

學齡前兒童零食攝取現況與父母 對零食攝取之態度行為

嚴金恩* 王慧瑜**

摘要

目的：許多研究發現越來越多孩童有攝取零食的習慣，在臺灣學齡前兒童零食攝取習慣未廣泛研究，本研究目的為探討學齡前兒童零食攝取狀況，以及父母對孩童攝取零食的態度行為。方法：本研究以隨機方式抽樣大臺中地區五所幼兒園4到6歲的學齡前兒童為研究對象，由家長或主要照顧者填寫問卷。結果：本研究共有162位學齡前兒童參加，89%的學齡前兒童平常有吃零食的習慣；學齡前兒童喜好的零食排行，前三名分別為海苔（84%）、餅乾和布丁（81%）、乳酸飲料（79%）；學齡前兒童零食攝取頻率最高的為餅乾，其次為加工乳製品與軟糖；母親教育程度越高，其孩童有攝取零食習慣的比例越低；本研究結果顯示，平時有攝取零食的父母，其孩子也有攝取零食的習慣；認為孩子可以攝取零食的父母，其孩子也有攝取零食的習慣。結論：學齡前兒童普遍有攝取零食的習慣，平常會攝取零食的父母，其孩童也有攝取零食的

* 朝陽科技大學幼兒保育系助理教授

** 朝陽科技大學幼兒保育系研究生

通訊作者：嚴金恩

聯絡地址：41349臺中縣霧峰鄉吉峰東路168號

聯絡電話：04-23323000 ext. 4706；0933456262

傳真：04-23742357

E-mail: ceyen@cyut.edu.tw

習慣，父母必須以身作則，減少攝取以及提供幼兒高油、高糖、高鹽、高热量的垃圾食物。

關鍵字：父母態度、零食、學齡前兒童

中文短題：零食攝取與父母態度

壹、前言

零食 (snacks) 的廣義定義為提供營養價值低、高熱量且含有過多的脂肪、糖、鈉等營養素，亦稱為垃圾食物 (junk food) (Anderson & Patterson, 2005)。而其他學者賦予零食的定義是正餐時間以外所吃的各種食物，這些非正餐所攝取的食物大多只提供熱量，不含人體所必需的營養素，又稱空熱量食物 (empty calories)，包括：糖果、餅乾、洋芋片、含糖飲料、汽水等食品 (Oellingrath, Svendsen, & Brantsaeter, 2010; Briefel, Wilson, & Gleason, 2009)。依據本研究目的，本研究之零食定義為經過密封且包裝好的散裝銷售、保存期間長久、營養價值低，不需再次烹煮的非正餐食品，例如：市售的餅乾、糖果、巧克力、冰棒等。

Briefel and Johnson (2004) 研究指出，有75%的美國人每天都有攝取零食的習慣，且美國孩童每日從零食攝取的熱量占每日總熱量的30%以上，換句話說，超過四分之一以上的熱量是來自於零食。Rangan, Randall, Hector, Gill and Webb (2008) 調查3007位2~18歲澳大利亞兒童與青少年零食攝取狀況，結果發現99.8%兒童與青少年有攝取零食的習慣，他們每日從零食中攝取41%的熱量，這些熱量大多來自於洋芋片、飲料、冰淇淋和果汁。中國大陸合肥地區的學齡前兒童攝取零食的比例高達94% (鄒延峰、張亮、唐根富、臧桐華，2006)。另外，Hui and Nelson (2006) 調查香港316位香港6~7歲兒童飲食及營養素攝取狀況，有79%的兒童有攝取零食的習慣，相較於1993年調查，兒童每日從零食中攝取15%的熱量，此次調查結果發現兒童每日從零食中攝取的熱量占每日總熱量的22%，顯示兒童攝取零食量有增加的趨勢。在臺灣，根據兒童福利聯盟文教基金會 (2010) 調查結果顯示，臺灣將近有一成六的孩子每天至少吃一次零食，六成的孩子幾乎兩、三天就會吃一次，另外有三成九的孩子每天至少喝一瓶飲料。董氏基金會 (2011) 調查國內4~6歲學齡前兒童及主要照顧者飲品攝取現況，發現近八成的學齡前兒童每天有飲用含糖飲料的習慣，且有五成的孩童會在家人或朋友飲用含糖飲料的情況下主動要求喝飲料。

許多研究指出攝取零食不僅會容易引發肥胖，同時容易影響其他食物的攝取而造成營養不均的現象，甚至危害學齡前兒童的生長發育，亦可能產生異常行為，運動量過度、無法專注、情緒易暴躁等 (Breakey, 1997; Feingold, 1975; Rangan, Randall, Hector, Gill, & Webb, 2008; Swinburn, Caterson, Seidell & James, 2004; Webb et al., 2006)。此外，長期攝取零食可能造成各種慢性疾病的發生，例如：高血壓、糖尿病、高脂血症等 (Lai, Ng, Lin, & Chen, 2001; Piernas & Popkin, 2010)。

孩童攝取零食受到許多因素影響，包括父母、同儕、傳播媒體、零食所附贈的玩具等因素。根據兒童福利聯盟（2010）調查電視播放的廣告發現，食物廣告占有所有廣告比例的27.2%，且有27.9%的孩童因為看到零食廣告想去買來吃，且常看電視的兒童零食消費金額與頻率比較少看電視的兒童多。中華民國消費者文教基金會（2009）針對國小3~5年級學童進行問卷調查，結果發現市售零食有58%是以卡通人物為包裝或是內含玩具贈品，有51%的學童會因卡通包裝或零食所附送的玩具贈品而購買不健康的零食。同儕的飲食行為也是影響學齡前兒童的飲食型態重要因素，隨著年齡的增加，同儕的影響越大（Iannotti, O'Brien, & Spillman, 1994）。然而，兒童的飲食行為受父母的影響最大，父母親的食物喜好與飲食行為會直接影響子女飲食喜好和習慣，父母本身若喜歡吃或不吃某種食物，其孩子也經常如此（Scaglioni, Arrizza, Vecchi, & Tedeschi, 2011）。

社會環境提供學齡前兒童各種不同經驗和學習機會，家庭則是學齡前兒童接觸最早的社會環境，父母的飲食教養方式和飲食態度與習慣是形成子女飲食行為及習慣的重要因素（林薇，1998）。家庭的飲食習慣和父母平日所提供的食物是決定學齡前兒童選擇食物的關鍵因素。學齡前期是培養飲食習慣的關鍵期，不良的飲食行為可能不利於身體健康，而成人的飲食知識、態度和行為更是影響學齡前兒童的飲食習慣（林薇、楊小淇、杭極敏、潘文涵，2006）。除此之外，學齡前兒童會透過模仿家人的飲食嗜好或飲食活動作為自己的飲食型態與習慣，特別是學齡前期兒童受到來自以母親為中心比胎兒期或嬰兒期的影響來得更深遠（祝年豐，2004）。同時，Sutherland等（2008）研究亦發現，學齡前兒童會透過扮演遊戲的方式模仿父母平常選購的食物，有71%的學齡前兒童會在遊戲中選擇「低健康」的食物，例如：蛋糕、汽水、糖果等，其餘的孩童則是選擇「高健康」的食物，例如：新鮮水果、麵包等。

研究指出，在沒有父母的限制下，學齡前兒童較容易攝取高熱量零食，且容易攝取過量（Salvy, Elmo, Nitecki, Kluczynski, & Roemmich, 2011）；然而，Mauro and Harris（2000）研究發現，學齡前幼兒在父母開放式的教養型態下成長，對於外型精美物品的誘惑，會有較好的行為控制能力。在一項縱貫性研究發現，體重過重的父母越是限制其幼兒攝取食物，越會增加孩子在不飢餓的狀況下攝取食物（Francis & Birch, 2005）。父母是否限制孩子攝取零食，會更增加孩子對零食的渴望而去攝取零食，抑或父母對孩子攝取零食採開放式的態度行為，孩子較不易有攝取零食的習慣。在臺灣有關學齡前兒童攝取零食狀況的研究較少見，因此，本研究目的為探討學齡前兒童攝取零食狀況以及父母對孩童攝取零食的態度行為。

貳、材料與方法

一、研究對象

本研究從臺中市政府教育局取得登記立案之托育機構資料共計288所，以隨機抽樣方式抽取五所幼兒園，經通訊聯絡徵求園所的同意，募集就讀該幼稚園年齡4~6歲的學齡前兒童為研究對象，首先發放研究說明書函給幼童家長或主要照顧者，共240份，透過此研究說明書函讓家長能初步瞭解本研究之研究目的與執行方法；徵求參加本研究之幼童家長或主要照顧者同意並簽署研究同意書，共220份，最後，再依同意書發放研究問卷給同意參與本研究之幼童家長或主要照顧者填答。研究問卷回收後剔除填答不完全及固定性填答的問卷58份，剩餘有效問卷162份，回收率計68%。研究對象募集與資料收集時間自2011年1月至2011年4月，本研究取得亞洲大學醫學研究倫理委員會核准。

二、研究工具

本研究使用問卷進行資料蒐集，問卷題目設計乃根據本研究之目的與架構，以及參考國內外相關文獻資料，由專家學者進行問卷內容效度審查，依據專家學者之建議修訂本問卷。問卷由學齡前兒童之父母或主要照顧者依據學齡前兒童平日攝取零食的狀況填答，主要填答問卷者為母親。問卷內容分為三部分：第一部分為「基本資料」，內容包括學齡前兒童姓名、性別、年齡、家中排行、父母教育程度、職業等；第二部分為「零食攝取情況」，內容包括學齡前兒童攝取零食的種類與偏好、選擇零食的來源、平日攝取零食的時間，以及父母對學齡前兒童攝取零食的態度行為；第三部分為「零食攝取量與頻率」，內容包括學齡前兒童平日攝取零食的種類、頻率以及食用量。本研究平日有攝取零食習慣之定義為每週至少會攝取零食一次以上。本研究之零食定義為經過加工包裝，營養價值低，不需再次烹煮的食品，例如：餅乾、糖果、巧克力、冰棒、汽水等。而幼兒園提供的點心，若是新鮮天然的食物則歸屬於「點心」，若提供的是市售包裝餅乾、糖果、汽水等食品，則歸屬於「零食」。

本研究中「父母態度對孩子攝取零食的態度」指父母對孩子攝取零食的主觀認知與想法，例如：認為孩子是否可以攝取零食、認為零食成份是否會影響孩子的健康等。而「父母對孩子攝取零食的行為」，指父母攝取零食或對於孩子攝取零食所給予的具體的行為，例如：父母平日是否會攝取零食、是否會限制孩子吃零食等。

三、統計分析

統計分析方面，採用社會科學軟體（SPSS version 19.0 for Windows; SPSS Inc, Chicago）分析。在個人背景資料以描述性統計分析各背景變項現況；利用交叉百分等級描述研究對象之零食攝取的現況、零食攝取量與頻率；以卡方檢定（Chi-square test）比較有攝取零食習慣與無攝取零食習慣的學齡前兒童之背景變項差異。另外，以邏輯斯迴歸分析（Logistic regression analysis），探討有無攝取零食習慣的學齡前兒童與父母態度行為的相關性。統計結果以 $p \leq 0.05$ ，為達到統計之顯著差異。

參、結果

一、基本資料

本研究總計募集220位受測者。研究問卷回收後剔除填答不完全及固定性填答的問卷58份，剩餘有效問卷162份，回收率計73%。總計共有162位學齡前兒童（年齡4~6歲）參與本研究，平均年齡為 4.9 ± 0.73 歲，男生92人（57%），女生70人（43%）；四歲幼童52人（32%），五歲幼童75人（46%），六歲幼童35人（22%）。父親教育程度為高中（職）以下的人數最多，所占百分比為41%。母親教育程度較以高中（職）以下的人數最多，占37%。

二、學齡前兒童零食攝取現況

表1為學齡前兒童零食攝取狀況，參加本研究的學齡前兒童中平常有攝取零食習慣的共有145人，所占百分比為89%。平日最常提供零食給學齡前兒童者為母親，有105人（65%）。平常選購零食者大多為母親（67%）。受測學齡前兒童平常攝取零食的時間，大多在晚餐前攝取零食，共有63人（39%）。平常攝取零食的動機，大部分是因為嘴饞（75%），其次是因為美味（36%）與飢餓（30%）。家長與學齡前兒童選購零食的資訊來源，大多來自賣場所陳列的商品，總計140人，約占有百分比為86%。家長與學齡前兒童選購零食的決定因素，大多為品牌良好，總計102人（63%），其次是孩子要求（62%）和美味（54%）。平均每月購買零食頻率以1~2次最多，人數72人（44%），每次購買零食的金額以1~100元最多（62%）。

表1 受測學齡前兒童零食攝取現況

變項	項目	人數	百分比 (%)
平常攝取零食的習慣	是	145	89
	否	17	11
提供零食者*	爺爺	31	19
	奶奶	54	33
	爸爸	50	31
	媽媽	105	65
	老師	15	9
	親友	31	19
	其他提供者	13	8
選購零食的決定者*	父親	53	33
	母親	108	67
	祖父母	15	9
	孩子	25	15
	其他	8	5
攝取的時間*	早餐前	2	1
	早餐	1	1
	午餐前	13	8
	午餐	3	2
	晚餐前	63	39
	晚餐	20	12
	睡前	18	11
	無固定時間	60	37
攝取零食的動機*	贈品吸引	25	15
	包裝精美	21	13
	發洩情緒	4	3
	美味	59	36
	飢餓	48	30
	嘴饞	121	75
	其他動機	7	4

表1 受測學齡前兒童零食攝取現況 (續)

變項	項目	人數	百分比 (%)
選購零食的資訊來源*	電視廣告	51	32
	同儕	14	9
	老師	2	1
	親友介紹	23	14
	賣場陳列	140	86
	其他	6	4
選購零食的決定因素*	孩子要求	100	62
	價格便宜	26	16
	贈品吸引	8	5
	美味	87	54
	廣告宣傳	12	7
	包裝精美	6	4
	品牌良好	102	63
	其他	16	10
購買頻率	從未購買	1	1
	少於1次/月	42	26
	1~2次/月	72	44
	3次/月	31	19
	1~3次/週	14	9
	4~7次/週	2	1
	從未購買	1	1
購買金額	1~100元	100	62
	101~200元	37	23
	201~300元	15	9
	301~400元	8	5
	400元以上	1	1

* 為複選題

三、學齡前兒童攝取零食的種類與排行

表2為學齡前兒童零食攝取的種類與排行，在零食攝取的種類中，以包裝澱粉

類最多人攝取，有161人（99%），其次依序為飲料類（98%）、糖果類（96%）、包裝奶豆類（94%）、零食其他類（89%）、包裝水果與乾果類（85%）、冰品類（75%）、包裝魚肉類（58%）。學齡前兒童最喜好的零食排名，第一名為海苔（84%），其次依序是餅乾（81%）和布丁（81%）、乳酸飲料（79%）。最少攝取的零食為咖啡（1%）。

表2 受測學齡前兒童攝取零食種類與排行

種類	零食品名	人數	百分比（%）	各大類零食排行	所有零食總排名
包裝澱粉類*	餅乾	131	81	1	2
	洋芋片	76	47	2	9
	糕點	64	40	3	13
	米菓	55	34	4	17
	點心麵	54	33	5	18
飲料類*	乳酸飲料	128	79	1	3
	運動飲料	72	44	2	11
	奶茶	64	40	3	13
	茶類飲料	63	39	4	14
	蔬果汁	58	36	5	15
	碳酸飲料	53	33	6	18
糖果類*	軟糖	123	76	1	4
	巧克力	110	68	2	7
	硬糖	78	48	3	8
	口香糖	48	30	4	20
包裝奶豆類*	布丁	131	81	1	2
	加工乳製品	57	35	2	16
水果、乾果類*	果凍	113	70	1	6
冰品類*	冰淇淋	115	71	1	5
包裝魚肉類*	其他魚、肉類	69	43	1	12
其他類*	海苔	136	84	1	1
	堅果	73	45	2	10
	爆米花	52	32	3	19

*為複選題

四、學齡前兒童零食攝取量與頻率

受測學齡前兒童零食攝取頻率方面，每天皆會攝取零食的學齡前兒童有22人，占百分比為14%；每週攝取零食四至六次的有27人（17%）；每週攝取零食一至三次的有63人（39%）；每月攝取零食一至三次的有46人（28%）；每月攝取零食少於一次的有4人（2%）。學齡前兒童攝取頻率最高的零食前三名分別為「餅乾」、「加工乳製品」、「軟糖」。在「餅乾」的攝取頻率，有4%的學齡前兒童每天會攝取一次，9%每週攝取四至六次，有30%每週攝取一至三次，平均每次攝取0.6包；「加工乳製品」的攝取頻率，有4%的學齡前兒童每天會攝取一次，3%每週攝取四至六次，13%每週攝取一至三次，平均每次攝取0.6包；「軟糖」的攝取頻率，有2%的學齡前兒童每天會攝取一次，6%每週攝取四至六次，23%每週攝取一至三次，平均每次攝取2.1顆（表3）。

表3 學齡前兒童零食攝取量與頻率分析表

零食品名	攝取頻率 ^a						平均每次 攝取量 (單位)
	從未吃過	每月少於一次	每月一至三次	每週一至三次	每週四至六次	每天一次	
餅乾	4(2%)	21(13%)	68(42%)	48(30%)	14(9%)	7(4%)	0.6(包)
加工乳製品	39(24%)	58(36%)	33(20%)	21(13%)	4(3%)	7(4%)	0.6(包)
軟糖	12(7%)	42(26%)	58(36%)	37(23%)	10(6%)	3(2%)	2.1(顆)
巧克力	13(8%)	64(40%)	49(30%)	30(18%)	6(4%)	0(0%)	1.5(塊)
海苔	17(11%)	59(36%)	57(35%)	25(15%)	4(3%)	0(0%)	4.1(片)
硬糖	33(20%)	44(27%)	55(34%)	24(15%)	4(3%)	2(1%)	1.6(顆)
乳酸飲料	23(14%)	63(39%)	53(33%)	20(12%)	2(1%)	1(1%)	0.9(瓶)
糕點	43(27%)	54(33%)	47(29%)	17(10%)	1(1%)	0(0%)	0.9(個)
蔬果汁	50(31%)	72(44%)	29(18%)	11(7%)	0(0%)	0(0%)	0.7(瓶)

^a 攝取零食頻率數值為人數（百分比）

五、學齡前兒童不同背景變項攝取零食之差異

表4為受測學齡前兒童不同背景變項攝取零食之差異，母親教育程度與學齡前兒

童是否有攝取零食習慣，在統計上具有顯著的差異（ $p = 0.01$ ），顯示母親教育程度越高，其孩童有攝取零食習慣的比例就越少。學齡前兒童是否有攝取零食習慣與性別、年齡、家中排行、父親教育程度、父母職業，沒有統計上顯著差異。

表4 不同背景變項的學齡前兒童攝取零食習慣的差異

變項		學齡前兒童攝取零食習慣 ^a			卡方值	自由度	p 值
		是	否	所有受測者			
性別	男生	80 (55%)	12 (71%)	92 (57%)	1.47	1	0.23
	女生	65 (45%)	5 (29%)	70 (43%)			
年齡	4歲	48 (33%)	4 (23%)	52 (32%)	1.22	2	0.54
	5歲	65 (45%)	10 (59%)	75 (46%)			
	6歲	32 (22%)	3 (18%)	35 (22%)			
父親教育程度	高中(職)以下	60 (42%)	6 (35%)	66 (41%)	6.96	4	0.14
	專科	41 (28%)	2 (12%)	43 (27%)			
	大學	29 (20%)	4 (24%)	33 (20%)			
	研究所以上	15 (10%)	5 (29%)	20 (12%)			
母親教育程度	高中(職)以下	54 (37%)	5 (29%)	59 (36%)	12.47	4	0.01*
	專科	46 (32%)	4 (24%)	50 (31%)			
	大學	36 (25%)	5 (29%)	41 (25%)			
	研究所以上	9 (6%)	3 (18%)	12 (7%)			
父親職業	農林漁牧	2 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	7.58	7	0.37
	工商服務	114 (79%)	13 (76%)	97 (78%)			
	軍公教	15 (10%)	1 (6%)	16 (10%)			
	衛生保健	6 (4%)	3 (18%)	9 (6%)			
	家庭管理	2 (1%)	0 (0%)	2 (1%)			
	其他	6 (4%)	0 (0%)	6 (4%)			
	工商服務	71 (49%)	9 (53%)	80 (49%)			
母親職業	軍公教	21 (15%)	1 (6%)	22 (14%)	8.10	7	0.32
	衛生保健	5 (3%)	3 (18%)	8 (5%)			
	家庭管理	43 (30%)	4 (23%)	47 (29%)			
	其他	5 (3%)	0 (0%)	5 (3%)			

^a 學齡前兒童攝取零食習慣數值為人數（百分比）

*表 p 值 ≤ 0.05 具有統計上顯著差異

六、父母對學齡前兒童攝取零食的態度行為

父母平常會吃零食，其孩童有攝取零食習慣的比例顯著高於父母沒有攝取零食習慣的孩童。父母認為孩子可以吃零食，其孩童有攝取零食習慣的比例顯著高於父母認為孩子不可以吃零食的孩童。認為零食會影響孩子學習表現的父母，其孩童沒有攝取零食習慣的比例顯著高於父母認為零食不會影響孩子學習表現的孩童。有94%受測父母認為零食是屬於高熱量、高鹽、高糖的食物，而父母認為零食是高熱量、高鹽、高糖的食物，其孩子有攝取零食習慣的比例顯著高於父母認為零食不是高熱量、高鹽、高糖的食物之孩童（表5）。父母平常會吃零食、父母認為零食會影響孩子的學習表現與學齡前兒童攝取零食習慣具有顯著相關，父母有攝取零食的習慣，其孩童也有攝取零食的習慣，而父母認為零食會影響孩子的學習表現，其孩童則無攝取零食的習慣（表6）。

表5 父母對學齡前兒童攝取零食的態度行為

		學齡前兒童攝取零食習慣 ^a		所有受測者	χ^2	<i>p</i> 值
		是	否			
父母會吃零食						
是		115(79%)	1(6%)	116(72%)	40.35	0.001 *
否		30(21%)	16(94%)	46(28%)		
父母會限制孩子吃零食						
是		112(77%)	11(65%)	123(76%)	1.31	0.25
否		33(23%)	6(35%)	39(24%)		
父母會將零食當作獎賞						
是		48(33%)	4(24%)	52(32%)	0.64	0.42
否		97(67%)	13(76%)	110(68%)		
父母在特別的節日，會提供零食給孩子						
是		119(82%)	14(82%)	133(82%)	0.00	0.98
否		26(18%)	3(18%)	29(18%)		
父母認為孩子可以吃零食						
是		119(82%)	8(47%)	127(78%)	11.01	0.001 *
否		26(18%)	9(53%)	35(22%)		

表5 父母對學齡前兒童攝取零食的態度行為（續）

	學齡前兒童攝取零食習慣 ^a		所有受測者	χ^2	p 值
	是	否			
父母認為零食是營養高的食物					
是	2(1%)	1(6%)	3(2%)	1.70	0.19
否	143(99%)	16(94%)	159(98%)		
父母認為零食會影響孩子的身體健康					
是	133(92%)	15(88%)	148(91%)	0.24	0.63
否	12(8%)	2(12%)	14(9%)		
父母認為零食會影響孩子的學習表現					
是	74(51%)	15(88%)	89(55%)	8.51	0.004*
否	71(49%)	2(12%)	73(45%)		
父母認為零食會增加孩子的肥胖機會					
是	133(92%)	14(82%)	147(91%)	1.59	0.21
否	12(8%)	3(18%)	15(9%)		
父母認為零食是高熱量、高鹽、高糖的食物					
是	138(95%)	14(82%)	152(94%)	4.32	0.04*
否	7(5%)	3(18%)	10(6%)		

^a 學齡前兒童攝取零食習慣數值為人數（百分比）

*表 p 值 ≤ 0.05 具有統計上顯著差異

表6 父母對孩子攝取零食態度行為與學齡前兒童攝取零食的關係*

變項	勝算比	95% CI	p 值
父母會吃零食	60.65	5.68~647.47	0.001*
父母會限制孩子吃零食	1.81	0.33~ 10.04	0.50
父母會將零食當作獎賞	1.22	0.21~ 7.11	0.83
父母在特別的節日，會提供零食給孩子	0.44	0.06~ 3.04	0.40
父母認為孩子可以吃零食	4.04	0.87~ 18.68	0.07
父母認為零食是營養高的食物	0.07	0.00~ 4.07	0.20
父母認為零食會影響孩子的身體健康	14.27	0.47~431.35	0.13
父母認為零食會影響孩子的學習表現	0.08	0.01~ 0.83	0.03*
父母認為零食會增加孩子的肥胖機會	0.45	0.03~ 7.02	0.57
父母認為零食是高熱量、高鹽、高糖的食物	4.64	0.44~ 49.52	0.20

*表 p 值 ≤ 0.05 具有統計上顯著相關

使用邏輯斯迴歸分析，調整母親教育程度

肆、討論

本研究結果顯示，89%的學齡前兒童有攝取零食的習慣。學齡前兒童通常喜愛零食，當學齡前兒童攝取零食後，因生理性結果的聯結作用會讓孩童對高熱量的食物產生偏好，甚至會誘發他們再次去選擇那些高糖、高脂肪的食物（林薇，1998）；Johnson and Kenny（2010）的研究結果指出，若是經常攝取高脂、高糖、高熱量的零食，容易使腦部神經失去控制能力，因此可能會對零食產生上癮的情況，久之即養成攝取零食的習慣。

本研究結果發現母親是選購零食的決定者，也是最常提供零食給學齡前兒童的成人；此階段的孩童對食物的接受性是追隨著父母的榜樣，父母的飲食教養方式與本身的角色典範都是影響學齡前兒童飲食行為的重要因素（林薇，1998）；因此，學齡前兒童飲食行為的養成應從平日做起，其養成的關鍵因素在於父母平日所提供的食物，父母平常提供孩子的食物應以低脂低糖的烘焙食品，奶製品為主的甜品，或是以新鮮水果替代低營養、高熱量的垃圾食物等，並以漸進式的方式限制孩子攝取不健康食物，養成孩子健康的飲食行為（Briefel et al., 2009）；父母除了是孩子食物與活動之提供者，也是孩子飲食行為的塑造者及楷模，在孩子學齡前階段的飲食塑造，父母應盡最大職責。

本研究結果顯示，晚餐前是最多學齡前兒童攝取零食的時間，正餐前攝取零食可能會影響正餐的食慾，進而導致營養素攝取不均的情形（Rangan et al., 2008）。本研究結果發現，學齡前兒童平常攝取零食的動機，有75%是因為嘴饞而攝取零食，有36%則是因為零食的美味，30%為飢餓因素，顯示大多數學齡前兒童攝取零食純粹只是為了滿足口腹之慾而攝取零食，若在正餐前攝取過多重口味的餅乾、洋芋片、含糖飲料等食物，可能容易使孩童抗拒攝取口味較清淡的食物，例如：米食、蔬菜、水果等，或因為吃下太多零食而讓孩童出現吃不下或是不想吃正餐的情況，導致營養不均因而影響了孩童的健康發展，另一方面，在正餐前攝取零食，亦可能攝取過多的熱量而導致體重過重或肥胖的問題產生（Swinburn et al., 2004）。

本研究結果顯示，有高達八成的家長與學齡前兒童在選購零食的資訊為賣場的陳列物品，其次有三成是因為電視廣告而購買零食。此研究結果與兒童福利聯盟（2010）調查結果相同，有近三成的孩子會因為看了電視的零食廣告，而想買來吃，幾乎每三位孩子就至少有一位會受到這些廣告的吸引；Chernin（2008）表示，孩童會因為看了食品廣告，而被廣告裡的商品吸引，導致對廣告的商品產生喜好，進而誘發

孩童的購買慾，讓孩童在不知不覺中吃下更多的垃圾食物。因此，在兒童電視節目時段的廣告，應多播放健康食物的廣告，限制零食或垃圾食物的廣告，可有助於孩子的健康飲食行為（Dixon, Scully, Wakefield, White, & Crawford, 2007）。

本研究學齡前兒童最喜好的零食前三名分別是海苔（84%）、餅乾（81%）與布丁（81%）、乳酸飲料（79%）。在Piernas and Popkin（2010）調查美國學齡前兒童對零食的選擇結果發現，鹹味零食（例如：餅乾、洋芋片等）、糖果與含糖飲料是最多孩童選擇攝取的零食。胡蘭沁與李淑靜（2004）調查孩童對零食種類的消費結果顯示，孩童攝取餅乾類最多，其次為糖果與巧克力，在飲料種類中含糖飲料占大多數。綜合過去的研究結果與本研究調查結果皆顯示，大部分的孩童都喜愛攝取含有高熱量、高糖、高鹽的零食與含糖飲料。

本研究有14%受測學齡前兒童每天會攝取零食；平均每週攝取零食四至六次的有17%；平均每週攝取零食一至三次的有39%；平均每月攝取零食一至三次的有28%；每月攝取零食少於一次的有2%，顯示許多學齡前兒童有經常攝取零食的習慣。學齡前兒童攝取頻率最高的零食為「餅乾」，有4%的學齡前兒童每天攝取一次，有9%每週攝取四至六次，平均每次攝取0.6包；其次為「加工乳製品」，有4%的學齡前兒童每天攝取一次，有3%每週攝取四至六次，平均每次攝取0.6包；再其次為「軟糖」，有2%的學齡前兒童每天攝取一次，6%每週攝取四至六次，23%每週攝取一至三次，平均每次攝取2.1顆。楊奕馨、胡素婉、謝天渝、黃純德與潘文涵（2006）調查發現，孩童齲齒的發生與零食的攝取頻率有關，若孩童每週攝取餅乾的頻率三次（含）以上以及每週攝取糖果頻率一次以上，罹患齲齒的機會就愈高；齲齒可能會導致疼痛、語言表達障礙、咀嚼能力降低與健康營養失調，甚至降低幼童的生活品質，進而影響了幼童的營養狀況和生長發育之問題（Filstrup et al., 2003; Johansson, Holgerson, Kressin, Nunn, & Tanner, 2010; Rosenblatt & Zarzar, 2002）。零食中經常添加的食品添加物，例如：色素、香料以及防腐劑等，是造成孩童過動症的原因之一（Bellisle, 2004; Schab & Trinh, 2004; Schnoll, Burshteyn, & Cea-Aravena, 2003; Stevenson, 2006），此外孩童若攝取太多高糖、高鹽、色素、香料等食物，容易增加體內的負擔以及各種疾病的發生，因此，成人應避免使用零食安撫孩童的情緒或是將零食當作獎勵孩童的工具（鄒延峰等，2006）。

本研究結果顯示，母親教育程度越高，學齡前兒童攝取零食習慣的比例就越低，在統計上具有顯著差異。父母的教育程度是影響孩童健康的重要因素（Crockett & Sims, 1995）。Garn, Cole and Bailey（1977）研究發現，教育程度愈高的母親，愈注重孩子的飲食教養，甚至會擔心孩子有肥胖的問題，進而去限制孩子攝取熱量較高的食

物，例如：零食、飲料等。Salvy等（2011）指出，母親可以有效的抑制學齡前兒童攝取不健康的食物，由此可知父母是影響孩子飲食習慣的重要因素，尤其是母親更是孩子飲食習慣養成的關鍵人物。江漢、台保軍、許仙枝、黃薇與郭穎（2002）的研究結果亦發現，母親文化程度越高的孩子，進食高糖食品的次數較少，而進食健康食品的次數較多，顯示母親的文化程度影響兒童的飲食習慣，母親是孩子飲食的主要決定者，也是影響孩童飲食習慣與行為的關鍵人物。

本研究結果顯示有79%的父母平常會攝取零食，且平常會攝取零食的父母，其孩子也有吃零食的習慣。根據孫文杰與高永清（2006）指出，家庭是幼兒最早飲食行為的教育場所，父母是孩子飲食的教育者和提供者，若父母有攝取零食的行為，則此行為會直接的影響幼兒；所謂身教重於言教，父母應以身作則，除了不吃零食外，也應避免經常購買零食及含糖飲料回家，家中不擺放零食及含糖飲料，如此才會降低孩子食用垃圾食物的機率（胡蘭沁、李淑靜，2004）。除此之外，父母在選擇飲食的標準以及攝取食物方面，應盡可能以水果、蔬菜替代甜食與零食（O'Dougherty, Story, & Stang, 2006）；父母也要具備正確的飲食知識，培養孩子良好的飲食行為與習慣。

本研究大多數的父母認為零食是營養價值低的食物，且認為零食會影響孩子的身體健康與增加孩子肥胖機會，但其學齡前兒童攝取零食的狀況卻很普遍。有學者指出，學齡前兒童能說出高脂肪、高鹽、高糖的食物名稱，並且認為平常應限制攝取那些高脂肪、高鹽、高糖的食物，然而他們的食物喜好卻不符合健康飲食指標，換言之，學齡前兒童知道該吃健康食物，但是他們的行為卻選擇攝取高脂肪、高鹽、高糖的食物，孩子的行為與知識經常是不一致的（Murphy, Youatt, Hoerr, Sawyer, & Andrews, 1995）。父母可以藉由與孩子一同購物的過程中傳達健康食物的選擇與重要性，並內化成為習慣行為（O'Dougherty et al., 2006），讓孩子從小開始奠定健康基礎，學習分辨健康與不健康的食物之能力，以減少學齡前兒童攝取零食的比例；此外，父母可以讓孩子參與食物的採購、製備及供應工作，例如：幫忙洗菜、拿菜，或是製作簡單的食物料理（沙拉、三明治、蒸蛋等），提供孩子接觸健康食物的機會，並進一步的培養孩子對健康食物的喜好以及養成孩子健康的飲食行為（林薇，1998）。

本研究結果發現近一半的父母認為零食不會影響孩子的學習表現（45%），認為零食會影響孩子的學習表現的父母，其孩子沒有攝取零食習慣的比例較高（88%）。在英國一項研究報告指出，幼兒的飲食型態與智商有顯著的關係，若幼童3歲時的飲食是經常攝取「高脂肪、高糖與加工食品」之飲食型態，則孩童在8歲半時的智商會低於攝取「一般傳統飲食」（例如：豬肉、雞肉、蔬菜、馬鈴薯）與「健康飲食」

（例如：沙拉、米食、麵條、水果、蔬菜）之飲食型態的孩童（Northstone, Joinson, Emmett, Ness, & Paus, 2011）；孩童若是經常攝取含有食品添加劑的食物，例如：糖果、洋芋片、含糖飲料等零食，則可能會降低學習的能力（Feinstein et al., 2008; Wile, Northstone, Emmett, & Lewis, 2009）。根據Florence, Asbridge and Veugelers（2008）的研究表示，孩童的飲食品質會受到家庭結構、居住區域、父母的飲食態度與方式、學校的教學品質等因素影響，若能提供給孩童健康的飲食與均衡的營養，減少高脂肪、高糖、高鹽、低營養價值的食物，將可以有效的提升孩童的學習表現能力。

本研究有82%的父母認為孩子可以攝取零食，其孩子也有攝取零食的習慣。父母的認知、態度與飲食習慣是影響孩童未來飲食模式與習慣的關鍵因素，若父母對飲食的認知若是錯誤的，那麼孩童容易養成偏食或是出現其他不健康的飲食行為（Scaglioni, Salvioni, & Galimberti, 2008）。陳瑤惠與林佳蓉（2002）指出，超過一半以上的學齡前兒童認為，所有的食物都是對身體有好處的食物，他們無法辨別健康的食物與不健康的食物；因此，在幼童無法分辨零食和食物之間的差異之下，就會偏好選擇較不健康營養的零食來吃，所以父母應加強與幼童討論富含高鹽、高糖、高油的食物和零食之相關訊息，讓孩童學會辨識「健康」與「不健康」的食物（Contento, 1981）。

學齡前兒童良好的飲食習慣有賴於父母耐心與細心的指導，養成良好的飲食習慣不只能幫助幼童保持精神的愉悅，同時也能維持身心靈的正常發育。除此之外，父母光限制孩子吃零食，而自己卻猛吃零食對孩子是不具教育性，也無法達成培養孩子良好飲食習慣的目的，因此父母必須以身作則，減少攝取零食的習慣是最好的教養守則（孫文杰、高永清，2006）；另一方面，建議學校或相關單位可以定期的舉辦親子營養教育活動，藉此傳達健康的飲食知識與經驗，以增進孩子健康發展。學齡前期是奠定孩童一生飲食行為與健康的關鍵時期，父母的飲食態度與行為是培養學齡前兒童飲食習慣的重要因素，因此父母應具備正確良好的飲食態度與行為，父母的飲食態度與自身的飲食行為必須達成一致性，才能作為孩子的飲食榜樣，共同為學齡前兒童的成長發育打下良好的基礎（林薇，1998）。

本研究問卷填寫人為學齡前兒童的家長，所以學齡前兒童平日在學校的時間，教師是否會提供零食當作獎賞或同儕是否會分享零食等情形，可能使各項零食的攝取頻率及攝取量有偏誤的狀況。本研究發現學齡前兒童普遍有攝取零食的習慣，學齡前兒童攝取零食是否會影響學習、情緒或是產生過動行為是未來研究可深入探討的議題。

伍、結論與建議

本研究89%的學齡前兒童有攝取零食的習慣；每天會攝取零食的學齡前兒童有14%，每週攝取零食四至六次有17%，每月攝取零食少於一次的有2%。學齡前兒童零食攝取頻率最高的為餅乾，其次為加工乳製品與軟糖。學齡前兒童喜好的零食排行，前三名分別為海苔（84%）、餅乾和布丁（81%）、乳酸飲料（79%）。母親教育程度越高，其孩子攝取零食習慣的比例越低（ $p = 0.01$ ）；平常會攝取零食的父母，其孩童也有攝取零食的習慣（ $p = 0.001$ ）；認為孩子可以攝取零食的父母，其孩童也有攝取零食的習慣（ $p = 0.001$ ）。父母應從小培養孩子良好的健康飲食行為，多鼓勵孩子選擇營養豐富的食物，讓孩子從小養成正確的飲食態度與習慣，以促進孩子健康發展。

致謝

感謝協助本研究的幼兒園園長與教保人員，更感激所有參與本研究的幼兒以及家長們，使本研究得以順利地完成。

參考文獻

一、中文部分

- 中華民國消費者文教基金會（2009）。卡通OUT營養IN：兒童肥胖，業者有責。2012年02月02日，取自：<http://www.consumers.org.tw/unit412.aspx?id=1157>
- 江漢、台保軍、許仙枝、黃薇、郭穎（2002）。母親文化程度對兒童飲食習慣的影響。武漢大學學報，23（3），282-284。
- 兒童福利聯盟文教基金會（2010）。電視食物廣告大調查。2010年12月02日，取自兒盟資料館http://www.children.org.tw/database_report.php?typeid=38。
- 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。
- 林薇、楊小淇、杭極敏、潘文涵（2006）。臺灣國小學童營養健康狀況調查2001-2002臺灣國小學童飲食營養知識、態度與行為調查結果。臺北市：行政院衛生署。
- 祝年豐（2004）。肥胖核心課程系列——小兒肥胖症。2011年11月10日，臺灣肥胖醫學會，取自：<http://www.obesity.org.tw/DB/FatBook/file/1-16.pdf>。
- 胡蘭沁、李淑靜（2004）。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。《南師學報》，38，61-89。

孫文杰、高永清（2006）。家長與幼兒飲食行為的相關性研究。《中國學校衛生》，26，155-157。

陳瑤惠、林佳蓉（2002）。學前幼兒對食物辨識及對食物分類概念研究。《健康促進暨衛生教育雜誌》，22，1-10。

董氏基金會。2007年4~6歲幼兒及家長飲品攝取調查報告。2011年8月01日，取自：<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=10&aid=2&bid=34&cid=853>。

鄒延峰、張亮、唐根富、臧桐華（2006）。合肥市部分兒童零食行為及其影響因素分析。《中國學校衛生》，27，314-315。

楊奕馨、胡素婉、謝天渝、黃純德、潘文涵（2006）。臺灣國小學童營養健康狀況調查2001~2002-臺灣國小學童的甜食和乳製品攝取與齲齒狀況關係之研究。《中華牙醫學雜誌》，25，169-182。

二、英文部份

Anderson, J. W., & Patterson, K. (2005). Snack foods : comparing nutrition values of excellent choices and junk foods. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(3), 155-156.

Bellisle, F. (2004). Effects of diet on behavior and cognition in children. *British Journal of Nutrition*, 92, 227-232.

Breakey, J. (1997). The role of diet and behaviour in childhood. *Journal of Paediatr and Child Health*, 33(3), 190-194.

Briefel, R. R., & Johnson, C. L. (2004). Secular trends in dietary intake in the Unites States. *Annual Review of Nutrition*, 24, 401-431.

Briefel, R. R., Wilson, A., & Gleason, P. M. (2009). Consumption of low-nutrient, energy-dense foods and beverages at school, home, and other locations among school lunch participants and nonparticipants. *Journal of the American Dietetic Association*, 109, 79-90.

Chernin, A. (2008). The effects of food marketing on children's preference: testing the moderating roles of age and gender. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 615, 101-118.

Contento, I. (1981). Children's Thinking about Food and Eating-a Piagetian Based Study. *Journal of Nutrition Education*, 13, 86-90.

Crockett, S. J., & Sims, L. S. (1995). Environmental Influences on children's eating. *Journal of Nutrition Education*, 27, 235-249.

- Dixon HG, Scully ML, Wakefield MA, White VM, Crawford DA. (2007). The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences. *Social Science & Medicine Med*, 65(7), 1311-1323.
- Feingold, B. F. (1975). Hyperkinesis and learning disabilities linked to artificial food flavors and colors. *American Journal of Nursing*, 75(5), 797-803.
- Feinstein, L., Sabates, R., Sorhaindo, A., Rogers, I., Herrick, D., Northstone, K., & Emmett, P. (2008). Dietary patterns related to attainment in school : the importance of early eating patterns. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62, 734-739.
- Filstrup, S. L., Briskie, D., da Fonseca, M., Lawrenson, L., Wandera, A., & Inglehart, M. R. (2003). Early childhood caries and quality of life : child and parent perspectives. *Pediatric Dentistry*, 25, 431-440.
- Florence, M. D., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2008). Diet quality and academic performance. *Journal of School Health*, 78, 209-215.
- Francis, L. A., & Birch, L. L. (2005). Maternal weight status modulates the effects of restriction on daughters' eating and weight. *International Journal of Obesity*, 29, 942-949.
- Garn, S. M., Cole, P. E., & Bailey, S. M. (1977). Effect of parental fatness levels on the fatness of biological and adoptive children. *Ecology of Food and Nutrition*, 7, 91-93.
- Hui, L. L., & Nelson, E. A. S. (2006). Dietary Characteristics of Hong Kong Young Children: Implications for Nutrition Education. *Hong Kong Journal of Paediatrics*, 11, 252-262.
- Iannotti, R. J., O'Brien, R. W., Spillman, D. M. (1994). Parental and peer influences on food consumption of preschool African-American children. *Percept Mot Skills*, 79(2), 747-52.
- Johansson, I., Holgersson, P. L., Kressin, N. R., Nunn, M. E., & Tanner, A. C. (2010). Snacking habits and caries in young children. *Caries Research*, 44, 421-430.
- Johnson, P. M., & Kenny, P. J. (2010). Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. *Nature Neuroscience*, 13, 635-641.
- Lai, S. W., Ng, K. C., Lin, H. F., & Chen, H. L. (2001). Association between obesity and hyperlipidemia among children. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 74(4), 205-210.
- Mauro, C. F., & Harris Y. R. (2000). The influence of maternal child-rearing attitudes and teaching behaviors on preschoolers' delay of gratification. *Journal of Genetic Psychology*, 161, 292-306.
- Murphy, A. S., Youatt, J. P., Hoerr, S. L., Sawyer, C. A., & Andrews, S. L. (1995). Kindergarten students' food preferences are not consistent with their knowledge of the Dietary Guidelines.

Journal of the American Dietetic Association, 95, 219-223.

- Northstone, K., Joinson, C., Emmett, P., Ness, A., & Paus, T. (2011). Are dietary patterns in childhood associated with IQ at 8 years of age? A Population-based cohort study. *Journal of Epidemiology & Community Health*. Advance online publication. doi:10.1136/jech.2010.111955
- O'Dougherty, M., Story, M., & Stang, J. (2006). Observations of parent-child co-shoppers in supermarkets : children's involvement in food selections, parental yielding, and refusal strategies. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38, 183-188.
- Oellingrath, I. M., Svendsen, M.V., & Brantsaeter, A. L. (2010). Eating patterns and overweight in 9-to 10-year-old children in Telemark County, Norway : a cross-sectional study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(11), 1272-1279.
- Piernas, C., & Popkin, B. M. (2010). Snacking increased among U.S. adults between 1977 and 2006. *Journal of Nutrition*, 140(2), 325-332.
- Rangan, A. M., Randall, D., Hector, D. J., Gill, T. P., & Webb, K. L. (2008). Consumption of extra foods by Australian children: types, quantities and contribution to energy and nutrient intakes. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62, 356-364.
- Rosenblatt, A., & Zarzar, P. (2002). The prevalence of early childhood caries in 12-to 36-month-old children in Recife, Brazil. *ASDC Journal of Dentistry for Children*, 69, 319-324.
- Salvy, S. J., Elmo, A., Nitecki, L.A., Kluczynski, M. A., & Roemmich, J. N. (2011). Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection. *American Journal of Nursing*, 93, 87-92.
- Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F., Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *American Journal of Nursing*, 94(6), 2006S-2011S.
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, 22-25.
- Schab, D. W., & Trinh, N. H. (2004). Do artificial food colors promote hyperactivity in children with hyperactive syndromes? A meta-analysis of double-blind placebo-controlled trials. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 25, 423-434.
- Schnoll, R., Burshteyn, D., & Cea-Aravena, J. (2003). Nutrition in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder : a neglected but important aspect. *Applied Psychophysiol and Biofeedback*, 28, 63-75.
- Stevenson, J. (2006). Dietary influences on cognitive development and behaviour in children.

Proceedings of the Nutrition Society, 65, 361-365.

- Sutherland, L. A., Beavers, D. P., Kupper, L. L., Bernhardt, A. M., Heatherton, T., & Dalton, M. A. (2008). Like parent, like child: child food and beverage choices during role playing. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(11), 1063-1069.
- Swinburn, B. A., Caterson, I., Seidell, J. C., & James, W. P. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition*, 7(1A), 123-146.
- Webb, K. L., Lahti-Koski, M., Rutishauser, I., Hector, D. J., Knezevic, N., Gill, T., Peat, J. K., & Leeder, S. R. (2006). Consumption of extra foods (energy-dense, nutrient-poor) among children aged 16-24 months from western Sydney, Australia. *Public Health Nutrition*, 9(8), 1035-1044.
- Wiles, N. J., Northstone, K., Emmett, P., & Lewis, G. (2009). Junk food diet and childhood behavioural problems : Results from the ALSPAC cohort. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, 491-498.

投稿日期：101年5月18日

修改日期：101年8月3日

接受日期：101年9月9日

Snacks Intake Status of Preschool Children and Parental Attitudes and Behaviors for Snacks Intake

Chin-En Yen* Hui-Yu Wang**

Abstract

Purpose: There are many studies found that there are more and more school-age children eating snacks. However, the condition of preschool children's snack-eating habits is not complete investigation. The aim of this study was to investigate the snack-eating habits of preschool children and the relationship with parental attitude. **Methods:** The study subjects were recruited from five kindergartens in Taichung City. The questionnaires are filled by their parents or guardians. A total of 162 preschool children (ages 4-6 years) were participation in this study. **Results:** The result of this study showed that 89% children are used to eating snacks. The children's favorite top three snacks were dried seaweed (84%), cookie and pudding (81%) and yogurt drinks (79%). The largest snacks intake frequency of preschool children is cookies, process dairy product and soft candy in sequence. The higher of mother's educational levels, the lower of their children intake snacks. The result of this study showed that parents used to eat snacks, their children also snack-eating habits. Parents consent their children to eat snacks, their

* Assistant Professor, Department of Early Childhood Development and Education, Chaoyang University of Technology.

** Master Student, Department of Early Childhood Development and Education, Chaoyang University of Technology.

Corresponding author: Chin-En Yen

Phone: 04-23323000 ext. 4706; 0933456262

Fax: 04-23742357

E-mail: ceyen@cyut.edu.tw

children also snack-eating habits. Conclusion: Our study indicated that the preschool children generally exhibited snacks intake habits. Parents should establish good dietary habits and behaviors of own and their children. Furthermore, parents should provide more fresh and healthy food and keep the junk food with high-sugar, high-salt, and high-fat away from children to maintain healthy development.

Key words: preschool children, parental attitudes and behaviors, snacks

Running head: Snacks Intake and Parental Attitudes