

指導老師：蘇家愷

題目：台灣飲食教育之初探

組員：黃詩祐 497M0085 陳儀芳 497M0010 林亞萱 497M0003 盧佳雯 497M0083

**摘要：**台灣社會型態的變遷，經濟的繁榮，生活水準的提昇，飲食型態也隨之改變。家庭結構多以小家庭為主，夫妻雙薪的影響下，外食家族比例也逐年遞增，在缺乏家長的細心照料下，學童及青少年自行選購餐食的機會增加，對飲食知識的缺乏，因此常發生食物攝取不當而導致營養不均衡現象及營養過剩的問題。國小學童是國家未來的棟樑，學童時期的飲食觀念易受家長影響，所以飲食教育應從小紮根。目前台灣國小教育主要以食品科學或食品營養為主，並未談到飲食教育層面，本研究透過質性研究方式，訪談國小教育學者對於台灣飲食教育現況的認知、飲食教育的落實以及建議在未來各方面加強飲食教育之實施方法與政策。參與本研究訪談的國小老師及營養師共 16 位，國小老師為 12 位、營養師為 4 位；訪談地點以台南市東區、北區、中西區和永康區的國小為主。國小教育學者認為，孩子最根本之接觸來自於家庭，因此孩子們的飲食教育該由父母督促與平時灌輸正確飲食之教育為主，學校則提供飲食教育相關督導與宣導為輔；同時顯示，校方極少利用社區資源以提供學生飲食教育之相關活動與訊息，以及國小教育學者有部分老師對於飲食教育之了解程度不太明確，因此本研究作為台灣飲食教育初探，希望讓大眾更能了解台灣目前飲食教育現況以及飲食教育應著重偏向之趨勢，以便未來研究者更能深入研究。

**關鍵詞：**飲食型態、飲食教育、質性研究