

健康有「食」力~國中生在便利商店的三餐外食選擇之探討

摘要

臺灣外食人口眾多，便利商店普及，我們很好奇國中生在便利商店的三餐選擇情形，購買食品時是否會在意食品標示和營養標示，並進一步想了解未來運用手機 APP 來幫忙國中生管理健康的接受度。本研究採立意抽樣和質性訪談，首先運用 Google map 找出 200 公尺內設有便利商店的 14 所國中國一至國三學生為母群，總共發出 485 份問卷，再邀請 6 位受訪者進行訪談，以探討國中生外食選擇情形。本研究結果如下：

- (一)早餐以飯糰和麵包為主，午晚餐以便當比率最高；性別和社經地位會影響選擇
- (二)假日三餐選擇與平日選擇七成相同，差異者僅三成，以午餐選擇最有差異
- (三)不管背景變項為何，學生最重視食品標示的有效日期，其次是價格，最不重視素食宣稱
- (四)約七成學生對食品標示和營養標示是有概念的
- (五)對熱量估算雖持正向看法，但只有五成學生對一天建議攝取量具知識，且學生體重過重比例隨年級增加
- (六)學生對使用手機 APP 健康管理的接受度都持肯定，尤其是女生、一年級學生、高社經地位及課程融入學生接受度較高

最後根據研究發現與結論，提出建議供學校、教師、家長、學生及未來研究之參考。

關鍵字：食品標示、營養標示、手機 APP

壹、緒論

一、研究動機

對於每天早上都趕著上學的每個國中生，沿路的便利商店就變成了我們早餐選擇的好地方，因為店內食品的種類和樣式都很多，可以不用一次跑多個地方，就有多重選擇，真是快速又省時。因此我們很好奇國中生們在便利商店的三餐食品選擇為何？此為研究動機一。

翰林綜合活動課一下「食在健康」告訴我們要健康均衡的飲食，選購食品要注意標示內容和營養成分。畢竟美好的未來需要有健康來打造！可是實際購買時我們卻都優先考慮好不好吃，商品有沒有折扣、嚐鮮價等促銷優惠，對於這些標示並不太重視。因此便利商店的食品和營養標示是否會影響國中生的消費行為是研究動機二。

金車教育基金會調查指出 86%受訪青少年擁有專屬手機，有手機比例再次攀升；8 成受訪青少年表達睡前會用手機，甚至有青少年必滑 2 小時以上。(自由時報，2015)。因此，我們假設未來如果可以運用手機 APP 程式，來協助國中生管理購買便利商店商品的熱量與營養攝取，學生接受度與使用意願程度為何？以作為本研究之未來展望與建議，此為研究動機三。

二、研究目的

- (一)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生選擇便利商店食品種類的差異情形
- (二)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生對便利商店食品標示的重視差異程度
- (三)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生對便利商店食品營養標示的重視程度
- (四)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生對便利商店食品未來使用手機 APP 管理健康的接受度

三、名詞解釋

(一)便利商店

劉唐宇和薛招治(2018)認為便利商店通常具以下特性：營業規模小、營業時間長、銷售周轉快速，顧客大多數為臨時性購買者。而臺灣四大便利商店為全家、統一、萊爾富、OK。

(二)社經地位

指林生傳(2005)所設計之「兩因素的社會地位指數」，根據「學生家長的教育程度」與「職業類別」，換算社經地位指數來代表。以父親或母親一方之綜合指數最高者為代表，將職業等級指數乘以 7，加教育程度乘以 4，所得的和數做為社經地位指標，再據之區分為五等級。社經地位指數愈高者，代表其社經地位愈高，如表 1-1。

表 1-1 社經地位指數及等級

職業等級	職業指數	教育程度	教育指數	社經地位指數	社經地位指數	社經地位等級
I	5×7	I	5×4	5×7+5×4=55	52-55	I (高階層)
II	4×7	II	4×4	4×7+4×4=44	41-51	II (高階層)
III	3×7	III	3×4	3×7+3×4=33	30-40	III (中階層)
IV	2×7	IV	2×4	2×7+2×4=22	19-29	IV (低階層)
V	1×7	V	1×4	1×7+1×4=11	11-18	V (低階層)

此外，本研究將林生傳（2005）分類之一、二等級合併，四、五等級合併，社經地位指數區分為高、中、低社經地位三等級，以了解社經地位的差異和外在食選擇是否有相關性。

(三)食品種類

根據實地訪查便利商店食物區，依販賣溫度可分為以下五大類：

1. 熱食區：茶葉蛋、熱狗、甘藷、包子饅頭。
2. 常溫區：麵包、包裝餅乾。
3. 18°C區：飯糰。
4. 冷藏區（0-7°C）：便當（需微波）、涼麵。
5. 冷凍區（-18°C，需微波）：冷凍食品（煎餃、餃類）。

(四)食品標示

在食品或包裝等上，記載包括：品名、成分、有效日期、淨重容量、營養標示等標示（衛福部，104），如圖。

(五)營養標示

在食品容器或包裝等上，記載食品的營養成分、含量及營養宣稱，包括熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉等（衛福部，104），如圖。

(六)融入課程教學

陳美芬(104)提出培養國民選擇食物、維護健康、均衡營養餐飲的知識和能力。本研究意指學校老師將「健康飲食」融入相關課程教學，如附件七。

(七)理想體重 IBW

根據世界衛生組織計算標準體重之方法：男性： $(\text{身高 cm} - 80) \times 70\% = \text{標準體重}$ ；女性： $(\text{身高 cm} - 70) \times 60\% = \text{標準體重}$ 。標準體重 $\pm 10\%$ 稱為理想體

●品名：明治鮮奶
●內容量：45公克
●成份：砂糖、玉米糖漿、奶油、葡萄糖、乳清粉、植物油(棕櫚油、米油)、糊精、焦糖糖漿、乳清鈣、食鹽、大豆卵磷脂、乳化劑(脂肪酸蔗糖酯)、焦糖色素、L-精胺酸、抗氧化劑(維生素E)
●有效日期：如包裝上賞味期限所示(以西元年/月/日表示，若無標示則有效日期為所示月份之最後一日)
●保存期限：12個月
●進口代理商：正暉股份有限公司
●服務專線：0800-061169
●地址：台北市南港區二重路19-2號11樓
●製造商：株式会社明治
●地址：東京都江東區新砂1丁目2番10號
●原產地：日本靜岡縣
●保存方法：請將產品存放於乾涼處，開封後請儘早食用。
●過敏原：本產品含有牛奶及其製品。

		營養標示	
		每份	每100公克
		45公克	
		1份	
熱量	199大卡	442大卡	
蛋白質	0.2公克	0.4公克	
脂肪	5.1公克	11.3公克	
飽和脂肪	3.1公克	6.8公克	
反式脂肪	0.2公克	0.4公克	
碳水化合物	38.3公克	84.9公克	
糖	32.2公克	71.6公克	
鈉	120毫克	267毫克	

【成份與營養標示皆須以中文標示為準】

重範圍；大於理想體重 10~20%的體重稱之過重；大於理想體重 20%的體重為肥胖。

(八)手機 APP 健康管理

App 是 Application 的簡稱，手機 App 就是一個行動裝置應用程式。程式與手機結合，為個人量身打造的健康管理系統，只要購買商品就會知道該食物對健康的影響。例如：工研院正在研發一項非常有趣的「食材辨識飲食管理平台系統」，使用者拍下食物，用手指畫出食物的確認範圍，十秒後就能算出熱量等成份，以解決日常飲食記錄之困難。

貳、文獻探討

一、年級、性別、社經地位與外食

陳宗玄(2010)認為因雙薪家庭增加，沒有太多時間準備家中餐食，因此家庭外食消費支出增加且支出會因戶長社會經濟特性的不同而產生差異，尤以家庭可支配所得在90萬以上、職業為管理階層和專業人員、教育程度在專科、大學以上等，是外食消費支出較多的家庭。傅安弘跟簡嘉靜(2015)指出美國研究低收入者肥胖的比例較多，可見得家庭社經地位與外食及健康有所關聯。其次，楊佳倫(2014)研究顯示成人男性比女性會傾向選購熱量較高的食物。曾美娟(2006)發現女生的飲食行為優於男生，女生的高熱量食物進食頻率低於男生、低熱量攝食技巧比男生好，九年級的飲食控制行為比七年級差。然而李春慧(2017)卻發現學校規模越大，學生的飲食態度愈佳，比較不受國中學生的年級、性別、父母親教育程度等影響。綜合以上所述，年級、性別、社經地位之高低，在飲食習慣及購買傾向均有不同表現，因此，我們選擇這三個背景變項探討在便利商店的購買情形是否有差異。

二、融入課程教學與外食食品標示

蘇宇燕(2016)指出因雙薪家庭增加，使得父母烹調的時間相對減少，進而產生更多外食的機會，而外食的健康調理方式較難掌控，導致吃下較多不健康食物，於是對食品營養及其標示的學習需要更重視。再者，大量的外食如何判斷食品品質，大都是從食品標示中來做了解，林惠珊(2014)引用Caswell與Nayga認為食品包裝上的營養標示的確會影響消費者之態度與行為，也呼應了她自己研究結論，上過相關課程之外食族，食品標示知識表現顯著優於未曾上過相關課程之外食族，因此建議對食品營養相關教育之重視。姚瑜瑛(2017)認為在生活中推行食育更該注意「覺察及省思」，以求與時俱進，即使國中有升學壓力，仍應將食育視為重要課題。綜上所述，我們想了解現行國中課程教學實施與否對國中生認識食品標示以及購買食品是否有差異。

三、營養標示認知與健康管理

國健署(2013)調查，隨著年級增加，男、女生BMI都有逐漸升高的情形，我國學生過重及肥胖的情形同樣持續上升，對日後的成長發展及健康狀況影響甚大，是一個不容忽視的問題。陳美芬(2015)認為應認識食物與健康的關係，改善因飲食習慣不良引起的肥胖、慢性病等問題，並透過對食物營養、食品安全的認識，以建立健康飲食習慣。林薇與李靜華(2005)也建議應加強青少年的健康與營養觀念，體認健康的重要性，增加其對營養標示的了解與應用。

四、國中生外食與便利商店

國家衛生研究院2015年調查顯示，國高中生的早、午餐外食比例超過8成。另一項最近調查則指出，13~64歲的國人，有68%為三餐外食人口，無論早餐、午餐的外食人口皆突破千萬，其中77.6%會選擇便利商店(中國時報，2016)。

經濟部(2018)指出便利商店業營業額逐年成長，2017 年便利商店營業額達 3,173 億元，續創歷年新高，年增 2.8%，連續 18 年正成長。我國便利商店密集度居全球第二：根據流通快訊統計，2017 年底達 10,662 家，平均每 2,211 人就有 1 家連鎖便利商店，密集度次於南韓。然而研究者查閱台灣碩博士論文加值網，截至 2019 年 1 月，關於便利商店的研究有 646 篇，但探討國中生的研究只有 1 篇(余俊達，2014)，因此在密集度高的臺灣現況，我們十分好奇國中生在便利商店的消費情形與健康管理情形。

綜上所述，我們想了解對不同年級、性別、社經地位、課程是否融入教學的國中生在便利商店選擇外食是否有差異。

參、研究過程與方法

一、研究架構圖

回顧過去文獻與探究動機，整理如圖 3-1：

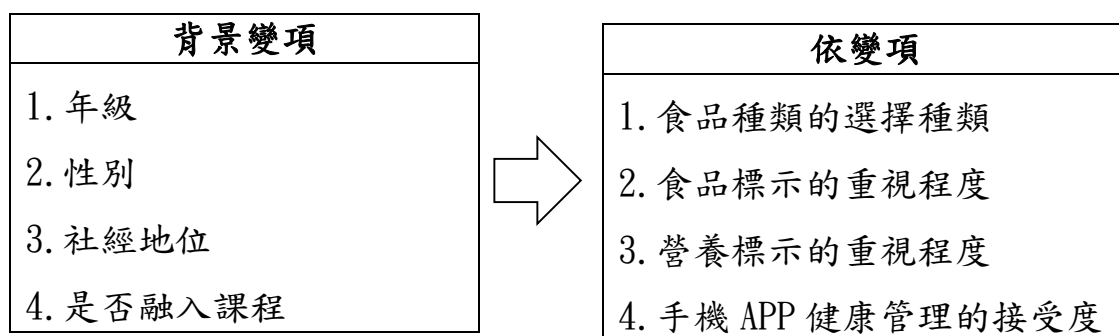


圖 3-1 研究架構圖

二、研究對象

本研究採立意抽樣，運用 Google map 找出 200 公尺內設有便利商店的國中 共有 14 所，國一至國三學生為母群（學校與年級人數如表 3-2-1）。總共發出 485 份問卷，收回 457 份，回收率 94%。其中剔除無效問卷 40 份，得有效問卷 417 份，有效率約 91%（表 3-2-2）。

表 3-2-1 抽樣學校規模及抽樣數量

學校	一年級人 數	占台南市 一年級人 數百分比	抽樣數量	二年級人 數	占台南市 二年級人 數百分比	抽樣數量	三年級人 數	占台南市 三年級人 數百分比	抽樣數量
安平	314	2.3%	12	270	1.9%	10	253	1.7%	9
金城	335	2.4%	12	347	2.4%	12	371	2.5%	13
中山	348	2.5%	13	364	2.6%	13	348	2.4%	12
後甲	600	4.4%	22	635	4.5%	23	588	4.0%	20
成功	62	0.5%	3	48	0.3%	2	48	0.3%	2
忠孝	308	2.2%	11	315	2.2%	11	325	2.2%	11
永康	475	3.5%	18	534	3.8%	19	559	3.8%	19
文賢	194	1.4%	7	198	1.4%	7	232	1.6%	8
安順	221	1.6%	8	220	1.6%	8	216	1.5%	8
新興	155	1.1%	6	197	1.4%	7	192	1.3%	7
安南	371	2.7%	14	373	2.6%	13	391	2.7%	14
和順	245	1.8%	9	226	1.6%	8	257	1.8%	9
永仁	191	1.4%	7	190	1.3%	7	206	1.4%	7
民德	584	4.3%	22	600	4.2%	21	599	4.1%	21
抽樣人數	4403	32.1%	164	4517	31.8%	161	4585	31.3%	160
台南市國 中總人數	13706			14180			14653		

表 3-2-2 回收及有效問卷數

學校	發出問卷數	回收問卷數	有效問卷數	無效問卷數
安平	31	30	27	3
金城	37	35	33	2
中山	38	32	30	2
後甲	65	63	59	4
成功	7	7	6	1
忠孝	33	25	23	2
永康	56	55	50	5
文賢	22	22	20	2
安順	24	22	20	2
新興	20	20	17	3
安南	41	39	35	4
和順	26	26	22	4
永仁	21	19	19	0
民德	64	62	56	6
合計	485	457	417	40

有效樣本經常選擇的便利商店分析如下：到便利商店消費每週平均次數為 1.72 次。造訪的店家比例：統一 7-11 佔 62.60%；全家 33.82%；萊爾富佔 2.44%；OK 佔 0.81%；其他佔 0.33%。

第二階段邀請六位受訪者進行質性訪談，資料如下：

受訪者編號	年級	性別	社經背景
M01	一	男	中
M02	二	男	高
M03	三	男	低
F01	一	女	高
F02	二	女	中
F03	三	女	低

三、研究工具：

本研究採用自編問卷(附件一)，其中包含家庭社經地位、外食消費經驗、食品標示、營養標示及手機 APP 健康管理等部分。

四、研究方法：

本研究第一階段採問卷調查法，針對家庭社經地位、外食經驗、食品標示、營養標示及手機 APP 健康管理等因素，將各選項答案以數字表示程度，繪製成圖表後，藉由平均數和百分比比較不同變項之差異，最後透過樣本去討論母群體的特性。

第二階段採質性訪談法，編擬預試訪談大綱 (附件二)並進行預訪，經預試

發現問題(附件三)並修正，完成訪談大綱正式版(附件四)

五、研究程序：

本研究之正式樣本為臺南市 14 所國中一~三年級學生，由研究者委請該校教師協助或親自施測；正式問卷於 108 年 3 月中完成編製，108 年 7 月完成問卷回收工作，並於問卷回收後，立即進行統計分析。研究者將每份問卷編號，依其答案所對應之數字填入，使用 excel 算出平均數及百分比後，再以圖表呈現以利討論。

質性訪談部分，邀請有意願的 6 位受訪者進行訪談並將結果謄成逐字稿，並由兩位受過質性訪談訓練者進行協同編碼，再撰寫成果報告。

肆、研究結果與討論

一、探討不同性別、年級、社經地位、是否融入課程學生選擇便利商店食品種類的差異情形

(一) 探討不同背景變項學生週一至週五早餐選擇的差異情形

表 4-1-1 星期一~五早餐選擇

		茶葉蛋	熱狗	甘藷	包子饅頭	麵包	冷凍食品	煎餃及餃類	涼麵	包裝餅乾	飯糰	便當	其它
性別	男	21%	20%	1%	7%	33%	10%	4%	17%	3%	59%	7%	2%
	女	27%	9%	3%	9%	46%	7%	3%	6%	4%	60%	7%	4%
年級	一	31%	14%	2%	8%	42%	8%	3%	8%	6%	61%	8%	4%
	二	27%	14%	1%	5%	41%	9%	3%	11%	2%	55%	4%	3%
	三	17%	13%	3%	13%	38%	8%	6%	13%	4%	64%	9%	3%
社經地位	低	21%	25%	2%	17%	42%	12%	5%	10%	4%	58%	10%	1%
	中	23%	11%	1%	6%	46%	7%	1%	8%	1%	55%	6%	2%
	高	27%	12%	3%	7%	36%	8%	5%	13%	6%	63%	7%	5%
是否融入課程	是	23%	14%	2%	9%	43%	9%	4%	11%	4%	60%	6%	3%
	否	29%	14%	4%	8%	36%	7%	2%	11%	3%	59%	9%	5%
全體		25%	14%	2%	8%	40%	8%	4%	11%	4%	59%	7%	3%

討論：

1. 星期一~五早餐選擇上，不管背景變項為何，早餐首選是飯糰，其次為麵包，而茶葉蛋也有二成左右的人會選擇。進一步質性分析，食物的選擇和方便、短時間就可以吃完有關。

「大概是麵包，因為比較方便，打開就可以吃，吃不完下午還可以吃。」 F01-01

「我通常選飯糰，因為方便」 M03-01

「大一點的飯糰(奮起湖飯糰)，我如果吃便利商店的東西，一定是很趕著去上課或者有些事情，所以能比較方便吃的東西就好。」 M01-03

「飯糰啊，因為很方便」 F02-01

2. 是否接受過課程的學生在購買餐點上沒有差異。有差異的是：

(1) 男生偏好涼麵(17%>6%)、熱狗(20%>9%)；女生則偏好麵包(46%>33%)。

(2) 一、二年級選擇茶葉蛋的比率(27%、31%)明顯比國三學生(17%)來得高。

(3) 低社經地位學生，選擇熱狗和包子饅頭當早餐的比例較高(25%)。

其中男生偏好涼麵和熱狗，女生偏好麵包，則和省時間、口味以及季節口感溫度有關。

省時間

「我是趕時間的話才會選涼麵，因為不用花時間微波...。」 M01-03

「大概是麵包，……我還是覺得方便最重要，因為早上能吃早餐的時間已經很短了，吃涼麵太麻煩了。」 F01-02

口味

「可能是男生想要吃肉吧，涼麵應該是想吃重口味的吧，……。」 M01-02

「早餐會想吃比較淡一點。」 M03-02

「麵包好吃」 M02-01

「每個人都會吃不一樣的」 M02-03

季節口感溫度

「我…夏天才會買涼麵，冬天比較不會買涼麵，我大部分還是比較喜歡熱的食物。」 M01-03

「熱的時候會比較想要吃冷的食物，冷的時候會比較想吃熱的食物」 F03-04

「因為一個熱的(熱狗)，一個是冷的(涼麵)」 F03-02

(二) 探討不同性別、年級、社經地位、是否融入課程學生週一至週五晚餐選擇的差異情形

表 4-1-2 不同背景變項學生星期一~五晚餐選擇

		茶葉蛋	熱狗	甘藷	包子饅頭	麵包	冷凍食品	煎餃及餃類	涼麵	包裝餅乾	飯糰	便當	其它
性別	男	13%	10%	1%	4%	5%	32%	5%	29%	4%	19%	47%	2%
	女	11%	5%	2%	1%	6%	25%	5%	31%	4%	22%	47%	1%
年級	一	14%	10%	2%	0%	3%	29%	4%	29%	6%	16%	43%	2%
	二	11%	5%	1%	2%	6%	26%	6%	26%	5%	24%	51%	2%
	三	10%	7%	2%	4%	6%	31%	4%	35%	2%	21%	48%	1%
社經地位	低	10%	7%	1%	1%	5%	28%	0%	27%	4%	15%	36%	1%
	中	9%	7%	1%	4%	9%	30%	8%	31%	3%	20%	53%	1%
	高	14%	7%	2%	1%	3%	27%	5%	30%	5%	24%	48%	2%
是否融入課程	是	12%	7%	1%	2%	5%	30%	5%	30%	4%	23%	50%	1%
	否	11%	6%	2%	2%	6%	24%	5%	29%	3%	15%	41%	2%
全體		12%	7%	1%	2%	5%	28%	5%	30%	4%	21%	47%	1%

討論：

1. 星期一~五晚餐選擇上，不管背景變項為何，學生選擇以便當比率最高，其次是涼麵、冷凍食品或飯糰。都是比較容易吃飽，具飽足感，因此選擇的比率較高。

「一個便當的錢大概 75 元，有肉有飯，能吃飽，啊我買其他的東西不一定吃得飽，例如我買冷凍炸雞，要買兩包才夠，但又吃不太飽。」 F01-04

「會買排骨便當，因為比較飽」 M01-02

「我喜歡買咖哩飯，因為比較吃得飽」 M03-03

「便當、涼麵、冷凍食品或飯糰都是比較吃得飽的食物」 M03-04

「通常買咖哩飯當晚餐，因為可以吃飽」 F03-03

「凍飯……，不像冷凍食品一包雞塊就要 49 元，又吃不飽」 M02-07

2. 唯一需要留意的是低社經學生選擇便當的比例低於中高社經地位學生，可能和便當售價較其他食品高有關，如表 4-1-3。

表 4-1-3 食品平均售價

超商均價	茶葉蛋	熱狗	甘藷	包子饅頭	麵包	冷凍食品	涼麵	包裝餅乾	飯糰	便當	煎餃及餃類	其它
統一	10	30	35	25	33	39	60	30	39	70	39	35
全家	10	33	42	25	32	35	50	36	33	72	49	49

(三)週六日在便利超商購買三餐和平日的選擇是否有差異

1. 從圖 4-1-1 發現，學生在週六日購買三餐和平日選擇相同者達七成。
2. 選擇有差異者只佔三成。進一步分析圖 4-1-2，以午餐差異達七成最高，選擇會和平日有差異，是因為想變換口味或考量價格搭配優惠有關。

圖 4-1-1

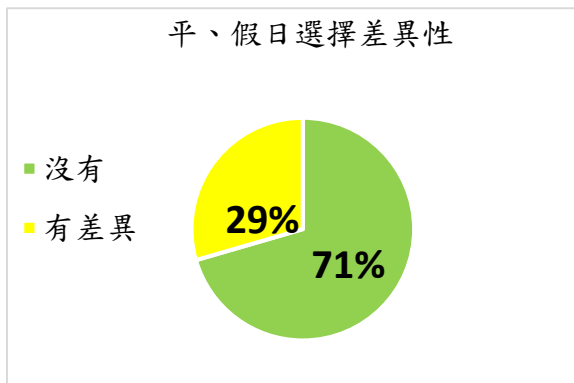
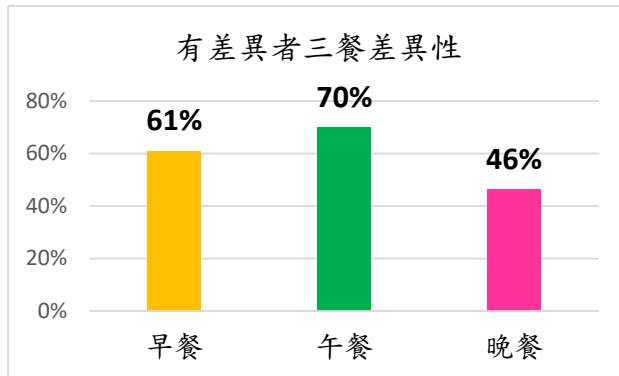


圖 4-1-2



變換口味

- 「假日和平日在便利商店買的東西會不一樣，會考慮口味和價格。」 F03-05
 「早餐。我想買一些平常沒有辦法吃的，例如關東煮、茶葉蛋。因為平常這些不方便帶在身上、垃圾比較多難處理。」 F01-06
 「我週六日的時候，就買像巧克力之類點心，就不買正餐，然後平日的時候大部分買飯糰或便當」 F02-02

價格搭配優惠

「早餐，假日會因為睡比較晚，所以早午餐會一起吃，我會想喝飲料，所以會看有沒有搭配優惠。平常上課拿個飲料有點麻煩，雖然也想喝，但是比較少

這樣買，會先選飯糰類的」 M01-04

「假日和平日在便利商店買的東西會不一樣，會考慮口味和價格。」 F03-05

表 4-1-4 週六日早中晚餐選擇有差異學生之食品選擇百分比

食品種類	茶葉蛋	熱狗	甘藷	包子饅頭	麵包	冷凍食品	煎餃及餃類	涼麵	包裝餅乾	飯糰	便當	其它
早餐	24%	24%	3%	20%	36%	12%	7%	19%	4%	33%	12%	5%
中餐	10%	8%	1%	6%	9%	28%	7%	37%	3%	28%	52%	6%
晚餐	4%	7%	5%	7%	5%	35%	7%	32%	4%	19%	47%	9%

1. 假日早餐選擇仍偏好麵包、飯糰及茶葉蛋。但是對照表 4-1-1 及表 4-1-2，包子饅頭和熱狗的比例明顯上升。
2. 星期六~日午、晚餐選擇前三名仍為便當、涼麵、冷凍食品。和平日選擇相同，很可能是習慣性選擇。

二、探討不同年級、性別、社經地位、是否融入課程學生對便利商店食品標示的重視差異程度

表 4-2-1 不同背景變項學生對便利商店食品標示的重視差異程度

	名稱	品牌	容重量	有效日期	價格	儲存條件	原料	製造商	素食宣稱	營養標示	營養宣稱	
性別	男	3.4	3.4	3.8	4.3	4.5	3.4	3.4	3.2	2.8	3.4	3.3
	女	3.4	3.4	3.4	4.4	4.1	3.5	3.4	3.2	2.9	3.6	3.5
年級	一	3.5	3.4	3.6	4.4	4.2	3.6	3.4	3.4	3.0	3.4	3.4
	二	3.5	3.5	3.5	4.4	4.1	3.4	3.5	3.2	2.7	3.7	3.5
	三	3.4	3.3	3.5	4.2	4.1	3.3	3.3	3.1	2.8	3.5	3.5
社經地位	低	3.6	3.4	3.6	4.5	4.1	3.5	3.4	3.3	3.0	3.5	3.4
	中	3.4	3.3	3.6	4.3	4.1	3.4	3.3	3.1	2.8	3.5	3.4
	高	3.4	3.4	3.5	4.3	4.2	3.5	3.4	3.3	2.8	3.5	3.4
是否融入課程	是	3.5	3.4	3.5	4.4	4.1	3.4	3.4	3.3	2.8	3.5	3.5
	否	3.3	3.3	3.6	4.3	4.2	3.5	3.4	3.2	2.9	3.5	3.4

討論：

1. 不管背景變項為何，學生最重視有效日期，其次是價格，平均數皆在 4 以上。進一步質性分析發現，學生在意價格是否超值以及食品的有效性。

價格是否超值

「我會看，第一當然是價錢，再看有效期限、或者是熱量之類的。」 F01-07

「我覺得可以省錢，而且可以換東西。」 F01-09

「價格和有效日期這兩個很重要啊，花錢買過期的幹嘛，錢很重要ㄟ」

M01-

06

「我只重視價格，其它都沒關係。」 F02-03

有效期限

「我不是很有意產品標示，會看，大概只會看保存期限。」 M01-05

「買東西的時候會看有效期限，注意還能不能吃。」 F03-06

「怕買到過期」 M02-07

2. 不管背景變項為何，學生對素食宣稱的重視度比例最低，平均數在 3 以下。進一步質性分析發現，和吃素人口低、學生本身不吃素有關。

「幹嘛看吃素的，我又不吃素。」 F01-08

「吃素的人口應該很低吧，所以很少人看吧！」 M01-06

「吃素的人比較少，應該不會特地為了吃素的人設計」 M02-08

3. 比較特別的是男生在意容重量 (3.8>3.4)，價格(4.5>4.1) 勝過於女生。可能與發育中的男生所需熱量 2800 大卡>女生 2350 大卡，男生食量較高於女生有關，因為食品容量和重量較多時，價格相對較高，需花費較多費用滿足一

餐，所以男生也就會更注意價格是否超值以及飽足感。

價格是否超值

「想要買到超值的東西，又能吃飽又便宜的東西，我覺得男生比較重視超值的感覺」M01-07

「我會希望同樣價格份量很多」M02-09

飽足感

「又能吃飽又便宜的東西，我覺得男生比較重視超值的感覺」M01-07

「男生吃得飽很重要」M03-04

三、探討不同年級、性別、社經地位、是否融入課程的學生對便利商店食品營養標示重視程度

(一)不同背景變項學生對食品標示及營養標示的重視程度

表 4-3-1

		看食品標示		知道營養標示意義	
		會	不會	平均數	標準差
性別	男	70%	30%	3.6	1.02
	女	78%	22%	3.5	0.92
年級	一	82%	18%	3.6	0.92
	二	72%	28%	3.6	0.94
	三	71%	29%	3.4	1.03
社經地位	低	82%	18%	3.4	0.97
	中	76%	24%	3.4	0.94
	高	70%	30%	3.7	0.97
是否融入課程	是	76%	24%	3.6	0.96
	否	71%	29%	3.5	0.99
全體		74%	26%	3.6	0.97

討論：

1. 不管背景變項為何，七成學生購買食品會看標示，也清楚標示的意義。對食品標示意義抱持正向看法，平均數都在3分以上。進一步質性分析發現，會基於健康留意反式脂肪和所攝取的營養成分。

「會阿，像反式脂肪、還有鈉的含量我都會看，因為老師有說反式脂肪對身體

不好……。 」F01-10

「會注意反式脂肪吧！因為不健康。」M01-08

「我對熱量不在意，對有沒有營養比較在意，因為我每天運動量很大，我會比較重視營養。」M01-11

「我覺得應該是營養成分重要，因為裡面會涵蓋像什麼成分之類的，會對我們身體有益」F02-06

2. 以社經地位而言，低社經學生在注意食品標示上，較中高社經地位重視，比高社經地位學生多了12%，應該和經濟狀況有關。

「我會選比較便宜的！從小我媽就會教我們選比較便宜的東西吃。」F03-08

「我通常會有100元的晚餐錢，所以晚餐不能買太貴，如果有剩下錢，就可以存起來」M03-05

3. 從年級來看，國二、國三注意食品標示的概念低於國一生，差異約10%，和習慣購買食品以及信任超商有關，因此較不會去注意標示。

「都買過很多次了，就習慣買同樣的東西，……國小的時候不會自己去7-11

買，國中剛開始會注意…」F03-09

「有時間才會看，我信任 7-11，賣的食品不會過期，所以不會特別留意 Y…」

M03-08

(二)不同背景變項學生對熱量攝取量及估算的重視程度

表 4-3-2

		知道13至15歲男女 生一天熱量攝取量		會估算熱量及成分	
		知道	不知道	平均數	標準差
性別	男	56%	44%	3.6	1.05
	女	55%	45%	3.5	0.97
年級	一	61%	39%	3.5	1.03
	二	54%	46%	3.5	0.94
	三	53%	47%	3.6	1.05
社經地位	低	56%	44%	3.4	0.98
	中	52%	48%	3.5	0.99
	高	57%	43%	3.6	1.02
是否融入 課程	是	57%	43%	3.6	0.96
	否	50%	50%	3.3	1.09
全體		55%	45%	3.5	1.01

討論：

1. 近五成的學生不知道 13-15 歲男女生一天攝取熱量，但對於估算熱量和成份抱持正向看法，平均數都在 3 分以上。進一步分析發現，熱量標示淺顯易懂以及擔心怕胖是主因。

「我只會看熱量，因為比較看得懂，熱量越高我就不會買。」F02-04

「嗯..，我想知道熱量，因為我怕肥。」F01-13

「熱量會讓你變胖，怕體脂肪增加」M02-13

2. 就社經地位來看，高社經學生在熱量攝取的認知跟熱量成分的估算皆略高於中低社經學生，但三者差異不大。

3. 從課程來看，有融入課程的百分比為 57%略高未融入課程者，一年級學生 61%高於國二、國三學生。換言之，有融入課程的學生呈現知道攝取量的相關知識結果是正向的。進一步分析發現和課程內容有關。

「應該有吧，像家政課、還有健教課都會談到食品營養，還會要我們設計菜單之類的，有時候理化老師也會講到一些成份，通常老師說了，我們才會知道

那是什麼東西，所以應該會影響到我的選擇吧！」F02-05

「有吧。應該會影響我的選擇，老師上課偶爾會談到正確的飲食觀念，我偶爾

也會想起來，作一些調整。」M01-09

(三)體重過重學生比例與便利商店購買三餐之關係

綜合表 4-3-1 及表 4-3-2，不管背景變項為何，學生可以包裝標示估算熱量和成份，卻有五成學生不知道 13-15 歲男女生一天攝取量。因此進一步分析受訪者身體質量指數，如表 4-3-3。根據衛福部「兒童及青少年生長身體質量指數 BMI 建議值」，受訪者之 BMI 值，均在標準範圍之內。

表 4-3-3 全體受訪學生的身體質量指數

	男	女	國人男生平均	國人女生平均
一年級	20.18	18.79	16.4~21.5	16.4~21.6
二年級	21.17	19.25	17.0~22.2	17.0~22.2
三年級	20.23	20.18	17.6~22.7	17.6~22.7

再以理想體重 IBW 計算如下；本研究原預估在便利商店購買三餐次數會與身體質量指數 BMI 值或理想體重 IBW 有關，但由於 BMI 值正常範圍頗大，因此，看不出有特別關係；而 IBW 的估算亦多應用於醫學上人體藥劑劑量的多寡，在此研究中，僅作為一個參考數據，如表 4-3-4。

表 4-3-4 一、二、三年級男女生體重過重的比例

	男生	男生總人數	過重百分比	女生	女生總人數	過重百分比	總比例
一年級	13	57	22.81%	8	65	12.31%	17.21%
二年級	20	56	35.71%	12	96	12.50%	20.51%
三年級	28	69	26.09%	22	74	29.73%	27.97%

從上表發現，學生過重比例隨年級增加。試分析一、二、三年級過重學生在便利商店的消費情形，整理如下：

表 4-3-5 國一生過重學生在便利商店的消費情形

三餐	早餐			午餐			晚餐		
	低	中	高	低	中	高	低	中	高
社經地位家庭比例									
購買早午晚餐人次百分比	8%	54%	8%	10%	70%	20%	17%	50%	33%
選購首要考量	飯糰			便當			便當		
平均熱量	210大卡			655大卡			655大卡		
選購優先考量	好吃 > 熟悉度 > 價格								

表 4-3-6 國二過重學生在便利商店的消費情形

三餐	早餐			午餐			晚餐		
	低	中	高	低	中	高	低	中	高
社經地位家庭比例									
購買早午晚餐人次百分比	8%	32%	60%	13%	40%	47%	13%	32%	55%
選購首要考量	飯糰			便當			冷凍食品		
平均熱量	210大卡			655大卡			400大卡		
選購優先考量	好吃 > 價格 > 熟悉度								

表 4-3-7 國三過重學生在便利商店的消費情形

三餐	早餐			午餐			晚餐		
	低	中	高	低	中	高	低	中	高
社經地位家庭比例									
購買早午晚餐人次百分比	35%	26%	39%	28%	16%	56%	36%	28%	36%
選購首要考量	飯糰			涼麵			便當		
平均熱量	210大卡			455大卡			655大卡		
選購優先考量	好吃 > 價格 > 熟悉度								

註：平均熱量以超商最常出現之飯糰、便當種類，計算出平均值
討論：

1. 從表 4-3-5、表 4-3-6、表 4-3-7 發現，發現體重過重學生中，低社經地位學生到便利商店購買平日早餐及假日午餐人次隨年級越高。
2. 分析過重學生的家庭社經地位，發現中高社經地位學生過重 80 人，遠高於低社經地位學生 23 人，而中高社經地位學生購買三餐總人數普遍高於低社經學生。換言之，體重過重也許與在便利商店購買三餐次數有關聯性。

表 4-3-8 體重過重學生之家庭社經地位

年級	低社經地位	中社經地位	高社經地位
國一	2	11	8
國二	4	9	19
國三	17	9	24
總人數	23	29	51

3. 從三個年級體重過重學生選擇商品品項推估熱量，發現購買早餐的品項以飯糰最多，實際走訪便利商店，發現鹽烤飯糰高於鮭魚三角飯糰約 308 大卡，便當、冷凍食品、涼麵的熱量差異也很大，如表 4-3-8。因此有賴未來研究進一步探討學生具體選擇的食品品項為何，才能知道所攝取的熱量高低。

表 4-3-8 便利商店同一食品最高和最低熱量之品項分析

飯糰		便當		涼麵		冷凍食品	
燒肉雙拼鹽 烤飯糰	鮪魚三角 飯糰	炭烤風味雞 腿便當	繽紛鮮蔬 烤雞便當	真飽涼麵- 香辣麻醬	韓式泡菜 涼麵	滷雞三寶	蔬菜天婦羅
最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低
495大卡	187大卡	840大卡	353大卡	613大卡	325大卡	730大卡	110大卡

註：平均熱量以超商最常出現之飯糰、便當種類，計算出平均值

(四)到便利商店購買三餐的體重過重學生之社經地位比例

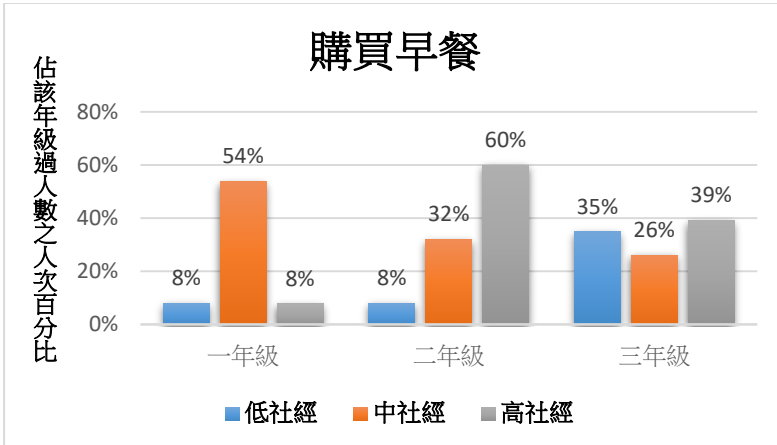


圖 4-3-1

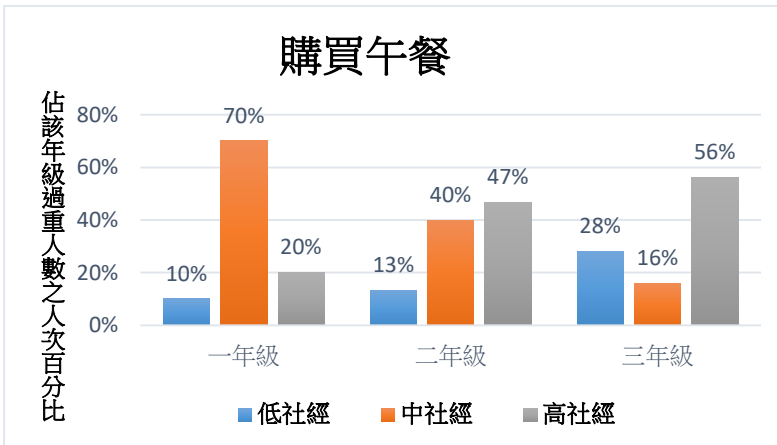


圖 4-3-2

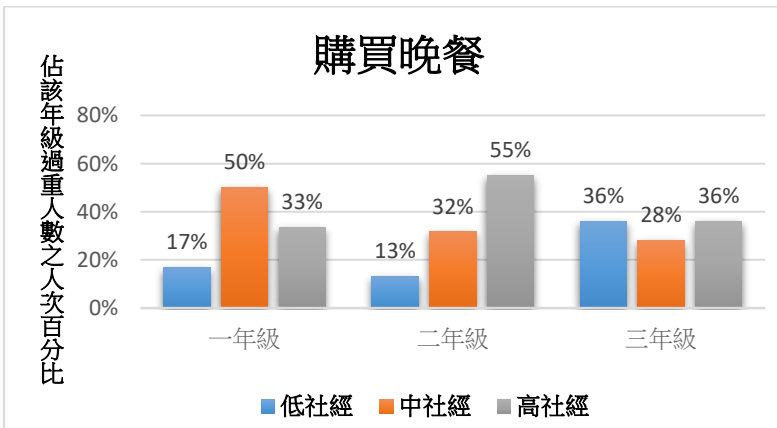


圖 4-3-3

討論：

1. 從圖 4-3-1、4-3-2、4-3-3 中可比較，無論是購買早、午、晚餐，低社經地位家庭學生隨年級越高，其購買人次百分比有越高趨勢。
2. 假日午餐部分，高社經地位學生隨年級越高，購買人次百分比越高，可能和高社經地位學生利用假日從事補習等學習活動，所以購買午餐的比例較高。

四、探討不同年級、性別、社經地位、是否融入課程教學的學生對便利商店食品未來使用手機 APP 管理健康的接受度

表 4-4-1 探討不同背景變項學生對未來使用手機 APP 管理健康的接受度

		營養攝取量		熱量攝取量	
		平均數	標準差	平均數	標準差
性別	男	3.63	0.98	3.47	0.95
	女	3.67	0.76	3.58	0.75
年級	一	3.84	0.96	3.94	1.02
	二	3.74	0.95	3.83	0.93
	三	3.65	0.91	3.56	0.90
社經地位	低	3.73	0.99	3.67	1.00
	中	3.78	0.83	3.80	0.85
	高	3.82	1.04	3.82	1.03
是否融入課程	是	3.79	0.91	3.85	0.93
	否	3.61	1.00	3.65	1.02

討論：

1. 不管背景變項為何，學生對於未來使用手機 APP 管理健康的接受度都超過平均數。進一步質性分析和學生想擁有健康以及 APP 是否方便好用有關。

APP 方便

「會，應該會下載來看看，好用的話應該會用。」M01-10

「可以呀，那個…方便」M02-11

健康管理

「會，比較在意一天攝取的熱量，因為健康。」M03-07

「會想要使用，因為可以知道營養成分。」M03-06

「會想控制自己的健康，會知道該吃甚麼不該吃甚麼，都可以知道」F03-

10

「很快就可以馬上知道要怎樣才能吃得比較健康營養。」M02-12

「我想知道營養成分，因為要健康，然後要對我的身體有所照顧。」F03-

11

2. 女生接受度較男生高，且特別在乎熱量攝取。

「嗯..，我想知道熱量，因為我怕肥。」F01-13

「我只會看熱量，熱量越高，我就不會買。」F02-04

3. 比較有融入課程之學生，對於使用手機 APP 來管理營養攝取量及熱量攝取量兩兩對照，其平均數幾乎相等。因此，將食品營養相關教育融入課程之中，會直接影響學生對於營養攝取量及熱量攝取量的重視程度。

「學校老師有教觀念當然會影響。」F03-08

「有！健康老師會教怎麼吃比較健康！」F02-06

伍、結論與建議

一、結論

(一) 早餐以飯糰和麵包為主，午晚餐以便當比率最高；性別和社經地位會影響選擇

不管背景變項為何，早餐主要是飯糰，其次為麵包。考量食用方便性。但早餐些許差異，男生偏好涼麵和熱狗；女生則偏好麵包，則是口味和口感溫度所造成。

午晚餐，不管背景變項為何，學生選擇便當比率最高，選擇考量飽足感。

唯一需要留意的是低社經學生選擇便當的比例明顯低於中高社經地位學生。

(二) 假日三餐選擇與平日選擇七成相同，差異僅有三成，以午餐選擇最有差異

學生在週六日購買三餐和平日的選擇有差異者僅佔三成。午餐差異最大，和想變換口味以及價格搭配優惠有關。

(三) 不管背景變項為何，學生最重視食品標示的有效日期，其次是價格，最不重視素食宣稱

學生會注意價格是否超值以及保存期限的有效性。比較特別的是男生在意容重量 (3.8>3.4)，價格(4.5>4.1) 勝過於女生。

(四) 約七成學生對食品標示和營養標示是有概念的

不管背景變項為何，七成學生購買產品會看標示，清楚包裝標示意義，平均數都在 3 分以上。會基於健康留意反式脂肪和所攝取的營養成分。值得注意的是三年級及高社經地位學生越不看包裝標示。

(五) 對熱量估算雖持正向看法，但只有五成學生對一天建議攝取量具知識，且學生體重過重比例隨年級增加

對估算熱量和成份平均數都在 3 分以上，持正向態度。但近五成的學生不知道 13-15 歲男女生每日建議攝取量。

(六) 學生對使用手機 APP 健康管理接受度都持肯定，尤其是女生、一年級學生、高社經地位學生及課程融入的學生接受度較高

不管背景變項為何，學生對於使用手機 APP 健康管理的接受度都超過平均數，其中女生接受度普遍較男生高；一年級接受度高於二、三年級，表示越年輕越容易接受使用手機 APP 的觀念；課程融入者優於未融入者。

二、建議

(一) 培養國中生具備「吃好、吃飽、吃營養」的青春好食力

不管是早餐的飯糰或是晚餐的便當，便利性和飽足感是重要考量。但仍應該教育學生均衡攝取營養食物，例如：可參考衛福部國民健康署(2018)青春營養手冊，教導學生選擇簡單、省時且又兼具營養的食物。讓學生正確選擇便利商店的食物種類及份量，以供國中生成長發育所需，具備「吃好、吃飽、吃營養」的青春好食力。

(二)教育當局應留意社經地位及性別對學生外食選擇造成的影響

不論午晚餐的選擇，便當都是學生的第一選項，然而低社經學生選擇便當的比例低於中高社經地位學生，可能是便當平均單價高於其他食物選項，因此教育當局應注意經濟不利對孩子造成的影響。而男生在意容重量及價格勝過於女生；以及兩者在口味和口感溫度的差異都是在食育課程值得留意的部分。

(三)加強學生對營養標示的重視度

本研究顯示國中生主要以價格(4.30)和有效日期(4.35)來選擇三餐，高於營養標示(3.5)，對攝取食品營養的重視較低。其實食品標示真正該看的是營養標示，也就是在意這份食品可以提供身體哪些養分。以本研究早餐選擇為例，主要為飯糰和麵包，甘藷選項非常低，但根據許惠玉(2016)建議，國中生處於快速長高、活動量大的發育時期，建議早餐主食選擇全穀根莖類，如地瓜、全麥餐包、紫米飯糰等，除了可延長學童飽足感，更有豐富的膳食纖維及維生素B群，因此應加強國中生對於食品標示中「營養標示」的重視度。

(四)課程應規劃實作經驗，著重學生「技能」的提升

學生雖對食品標示、熱量等認知層面都偏正向，然而實際購買三餐時卻只考慮方便性、飽足感、價格和有效日期，根據本研究，將食育融入課程之中，對食品營養成分及攝取量的重視程度較高，對手機健康管理的接受度亦高。因此建議帶領學生進行情境式教學，著重正確選擇食物的「技能」，以期培養學生的真「食」力。

(五)結合課程讓學生記錄飲食和體重，以加強對男女生一天熱量攝取量的認知

熱量的攝取和肥胖有關聯性，過高或低低的攝取量都是不好的，然而卻只有五成的學生對於男女生一天熱量的攝取是了解的，實際上不同性別、年齡與體重的學生，每天所需的熱量也不同。同時本研究也發現學生體重過重比例隨年級增加。所以可試著結合課程，請學生記錄每天的飲食，並留意自己的體重，以了解飲食的熱量是否過高或過低。

(六)開發手機個人健康管理 APP，以期學生能「健康有食力」

國中生使用手機比率高，加上受訪者對使用手機 APP 程式管理健康接受度均超過平均數，因此開發手機健康管理 APP 程式，是有其必要性的。隨著聯網科技的進步，超商都有手機付款支付功能，如能結帳時刷入商品價格的同時，也能及時提供食品熱量與營養成分，亦能兼顧學生對健康管理的需求。

陸、參考文獻

一、論文

- 林惠珊(2014)。臺灣外食族對食品標示知識、態度及行為暨與 BMI 關係之研究。(未發表的碩士論文)。國立成功大學，台南市。
- 余俊達(2014)。便利商店贈品促銷對國中生消費行為影響之研究-以桃園縣光明國中為例。(未發表的碩士論文)。健行科技大學，桃園市。
- 李春慧(2017)。國中生早晚餐飲食型態、知識及態度之調查研究。(未出版之碩士論文)。台南應用科技大學，台南市。
- 姚瑜瑛(2017)。國中生食育教學研究。(未發表的碩士論文)。明道大學，彰化縣。
- 楊佳倫(2014)。連鎖便利商店之消費行為對於健康成人飲食型態及健康之影響。(未發表的碩士論文)。台北醫學大學，台北。
- 劉唐宇、薛招治(2018)。便利商店專利佈局分析-以 7-11、全家、萊爾富、OK 便利商店為例。(未發表的碩士論文)。國立屏東科技大學，屏東縣。
- 蘇宇燕(2016)。國中體重控制教學成效之研究-以宜蘭縣某國中為例。(未發表的碩士論文)。國立宜蘭大學，宜蘭縣。

二、期刊

- 林薇、李靜華(2005)。青少年對食品營養標示的認知、態度與其選購行為之關係研究。臺灣營養學會雜誌，30(1)，43-53。
- 陳宗玄(2010)。台灣家庭外食消費支出影響因素之研究--世代分析之應用。朝陽學報，15，45-68。
- 陳美芬(2015)。與「食」俱進~談學校食育的推動與規劃。新北市教育季刊，15，14-17。
- 傅安弘、簡嘉靜(2015)。國高中學生含糖飲料與油炸類食物之食用狀況及健康指數之影響。臺灣營養學會雜誌，40(4)，154-165。

三、參考書籍

- 林生傳(2005)。教育社會學。台北市：巨流。
- 翰林編寫委員(2017)。綜合活動：一下單元食在健康，37~43 頁。臺南市：翰林出版事業股份有限公司。

四、參考網站

- 經濟部(2018)。便利商店營業額屢創新高。取自
https://www.moea.gov.tw/Mns/dos/bulletin/Bulletin.aspx?kind=9&html=1&menu_id=18808&bull_id=5108
- 衛生福利部(2013)。身體質量指數。取自教育部體適能網站
<https://www.fitness.org.tw/model08.php>
- 衛生福利部國民健康署(2013)。兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議

值。取自 <http://obesity.hpa.gov.tw/TC/BMIproposal.as>
衛生福利部國民健康署 (2018)。青春期營養手冊。取自
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8347>
董事氏金會(2016)。外食吃超商，當自己配一個健康餐點。取自
<https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=10&aid=2&bid=33&cid=3018>
7-11 官方網站。取自
https://www.7-11.com.tw/freshfoods/3_Cuisine/index.aspx
林曉雲(2015年6月30日)。金車調查 國小生 64%有手機。自由時報。取自
<https://m.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1364254>
倪浩倫(2016年4月19日)。外食人口破千萬 近8成超商解決。中國時報。取
自：<https://ec.ltn.com.tw/article/paper/1317310>
廖千瑩(2019年9月12日)。台灣人愛逛超商 平均年消費首度破萬。自由時
報。取自 <https://ec.ltn.com.tw/article/paper/1317310>

附件一 國中生在便利商店的三餐外食選擇

親愛的同學你好：

忙碌的國中生活，外食可以省時方便。臺灣的便利超商十分普及，它提供多樣化的飲食品項，因此我們很好奇您是否會選擇去便利商店購買三餐？「食品包裝標示」資訊會不會影響你對食品的購買呢？此外，手機的使用非常普遍，因此我們也很關心你對未來利用手機 app 協助健康管理想法。

這份問卷有**四面**，主要關切的是國中生在便利商店的三餐外食選擇，它並不是考試的題目，沒有所謂的標準答案或對與錯，只要依照實際情況勾選一個最符合你的敘述即可。其次因為我們的研究是探討飲食，因此需要**個人身高和體重**作為佐證資料，本問卷是不記名，具高度隱密性，所以請放心填答。請你詳細閱讀以下題目並做勾選，我們重視你回答的內容，這份資料將絕對保密，請放心作答，謝謝你的合作！

研究學生:000、000、000 敬啟

第一部份:基本資料(請在符合的內打勾)

1. 我的性別是：男 女

第一部份測量背景變項資料

2. 我就讀幾年級？ 一年級 二年級 三年級

3. 我的身高_____公分；我的體重_____公斤(請務必填寫)

4. 校內是否有老師將健康飲食、營養標示及包裝標示結合課程教學？

是 否

5. 我平常會使用手機 app 協助健康管理？

是 否

6. 父親最高學歷？

碩博士 大學(專) 高中(職) 國中 小學 沒上學但識字 不識字

7. 母親最高學歷？

碩博士 大學(專) 高中(職) 國中 小學 沒上學但識字 不識字

8. 父母親的職業(請參考下表，將所屬的職業別之號碼填於下列空格上；如職業欄上無適合職業名稱，則請於其他的空格欄上寫下其職業名稱)。

父親職業：_____ (填類號例如 3) 其他：_____ (寫下職業名稱，已填類號者免填)

母親職業：_____ (填類號例如 2) 其他：_____ (寫下職業名稱，已填類號者免填)

職業類號(1~5)見下表

代號	1	2	3	4	5
職業名稱	基層勞工 學徒 小販 佃農 漁民 雜工 臨時工 清潔工 工友 大樓管理員 看護人員 幫傭 服務生 特種行業 家庭主婦 待業中	技工 技術工人 店員 推銷員、業務員 零售員 自耕農 廚師 商業用司機 (不含航空及航海) 裁縫師 美容美髮師 郵差 公司職員 基層公務員 士官兵 領班 監工 打字員	技術員 技佐 委任級公務員 行員、科員 出納員 鄉鎮市民代表 縣市議員 批發商 代理商 尉級軍官 警察 消防隊員 甲等職員 金融界正式職員 船員 代書 演員 服裝設計師	中小學教師 校長 法官、檢察官 律師 會計師 工程師、建築師 電機師 荐級公務員 公司行號科長 直轄市議員 船長 經理、協理 副理、襄理 校級軍官 警官 畫家、作家 音樂家 新聞記者 藥師	大專院校校長 教授 醫師 大法官 科學家 特任、簡任級公務員 立法委員 監察委員 考試委員 高階警官(三線一星以上) 地方、中央政務官 內閣官員 地方首長 董事長 總經理 將級軍官

9. 我一週平均去便利商店購買三餐的次數? _____次

10. 我常選擇消費的便利商店?(可複選)

7-11 統一超商 全家便利商店 萊爾富(Hi-Life) OK 便利店 其他

11. 我選擇在便利超商購買三餐而非其他場所(例如便當店、小吃攤等)的原因?(可複選)

距離近 商品選擇多元 食物好吃 營養均衡 衛生乾淨

促銷活動(包括加購價、折扣優惠、組合搭配、集點與贈品等)

其他_____

第二部份:我的外食消費經驗

第二部份 1-7 題測量三餐外食食品種類

1. 我曾在便利商店購買過的三餐有(可複選)?

早餐(續答第 2 題)

午餐(續答第 6 題)

晚餐(續答第 3 題)

2. 週一到週五，在便利超商買早餐時，我都喜歡吃些什麼食品？(可複選)

- ① 茶葉蛋 熱狗 甘藷 包子饅頭
② 麵包 冷凍食品(雞腿、滷味、燒賣、鍋貼、薯條) 煎餃及餃類
③ 涼麵 包裝餅乾類 飯糰 便當(飯/麵) 其他 _____

3. 週一到週五，在便利超商買晚餐時，我都喜歡吃些什麼食品？(可複選)

- ① 茶葉蛋 熱狗 甘藷 包子饅頭
② 麵包 冷凍食品(雞腿、滷味、燒賣、鍋貼、薯條) 煎餃及餃類
③ 涼麵 包裝餅乾類 飯糰 便當(飯/麵) 其他 _____

4. 週六日我在便利超商購買三餐和平日的選擇是否有差異？(可複選)

- 大致相同(續答第8題)
有些差異(早餐-續答第5題 午餐-續答第6題 晚餐-續答第7題)

5. 週六日與週一到週五比較之下，早餐食物選擇不同的是：(可複選)

- ① 茶葉蛋 熱狗 甘藷 包子饅頭
② 麵包 冷凍食品(雞腿、滷味、燒賣、鍋貼、薯條) 煎餃及餃類
③ 涼麵 包裝餅乾類 飯糰 便當(飯/麵) 其他 _____

6. 週六日與週一到週五比較之下，午餐食物選擇不同的是：(可複選)

- ① 茶葉蛋 熱狗 甘藷 包子饅頭
② 麵包 冷凍食品(雞腿、滷味、燒賣、鍋貼、薯條) 煎餃及餃類
③ 涼麵 包裝餅乾類 飯糰 便當(飯/麵) 其他 _____

7. 週六日與週一到週五比較之下，晚餐食物選擇不同的是：(可複選)

- ① 茶葉蛋 熱狗 甘藷 包子饅頭
② 麵包 冷凍食品(雞腿、滷味、燒賣、鍋貼、薯條) 煎餃及餃類
③ 涼麵 包裝餅乾類 飯糰 便當(飯/麵) 其他 _____

第三部份:對便利商店食品標示重視的程度

8. 在便利超商購買三餐時，我在意哪些食品標示？

非常重視 重視 普通 不重視 非常不重視

① 產品名稱

② 品牌(例如：茶裏王/御茶園等)

- ③容量／重量(內容量)
- ④有效日期
- ⑤價格
- ⑥儲存條件(常溫、冷藏)
- ⑦製造商(統一公司或光泉公司、味全公司等)
- ⑧原料(麵粉、糖、油等)
- ⑨素食宣稱(奶素、全素等)
- ⑩營養標示(熱量00大卡、蛋白質、脂肪等)
- ⑪營養宣稱(高鈣、低熱量、低脂等)

第四部分：對食品標示的認知

9. 購買食品時，我會看食品標示，如右圖？

會 不會

10. 我知道『營養標示』中所有名詞代表的意義？

(例如：飽和脂肪與反式脂肪是什麼？)

非常符合 符合 普通 不符合 非常不符合

11. 我知道13-15歲的國中生一天建議攝取熱量是男生2800大卡、女生2350大卡？

知道 不知道

12. 我可以從食品標示估算出攝取的熱量及成分？

非常符合 符合 普通 不符合 非常不符合

第五部份：未來手機APP健康管理系統

如果便利商店會願意開發與手機結合，為個人量身打造的雲端健康管理系統，只要購買商品就會知道該食物對健康的影響。

13. 對我而言很重要，因為可以回饋知道食物的營養成分

14. 我覺得很棒因為讓我知道每日營養素攝取量是否足夠

食品標示圖例

●品名：明治巧克力糖-蘇格蘭奶糖
 ●內容量：45公克
 ●成份：砂糖、玉米糖漿、奶油、葡萄糖、乳清粉、植物油(棕櫚油、米油)、糊精、焦糖糖漿、乳清鈣、食鹽、大豆卵磷脂、乳化劑(脂肪酸蔗糖酯)、焦糖色素、L-精胺酸、抗氧化劑(維生素E)
 ●有效日期：如包裝上賞味期限所示(以西元年/月/日表示若無標示日則有效日期為所示月份之最後一日)
 ●保存期限：12個月
 ●進口代理商：正暉股份有限公司
 ●服務專線：0800-061169
 ●地址：台北市南港區三重路19-2號11樓
 ●製造商：株式會社明治
 ●地址：東京都江東區新砂1丁目2番10號
 ●原產地：日本靜岡縣
 ●保存方法：請將產品存放於乾涼處，開封後請儘早食用。
 ●過敏原：本產品含有牛奶及真製品。

營養標示		
	每份	每100公克
每份	45公克	
本包裝含	1份	
熱量	199大卡	442大卡
蛋白質	0.2公克	0.4公克
脂肪	5.1公克	11.3公克
飽和脂肪	3.1公克	6.8公克
反式脂肪	0.2公克	0.4公克
碳水化合物	38.2公克	84.9公克
糖	32.2公克	71.6公克
鈉	120毫克	267毫克

【成份與營養標示皆須以中文標示為準】

非常符合
符合
普通
不符合
非常不符合

問卷到此為止，感謝您用心的填寫！

附件二 「國中生在便利商店的三餐外食選擇」預訪大綱

親愛的同學：

首先很謝謝你願意接受我的訪談，我們正在進行「國中生在便利商店的三餐外食選擇」研究，我們將進行錄音以方便謄逐字稿。整個訪談時間約 10-20 分鐘，謝謝你的合作！

1. 請問你週一到週五，如果有去便利商店買早餐，通常選什麼？我們的研究發現男女生早餐都會選擇飯糰、麵包，但熱狗、涼麵上卻有差異，你怎麼看這個情形？
2. 請問你週一到週五，如果有去便利商店買晚餐，通常選什麼？我們的研究發現國中生以便當比率最高，其次是涼麵、冷凍食品或飯糰。你怎麼看？
3. 你在週六日和平日買三餐有差異嗎？你在選購時考量哪些因素？
4. 你買東西的時候會看產品標示嗎？最重視哪一項？
5. 我們發現學生選購產品時會最在乎有效日期與價格，素食宣稱的重視度比例最低的原因？你怎麼看？
6. 你買東西的時候會看營養標示嗎？最重視哪一項？
7. 目前學校有提供課程教學嗎？課程融入會影響食品選擇？
8. 你有手機使用習慣嗎？能接受雲端健康管理嗎？
9. 你認為在便利商店選購三餐會不會影響營養攝取量？
10. 你重視攝取量嗎？還是營養成分？這些觀念或資訊的來源？

附件三

預訪心得札記

第二階段進行質性訪談，進行預訪並修正訪談大綱(附件二)。預試發現：

- 一、受訪問題題目太長，會導致受訪者可能會聽不懂甚至忘記，因此將一題拆成兩題。
- 二、問題過於封閉，導致受訪者容易只回答他吃的食物名稱，例如：麵包，內容太過簡短，可能需要接著問下去「為什麼」，以引導受訪者繼續講下去。
- 三、需要差異性的問題引導，在「你在週六日和平日在便利商店買三餐有差異嗎？」假設受訪者回答沒有，後面的問題可能就無法繼續問下去，因此該考慮週六日和平日選擇沒有差異的受訪者。
- 四、專有名詞過多對於受訪者短時間難以理解，可能就無法回答，例如：「你買東西的時候會看產品標示嗎？」「素食宣稱」、「攝取量」因此需要增加舉例說明或敘述完整。針對上述問題進行修正，完成訪談大綱正式版(附件四)

訪談大綱正式版說明如下：

第 1 題到第 5 題探討研究目的(一)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生選擇便利商店食品種類的差異情形

第 6 題到第 9 題探討研究目的(二)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生對便利商店產品標示的重視差異程度

第 10 題到第 12 題探討研究目的(三)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生對便利商店食品營養標示的看重程度

第 13 題探討研究目的(四)探討不同年級、性別、社經地位及是否融入課程教學的學生對便利商店食品未來使用手機 APP 管理健康的想法

附件四 「國中生在便利商店的三餐外食選擇」正式大綱

親愛的同學：

首先很謝謝你願意接受我的訪談，我是 00 國中學生 000，我們正在進行「國中生在便利商店的三餐外食選擇」的研究，我們會訪問你有關於此研究的 13 個問題，我們將進行錄音以方便騰逐字稿。整個訪談時間約 10-20 分鐘，謝謝你的合作！

1. 請問你週一到週五，如果有去便利商店，通常買什麼當早餐？為什麼呢？
2. 我們的研究發現男女生早餐都會選擇飯糰和麵包，但男生選熱狗和涼麵的比例卻比女生多，你怎麼看這個情形？
3. 請問你週一到週五，如果有去便利商店，通常選什麼當晚餐？為什麼呢？
4. 我們的研究發現國中生午晚餐以便當比率最高，其次是涼麵、冷凍食品或飯糰。你怎麼看這個結果？
5. 你在週六日和平日在便利商店買三餐有沒有差異？
 - (1)如果有，是哪一餐有差異？你通常買什麼？會考量哪些因素？
 - (2)如果沒有，你的選擇為什麼是一樣的？
6. 你買東西的時候會看食品標示嗎，例如：名稱、製造商、價格、有效期限等？你最重視哪一項？為什麼？
7. 我們發現學生選購食品時會最在乎有效日期與價格，你怎麼看？
8. 我們發現學生買東西最不在意吃素的人可以吃的產品，你怎麼看？
9. 根據我們的研究，男生比女生更重視容量和價格，你認為是什麼原因造成這種現象？
10. 請問你在便利商店買三餐時，會看營養標示嗎，例如：蛋白質、碳水化合物、反式脂肪、熱量等？你最重視哪一項？為什麼？
11. 目前學校有提供「健康飲食」等課程教學嗎？學校老師教哪些觀念會影響你對三餐的選擇？
12. 你買三餐時會覺得「總攝取的熱量」還是「營養成分」重要？或是兩者都重要？為什麼？
13. 如果有一種手機 app 程式可以讓你知道食物的攝取量和營養成分，幫助你管理健康，你會不會想要使用？原因？（目前如果沒手機，但你提到未來如果有手機，你也會/不會使用這樣的健康管理軟體的原因是？）

附件五 國中生各營養素攝取量

國中生各營養素攝取量

	男			女		
	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*
維生素 A (RE)(μ g)	600	774	129	500	797	159
維生素 D (μ g)	5	6.6	132	5	6.1	122
維生素 E (TE)(mg)	12	9.6	80	12	8.3	69
維生素 C (mg)	100	124.2	124	100	117.4	117
維生素 B ₁ (mg)	1.3	1.7	128	1.1	1.3	119
維生素 B ₂ (mg)	1.5	1.5	101	1.3	1.4	105
菸鹼素 (mg)	18	23.1	128	15	18.2	121
維生素 B ₆ (mg)	1.4	2.0	141	1.3	1.6	122
維生素 B ₁₂ (μ g)	2.4	5.4	226	2.4	5.0	208
鈣 (mg)	1200	559	47	1200	488	41
磷 (mg)	1000	1425	142	1000	1159	116
鎂 (mg)	350	283	81	320	235	73
鐵 (mg)	15	18.1	121	15	15.6	104
鋅 (mg)	15	13.4	89	12	10.3	86
鈉 (mg)	-	4899	-	-	4039	-
鉀 (mg)	-	2649	-	-	2264	-
膳食纖維 (g)	-	13.5	-	-	12.4	-

* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

資料來源：衛生福利部國民健康署（2018）。青春期營養手冊。

★不同生活活動強度之青春期每日飲食建議攝取量

衛福部建議合宜的飲食三大營養素攝取量占總熱量之比例為：蛋白質 10-20%，脂肪 20-30%，醣類 50-60%⁽⁴⁾。依不同生活活動強度之青春期青少年之熱量需要及此熱量分配原則計算出每日飲食建議攝取量如下表。依據青少年年齡、性別及生活活動強度（低、稍低、適度或高），即可知道每日飲食建議攝取量。

青春期一日飲食建議量

年齡(歲)	13-15 歲			
	稍低		適度	
生活活動強度				
性別	男	女	男	女
熱量(大卡)	2400	2050	2800	2350
全穀雜糧類(碗)	4	3	4.5	4
未精製*(碗)	1.5	1	1.5	1.5
其他*(碗)	2.5	2	3	2.5
豆魚蛋肉類(份)	6	6	8	6
乳品類(杯)	1.5	1.5	2	1.5
蔬菜類(份)	5	4	5	4
水果類(份)	4	3	4	4
油脂與堅果種子類(份)	7	6	8	6
油脂類(茶匙)	6	5	7	5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

源：
利部
康署

資料來
衛生福
國民健

(2018)。青春期營養手冊。

附件七 健康與體育課程中涵蓋營養與熱量相關內容單元

(以 107 學年度版本為例)

版本	康軒	南一	翰林
年級	一上	一上	一下
單元 名稱	第二單元 吃出營養與健康 1. 活力的來源	第三單元 健康「食」行力 1. 吃出好「食」力 2. 「食」在安心	第一單元 活力的泉源 1. 活動與熱量 2. 正確選擇外食 3. 健康消費新知