對 7 題的人數最多。

總題數 15 題（問卷上第 5 ~ 19 題）

男生平均答對 8 題（男生總人數 57 人）

女生平均答對 7.88 題（女生總人數 50 人）

結論：1 我們的身體需要食物中的營養素來推動生活機能，這些營養素是醣類，脂肪，蛋白質、維生素和礦物質。其中生長發育與補充損耗要以蛋白質作為原料，調節生理作用是靠維生素和礦物質。

2 被調查的國中生，對於蛋白質與礦物質的

認識，觀念正確的情形約略相同，而對於維生素的認識情形則較差。所以在維生素的觀念上應該加強。

3. 爲了加強對營養素的認識，茲列出含有豐富營養素的各種食物，以供參攷。

營養素	食物
蛋白質	肉、豆類（豆腐、豆腐乾、乾豆）
鈣	牛奶、豆漿
鐵	肝、深綠色蔬菜、豆類、魚蝦
維生素甲	肝、深綠色、深黃紅色蔬菜、蛋
維生素乙	肝、肉類、蛋
維生素丙	橘子、柳丁、蔬菜

六、討論及評價

1. 關於本次調查結論，已在統計與分析中說明，在此提出一點意見，以供參考：由調查結果中看出，國中生都知道營養是健康的根本，但對於食物含有的營養，就不十分清楚。在有關何種食物含有何種營養素，以及各種營養素的功能方面，觀念正確的百分比都不高，可見國中生的衛生教育，推行的並不澈底，尤其應該加強有關營養知識的灌輸，教導學生如何選擇有價值的食物，以獲得充足且均衡的營養。

2. 大多數的食物不只含有一種營養素，而每種營養素在不同食物中所含的份量也有差別。所以日常飲食應儘量鼓勵大家選擇各類食物，不偏食也不過量。

3. 某些題目是爲了要確切的看出學生對營養素是否真正了解，以免學生因觀念模糊而有隨便選擇的情形，所以在問卷中的答案方面有特別的設計。例如在蛋中雖然含有維生素A，但在淺綠色蔬菜中含量極少，所以維生素A含量豐富的選擇就不該選蛋和淺綠色蔬菜配在一起的答案，而肝及深綠色蔬菜，才是真正富含維生素A的食物。

4. 本次調查時由本組同學分成兩組分赴男女兩班調查。由於調查前未統一協調，以及調查者的偏差，致使問卷第20題女生班同學未能完全答完；又在營養學課堂上作調查報告時，部分男生班的問

卷發給同學參考，未能收回，而無法將這一題分析整理，是本次調查的缺點。

附

中國醫藥學院公共衛生學系 營養調查問卷

一、說明：(1)本調查係爲瞭解國中學生對營養與食物的認識，以便加強對營養的觀念，我們請您依次回答下列的問題。謝謝您的支持與合作！

(2)請在您認爲最適當答案之號碼前“□”處打“√”。

二、題目：

1. 您認爲一個人的健康和營養有關係嗎？

□(1)有關係□(2)沒關係□(3)不知道（或沒意見）

2. 您通常在餐後進食水果嗎？

□(1)常有□(2)偶而□(3)很少

3. 您認爲肥胖就是營養良好的現象嗎？

□(1)是□(2)否□(3)不知道

4. 您認爲營養是專指卡路里（熱能）和維生素嗎？

□(1)是□(2)否□(3)不知道

5. 深色蔬菜（如空心菜）與淺色蔬菜（如高麗菜）那一種較有營養？

□(1)深色蔬菜□(2)淺色蔬菜□(3)差不多□(4)不知道

6. 您知道蛋白質的主要功能嗎？

□(1)產生熱量作爲日常活動的精力□(2)調節生理作用□(3)生長發育與補充損耗的原料□(4)不知道。

7. 下列食物中您認爲那一類食物含有豐富的蛋白質？

□(1)米飯、麩食□(2)肉、奶、豆漿□(3)青菜、胡蘿蔔、蕃茄□(4)木瓜

8. 您認爲下列食物中富含碘質的爲那一類？

□(1)海產類□(2)水果類□(3)油脂類□(4)蔬菜

類

9. 日常飲食中鐵質不足，會引起何種疾病？

(1) 壞血病 (2) 貧血 (3) 軟骨病 (4) 甲狀腺腫

10. 您認為下列食物中，何者含鐵質較多？

(1) 水果 (2) 牛奶 (3) 肝、深綠葉蔬菜 (4) 米飯、麩食

11. 甲狀腺功能障礙是因為飲食中缺乏何種營養所引起？

(1) 蛋白質 (2) 維生素 (3) 鈣 (4) 鐵 (5) 碘

12. 您知道鈣質的主要功能嗎？

(1) 產生熱能 (2) 調節生理作用 (3) 製造骨酪和牙齒 (4) 促進生長發育

13. 您認為下列食物中何者含鈣質較多？

(1) 牛奶 (2) 肉類 (3) 水果 (4) 肝臟

14. 您知道缺乏維生素甲 (vit. A) 會引起何種疾病？

(1) 牙齦和皮下出血 (2) 腳氣病 (3) 貧血 (4) 夜盲症

15. 下列食物中何者富含維生素甲 (vit. A) ？

(1) 橘子、柳丁 (2) 奶、豆腐 (3) 蛋、淺綠色蔬菜 (4) 肝、深綠色蔬菜

16. 缺乏乙種維生素會引起何種疾病？

(1) 壞血症 (2) 貧血 (3) 腳氣病 (4) 夜盲症

17. 下列何種食物富含乙種維生素？

(1) 肝、肉類 (2) 水果 (3) 深黃紅色蔬菜 (4) 不知道

18. 您覺得蕃茄、蔬菜煮熟後其維生素丙 (vit. C) 之含量如何？

(1) 略增加 (2) 減少 (3) 不變 (4) 不知道

19. 缺乏維生素丙 (vit. C) 易引起何種疾病？

(1) 貧血 (2) 壞血症 (3) 腳氣病 (4) 夜盲症

20. 請您舉出幾種在您心目中認為最富營養的食品名稱：

(按順序排列) (1) (2) (3)

(4) (5) (6)

(7) (8)