

【小学生调查】第五章 饮食生活

熊泽幸子

现代社会由于餐饮行业的发达，随时随地都可以找到东西吃。与此同时，以单独进食、暴饮暴食和偏食为代表的饮食生活的紊乱、对食品安全的担忧以及就餐礼节的欠缺使饮食生活陷入混乱。并且，我们不能单从摄取营养的角度来看待吃饭问题，还必须从满足心理需求、增进人际交往的角度进行更深层次的分析。下面就来介绍一下“小学生的现在”上发表的有关孩子与饮食的调查。

<本章引用的资料>

- 深谷昌志·土桥稔·三枝惠子（1994年）“孩子与饮食生活”vol. 13-6
- 深谷昌志·石川洋子·鹤卷景子·川上道子（1996年）“零食”vol. 16-2

1 挑食

首先看一下表 8-1 显示的孩子们对食物的好恶。孩子们最喜欢的三种菜肴依次是“汉堡牛肉饼”、“炸鸡块”和“烤肉”，可见孩子们更喜欢西式的菜肴。人们担心渐渐西化的饮食习惯对孩子们的健康不利，也有一些母亲坚持烹制下一节中提到的传统菜肴。但是孩子们尽管能够感受到母亲的用意，可还是不喜欢那些传统菜肴，传统菜肴在表中排在最末尾，只有并不是家常菜的寿司勉强挤进第 4 位。为了预防将来可能出现的生活习惯疾病，必须从现在开始采取相应的对策。

2 精心烹制的菜肴

现在，人们对外出用餐或者进食方便食品已经习以为常，但是当时实施调查时我们意外地发现，不少母亲乐意烧煮传统菜肴或比较费工夫的菜肴。而这样的菜肴上桌时，孩子们也感到很幸福。对孩子来说，喜欢烹调的母亲也许是能为自己带来更多幸福的母亲。

普通家庭做得最多的传统菜是“土豆烧肉”，以下依次是“煮蔬菜”、“炸素菜”、“炒牛蒡丝”和“煮羊栖菜”。另外，母亲们对伙食也各有各的看法。多达 40% 的母亲关注孩子的健康、以孩子的喜好为中心决定做什么菜；也有 40% 的母亲表示在决定做什么菜时会考虑全体家庭成员的喜好。

再者，孩子们单独进食的现象越来越多，1993 年的调查显示，单独吃早餐的孩子比单独吃晚餐时更多，调查对象中 48.0% 的人表示全家人共进晚餐，1 个人吃晚饭的只有 1.9%，吃晚饭时父亲不在的则占到 3 分之 1，即 35.6%。

表 8-1 食物的好恶

表 8-1 食物的好恶							
	非常喜欢	相当喜欢	有点喜欢	不喜欢也不讨厌	有点讨厌	有点喜欢	没吃过

汉堡牛肉饼	70.6	15.1	7.0	3.9	1.9	1.2	0.3
炸鸡块	69.9	15.0	7.5	4.4	1.9	0.8	0.5
烤肉	69.6	15.0	7.4	4.0	2.6	1.3	0.1
寿司	67.2	16.1	7.9	4.9	2.3	1.5	0.1
奶汁烤菜	62.9	17.1	8.9	4.6	3.0	2.6	0.9
咖喱饭	60.4	19.5	9.0	6.4	3.4	1.3	0.0
汉堡包	60.3	21.5	10.6	5.2	1.5	0.7	0.2
饺子	56.9	20.5	12.5	6.6	2.4	1.0	0.1
通心粉	56.5	22.0	11.9	6.0	1.9	1.6	0.1
炒饭	56.1	21.7	12.0	6.7	2.3	0.8	0.4
炒面	54.0	21.5	12.8	8.3	2.3	1.1	0.0
炸肉饼	51.9	20.4	14.2	8.1	3.7	1.6	0.1
土豆烧肉	51.8	20.0	14.8	8.2	2.9	1.7	0.6
煎鸡蛋	51.5	20.0	14.0	9.1	2.9	2.2	0.3
熬点	50.6	21.3	13.0	9.3	3.4	2.2	0.2
蛋包饭	47.5	20.9	15.7	9.3	4.0	2.3	0.3
炒牛蒡丝	32.2	16.8	17.3	18.1	7.5	4.8	3.3
煮鱼	28.8	16.9	18.2	17.7	9.9	7.2	1.3

米糠酱菜	22.6	11.6	14.7	20.1	10.8	9.0	11.2
凉拌菠菜	28.7	15.8	16.1	19.6	9.9	6.2	3.7
醋拌凉菜	25.2	12.6	14.6	19.3	12.6	11.7	4.0
煮羊栖菜	23.6	15.5	18.1	20.0	10.7	6.5	5.6
煮蔬菜	17.4	13.4	17.0	23.8	12.1	7.9	8.4
煮干萝卜片	16.6	11.1	15.2	21.5	14.6	8.4	12.6
什锦豆	13.1	10.8	13.9	23.1	14.6	8.3	16.2
豆腐渣	12.7	8.9	12.3	17.3	13.1	11.1	24.6

3 吃点心的现状

关于吃点心的时间，80%的孩子是在放学后到吃晚饭之间的时间段里吃点心的，但是也有30%的孩子在晚上8~9点间吃点心，13.6%的孩子吃夜宵，16.4%的孩子早晨起床后吃早饭前吃点心。

孩子们最喜欢的零食是“冰淇淋”，以下依次是“薯片”、“口香糖”、“点心”、“巧克力”、“糖果”、“饼干”和“薄脆饼”。在饮料和糕点类中，孩子们最喜欢的是“牛奶和咖啡牛奶”，其次分别是“水果”、“罐装果汁、运动饮料”、“酸奶、布丁、巴伐利亚风味的点心”和“咖啡、红茶”。除此之外，孩子们也吃一些类似于主食的东西，最喜欢的是“饭团和烤饭团”，以下依次是“方便面、切面、炒面”、“章鱼烧、杂样煎菜饼、匹萨饼”。

图8-1告诉我们，很少有人自己做点心，36.8%的母亲表示“基本上都是买现成的”，41.7%的母亲表示“买现成的东西较多”，也就是说，80%的孩子主要吃买来的东西。另外，从表8-2的统计结果来看，“专职主妇”和“从事小时工、家庭副业”的母亲虽然时间上比较自由，但是和全天工作的母亲相比，自己做点心的人所占比例（“自己做得较多+基本上都是自己做”）的差距并不像我们想像的那么大。

孩子们多半在客厅或起居室吃点心，喜欢“一边看电视，一边吃点心或零食”的人最多，50%的人表示这种情况经常有或比较多。其次，“一边看书或漫画书，一边吃点心或零食”、“边走边吃”、“边学习边吃”的孩子也不少。

最近，孩子们饮食生活的紊乱引起了社会的关注。孩子们如果只吃自己喜欢的菜、方便

食品或真空食品，将会造成营养不全面，进而影响到孩子们的成长和发育。我们认为，为了让孩子们养成均衡的饮食习惯，家庭和学校应该推广有关饮食文化的教育。

图8-1 平时自己做点心吗？

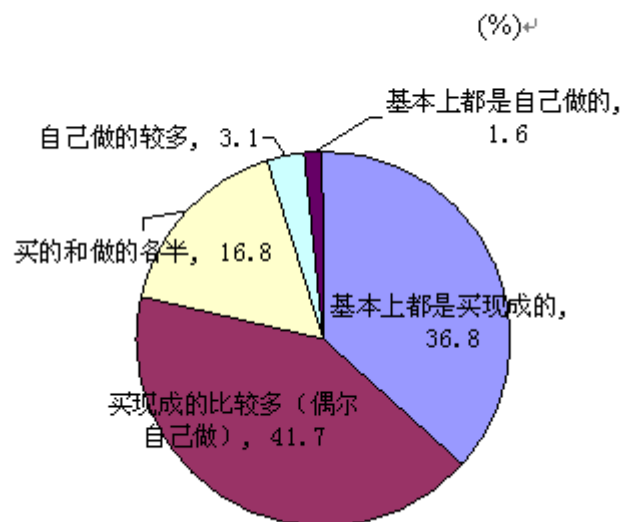


表 8-2 母亲的职业×是否自己做点心

		点心是自己做还是买的 (%)				
		基本上都是买的	买的较多	各半	自己做的较多	基本都是自己做的
母亲的职业	全职工	42.5	38.8	14.1	3.2	1.4
	专职主妇	30.5	46.7	18.2	3.2	1.4
	个体经营	37.2	41.3	19.8	1.7	0.0
	小时工或家庭副业	35.8	45.0	14.4	2.8	2.0
	其他	39.3	35.1	19.2	4.0	2.4

更多精彩调查，请参考儿童研究网 www.crn.net.cn 的“调查资料”专栏 ↓
<http://www.crn.net.cn/research/database/>