

保西國小童飲食行為與運動習慣問卷

一、基本資料 (請打✓):

1. 年級: _____ 年級 2. 姓名: _____ 3. 性別: 男 女
4. 生日: _____ 年 _____ 月 _____ 日 5. 身高: _____ 公分 6. 體重: _____ 公斤
7. 腰圍: _____ 公分 8. 臀圍: _____ 公分

二、飲食習慣:(起打✓)

9. 平日一天吃完整的幾餐 (每餐至少涵蓋主食類、豆蛋魚肉類、蔬菜類)?
四餐 三餐 兩餐 一餐。
10. 一星期吃幾次早餐? 七次 六次 五次 四次 三次 兩次 一次 都不吃。
11. 你的早餐是? 家人或佣人做的 外食 其他_____。
12. 早餐的主食以什麼為主?
米飯 麵食 饅頭、花捲、大餅 吐司、麵包 (無特別夾餡) 三明治 其他_____。
13. 一星期裡, 大概吃多少次鍋貼、火腿、小籠包 (採累方式計算)?
七次 六次 五次 四次 三次 兩次 一次 很少或都沒有。
14. 一星期裡, 大概吃多少次熱狗、水餃、肉鬆、雞塊、油條、肉包 (採累方式計算)?
七次 六次 五次 四次 三次 兩次 一次 很少或都沒有。
15. 一星期裡, 大概喝了多少次可樂 (或建怡可樂)、汽水、奶茶、珍珠奶茶、紅茶、咖啡 (採累方式計算)?
七次 六次 五次 四次 三次 兩次 一次 很少或都沒有。
16. 一星期裡, 大概喝了多少次豆漿、米漿、調味奶 (採累方式計算)?
七次 六次 五次 四次 三次 兩次 一次 很少或都沒有。
17. 你的晚餐是 家人或佣人做的 外食 其他, _____。
18. 晚餐的主食類以什麼為主?
米飯 麵食 饅頭、花捲、大餅 吐司 麵包 三明治 其他_____。
19. 一星期喝幾次鮮乳、牛奶或羊奶?
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天一次 一星期一次 不喝或很久一次。
20. 若有喝鮮乳、牛奶、羊奶, 是喝下列哪一種? 全脂 低脂 脫脂 皆有。
21. 每次喝鮮乳、牛奶、羊奶都會喝多少 (一杯 240 cc)?
超過兩杯, _____ 杯 兩杯 一杯 不到一杯。
22. 多久吃一次乳製品, 如優格、起司 (不含鮮乳、牛奶、羊奶)?
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天 1 次 一星期一次 不吃或很久一次。
23. 多久吃一次蛋 (含煎荷包蛋、茶葉蛋、水煮蛋、蒸蛋、滷蛋)?
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天 1 次 一星期一次 不吃或很久一次。
24. 每天吃幾顆蛋? 超過兩顆, _____ 顆 兩顆 一顆 不到一顆。
25. 吃蛋的時候是吃哪個部份?
整個蛋一起吃 只吃蛋白 (或蛋黃少許) 只吃蛋黃 (或蛋白少許)。
26. 多久吃一次黃豆乳製品 (豆腐、豆干、嫩豆腐、豆皮、油豆腐)?
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天 1 次 一星期一次 不吃或很久一次。
27. 多久會吃到肉 (豬肉、牛肉、羊肉) 雞、鴨、魚 (吻仔魚、小魚乾)、海鮮類?
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天 1 次 一星期一次 不吃或很久一次。
28. 吃肉時, 連不連皮一起吃? 都會吃 只吃部份 完全不吃。

29. 多久吃一次核果類（花生、芝麻、開心果）？
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天一次 一星期一次 不吃或很久一次。
30. 多久吃一次蘇菜？
每天 2~3 次 每天 1 次 2~3 天一次 一星期一次 不吃或很久一次。
31. 多久吃一次新鮮水果？
每天 2~3 次 每天一次 2~3 天一次 一星期一次 不吃或很久吃一次
32. 整體而言，覺得自己喜歡的口味？
很清淡 很辣 很鹹 甜而不油(如:紅豆湯)
油而不甜(如:炸雞) 又油又甜(如:巧克力、花生糖) 普通。
33. 一般而言，覺得自己的飲食習慣口味比較偏向？
很清淡 很辣 很鹹 甜而不油(如:紅豆湯)
油而不甜(如:炸雞) 又油又甜(如:巧克力、花生糖) 普通。
34. 一星期裡，大約有多少天會吃零食或點心(正餐之外的時間，不含宵夜)？
七天 六天 五天 四天 三天 兩天 一天 都沒有。
35. 一星期裡，你大約有多少天會吃宵夜？
七天 六天 五天 四天 三天 兩天 一天 都沒有。

三、運動習慣(請打√)

36. 是否有運動習慣？
每天 2~3 次 每天一次 2~3 天一次 一星期一次 不運動或很久一次
37. 運動的種類(最常運動的種類，至多三種)：_____。
38. 每次運動時間多久？_____小時_____分鐘。
39. 運動後是否會喝飲料？是 否(含很少)。
40. 如果有，請說出最常喝的飲料名稱_____，_____，_____。
41. 每次喝的飲料多少(一瓶 250ml)？_____瓶。

四、生活習慣(請打√)

42. 你每天看電視的時間有多長？
五小時(含以上_____小時) 四小時 三小時 兩小時 一小時
半小時 沒有。
43. 你看電視時是否有吃零食的習慣？是 否(含很少)。
44. 如果有，寫出最常吃的三樣東西_____，_____，_____。
45. 每次吃的量多少？_____。
46. 你每天打電腦及打電動的時間共有多長？
五小時(含以上_____小時) 四小時 三小時 兩小時 一小時
半小時 沒有。
47. 你打電腦及打電動時是否有吃零食的習慣？是 否。
48. 如果有，寫出最常吃的三樣東西_____，_____，_____。
49. .每次吃的量多少？_____。