

[前測] 課前家長與學童飲食習慣調查

目的	了解學童與家長的糖商與飲食習慣	
受測對象	家長	
題號	問題	問項
第一題、請您觀察孩童對添加糖的認知 (請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
1-1	我的孩子能分辨出健康的食物？	1. 非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
1-2	我的孩子能說出吃太多糖對身體的壞處？	1. 非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
第二題、請您觀察孩童對食物的喜好程度 (請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
2-1	我的孩子對吃零食、甜點、含糖飲料、炸物的喜歡程度？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-2	我的孩子認識常吃的蔬菜或水果嗎？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不認識、2. 不認識、3. 尚可、4. 認識、5. 非常認識
2-3	我的孩子喜歡吃蔬菜？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-4	我的孩子喜歡吃水果？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-5	我的孩子喜歡吃全穀類食物，例如糙米、全麥製品、雜糧根莖類食物如地瓜、綠豆、紅豆、芋頭、馬鈴薯等？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-6	我的孩子願意嘗試新食物？(尤其是蔬菜水果或全穀類等較健康的原型食物)(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-7	我的孩子經常挑食 (不吃特定食物) 或偏食 (只吃某些食物)？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不挑 / 偏食、2. 不挑 / 偏食、3. 尚可、4. 挑 / 偏食、5. 非常挑 / 偏食
2-8	我的孩子會專心吃飯？(例如在合理的時間範圍內吃完一餐)(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不專心、2. 不專心、3. 尚可、4. 專心、5. 非常專心
第三題、瞭解孩童對於健康蔬果飲食的挑戰		
3	若要孩子嘗試吃多一些蔬菜、水果、或全穀雜糧類食物，可能遇到的挑戰是什麼？	
第四題、您對吃添加糖食物的看法		
4-1	我擔心孩子會吃到過量的添加糖？	1. 非常不擔心、2. 不擔心、3. 尚可、4. 擔心、5. 非常擔心
4-2	我擔心自己會吃到過量的添加糖？	1. 非常不擔心、2. 不擔心、3. 尚可、4. 擔心、5. 非常擔心

4-3	我瞭解添加糖的種類、食物來源、及每日限制的份量？	1. 非常不瞭解、2. 不瞭解、3. 尚可、4. 瞭解、5. 非常瞭解
4-4	我認為減少糖攝取這件事對每個人的重要度為？	1. 非常不重要、2. 不重要、3. 尚可、4. 重要、5. 非常重要
4-5	我認為過多添加糖對孩子健康的危害程度為？	1. 沒有危害, 2. 輕微危害, 3. 尚可, 4. 有危害, 5. 嚴重危害
4-6	我認為過多添加糖對成人健康的危害程度為？	1. 沒有危害, 2. 輕微危害, 3. 尚可, 4. 有危害, 5. 嚴重危害
4-7	我能很容易找到減糖的健康點心？	1非常不容易、2. 不容易、3. 尚可、4. 容易、5. 非常容易

第五題、您孩童所在的學校對於減糖行動的意願

5-1	您孩子所在的學校支持提倡健康飲食嗎？	1非常不支持、2. 不支持、3. 尚可、4. 支持、5. 非常支持
5-2	您孩子所在的學校對健康飲食有積極的實際行動嗎？	1非常不積極、2. 不積極、3. 尚可、4. 積極、5. 非常積極

第六題、您對孩童減糖健康均衡飲食教育的期待是？

6-1	我需要哪些教導孩童減糖或健康飲食的資源資訊？(請列舉)	
-----	-----------------------------	--

[後測] 課後學童飲食習慣調查(家長)

目的	了解學童與家長的糖商與飲食習慣變化	
受測對象	家長	
題號	問題	問項
第一題、請您觀察孩童對健康食物的認知 (請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
1-1	我的孩子能分辨出健康的食物？	1非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
1-2	我的孩子能說出吃太多糖對身體的壞處？	1非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
1-3	我的孩子可能減少吃零食、甜點、含糖飲料、炸物？(請就未來一個月內的預測作答)	1非常不可能減少、2. 不可能減少、3. 尚可、4. 可能減少、5. 非常可能減少
1-4	我的孩子可能會減少挑食(不吃特定食物)或偏食(只吃某些食物)？(請就未來一個月內的預測作答)	1非常不可能減少、2. 不可能減少、3. 尚可、4. 可能減少、5. 非常可能減少
1-5	若要孩子嘗試吃多一些蔬菜、水果、或全穀雜糧類食物，遇到的挑戰(例如：孩子不願意嘗試、孩子只挑喜歡的吃，等等)是否有可能被解決？	1非常不可能解決、2. 不可能解決、3. 尚可、4. 可能解決、5. 非常可能解決
第二題、請您就過去課程期間，觀察孩童的飲食習慣有改變嗎？(請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
2-1	我的孩子認識常吃的蔬菜或水果嗎？(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不認識、2. 不認識、3. 尚可、4. 認識、5. 非常認識
2-2	我的孩子有願意吃蔬菜？(請就過去課程期間的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-3	我的孩子有願意吃水果？(請就過去課程期間的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-4	我的孩子願意吃全穀類食物，例如糙米、全麥製品、雜糧根莖類食物如地瓜、綠豆、紅豆、芋頭、馬鈴薯等？(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-5	我的孩子願意嘗試新食物？(尤其是蔬菜水果或全穀類等較健康的原型食物)(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-6	我的孩子會專心吃飯？(例如在合理的時間範圍內吃完一餐)(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不專心、2. 不專心、3. 尚可、4. 專心、5. 非常專心
第三題、請依「您自己本身」看法，回答是否符合下列各題敘述		
3-1	我擔心孩子會吃到過量的添加糖？	1. 非常不擔心、2. 不擔心、3. 尚可、4. 擔心、5. 非常擔心
3-2	我擔心自己會吃到過量的添加糖？	1. 非常不擔心、2. 不擔心、3. 尚可、4. 擔心、5. 非常擔心

3-3	我瞭解添加糖的種類、食物來源、及每日限制的份量？	1. 非常不瞭解、2. 不瞭解、3. 尚可、4. 瞭解、5. 非常瞭解
3-4	我認為減少糖攝取這件事對每個人的重要度為？	1. 非常不重要、2. 不重要、3. 尚可、4. 重要、5. 非常重要
3-5	我認為過多添加糖對孩子健康的危害程度為？	1. 沒有危害, 2. 輕微危害, 3. 尚可, 4. 有危害, 5. 嚴重危害
3-6	我認為過多添加糖對成人健康的危害程度為？	1. 沒有危害, 2. 輕微危害, 3. 尚可, 4. 有危害, 5. 嚴重危害
3-7	我能很容易找到減糖的健康點心？	1非常不容易、2. 不容易、3. 尚可、4. 容易、5. 非常容易

#### 第四題、您孩子所在的學校對於減糖行動的意願

4-1	您孩子所在的學校支持提倡健康飲食嗎？	1非常不支持、2. 不支持、3. 尚可、4. 支持、5. 非常支持
4-2	您孩子所在的學校對健康飲食有積極的實際行動嗎？	1非常不積極、2. 不積極、3. 尚可、4. 積極、5. 非常積極

#### 第五題、您對本次課程活動的看法為？

5-1	關於本次課程活動，您最有收獲的部分是？(可複選)	1. 課程(1) 故事引導 2. 課程(2) 蔬果摸摸箱 3. 課程(3) 我的點心好好吃 4. 課程(4) 點心蹲蹲蹲 5. 課程(5) 輕甜童年-大手小手做點心親子工作坊
5-2	我願意在 1 個月內執行本次活動提供給我的減糖 / 健康飲食技巧？	1. 非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
5-3	我會推薦今天的活動給其他家長？	1. 非常不推薦、2. 不推薦、3. 尚可、4. 推薦、5. 非常推薦
5-4	今天的課程幫助我自己有更健康的飲食	1. 非常不同意、2. 不同意、3. 尚可、4. 同意、5. 非常同意
5-5	在家庭落實促進減糖 / 均衡飲食的過程中，您覺得最大的困難是什麼？	
5-6	本次的課程活動後，請問您可能會採取什麼行動來協助孩子促進減糖 / 均衡飲食的落實？	
5-7	對於未來相關於學童健康促進的課程或活動，您是否有任何想知道的主題、建議或想法？	
5-8	除了本次課程活動提供的減糖健康飲食資訊，請問您還需要任何其他資源或協助，來共同執行家庭及校園的減糖嗎？(若目前尚無其他需求，請填「無」)	

[前測] 課前學童飲食習慣調查

目的	了解學童的糖商與飲食習慣	
受測對象	老師	
題號	問題	問項
第一題、請您觀察孩童對添加糖的認知 (請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
1-1	學童能分辨出健康的食物？	1. 非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
1-2	學童能說出吃太多糖對身體的壞處？	1. 非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
第二題、請您觀察孩童對食物的喜好程度 (請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
2-1	學童對吃零食、甜點、含糖飲料、炸物的喜歡程度？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-2	學童認識常吃的蔬菜或水果嗎？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不認識、2. 不認識、3. 尚可、4. 認識、5. 非常認識
2-3	學童喜歡吃蔬菜？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-4	學童喜歡吃水果？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-5	學童喜歡吃全穀類食物，例如糙米、全麥製品、雜糧根莖類食物如地瓜、綠豆、紅豆、芋頭、馬鈴薯等？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不喜歡、2. 不喜歡、3. 尚可、4. 喜歡、5. 非常喜歡
2-6	我的孩子願意嘗試新食物？(尤其是蔬菜水果或全穀類等較健康的原型食物)(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-7	學童經常挑食 (不吃特定食物) 或偏食 (只吃某些食物)？(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不挑 / 偏食、2. 不挑 / 偏食、3. 尚可、4. 挑 / 偏食、5. 非常挑 / 偏食
2-8	學童會專心吃飯？(例如在合理的時間範圍內吃完一餐)(請就過去半年內的經驗作答)	1. 非常不專心、2. 不專心、3. 尚可、4. 專心、5. 非常專心
第三題、瞭解學童對於健康蔬果飲食的挑戰		
3	若要學童嘗試吃多一些蔬菜、水果、或全穀雜糧類食物，可能遇到的挑戰是什麼？	
第四題、您對吃添加糖食物的看法		
4-1	我擔心學童會吃到過量的添加糖？	1. 非常不擔心、2. 不擔心、3. 尚可、4. 擔心、5. 非常擔心
4-2	我擔心自己會吃到過量的添加糖？	1. 非常不擔心、2. 不擔心、3. 尚可、4. 擔心、5. 非常擔心

4-3	我瞭解添加糖的種類、食物來源、及每日限制的份量？	1. 非常不瞭解、2. 不瞭解、3. 尚可、4. 瞭解、5. 非常瞭解
4-4	我認為減少糖攝取這件事對每個人的重要度為？	1. 非常不重要、2. 不重要、3. 尚可、4. 重要、5. 非常重要
4-5	我認為過多添加糖對學童健康的危害程度為？	1. 沒有危害, 2. 輕微危害, 3. 尚可, 4. 有危害, 5. 嚴重危害
4-6	我認為過多添加糖對成人健康的危害程度為？	1. 沒有危害, 2. 輕微危害, 3. 尚可, 4. 有危害, 5. 嚴重危害
4-7	我能很容易找到減糖的健康點心？	1非常不容易、2. 不容易、3. 尚可、4. 容易、5. 非常容易
第五題、所在的學校對於減糖行動的意願		
5-1	所在的學校支持提倡健康飲食嗎？	1非常不支持、2. 不支持、3. 尚可、4. 支持、5. 非常支持
5-2	所在的學校對健康飲食有積極的實際行動嗎？	1非常不積極、2. 不積極、3. 尚可、4. 積極、5. 非常積極
第六題、您對學童減糖健康均衡飲食教育的期待是？		
6-1	我需要哪些教導孩童減糖或健康飲食的資源資訊？(請列舉)	

[後測] 課後學童飲食習慣調查

目的	了解學童的糖商與飲食習慣變化	
受測對象	老師	
題號	問題	問項
第一題、請您觀察孩童對健康食物的認知 (請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
1-1	班上學童能分辨出健康的食物？	1. 非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
1-2	班上學童能說出吃太多糖對身體的壞處？	1. 非常不可能、2. 不可能、3. 尚可、4. 可能、5. 非常可能
1-3	班上學童可能減少吃零食、甜點、含糖飲料、炸物？(請就未來一個月內的預測作答)	1. 非常不可能減少、2. 不可能減少、3. 尚可、4. 可能減少、5. 非常可能減少
1-4	班上學童可能會減少挑食(不吃特定食物)或偏食(只吃某些食物)？(請就未來一個月內的預測作答)	1. 非常不可能減少、2. 不可能減少、3. 尚可、4. 可能減少、5. 非常可能減少
1-5	若要班上學童嘗試吃多一些蔬菜、水果、或全穀雜糧類食物，遇到的挑戰(例如：孩子不願意嘗試、孩子只挑喜歡的吃，等等)是否有可能被解決？	1. 非常不可能解決、2. 不可能解決、3. 尚可、4. 可能解決、5. 非常可能解決
第二題、請您就過去這兩週內，觀察班上學童的飲食習慣有改變嗎？(請依您對學童的觀察，是否符合下列各題敘述)		
2-1	班上學童認識常吃的蔬菜或水果嗎？(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不認識、2. 不認識、3. 尚可、4. 認識、5. 非常認識
2-2	班上學童有願意吃蔬菜？(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-3	班上學童有願意吃水果？(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-4	班上學童願意吃全穀類食物，例如糙米、全麥製品、雜糧根莖類食物如地瓜、綠豆、紅豆、芋頭、馬鈴薯等？(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-5	班上學童願意嘗試新食物？(尤其是蔬菜水果或全穀類等較健康的原型食物)(請就過去半年內的經驗作答)	1非常不願意、2. 不願意、3. 尚可、4. 願意、5. 非常願意
2-6	班上學童會專心吃飯？(例如在合理的時間範圍內吃完一餐)(請就過去兩週內的經驗作答)	1非常不專心、2. 不專心、3. 尚可、4. 專心、5. 非常專心