

# 臺北市國小高年級學童飲食行為 及其相關因素之研究

童鈺雯\* 陳政友\*\*

## 摘要

本研究旨在探討國小高年級學童之背景變項、身體意象與飲食行為的關係。以103學年度臺北市國小高年級學童為母群體，採分層集束抽樣法，利用自編結構式問卷蒐集資料，共得有效問卷1,076份，研究結果如下：一、本研究對象中過重及肥胖者占21.8%，重要他人支持以「父母及家人」為主，其經常提醒的是「多吃蔬菜水果」及「少喝含糖飲料」。研究對象的飲食行為屬中上程度，其中以「每天吃早餐」、「不會把零食當正餐」等表現較佳，而「會將油炸食物的外皮去除後再食用」、「會喝含糖飲料」、「會吃零食」等表現較差。二、研究對象的飲食行為女生優於男生、高社經家庭地位者優於低社經家庭地位者；重要他人對其飲食行為的支持程度愈高，飲食行為的表現就愈佳。另外，研究對象身體意象愈正向者，其飲食行為也愈好。三、研究對象之背景變項及身體意象可以有效預測飲食行為，並解釋其總變

---

\* 臺北市中山區永安國民小學營養師

\*\* 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授（通訊作者），E-mail: t09004@ntnu.edu.tw

通訊地址：臺北市和平東路一段162號，聯絡電話：02-77341709

投稿日期：105年8月23日；修改日期：105年8月30日；接受日期：106年11月19日

DOI: 10.3966/207010632017120048003

異量的7.1%；其中「性別」、「家庭社經地位」、重要他人支持中的「同學及朋友的支持」及身體意象中的「身體各部位滿意度」為主要預測變項，且以「身體各部位滿意度」最具影響力。結果顯示，研究對象為女生、高家庭社經地位者、同學及朋友較支持者及對自己身體各部位滿意度較高者，有較好的飲食行為。

**關鍵詞：**身體意象、飲食行為、國小高年級學生

## 壹、前言

隨著經濟快速成長，國人生活水平的提升，以及飲食環境的改變，飲食不均衡、飲食行為不佳等問題所導致的肥胖、慢性疾病已成為國人主要的健康問題，且其發生率有愈來愈年輕化的趨勢。

學童正值生長發育的黃金期，各類營養素的需求量多，一旦飲食行為出現了偏差，就容易產生營養失衡的現象，進而影響其成長及發育。根據衛生福利部（2010）「2001-2002國小學童營養狀況變遷調查」結果顯示，學童的營養呈現不均衡的現象，如攝取過多的肉魚蛋豆類，而主食類、蔬果類與奶類則攝取不足。由於飲食的改變，導致肥胖率攀升，臺灣兒童肥胖的盛行率在過去一、二十年中增加了2~3倍（祝年豐，2004）。根據國民營養健康狀況變遷調查中2012年國小生（1,225人）、2010年國中生（1,779人）、2011年高中生（1,169人）分析報告顯示，國小、國中及高中學生過重及肥胖比率分別為28.6%、27.9%及31.1%，青少年肥胖的盛行率持續增加（衛生福利部，2013a，2013b）。而造成青少年肥胖率快速增加的原因，普遍認為與飲食習慣西化、飲用含糖飲料、速食的頻率及靜止的生活型態相關（許秀卿，2011）。青少年在零食、油炸食物、含糖飲料上的攝取比例增加，這些高熱量、低營養價值食物的攝取除了會取代其他富含營養素食物的攝取外，長期攝取也可能造成肥胖、高血脂、心血管疾病等慢性疾病，兒童的飲食營養健康問題已不容忽視。

研究發現，當青少年體重愈來愈重時，對身體的意象就愈不滿意，也會有更高的體重控制意圖（McCabe & Ricciardelli, 2001）。減重意圖愈高，會傾向以節制飲食來降低或維持體重（文星蘭，2004）。國內研究也發現，身體質量指數（body mass index, BMI）與飲食行為有顯著相關（巫菲翎，2000；林宜親，1998；藺寶珍，1997）。有執行飲食控制行為的肥胖國中生，其BMI的平均值較高（藺寶珍，1997）。身體意象亦可預測飲食行為（張伶妃，2005；廖慧琳，2008）。外表評價較高之研究對象有較佳的均衡飲食行為及

較差的高熱量進食行為；愈重視外表者，其均衡飲食行為及低熱量進食行為愈好；身體滿意度愈高者，其均衡飲食狀況愈好；整體身體意象愈正向者，其飲食狀況愈均衡（李麗惠，2011）。

影響飲食行為的因素眾多，除BMI與身體意象外，研究也發現，性別可以預測飲食行為（李麗惠，2011；何英忠，2004；陳慧媛，2010；許惠玉，2003）。女生的飲食行為優於男性（何英忠，2004；陳慧媛，2010；曾美娟，2006；黃淑貞、姚元青，1999；羅雅玲，2003）。年級也可以預測飲食行為（何英忠，2004；張富琴，2001）。Forshe與Story (2003) 以6~19歲青少年進行飲料飲用情況調查發現，年級與牛奶攝取呈負相關，與喝碳酸飲料呈正相關。Young與Fors (2001) 研究發現青少年食用健康早餐的比例與年級呈負相關。

家庭是兒童發展最基礎的一個環境，對飲食習慣的養成具有相當大的影響力。根據Wardle (1995) 的研究指出，父母在選擇食物方面的態度會直接影響子女在飲食上的喜好與習慣。家庭社經地位對於學童飲食行為有顯著影響（陳妍伶，2007；張琪敏，2009）。家庭社經地位愈高者，其均衡飲食行為愈佳；家庭社經地位愈低者，其飲食控制行為愈差（李麗惠，2011）。當父母對健康飲食行為的忠告與支持程度愈高者，其愈具有健康的飲食行為（李麗惠，2011）。青少年對食物的選擇會受同儕影響 (Frank, 1997; Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002)，且同儕團體對於同學引誘的飲食行為有顯著的預測力，對同儕飲食行為愈認同者，愈常和同學一起吃零食、喝飲料及攝取高熱量的飲食（簡介瑞，2002）。

由於兒童時期的生活型態和習慣會影響成長後的身心健康，因此愈早發現兒童時期不利健康的因素，就可以愈早進行教育介入，以利維護和提升健康的品質。本研究以臺北市國小高年級學生為研究對象，透過問卷資料的分析，了解學生飲食的情況，並探討背景因素、身體意象與飲食行為的關係，期藉由此研究結果可提供學校教學研究、訂定健康促進服務政策及計畫之參考，進而提升學童良好的飲食行為。

## 貳、材料與方法

### 一、研究架構

參酌國內、外相關文獻，本研究分析架構如圖1所示。

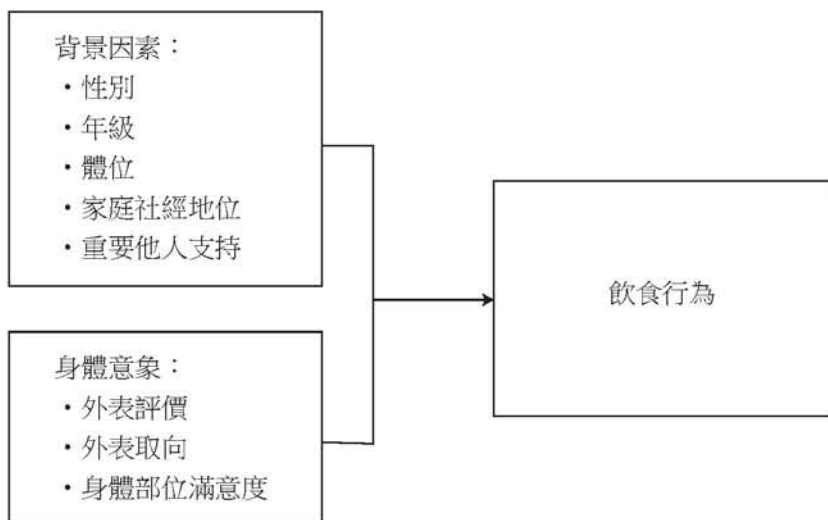


圖1 研究架構

### 二、研究對象

本研究以103學年度臺北市公立國小高年級學生為研究母群體，依據臺北市政府教育局「各級學校資料」，103學年度高年級學生人數約38,245人。抽樣之樣本數參考抽樣曲線標準 (Krejcie & Morgan, 1970)，依照抽樣曲線母群體數決定對照抽樣樣本數，誤差3%，至少應抽取1,038人。本研究採分層集束抽樣法，以「班級」為抽樣單位，抽樣臺北市12所學校，五年級25班，六年級27班，共發出1,200份問卷，回收1,196份，扣除無效問卷，有效問卷

1,076份，有效回收率為89.7%。

### 三、研究工具

本研究以結構式問卷進行資料蒐集，依研究目的、研究架構並參考國內、外文獻及其相關研究者之問卷內容，設計問卷施測。主要內容包括四部分：

#### （一）個人基本資料

主要目的在蒐集研究對象之背景變項中的性別、年級、體位、家庭社經地位等資料。其中，體位是以研究對象自填之最近一次測量之身高、體重所得數值，套入BMI計算公式，換算所得BMI，並依據教育部體育司（2013）「6~18歲臺閩地區身體質量評等表」對照標準，以不同年齡與性別加以分組，分為過輕、適中、過重、肥胖四種體位。而家庭社經地位則將研究對象父母的教育程度和職業類別分為五個等級，將教育指數乘以4，加上職業指數乘以7加權計分後，其得分為社經地位指數，再以父母各別計算出來較高的社經地位指數為研究對象之「家庭社經地位指數」。本研究將家庭社經地位指數分為高、中、低三類，指數在41~55分者稱為「高家庭社經地位」、30~40分者稱為「中家庭社經地位」、11~29分者稱為「低家庭社經地位」。

#### （二）重要他人支持量表

主要目的在蒐集研究對象背景變項之重要他人支持。評估研究對象重要他人對其飲食行為的支持，重要他人包括父母及家人、老師、同學及朋友三部分，各占6題，共18題。由研究對象自行評估最近一個月內，父母及家人、老師、同學及朋友對其在健康飲食方面的態度及互動情形，計分方式：1 = 從未（指最近一個月內從未發生）、2 = 很少（指最近一個月內曾發生1~2次）、3 = 偶爾（指一週曾發生1~2次）、4 = 經常（指一週曾發生3~5次）、5 = 總是（指幾乎每天都發生）。施測分數加總得分愈高，代表研究對象自覺重要他人對其飲食行為的支持程度愈高，得分低則反之。

### （三）身體意象量表

評估研究對象個人身體意象共29題，由研究對象自行評估對自己身體的想法、感覺或行為，其中整體層面包含外表評價5題（1~5題）、外表取向15題（6~20題），計分方式：1 = 非常不同意、2 = 不同意、3 = 無意見、4 = 同意、5 = 非常同意；身體部位滿意度9題（21~29題），計分方式：1 = 非常不滿意、2 = 不滿意、3 = 無意見、4 = 滿意、5 = 非常滿意。上述題項加總分數愈高，代表研究對象對自己身體評價、滿意度愈高，亦即身體意象愈正向，得分低則反之。

### （四）飲食行為量表

評估研究對象飲食行為共有24題，其中7~19題為反向題，由研究對象評估自己在最近一個月內的飲食狀況，計分方式：1 = 從未（指最近一個月內從未發生）、2 = 很少（指最近一個月內曾發生1~2次）、3 = 偶爾（指一週曾發生1~2次）、4 = 經常（指一週曾發生3~5次）、5 = 總是（指幾乎每天都發生）；而反向題則採反向計分。上述題項加總分數愈高，代表研究對象整體飲食行為愈佳，得分低則反之。

問卷初稿研擬完成之後，邀請對本研究主題有豐富學養及實務經驗之學者專家共10位進行專家效度檢驗，參酌其審查意見及建議修正調查表後，再進行預試作業，並請教師與受試者在預試施測之後對於問卷提出建議，作為修改問卷之參考。

信度分析乃根據施測所蒐集之資料進行內部一致性分析。本研究以42份預試問卷及1,076份正式問卷進行各量表的內部一致性分析，各量表之Cronbach's  $\alpha$ 值介於.85~.94之間，顯示內部一致性達到水準。

## 四、資料蒐集與分析

問卷回收後經檢核、整理，進行資料輸入及除錯，扣除填寫不完整、拒答的問卷後，以SPSS 22.0統計套裝軟體進行分析。所蒐集資料以次數分布、

百分率、平均值、標準差等描述性統計，以及單因子變異數分析、斯皮爾曼等級相關、複迴歸分析等方式進行統計考驗。

## 參、結果與討論

### 一、研究對象背景變項、身體意象及飲食行為之分布

#### (一) 背景變項

研究對象之背景變項包括：性別、年級、體位及家庭社經地位，其分布情形如表1。

表1

研究對象背景因素之分布情形 ( $N = 1,076$ )

| 變項     | 類別      | 人數  | 百分比  |
|--------|---------|-----|------|
| 性別     | 男       | 550 | 51.1 |
|        | 女       | 526 | 48.9 |
| 年級     | 五年級     | 530 | 49.3 |
|        | 六年級     | 546 | 50.7 |
| 體位     | 過輕      | 117 | 10.9 |
|        | 適中      | 725 | 67.3 |
|        | 過重      | 136 | 12.7 |
|        | 肥胖      | 98  | 9.1  |
| 家庭社經地位 | 低家庭社經地位 | 299 | 27.8 |
|        | 中家庭社經地位 | 334 | 31.0 |
|        | 高家庭社經地位 | 443 | 41.2 |

本研究樣本之性別分布：男生有550人 (51.1%)、女生有526人 (48.9%)，而母群體之性別分布：男生有20,069人 (52.5%)、女生有18,176人 (47.5%)，經百分率同質性卡方檢定，本樣本性別分布與母群體無顯著差異 ( $\chi^2_{(1)} = .77, p > .05$ )。

本研究樣本之年級分布：五年級有530人 (49.3%)、六年級有546人 (50.7%)，而母群體之年級分布：五年級有20,069人 (52.5%)、六年級有18,176人 (47.5%)，經百分率同質性卡方檢定，本樣本年級分布與母群體無顯著差異 ( $\chi^2_{(1)} = .98, p > .05$ )。綜上所述，本樣本就性別、年級來看，與母群體是一致的。

研究對象的體位是根據BMI來分類，屬於過輕體位有117人 (10.9%)、適中體位有725人 (67.3%)、過重體位有136人 (12.7%)、肥胖體位有98人 (9.1%)。本研究對象中過重及肥胖者占21.8%，較2012年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示國小學童的過重及肥胖率略低 (28.6%)。

研究對象的家庭社經地位屬低家庭社經地位者有299人 (27.8%)、屬中家庭社經地位者有334人 (31.0%)、屬高家庭社經地位者有443人 (41.2%)。

本研究重要他人支持以「重要他人支持量表」測量結果來表示（如表2）。「重要他人支持量表」主要測量父母及家人、老師、同學及朋友之重要他人對研究對象飲食行為的支持程度，共有18題，總分範圍18~90分，中間分數為54分；得分愈高表示研究對象自覺重要他人對其飲食行為的支持程度愈高。由表2可知，研究對象之重要他人支持總分，最小值為18分、最大值為90分，平均為55.28分（標準差16.75分），整體來說，屬中等支持。

其中，以「父母及家人」得分為最高，單題平均為3.97分（標準差1.08分），其次為「老師」，單題平均為3.28分（標準差1.38分），「同學及朋友」得分最低，單題平均為1.96分（標準差1.08分）。所有題目中，以「父母及家人會提醒我要多吃蔬菜水果」得分為最高（平均數為4.21分）、其次為「父母及家人會提醒我少喝含糖飲料」（平均數為4.04分）；以「同學及朋友會提醒我少吃加工食品」得分為最低（平均數為1.89分）、其次為「同學及朋友會提醒我少喝含糖飲料」（平均數為1.91分）。

表2

研究對象之重要他人支持量表各題得分情形 ( $N = 1,076$ )

| 題號及題目                                      | 平均數   | 標準差  | 排序 |
|--------------------------------------------|-------|------|----|
| <b>父母及家人</b>                               |       |      |    |
| 1. 父母及家人會提醒我要多吃蔬菜水果                        | 4.21  | 1.09 | 1  |
| 2. 父母及家人會提醒我少吃零食                           | 3.97  | 1.24 | 4  |
| 3. 父母及家人會提醒我少喝含糖飲料                         | 4.04  | 1.22 | 2  |
| 4. 父母及家人會提醒我少吃油炸食物                         | 3.99  | 1.25 | 3  |
| 5. 父母及家人會提醒我少吃加工食品                         | 3.83  | 1.34 | 5  |
| 6. 父母及家人會提醒我注意自己的飲食內容及分量                   | 3.80  | 1.32 | 6  |
| 小計(單題)                                     | 3.97  | 1.08 |    |
| (總分)                                       | 23.84 | 6.45 |    |
| <b>老師</b>                                  |       |      |    |
| 1. 老師會提醒我要多吃蔬菜水果                           | 3.52  | 1.41 | 1  |
| 2. 老師會提醒我少吃零食                              | 3.25  | 1.48 | 3  |
| 3. 老師會提醒我少喝含糖飲料                            | 3.23  | 1.50 | 4  |
| 4. 老師會提醒我少吃油炸食物                            | 3.21  | 1.50 | 5  |
| 5. 老師會提醒我少吃加工食品                            | 3.17  | 1.50 | 6  |
| 6. 老師會提醒我注意自己的飲食內容及分量                      | 3.28  | 1.45 | 2  |
| 小計(單題)                                     | 3.28  | 1.38 |    |
| (總分)                                       | 19.66 | 8.28 |    |
| <b>同學及朋友</b>                               |       |      |    |
| 1. 同學及朋友會提醒我要多吃蔬菜水果                        | 2.08  | 1.21 | 1  |
| 2. 同學及朋友會提醒我少吃零食                           | 1.94  | 1.15 | 3  |
| 3. 同學及朋友會提醒我少喝含糖飲料                         | 1.91  | 1.12 | 5  |
| 4. 同學及朋友會提醒我少吃油炸食物                         | 1.93  | 1.14 | 4  |
| 5. 同學及朋友會提醒我少吃加工食品                         | 1.89  | 1.12 | 6  |
| 6. 同學及朋友會提醒我注意自己的飲食內容及分量                   | 2.03  | 1.21 | 2  |
| 小計(單題)                                     | 1.96  | 1.08 |    |
| (總分)                                       | 11.78 | 6.46 |    |
| 重要他人支持總分：最小值18分、最大值90分、平均為55.28(標準差為16.75) |       |      |    |
| 單題平均為3.07(標準差為0.93)                        |       |      |    |

研究對象自覺父母對飲食行為的支持高於教師及同儕，可知父母在國小高年級階段的支持與影響力相對重要。

## （二）身體意象

「身體意象量表」共有29題，總分範圍29~145分，中間分數為87分；得分愈高表示研究對象對自己身體評價、滿意度愈高，亦即身體意象愈正向。由表3可知，研究對象身體意象總分最小值為50分、最大值為145分，平均為98.96分（標準差16.23分），整體來說，研究對象的身體意象屬中上程度。

研究對象的身體意象可分為外表評價、外表取向及身體部位滿意度三方面，結果分述如下：

研究對象在外表評價的得分，最小值為5分、最大值為25分，平均為16.23分（標準差為3.70分），此向度的單題平均數為3.25分（標準差0.74分），高於中間值3分，顯示研究對象對自己的外表評價為中間偏正向。

研究對象在外表取向的得分，最小值為15分、最大值為75分，平均為51.28分（標準差為10.46分），此向度的單題平均值為3.42分（標準差0.70分），高於中間值3分，顯示研究對象對自己外表有相當程度的重視。

研究對象身體部位滿意度的得分，最小值為9分、最大值為45分，平均為31.45分（標準差為6.85分），此向度的單題平均值為3.49分（標準差0.76分），高於中間值3分，顯示研究對象對自己身體各部位尚屬滿意。其中最滿意的部位為「頭髮（顏色、稠密度、髮質）」，其次為「臉部（五官、膚色）」，最不滿意的則為「身高」和「體重」。此結果與李麗惠（2011）、曾美娟（2006）、蔡杏汶（2007）的研究相似。可見國小高年級學童大多不滿意自己的身高、體重。

表3

研究對象之身體意象量表各題得分情形 ( $N = 1,076$ )

| 題號及題目                    | 平均數   | 標準差   | 排序 |
|--------------------------|-------|-------|----|
| <b>外表評價</b>              |       |       |    |
| 1. 我喜歡自己的長相              | 3.59  | 0.96  | 2  |
| 2. 我喜歡自己的體型              | 3.31  | 1.09  | 3  |
| 3. 我喜歡穿合身的衣服             | 3.81  | 1.03  | 1  |
| 4. 我覺得我的外表很吸引人           | 2.79  | 0.95  | 4  |
| 5. 大多數的人都覺得我長得很美或很帥      | 2.73  | 0.98  | 5  |
| 小計 (單題)                  | 3.25  | 0.74  |    |
| (總分)                     | 16.23 | 3.70  |    |
| <b>外表取向</b>              |       |       |    |
| 6. 我在乎自己的外表              | 3.59  | 1.01  | 5  |
| 7. 我一直試著使自己的儀表容貌更好看些     | 3.57  | 0.98  | 6  |
| 8. 我會根據不同的場合做打扮          | 3.88  | 0.96  | 1  |
| 9. 對我而言, 保持儀表容貌好看是很重要的事  | 3.72  | 0.98  | 3  |
| 10. 我在乎別人對我的外表的看法        | 3.50  | 1.01  | 9  |
| 11. 我在出門前通常會花很多時間梳妝打扮    | 2.58  | 1.10  | 15 |
| 12. 我會謹慎選購衣服, 讓自己好看些     | 3.46  | 1.06  | 10 |
| 13. 我一有機會就會照鏡子整理儀容       | 3.04  | 1.13  | 13 |
| 14. 出現在公眾場合前, 我都會注意自己的樣子 | 3.75  | 0.97  | 2  |
| 15. 我常使用飾品來裝扮自己          | 2.62  | 1.06  | 14 |
| 16. 我能察覺到自己的打扮不合適        | 3.62  | 1.35  | 4  |
| 17. 我會特別在意自己的髮型          | 3.46  | 1.07  | 10 |
| 18. 我常注意體重的變化            | 3.57  | 1.73  | 6  |
| 19. 我經常擔心自己太胖或變胖         | 3.41  | 1.24  | 12 |
| 20. 我會嘗試去控制自己的體重         | 3.51  | 1.15  | 8  |
| 小計 (單題)                  | 3.42  | 0.70  |    |
| (總分)                     | 51.28 | 10.46 |    |
| <b>身體部位滿意度</b>           |       |       |    |
| 21. 臉部 (五官、膚色)           | 3.66  | 0.95  | 2  |

(續下頁)

表2 (續)

| 題號及題目                 | 平均數   | 標準差  | 排序 |
|-----------------------|-------|------|----|
| 22. 頭髮(顏色、稠密度、髮質)     | 3.85  | 0.96 | 1  |
| 23. 上軀幹(胸部、肩膀、手臂)     | 3.59  | 0.94 | 3  |
| 24. 中軀幹(腰、腹部)         | 3.50  | 0.98 | 5  |
| 25. 下軀幹(臀部、大腿、小腿)     | 3.39  | 1.03 | 7  |
| 26. 肌肉張力(指彈性、結實程度)    | 3.53  | 0.99 | 4  |
| 27. 體重                | 3.18  | 1.16 | 9  |
| 28. 身高                | 3.27  | 1.23 | 8  |
| 29. 整體外表(身體比例是否合宜、勻稱) | 3.48  | 0.97 | 6  |
| 小計(單題)                | 3.49  | 0.76 |    |
| (總分)                  | 31.45 | 6.85 |    |

身體意象總分：最小值50分、最大值145分、平均為98.86(標準差為16.23)  
單題平均為3.41(標準差為0.56)

### (三) 飲食行為

「飲食行為量表」共有24題，其中7~19題為反向題，由研究對象評估自己在最近一個月內的飲食狀況。總分範圍24~120分，中間分數為72分；得分愈高，表示研究對象的飲食行為愈具健康取向。由表4可知，研究對象在飲食行為的得分上，最小值為38分、最大值為114分，平均為83.93分(標準差為11.99分)，整體來說，研究對象的飲食行為屬於中等以上程度。

在飲食行為中做得最好的(得分最高的)前三項依序為：「每天吃早餐」(平均數為4.71)、「不會把零食當正餐」(平均數為4.49)、「每天固定吃三餐，不會省略某一餐」(平均數為4.20)；做得較差的(得分最低的)前三項依序為：「會將油炸食物的外皮去除後再食用」(平均數為2.67)、「會喝含糖飲料」(平均數為2.82)、「會吃零食」(平均數為2.90)。

表4

研究對象飲食行為量表各題得分情形 ( $N = 1,076$ )

| 題號及題目                                      | 平均數  | 標準差  | 排序 |
|--------------------------------------------|------|------|----|
| 1. 我每天吃早餐                                  | 4.71 | 0.64 | 1  |
| 2. 我每天吃2份(約2個拳頭大小)以上的水果                    | 3.95 | 1.04 | 5  |
| 3. 我每天吃3碟(約1½碗)以上的蔬菜                       | 3.78 | 1.05 | 6  |
| 4. 我每天至少喝1杯鮮乳                              | 3.74 | 1.21 | 7  |
| 5. 當我口渴時,我會選擇喝白開水                          | 4.01 | 1.01 | 4  |
| 6. 我每天喝1,500~2,000 c.c.的白開水                | 3.57 | 1.15 | 10 |
| 7. 我會吃宵夜                                   | 3.60 | 1.13 | 9  |
| 8. 我會在晚上八點以後吃東西                            | 3.00 | 1.14 | 20 |
| 9. 我會喝含糖飲料(如汽水、運動飲料、奶茶等)                   | 2.82 | 1.00 | 23 |
| 10. 我每天喝1杯(或1罐)以上的含糖飲料                     | 3.51 | 1.11 | 11 |
| 11. 我會吃零食(如洋芋片、餅乾、糖果等)                     | 2.90 | 0.99 | 22 |
| 12. 我會把零食當正餐                               | 4.49 | 0.84 | 2  |
| 13. 我會吃蛋糕、麵包、甜甜圈、可頌等                       | 2.92 | 1.05 | 21 |
| 14. 我會吃冰(霜)淇淋、奶昔、聖代、雪糕等                    | 3.31 | 0.90 | 16 |
| 15. 我會吃油炸食物(如炸雞、炸薯條、炸豬排等)                  | 3.36 | 0.83 | 15 |
| 16. 我會吃速食(如漢堡、披薩、捲餅等)                      | 3.47 | 0.86 | 14 |
| 17. 我會吃加工食品(如泡麵、熱狗、雞塊、香腸、貢丸、魚丸等)           | 3.15 | 0.90 | 17 |
| 18. 我會吃醃漬類食品(如蜜餞、醬菜、蘿蔔乾等)                  | 3.67 | 0.94 | 8  |
| 19. 我吃東西時會添加調味料(如蕃茄醬、辣椒醬、醬油等)              | 3.08 | 1.09 | 18 |
| 20. 購買食品時,我會仔細閱讀食品標示                       | 3.50 | 1.28 | 13 |
| 21. 我會將油炸食物的外皮去除後再食用                       | 2.67 | 1.31 | 24 |
| 22. 喝湯時,我會將上面的浮油撈掉再喝                       | 3.01 | 1.40 | 19 |
| 23. 我會控制自己的食量                              | 3.51 | 1.25 | 11 |
| 24. 我每天固定吃三餐,不會省略某一餐                       | 4.20 | 1.09 | 3  |
| 飲食行為總分:最小值38分、最大值114分、平均為83.93分(標準差為11.99) |      |      |    |
| 單題平均為3.50(標準差為0.50)                        |      |      |    |

註:7~19題為反向題,已採反向計分。

研究對象「每天吃早餐」行為表現最好，平均得分為4.71分，填答「總是」與「經常」吃早餐有93.5%，此部分比廖彬如（2010）針對臺灣地區國小六年級學童所做的調查中吃早餐的比率84.2%還要高，顯示家庭對早餐愈來愈重視。但進一步發現研究對象在蔬菜、水果及鮮乳的攝取上，填答「總是」及「經常」僅五至六成，顯示尚有大部分的學童未達到衛生福利部每日飲食指南的建議。研究對象會選擇喝白開水解渴的占71.6%，但每天喝1,500~2,000c.c.的白開水的僅占52.6%，顯示出大部分的研究對象每日水分的補充還是稍顯不足，有待提升改善。

研究對象「喝含糖飲料」的行為表現差，平均得分為2.82分，填答「從未」與「很少」喝含糖飲料僅有25.4%，顯示有75%的學童每週至少會喝含糖飲料1~2次以上，此結果與李淑靜（2003）、陳慧媛（2010）的研究結果相似，都是偏向次數喝得多。

研究對象「吃零食」的平均得分為2.90分，介於計分標準的「偶爾」與「經常」之間，每週至少吃零食1~2次以上的占70.4%，顯示研究對象喜歡吃零食的行為有待提升改進。而有88.2%的研究對象「很少」及「從未」把零食當作正餐，表示大部分的研究對象並不會把零食當作正餐，是比較正向的表現。

研究對象「吃蛋糕、麵包、甜甜圈、可頌等」的平均得分為2.92分，介於計分標準的「偶爾」與「經常」之間，顯示研究對象常吃蛋糕、麵包、甜甜圈、可頌等，可能與早餐的西化及下午茶的流行有關。「吃冰淇淋、奶昔、聖代、雪糕等」的平均得分為3.31分，「吃油炸食物」的平均得分為3.36分，「吃速食」的平均得分為3.47分，攝取情形多集中於「偶爾攝取」之頻率，表現尚可。

研究對象在「吃加工食品」的平均得分為3.15分，攝取情形多集中於「偶爾攝取」之頻率。「吃醃漬食品」的平均得分為3.67分，攝取情形多集中於「很少」之頻率，顯示大部分研究對象不吃醃漬食品。「添加調味料」的平均得分為3.08分，攝取情形多集中於「偶爾攝取」之頻率，得分與廖彬如（2010）針對小六生的研究結果相似。

研究對象在「固定吃三餐，不會省略某一餐」行為表現佳，平均得分為4.20分，此得分比李麗惠（2011）、廖彬如（2010）的研究結果還要高。表現最差的項目為「會將油炸食物的外皮去除後再食用」，平均得分為2.67分，顯示大部分研究對象沒有把油炸外皮剝掉再吃的習慣，此得分與李麗惠（2011）的研究結果相似。

綜觀上述，研究對象在「每天吃早餐」、「不會把零食當正餐」、「固定吃三餐，不會省略某一餐」的飲食行為上有良好的表現，但在「會將油炸食物的外皮去除後再食用」、「會喝含糖飲料」、「會吃零食」表現較差，有待提升改善。

## 二、研究對象背景變項、身體意象與飲食行為之關係

### （一）背景變項與飲食行為之關係

由表5可知，研究對象之飲食行為會因「性別」及「家庭社經地位」之不同水準而有顯著差異 ( $F_{(1,1074)} = 18.71, p < .001$ ;  $F_{(2,1073)} = 6.07, p < .01$ )。其中「性別」方面，以女生的飲食行為較男生為佳，此與李麗惠（2011）、李蘭、潘文涵與葉文婷（1999）、林薇、周麗端與陳惠欣（2003）、羅雅玲（2003）的研究結果相同。而年級不同時，在飲食行為表現上無顯著差異，此與曾美娟（2006）、蔡杏汶（2007）研究結果相同，但與何英忠（2004）以苗栗縣國小高年級學童為研究對象所得結果不同，可能因地區差異，對飲食行為有不同之影響。另「體位」與飲食行為亦無顯著的差異，此與李麗惠（2011）、簡介瑞（2002）研究結果相同。而「家庭社經地位」方面，經Scheffé事後檢定發現，高社經者的飲食行為較低社經者為佳，此與吳源美（2010）研究結果相同。可能是因為高社經家庭的經濟條件較佳，無須憂慮溫飽問題，因而能進一步考量到健康飲食的因素。

另外，由表6可知，研究對象的「重要他人支持」與「飲食行為」間，不管是父母及家人、老師、同學及朋友或整體來看皆呈現顯著的正相關（其統計值分別為： $r_s = 0.13, p < .001$ ;  $r_s = 0.06, p < .05$ ;  $r_s = 0.10, p < .01$ ;  $r_s = .12, p <$

.001)。表示重要他人對研究對象飲食行為的支持程度愈高，研究對象在整體飲食行為表現愈佳。

表5

研究對象背景變項與飲食行為之單因子變異數分析 ( $N = 1,076$ )

| 變項     | 分類       | 人數  | 平均數   | 標準差   | F值       | 事後比較             |
|--------|----------|-----|-------|-------|----------|------------------|
| 性別     | ①男       | 550 | 82.39 | 12.39 | 18.71*** |                  |
|        | ②女       | 526 | 85.53 | 11.35 |          |                  |
| 年級     | ①五年級     | 530 | 84.15 | 12.41 | 0.38     |                  |
|        | ②六年級     | 546 | 83.71 | 11.58 |          |                  |
| 體位     | ①過輕      | 117 | 85.15 | 12.05 | 1.01     |                  |
|        | ②適中      | 725 | 83.50 | 11.88 |          |                  |
|        | ③過重      | 136 | 84.54 | 13.23 |          |                  |
|        | ④肥胖      | 98  | 84.81 | 10.95 |          |                  |
| 家庭社經地位 | ①低家庭社經地位 | 299 | 81.91 | 12.24 | 6.07**   | ③>① <sup>a</sup> |
|        | ②中家庭社經地位 | 334 | 84.40 | 12.23 |          |                  |
|        | ③高家庭社經地位 | 443 | 84.93 | 11.50 |          |                  |

註：<sup>a</sup>Scheffé事後檢定。

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

表6

研究對象重要他人支持與飲食行為之斯皮爾曼等級相關分析 ( $N = 1,076$ )

|      | 父母及家人   | 老師    | 同學及朋友  | 支持總分    |
|------|---------|-------|--------|---------|
| 飲食行為 | 0.13*** | 0.06* | 0.10** | 0.12*** |

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## (二) 身體意象與飲食行為的關係

由表7可知，研究對象之「身體意象」與「飲食行為」之間，不管是外表評價、外表取向、身體各部位滿意度或是身體意象整體來看，皆呈現顯著

的正相關（其統計值分別為： $r_s = 0.07, p < .05$ ;  $r_s = 0.08, p < .01$ ;  $r_s = 0.14, p < .001$ ;  $r_s = 0.13, p < .001$ ）。表示研究對象對自己外表評價、外表取向、身體各部位滿意度較高者，其整體飲食行為表現愈佳。也就是對自己身體意象愈正向者，其飲食行為表現愈佳。此結果與李麗惠（2011）研究結果相似。

表7

研究對象身體意象與飲食行為之斯皮爾曼等級相關分析 ( $N = 1,076$ )

|      | 外表評價  | 外表取向   | 身體各部位滿意度 | 身體意象總分  |
|------|-------|--------|----------|---------|
| 飲食行為 | 0.07* | 0.08** | 0.14***  | 0.13*** |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

### 三、研究對象背景變項及身體意象對飲食行為之預測

為探討研究對象的背景變項及身體意象是否能有效預測其飲食行為，採用複迴歸分析來進行檢定。本研究背景變項中的性別、年級、體位、家庭社經地位屬類別資料，必須進行虛擬轉換，而重要他人支持及身體意象屬等距資料，則直接投入複迴歸分析。

在進行複迴歸分析時必須考慮各預測變項間是否出現多元共線性 (multicollinearity) 的情形，以減少複迴歸係數估算的偏差。利用各預測變項間的容忍度 (tolerance) 與變異膨脹因素 (Variance inflation factor, VIF) 可作為是否具有共線性之依據；如果容忍度小於0.1或VIF大於10，即表示有嚴重共線情形存在。由表8可知，本研究各預測變項的容忍度在0.52~0.96之間，VIF皆小於10，顯示各預測變項間無嚴重共線性存在，可進行複迴歸分析。

另外，在進行複迴歸分析前，經標準殘差分析發現：（一）飲食行為的迴歸標準化殘差之直方圖十分接近常態分配；（二）迴歸標準化殘差的累積機率分布呈一條45度的斜線；（三）迴歸標準化殘差與原始預測值之交叉散播圖，大致隨機在0的上下呈水平散布，表示本研究飲食行為之分布接近常態分配，且殘差變異數具齊一性，可進行複迴歸分析。

由表8可知，研究對象的背景變項及身體意象能有效預測其飲食行為，並可解釋飲食行為總變異量的7.1% ( $R^2 = .071$ ,  $F_{(13,1062)} = 6.24$ ,  $p < .001$ )，其中「性別」( $\beta = 0.14$ ,  $t = 4.43$ ,  $p < .001$ )、「低家庭社經地位」( $\beta = -0.13$ ,  $t = -3.83$ ,  $p < .001$ )、「同學及朋友的支持」( $\beta = 0.12$ ,  $t = 3.48$ ,  $p < .01$ )及「身體各部位滿意度」( $\beta = 0.15$ ,  $t = 3.83$ ,  $p < .001$ )為主要的預測變項，且以「身體各部位滿意度」的影響最大。

表8

研究對象背景變項、身體意象對其飲食行為之複迴歸分析

| 預測變項                | B     | $\beta$ | t值       | 容忍度  | VIF  |
|---------------------|-------|---------|----------|------|------|
| 性別(參照組為男生)          | 3.38  | 0.14    | 4.43***  | 0.86 | 1.16 |
| 年級(參照組為六年級)         |       |         |          |      |      |
| 體位(參照組為適中者)         | 0.34  | 0.02    | 0.50     | 0.96 | 1.04 |
| 過輕                  | 0.93  | 0.02    | 0.80     | 0.95 | 1.05 |
| 過重                  | 2.08  | 0.06    | 1.88     | 0.94 | 1.07 |
| 肥胖                  | 2.22  | 0.05    | 1.74     | 0.93 | 1.08 |
| 家庭社經地位(參照組為高家庭社經地位) |       |         |          |      |      |
| 低家庭社經地位             | -3.39 | -0.13   | -3.83*** | 0.80 | 1.25 |
| 中家庭社經地位             | -0.78 | -0.03   | -0.92    | 0.82 | 1.23 |
| 重要他人支持              |       |         |          |      |      |
| 父母及家人               | 0.05  | 0.03    | 0.78     | 0.66 | 1.51 |
| 老師                  | -0.01 | -0.01   | -0.24    | 0.63 | 1.59 |
| 同學及朋友               | 0.21  | 0.12    | 3.48**   | 0.80 | 1.26 |
| 身體意象                |       |         |          |      |      |
| 外表評價                | -0.09 | -0.03   | -0.67    | 0.52 | 1.94 |
| 外表取向                | -0.01 | -0.01   | -0.16    | 0.78 | 1.28 |
| 身體各部位滿意度            | 0.27  | 0.15    | 3.83***  | 0.55 | 1.81 |

註： $R^2 = .071$ ,  $F_{(13,1062)} = 6.24$ \*\*\*

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

結果顯示，研究對象為女生、高家庭社經地位者、同學及朋友較支持者及對自己身體各部位滿意度較高者，有較好的飲食行為，此與李麗惠（2011）、林薇等人（2003）、陳慧媛（2010）之研究結果相符。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

（一）本研究對象中過重及肥胖者占21.8%，重要他人支持以「父母及家人」為主，其經常提醒的是「多吃蔬菜水果」及「少喝含糖飲料」。研究對象的飲食行為屬中上程度，其中以「每天吃早餐」、「不會把零食當正餐」及「每天固定吃三餐，不會省略某一餐」等表現較佳；而「會將油炸食物的外皮去除後再食用」、「會喝含糖飲料」、「會吃零食」等表現較差。

（二）研究對象的飲食行為女生優於男生、高社經家庭地位者優於低社經家庭地位者；重要他人對其飲食行為的支持程度愈高，飲食行為的表現就愈佳。另外，研究對象身體意象愈正向者，其飲食行為也愈好。

（三）研究對象之背景變項及身體意象可以有效預測飲食行為，並解釋其總變異量的7.1%；其中，「性別」、「家庭社經地位」、重要他人支持中的「同學及朋友」的支持及身體意象中的「身體各部位滿意度」為主要預測變項，且以「身體各部位滿意度」最具影響力。結果顯示，研究對象為女生、高家庭社經地位者、同學及朋友較支持者及對自己身體各部位滿意度較高者，有較好的飲食行為。

### 二、建議

#### （一）學校教育實務方面

1. 研究對象的飲食行為雖屬中上程度，但在每天吃蔬菜水果及喝含糖飲料的飲食行為表現不佳，建議學校將健康飲食及身體意象議題融入教學課程，藉由多元的教學活動與策略，如故事引導、實作練習、小組討論、遊

戲、行動研究等，再配合校園學習環境的營造，如健康飲食教育櫥窗、走道或專科教室，引起學生學習的意願，進而內化成生活的一部分，進而改善其行為表現。

2. 在校園有效率地推動「食農教育」，將食農教育融入學童的日常生活，如推動校園田園教育、校園蔬果計畫，成立校園開心農場、料理俱樂部等，以校內的各個社團活動或課程中的學習、飲食環境的整頓等方式，結構性地指導飲食相關的學習，以培育其實踐健康飲食生活之能力。同時，鼓勵學童參與料理活動，藉由農事體驗及烹飪的學習，讓孩子學習掌握原始食材，體驗從親手種植到餐桌的全方位飲食教育，養成健康的飲食習慣。

3. 校園應營造支持性環境，提供營養午餐及飲用水，鼓勵學童自備水壺，不攜帶零食到校，禁止飲料自動販賣機進入校園。師長及家長不以含糖飲料或糖果、餅乾、巧克力等零食當作獎勵及慶祝禮物。

4. 在本研究中，「女生」、「同學及朋友」的支持有較好的飲食行為表現，因此教師可以善用角色模範，多利用這些因子來示範健康的飲食型態，如培育「宣導大使」或訓練「打菜小天使」，適時地提醒其他同學錯誤的飲食習慣，以增加同儕間互相觀摩、學習及改變的動機。

## （二）家庭、社區參與方面

1. 學校可透過學生的學習活動單，讓學生與家長進行營養知識及概念的分享與傳達，家長亦可透過學習活動單後面的「爸媽的話」對教師進行回饋，藉由親師生的互動學習，有助於家長對於營養知識、態度及飲食行為的提升與改進，更有助於改善學童的飲食行為。

2. 善用「父母及家人」的支持力，可於學校日或親子講座時，多鼓勵家長與孩子在家一同準備餐點，並多利用在家和孩子相處的時間，提醒孩子正確的飲食觀念及如何選擇食物的方法，學習自我健康管理。

3. 社區參與學校營造，如組織健康志工隊，協助輔導校園周邊餐飲業者提供民眾健康餐點的選擇，營造社區健康飲食支持環境；建立社區學習農場，提供民眾種菜體驗及烹飪課程教學；成立社群網絡，開啟經驗的交流分

享，讓學校教育與社區學習產生結合，使孩子在家庭、學校、社區的關心及監督下，能健康成長。

4. 政府應規範媒體宣傳廣告或置入式行銷，如卡通時間不得出現零食及含糖飲料的廣告。同時，運用媒體宣導正確的飲食營養資訊，提供民眾自我導向學習，並設立諮詢專線或網站，提供民眾免費諮詢與輔導資源。

### （三）對未來相關研究之建議

1. 本研究受限於人力、物力和時間的影響，僅以臺北市公立國小高年級學生進行調查與研究，故研究結果僅能推論至此母群體，無法推論至其他縣市學生，建議未來可將樣本擴大至新北、桃園，甚至全國之國小高年級學生，做一全面性的調查研究，讓研究更臻完整。

2. 本研究問卷採自陳性問卷，所測得的飲食行為及其相關因素等資料，僅限於研究工具所涵蓋之範圍，未來研究可再加強相關量表的設計與修訂，以發展出更好的評量工具。另作答者可能因閱讀理解之誤差產生誤答，或對部分問題敏感產生自我防衛的心理，在填答時有所保留或不願意據實以答，故而影響研究結果，未來可加入質性研究，輔以觀察、紀錄、個案訪談等方式，將對研究更有助益。

3. 本研究採橫斷式調查研究，無法判斷因果關係，僅能就目前現況加以探討，未來設計可採取縱貫性的研究設計，長時間並持續追蹤學生飲食行為的改變，藉以釐清變項間的因果關係。

4. 本研究以個人背景變項、身體意象為自變項，飲食行為為依變項進行迴歸，結果調整後的 $R^2$ 為.071，代表迴歸式中的自變項對依變項解釋能力仍嫌不足，建議未來可加入更詳細的變項，如自我效能、健康控握信念等變項，以提高對飲食行為之解釋能力。

5. 將研究調查資訊化，透過行政程序徵得學校同意以取得研究對象不具名之性別、身高、體重資料，並結合線上測量工具，以獲得比較正確的資料及節省人力、物力成本。

## 參考文獻

### 一、中文部分

文星蘭（2004）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北護理學院，臺北市。

[Wen, H.-L. (2004). *Body image and weight reduction intention of students in the senior high and vocational schools* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan.]

巫菲翎（2000）。臺北市國小肥胖兒童體重控制行為及家庭相關因素之探討（未出版之碩士論文）。國立陽明大學，臺北市。

[Wu, F.-L. (2000). *A study of obese pupil's weight-control behavior and the family related factors in Taipei* (Unpublished master's thesis). National Yang-Ming University, Taipei, Taiwan.]

李淑靜（2003）。國小六年級學童零食飲料消費狀況以及與父母和學校態度相關性之探討——以臺南縣市為例（未出版之碩士論文）。國立臺中師範學院，臺中市。

[Lee, S.-C. (2003). *An investigation into the consumption of leisure food and drinks by the sixth-grade elementary school students and its correlation between the parental and authoritative attitude from the school: Taking Tainan City and County as examples* (Unpublished master's thesis). National Taichung University of Education, Taichung, Taiwan.]

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——以臺北市北投區國小為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Lee, L.-H. (2011). *A study of the relationship between body image and dieting behaviors among the 5th to 6th Grade elementary school students at the Beitou district in Taipei* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

- 李蘭、潘文涵、葉文婷（1999）。1993-1996年臺灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果。載於行政院衛生署（主編），*1993-1996國民營養健康狀況變遷調查結果（修訂版）*（頁131-144）。臺北市：編者。
- [Li, L., Pan, W.-H., & Yeh, W.-T. (1999). 1993-1996 Nutrition diet knowledge and dietary behavior survey for Taiwanese people. In Ministry of Health and Welfare (Ed.), *Nutrition and health survey in Taiwan (NAHSIT) 1993-1996* (Revised edition, pp. 131-144). Taipei, Taiwan: Editor.]
- 何英忠（2004）。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（未出版之碩士論文）。國立臺中師範學院，臺中市。
- [Her, I.-J. (2004). *A study on nutrition knowledge, attitudes, dietary behavior and related factors of the fifth and sixth grade students of elementary schools in Miaoli County* (Unpublished master's thesis). National Taichung University of Education, Taichung, Taiwan.]
- 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（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- [Wu, Y.-M. (2010). *A study on the influential factors and status of the dietary behaviors of the junior high school students of one school in Taoyuan County* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 林宜親（1998）。青少年體型意識與節制飲食行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- [Lin, Y.-C. (1998). *Study of the body image and dietary restraint in adolescence* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 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91年度科技研究發展計畫編號：BHP91-2-4）。臺北市：行政院衛生署。
- [Lin, W., Zhou, L.-D., & Chen, H.-H. (2003). *Nutrition knowledge, attitude and behavior of teenagers* (No. BHP91-2-4). Taipei, Taiwan: Ministry of Health and

Welfare.]

祝年豐（2004，11月）。*Prevalence of obesity in Taiwan*。中華醫事學院「E世代減重新趨勢」研討會，臺南市。

[Chu, N.-F. (2004, November). *Prevalence of obesity in Taiwan*. Paper presented Chung Hwa University of Medical Technology, Tainan, Taiwan.]

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（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Chen, Y.-L. (2007). *The nutrition knowledge, attitude and diet behavior of Changhua County high school* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

陳慧媛（2010）。桃園縣某國民中學學生飲食行為及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Chen, H.-Y. (2010). *The research of certain junior high school students of Taoyuan County on dietary behavior and related factors* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

許秀卿（2011）。青少年肥胖其相關行為探討。*台灣家庭醫學雜誌*，21（2），2-11。

[Hsu, H.-C. (2011). Discussion on related behaviors of adolescent obesity. *Taiwan Journal of Family Medicine*, 21(2), 2-11.]

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（未出版之碩士論文）。臺北醫學大學，臺北市。

[Sheu, H.-Y. (2003). *Relationships between body weight and dietary behavior of elementary school children in Taipei City and their parents' nutrition knowledge, dietary behavior, and food-related parenting style* (Unpublished master's thesis). Taipei Medical University, Taipei, Taiwan.]

張伶妃（2005）。某藝術大學學生體型意識、體重控制信念、飲食態度、飲食自我效能與飲食行為之關係探討（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Chang, L.-F. (2005). *A study of university students of art what personal background, body image, body weight control belief, attitude of diet, self-efficacy of diet and diet behavior is relevant* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

張富琴（2001）。臺北市高中生危害健康行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Chang, F.-C. (2001). *Study on risk behaviors related to health among senior high school students in Taipei* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

張琪敏（2009）。臺北地區國小高年級飲食行為與營養狀況調查及其影響因素分析（未出版之碩士論文）。國立陽明大學，臺北市。

[Chang, C.-M. (2009). *Dietary behavior, nutritional status and their determinants among the 5th and 6th Grade students in Taipei, Taiwan* (Unpublished master's thesis). National Yang-Ming University, Taipei, Taiwan.]

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（未出版之碩士論文）。國立臺北護理學院，臺北市。

[Tseng, M.-C. (2006). *The study of body image, physical activity and dietary behavior of middle school students and the relation between them* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan.]

黃淑貞、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，44（1&2），43-53。

[Huang, S.-C., & Yao, Y.-C. (1999). Health beliefs, diet-related self-efficacy, and diet behavior of the college students. *Journal of National Taiwan Normal University*, 44(1&2), 43-53.]

廖彬如（2010）。臺灣地區國小六年級學童體型意識、飲食行為及相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Liao, P.-R. (2009). *A study of the sixth grade students' body image, dietary behavior*

*and related factors in Taiwan* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

廖慧琳（2008）。國小高年級學童的身體意象及減重意圖對飲食控制行為之影響（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。

[Liao, H.-L. (2008). *The influence of body image and reduction weight intention to dietary behaviors among the 5th and 6th Graders* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

衛生福利部（2010）。2001-2002臺灣國小學童營養狀況變遷調查。取自<https://www.fda.gov.tw/tc/siteList.aspx?sid=279>

[Ministry of Health and Welfare. (2010). *Investigation on the changes of nutritional status of primary school children in Taiwan from 2001 to 2002*. Retrieved from <https://www.fda.gov.tw/tc/siteList.aspx?sid=279>]

衛生福利部（2013a）。兒童與青少年生長身體質量指數（BMI）建議值。取自<https://obesity.hpa.gov.tw/TC/BMIproposal.aspx>

[Ministry of Health and Welfare. (2013a). *The body mass index (BMI) recommended for children and adolescents*. Retrieved from <https://obesity.hpa.gov.tw/TC/BMIproposal.aspx>]

衛生福利部（2013b）。國小學生近3成血糖過高・近2成血脂異常。取自<https://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=31775>

[Ministry of Health and Welfare. (2013b). *Nearly 30 percent of primary school students' blood sugar is too high, and nearly 20 percent of them are abnormal*. Retrieved from <https://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=31775>]

教育部體育司（2013）。6~18歲臺閩地區身體質量評等表。取自<https://www.fitness.org.tw/model08.php>

[Sports Administration, Ministry of Education. (2013). *Table of physical quality of 6-18 years old in Taiwan and Fujian*. Retrieved from <https://www.fitness.org.tw/model08.php>]

蔡杏汶（2007）。國中生身體意象與體重控制行為之研究——以高雄縣某完全中

學國中部為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Tsai, H.-W. (2007). *The research of junior high school students on body image and weight control behavior: Take a certain junior high school in Kaohsiung County as an example* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

簡介瑞（2002）。某國小學童對父母飲食教養方式的認知和同儕團體的認同與飲食行為之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Jian, J.-R. (2002). *The research regards how the knowledge of diet education from parents and peer groups affect the 5th and 6th Grade students' eating behavior in a selected elementary* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

羅雅玲（2003）。苗栗縣國中生健康行為及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Lau, Y.-L. (2003). *Study on health behavior and its related of the junior high school students in Miaoli County* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

藺寶珍（1997）。肥胖國中生的體重控制行為及其相關因素（未出版之碩士論文）。高雄醫學院，高雄市。

[Lin, P.-C. (1997). *Weight-control behaviors and related factors among obese junior high school students* (Unpublished master's thesis). Kaohsiung Medical University, Kaohsiung, Taiwan.]

## 二、英文部分

Forshe, R. A., & Story, M. L. (2003). Total beverage consumption and beverage choices among children and adolescents. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(4), 297-307.

Frank, G. C. (1997). Methodological issues regarding eating behavior of high-risk adolescents. *Annals of the New York Academy of Science*, 817, 66-82.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex Roles*, 44, 189-207.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influencers on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(suppl 3), 40-51.
- Wardle, J. (1995). Parental influences on children's diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 54, 747-758.
- Young, E. M., & Fors, S. W. (2001). Factors related to the eating habits of students in grades 9-12. *JSCH Health*, 71(10), 483-488.

# A Study on the Relevant Factors and Status of the Dietary Behavior among the Senior Students of Elementary School in Taipei

Yu-Wen Tong\* Cheng-Yu Chen\*\*

## Abstract

The main purpose of this study was to investigate the correlates of demography, body image, and dietary behavior among the senior students of elementary school in Taipei. The study population consisted of 5th and 6th graders in Taipei that enrolled in 2014. The sample was generated by using stratified cluster random sampling method. The respondents were asked to complete a structured questionnaire. A total number of 1,076 valid questionnaires were collected. The results were as follows: 1. There were 21.8% of the respondents as being overweight and obesity. Especially, with the support of “parents and family members” as the main, which “eat more fruits and vegetables” and “drink less sugary drinks” were often reminded. The average score of the dietary behavior was slightly higher than the median which indicated the dietary behavior was more than moderate. Among all of the subjects, “eating breakfast every day,” “the snack is not for normal meal,” “three meals a day without missing one” were the better performance. On the other hand, “sugary drinks,” “snacking” and “cake, bread, donuts, croissant, etc.” were underperformance which should be improved. 2. The results indicated that girls had better dietary behavior than boys. And the students

---

\* Nutritionist, Yong-An Elementary School Taipei City

\*\* Professor, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University (Corresponding author), Email: t09004@ntnu.edu.tw

with higher social economic backgrounds had better dietary behavior than the students with lower social economic backgrounds. The objects performed better with more support from parents and peers on the dietary behaviors. Moreover, the higher satisfaction of body image, and the dietary behavior were better. 3. The result indicated that personal backgrounds and body image can predict the dietary behavior. It explained 7.1% of the total variance. The main predictors were “gender,” “social economic backgrounds,” “peer’s support” and the “body parts satisfaction” of the body image, and the last predictor was the most influential. The results suggested that the female, the one with higher social economic backgrounds and more peers’ support, and the one with higher satisfaction of his/her body parts, and the dietary behavior were better.

**Key words:** body image, dietary behavior, senior students of elementary school