■专题:幼儿园健康教育

重庆市幼儿在外就餐现状及家长态度调查

黄程佳,谢玉娟,向璐瑶,尹泽清,彭春梅,陈 婷

(重庆第二师范学院,重庆 400065)

摘 要:为了解重庆市幼儿在外就餐的现状及家长的态度,以促进幼儿食育教育,本研究采用随机抽样的方法对重庆市358名家长进行问卷调查,结果发现:幼儿在外就餐的现象十分普遍,但饮食行为问题突出。幼儿家长对幼儿营养知识了解较少,对幼儿在外就餐时的食品安全、营养健康、饮食行为习惯等问题感到困惑,同时,对学习幼儿营养健康知识意愿强烈。建议幼儿园、家长和相关部门行动起来,既要加强对幼儿在外就餐的饮食教育,也要为幼儿打造一个安全、健康的就餐环境。

关键词:在外就餐;幼儿;幼儿家长;健康

中图分类号:R15 **文献标识码**:A **文章编号**:2095-770X(2018)09-0010-04

PDF **获取**:http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx **doi**:10.11995/j.issn.2095-770X.2018.09.003

Research on Young Children's Restaurant Dining and Parents' Attitude in Chongqing

HUANG Cheng-jia, XIE Yu-juan, XIANG Lu-yao, YIN Ze-qing, PENG Chun-mei, CHEN Ting

(*Chongqing University of Education, Chongqing* 400065, *China*)

Abstract: To understand the present situation of young children's restaurant dining and parents' attitude in Chongqing, and promote dietary education, the study randomly surveyed 358 parents in Chongqing. The research finds that restaurant dining of children is very common, but problems are prominent in their eating behavior; parents are lack of nutrition knowledge, and show worry about the food safety, nutrition and children's eating behavior; parents have strong desire to learn knowledge about children's nutrition and health. It is suggested that kindergartens, parents and related governments should make joint efforts to strengthen dietary education about children and create a safe and healthy eating environment for children.

Key words: restaurant dining; children; parents; health

一、问题的提出

3-6岁儿童一日膳食摄入主要来自于在家和幼儿园,根据国外多数学者对"在外就餐"的界定[1-2],本研究将"在外就餐"界定为:幼儿摄入的食物由家庭和幼儿园以外的其他场所提供,与用餐地点无关。① 随着社会经济的发展、生活水平的提高以及都市生活节奏的加快,学前儿童在外就餐的现象越来越普遍[3]。学龄前是生长发育的关键时期,幼儿在外就餐习惯会影响其身体健康水平。已有研究表明,学前儿童在外就餐的频率、食物摄入量与儿童的饮食习惯和肥胖率等密切相关[4-6]。

近年来,随着新闻媒体对餐饮行业的食品安全和卫生问题的披露,人们对于在外就餐的忧患意识也明显增强。当在外就餐成为一种普遍的生活方式时,父母若无科学的营养和食品安全知识,将会对幼儿的饮食习惯和身体健康造成极大的威胁。本研究旨在调查幼儿在外就餐的行为、心理及家长对幼儿

收稿日期:2017-12-18;**修回日期**:2018-03-03

基金项目:重庆第二师范学院大学生科研项目(XK20160239)

作者简介:黄程佳,女,四川达州人,重庆第二师范学院讲师,主要研究方向:学前儿童心理发展与教育。

在外就餐的态度，发现幼儿在外就餐的问题及家长的困惑与需求，从家庭和幼儿园食育的角度，改善幼儿在外就餐的现状，为促进幼儿良好的饮食行为习惯提供切实可行的建议。

二、研究对象及方法

（一）研究对象

本研究采用整群随机抽样的方法，抽取重庆市主城区 4 所幼儿园，以 3－6 岁幼儿及其家长为调查对象，共发放问卷 400 份，回收有效问卷 358 份，有效率 89.5%。

（二）研究方法

采用问卷调查法，自编《幼儿在外就餐行为、心理及其家长态度调查问卷》，具体内容涵盖幼儿在外就餐的频率、食物偏好及心理，家长对幼儿在外就餐的认识和选择意愿、学习幼儿营养知识的意愿、对幼儿在外就餐的困惑等几大方面。问卷由幼儿以任务的方式带回家由家长自行填写，第二天统一收回。

回收问卷经研究人员审核，应用 EpiData 3.1 建立数据库，并采用 SPSS 17.0 软件包对数据进行统计分析，检验水准 $\alpha=0.05$。

三、研究结果与分析

（一）基本情况

对回收的有效问卷统计发现，调查幼儿的年龄为 3－6 岁，其中 3 岁、4 岁、5 岁、6 岁的比例分别为 12%、27.4%、36.6% 和 24%。其中男童和女童人数各占一半。幼儿的家长学历层次涵盖初中及以下、高中、大专、本科及以上几个层次，分别占 4.5%、13.4%、20.1% 和 46.9%。

（二）幼儿在外就餐的行为与心理

1. 幼儿在外就餐的频率

调查发现，高达八成（79.3%）的幼儿平均每周至少有一次在外就餐的情况；61.2% 的幼儿平均每周有 1－2 次在外就餐；11.5% 的幼儿一周有 3－4 次在外就餐；5 次及以上的较少，占 5%。此外，周末选择在外就餐的比例（82.4%）远远高于工作日（34.4%），见图 1。

2. 幼儿对在外就餐的偏好

由表 1 可知，66% 的幼儿更喜欢在家用餐。随着年龄的增长，幼儿喜欢在外用餐比例增加，但年龄差异不显著（$\chi^2=2.408$，$p>0.05$）。喜欢在外用餐主要是因为“食物口味好”和“食物外观好看”，分别占 54.1% 和 50.5%。

本调查还发现 40.3% 的幼儿存在不同程度的挑食现象，喜欢在外就餐的幼儿相对喜欢在家用餐的幼儿挑食比例更高，差异极其显著（$\chi^2=14.883$，$p<0.01$）。

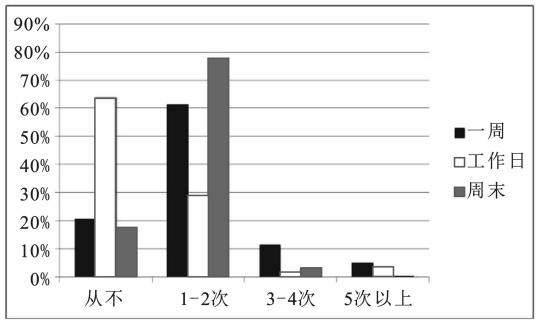

图 1　幼儿在外就餐的频率

表 1　幼儿对在家和在外用餐的偏好

	喜欢在家用餐	喜欢在外餐
3－6 岁	66.0%	34.0%
3 岁	75.6%	24.4%
4 岁	68.1%	31.9%
5 岁	64.0%	36.0%
6 岁	63.1%	36.9%

3. 幼儿三餐在家与在外就餐食物摄取情况

由图 2 可知，无论是在家还是在外用早餐，幼儿摄入食物种类都以奶类、蛋类和谷类为主。不同的是，幼儿在家用早餐摄入的奶类、蛋类的比例要高于在外用餐，在外用早餐摄入谷物类、豆类等要略高于在家。就午餐和晚餐来说，无论是在家还是在外用餐，幼儿摄入食物种类以肉类、蔬果和谷物类为主（见图 3 和图 4）。

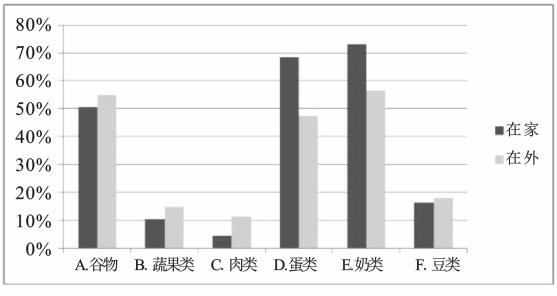

图 2　幼儿早餐摄入食物种类情况

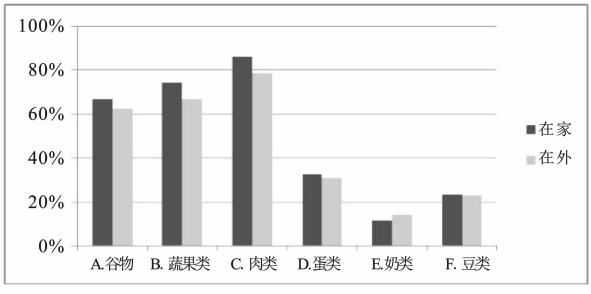

图 3　幼儿午餐摄入食物种类情况

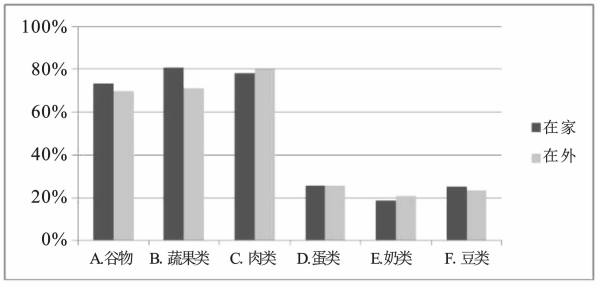

图4 幼儿晚餐摄入食物种类情况

(三)家长对幼儿在外就餐的态度

1. 家长对幼儿在外就餐的认识情况

由表2可知,家长带幼儿在外就餐的原因主要有朋友聚餐需要和幼儿的要求;在为幼儿挑选食物时主要考虑的因素是营养健康、环境卫生;其次是口味和幼儿的主观意愿;79.9%家长对幼儿营养搭配知识仅了解一点,为此,绝大多数都有意愿学习幼儿营养与饮食方面的知识。此外调查还发现,家长了解营养搭配知识主要通过电视网络媒体和书籍杂志等渠道。

表2 家长对幼儿在外就餐的认识

调查项目	内容	频次	百分比
什么情况下您会带孩子在外就餐?	A. 朋友聚餐需要	254	47.9%
	B. 孩子建议到外就餐时	181	34.2%
	C. 工作忙没时间做饭时	66	12.5%
	D. 其他_____	29	5.5%
在外就餐时您为幼儿选择食物主要考虑的因素是?	A. 营养健康	307	30.3%
	B. 环境卫生	238	23.5%
	C. 口味好	155	15.3%
	D. 幼儿的主观意愿	138	13.6%
	E. 品牌出名	59	5.8%
	F. 价格实惠	44	4.3%
	G. 就餐地点交通便利	44	4.3%
	H. 购买方便	17	1.7%
	I. 包装吸引人	5	0.5%
	L. 其他_____	6	0.6%
您是否了解幼儿食物搭配的原则和方法?	A. 不了解	54	15.1%
	B. 了解一点	286	79.9%
	C. 非常了解	18	5%
您对幼儿营养搭配知识的了解来源主要是?	A. 电视、网络等媒体	342	43.1%
	B. 书籍杂志	215	27.1%
	C. 周围人告知	160	20.2%
	D. 专题讲座	58	7.3%
	E. 不曾了解	18	2.3%
您是否愿意学习一些有关幼儿营养与饮食方面的知识?	A. 愿意	332	92.7%
	B. 不愿意	6	1.7%
	C. 不清楚	6	1.7%
	D 无所谓	14	3.9%

2. 家长对幼儿在外就餐的困惑

关于家长对幼儿在外就餐的困惑共收到回答264条,经过编码发现有250条有意信息,统计结果见图5所示。对于幼儿在外就餐的困惑,家长担心食品食材、餐具、环境等方面的安全卫生问题最多;其次是营养健康问题(转基因、添加剂、激素、高热量等),缺乏适合儿童的餐厅、餐食和桌椅,以及幼儿的饮食行为习惯问题(偏挑食、边玩边吃、吃饭慢等)、食物的口味问题(重油重盐重辣)等。

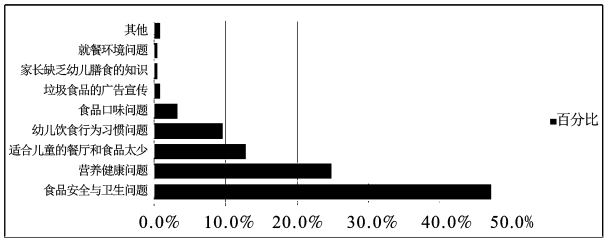

图5 家长对幼儿在外就餐的困惑

四、讨论与建议

(一)幼儿在外就餐现象普遍,饮食行为问题突出

于晓明等人研究发现,学龄前儿童平均每周在外就餐的频次多为1—2次[5]。这与本调查研究的结论一致:大多数幼儿每周至少有1次在外就餐的情况,尤其是周末,家长带着孩子在外就餐的现象十分普遍。家长带孩子外出就餐的原因主要是朋友聚餐需要或幼儿的要求,且随着年龄的增长,幼儿喜欢在外就餐的比例增加。这表明幼儿对于就餐环境的选择具有一定的自主性,并且随着年龄的增长自主意识增强。伴随着幼儿外出就餐现象凸现了许多饮食行为习惯问题,比如,偏挑食、进食慢、喜欢边吃边玩等。本调查发现,四成的孩子存在挑食现象,且喜欢在外就餐的儿童挑食比例高于喜欢在家用餐的。张雅蓉等人的研究也发现,挑食儿童外出就餐和食用快餐的频率更高[4]。而儿童喜欢在外就餐的原因主要是"食物口味好"和"食物外观好看"。这表明外出就餐时,挑食幼儿对食物的口味、外观的体验相比在幼儿园和家里的更好,很多家长溺爱孩子,尽可能地满足他们的饮食要求,就会更多地选择在外就餐。而在外就餐时,家长因为精力有限疏于指导,或碍于情面不对幼儿的不良饮食行为进行干预,甚至是将食物作为奖惩幼儿的工具,都可能造成幼儿不良的饮食习惯。

教育部颁布的《3—6岁儿童学习与发展指南》第一条目标即是为幼儿提供营养丰富、健康的饮食,建议成人参照《中国孕期、哺乳期妇女和0—6儿童膳食指南》为幼儿提供多样化的食物、均衡搭配;采用科学的烹调方式,尽量少煎炸、烧烤和腌制,制作符合幼儿口味和审美情趣的食物。随着在外就餐成

为一种普遍的趋势，家长和幼儿园还应加强合作，将在外就餐作为幼儿食育教育的重要内容，尤其是家庭作为幼儿食育的第一场所，家长应该树立正确的饮食观，抓住饮食活动中的契机对幼儿讲授营养知识和饮食健康知识，以身作则，为幼儿进餐树立良好的榜样[7]。幼儿园可以通过专门的在外就餐的主题活动和日常渗透式的饮食教育，系统地帮助幼儿形成健康的饮食观念，养成良好的在外就餐习惯。

（二）对幼儿家长开展营养健康教育必要且可行

研究显示，幼儿就餐时90%以上的家长都会对他们进行提醒和指导，因而家长对幼儿进食的内容、饮食行为习惯起着潜移默化的影响[8]。研究也表明[9-11]，幼儿家长虽然普遍重视幼儿的饮食问题，但营养知识水平不高，饮食教育观念和行为方面存在诸多问题，这在很大程度上会影响幼儿在外就餐时摄入食物的健康水平和行为习惯。本调查也发现，大多数幼儿家长对幼儿营养搭配知识仅了解一点，并且对在外就餐时如何挑选适合幼儿的餐饮感到很困惑，对于解决幼儿不良的饮食行为习惯缺乏方法。这表明，十分有必要对幼儿家长进行营养健康教育。值得欣慰的是，本调查发现绝大多数家长都愿意学习幼儿营养与饮食方面的知识，良好的学习意愿是改善行为的前提条件，这提示幼儿园对家长开展营养健康教育不仅必要、而且可行。因此，建议公共卫生部门行动起来，采用家长方便接触的电视网络和书籍杂志等形式，就食物的营养价值、营养素缺乏导致的疾病、一日三餐合理膳食搭配的方法、安全健康食物的选择、正餐与外餐的关系处理等科学知识进行宣教。幼儿园可通过家长会、营养专题讲座、家长开放日、现场咨询活动以及营养宣传栏等途径，向家长宣传科学营养和良好就餐习惯对于幼儿发展的重要性，纠正一些错误的营养认知，解答家长关于幼儿饮食健康的困惑，教给他们一些切实可行的培养幼儿良好饮食行为习惯的方法，从而保证幼儿在外就餐时得到家长科学合理的指导；同时，家长也应该主动学习幼儿营养健康知识，了解在外就餐时幼儿膳食搭配的基本方法，知晓挑选安全、卫生饮食的方法，掌握培养幼儿良好饮食行为的方法。

要从根源上改善幼儿在外就餐的环境，还需要相关部门的共同努力。近些年来，儿童食品卫生与安全事故频发，随着新闻媒体的曝光，大众对这一问题的关注也达到了前所未有的程度。本调查发现，对于幼儿在外就餐，家长最为担忧的就是安全卫生和营养健康问题。婴幼儿正值生长发育的关键时期，儿童对食品安全的要求远远高于成人，无毒无害的食品是儿童健康的基本保证。食品添加剂、转基因食品、添加激素食品、食物中残留农药、食材不新鲜、清洁不到位等都将影响幼儿的健康。为此，相关部门应该行动起来，建立健全儿童饮食行业安全监管体系，监督各类食品行业、餐馆在卫生环境、食品安全方面达到基本要求，并鼓励推出适宜儿童的餐厅、餐具和餐饮，为儿童在外就餐打造一个“零污染”的环境，从而保障儿童身体的健康发展。

［注　释］

① 对于既有家庭制作食物又有非家庭制作食物的一顿饭，根据食物总能量的主要来源进行区分。即如果这顿饭的总能量主要来源于家庭制作食物，就是“在家就餐”，不然就是“在外就餐”。

［参考文献］

[1] Lachat C，Khanh L N，Khan N C，et al. Eating out of home in Vietnamese adolescents：socioeconomic factors and dietary as－sociations〔J〕. Am J Clin Nutr，2009，90（6）：1648－1655.

[2] Bezerra I N，Junior E V，Pereira R A，et al. Away－from－home eating：nutritional status and dietary intake among Brazilian adults[J]. Public Health Nutr，2014(9)：1－7.

[3] 曹可珂，何宇纳. 在外就餐对人体健康影响的研究进展[J]. 中国食物与营养，2014(1)：67－71.

[4] 张雅蓉，等. 我国9地区3－12岁儿童外出就餐与实用快餐相关因素与超重肥胖的调查[J]. 中国妇幼保健，2014(29)：5132－5135.

[5] 于晓明，段卫华，杨贵芬，等. 学龄前儿童在外就餐摄入量与体重的调查研究[J]. 营养学报，2015，37(3)：250－254.

[6] 马冠生，李艳平，马文军，等. 我国四城市儿童少年食用西式快餐频度和肥胖率关系的分析[J]. 营养学报，2004(6)：486－489.

[7] 王瑜，黄程佳. 我国幼儿食育必要性及其促进策略[J]. 陕西学前师范学院学报，2016(4)：15－19.

[8] 唐咏梅，关维俊，宁鸿珍，等. 学龄儿童家长营养知识——态度——行为及其相关因素分析[J]. 中国预防医学杂志. 2003，3(4)：275－ 277.

[9] 王晖，等. 学龄前儿童家长营养知识调查及幼儿膳食建议[J]. 卫生研究，2004(2)：161－163.

[10] 崔美欣，赵伟明，王秀萍. 婴幼儿家长营养知识及喂养状况的调查[J]. 宁夏医科大学学报，2011(11)：1087－1089.

[11] 顾荣芳，高健. 家长的幼儿饮食营养教育观念与行为[J]. 学前教育研究，2014(9)：38－44.

［责任编辑　张雁影］