

篇名：

甲飽沒，青少年選擇早餐的影響條件

作者：

曾純音。國立蘭陽女中。高一 9 班

林奕汝。國立蘭陽女中。高一 9 班

指導老師：

李健浩 老師

壹●前言

早餐是提供你一天的營養來源，俗話說：早餐吃的像皇帝，由此可知早餐對我們的重要。經常不吃早餐的人，會容易出現胃腸方面的障礙，並且降低新陳代謝率，增加脂肪的堆積，而提高慢性疾病的風險（註一）。根據專家學者指出若不吃早餐腦中的血糖過低，腦細胞的活動力變差，會影響思考、反應，記憶力降低，體力不好，容易疲勞，對生長發育有不良影響，而且多年來一直都有研究證實，早餐對學業成績確實有正面的影響（註一），大多數人早上都趕著出門，因而來不及吃早餐，「早餐不一定要吃多，但一定要吃，而且要講求品質」。（註二）

一、研究動機

「一日之計在於晨」，越來越多的國人重視早餐的重要性，隨處都可見早餐店，中式的燒餅、油條至西式的吐司、漢堡，各式各樣的食材，顯示國人對早餐喜愛的多樣性，現代人生活忙碌，要早起自己做早餐可說是難上加難，因而造就台灣早餐市場的龐大商機(註三)。

在那麼多店家中，青少年而對於早餐店的選擇，青少年又有什麼要求，做為選擇的動機，有什麼條件是影響青少年的購買意願的重要因素，是我們想了解的。從店家專業的服務品質與產品品質體現出餐飲經營成敗的關鍵，且從消費者的讚美和抱怨可以作為服務品質的重要指標（張育甄，2008）會是選擇時考慮的條件之一，所以我們對青少年選擇早餐的影響條件提出研究。

二、研究目的

莘莘學子們對於早餐的要求又是什麼呢？對於店家又有什麼看法呢？是中式好還是西式佳？又有什麼原因會影響購買早餐的意願？我們對於宜蘭地區的青年學子作為調查族群。

基於上述的研究動機，本研究小組歸納出下列 3 項的研究目的：

1. 了解各個年齡層青年學子對店家的要求
2. 影響各年齡層之青少年購買早餐的重要因素
3. 了解性別影響購買早餐的要素

三、研究方法

爲了達到上述的研究目的，本研究小組經過多次的分析和討論詳加以整理，另外參考了中學生網站及碩博士論文還有報章雜誌及網際網路等工具善加利用，並且透過問卷調查之方式了解「青少年選擇早餐的影響條件」

四、研究限制

本主題「青少年選擇早餐的影響條件」的研究限制爲十二至十九歲左右的青少年並且只在宜蘭地區內訪問。

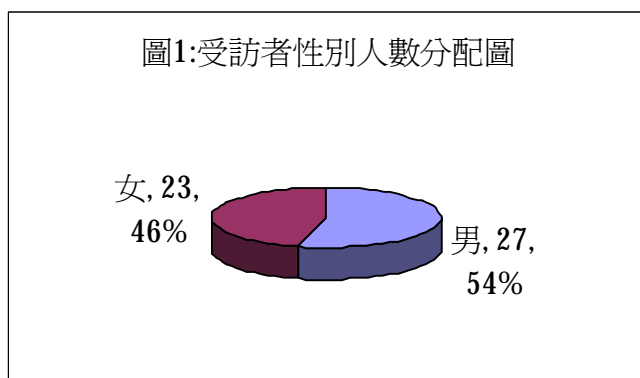
貳●正文

一、問卷分析

1. 個人基本資料分析

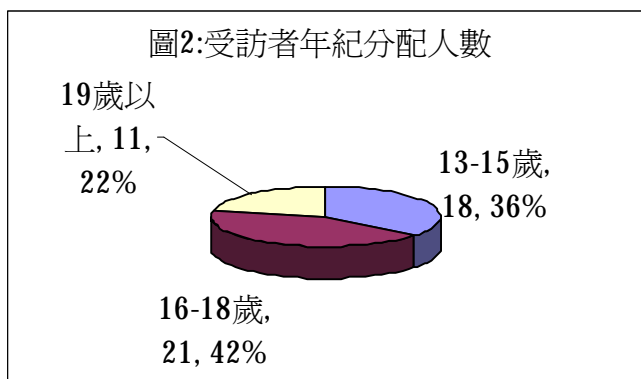
本次問卷訪談共發出 50 份回收 50 份，有效回收率爲 100%，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

A. 性別



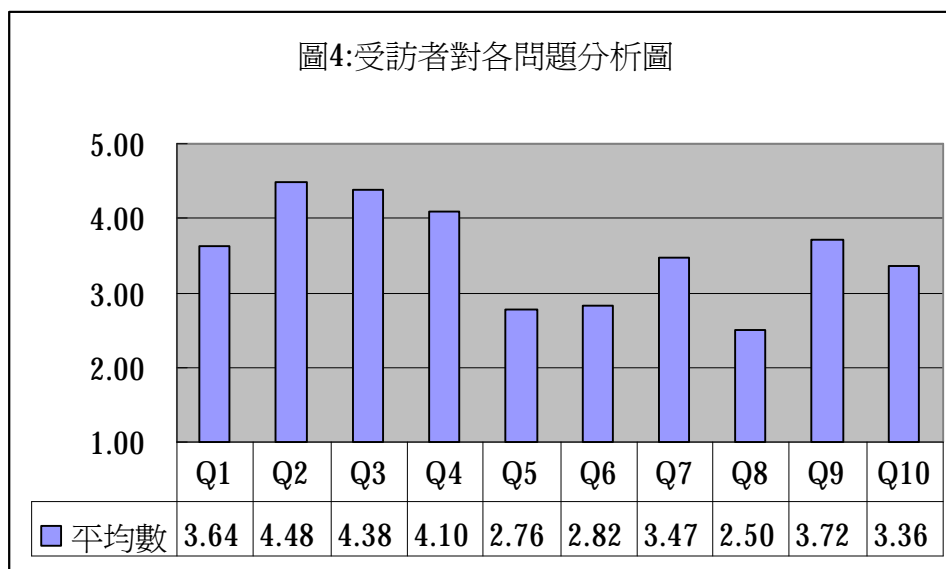
由左圖 1 可知，受訪者當中性別以男性居多，27 人佔 54%；女性有 23 人佔 46%

B. 年紀



由左圖 2 可知，受訪者當中年紀分別以 16-18 歲居多，21 人佔 42%；13-15 歲有 18 人佔 36%；19 歲以上有 11 人佔 22%；

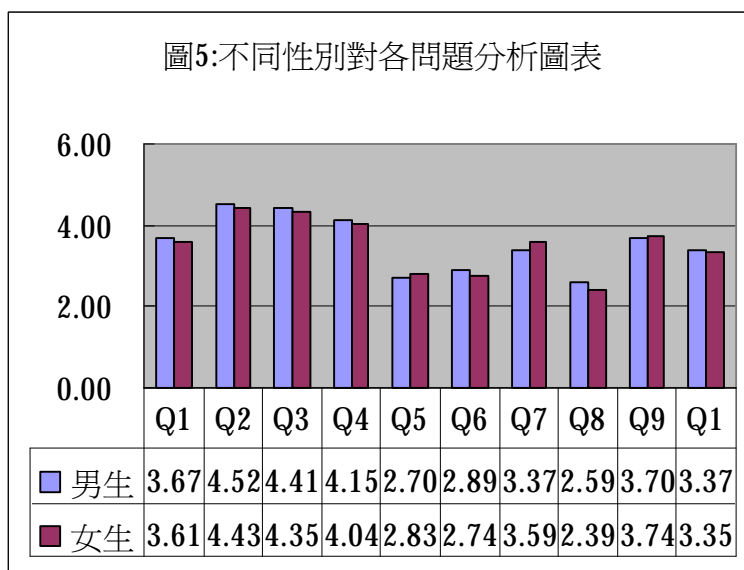
2. 所有受訪者對各問題之看法



基於上圖可知受訪者對各問題依其同意程度由高至低分別為: **Q2**「您在用餐時環境衛生是重要考慮因素」同意程度最高(4.48)、其次為 **Q3**(4.38)「您在購買早餐時服務態度是重要考慮因素」、**Q4**(4.10)「優惠方案會影響您的購買意願」、**Q9**「商品種類是您重要考慮因素」

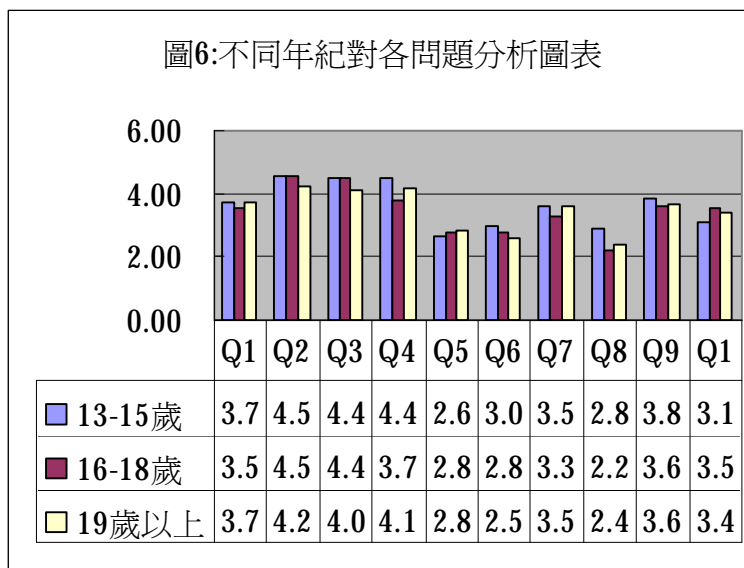
由此份問卷可知，對大多數青年學子們來說「衛生環境」是非常重要的的一件事，並且影響到他們用餐時的心情，所以我們可以對這深入探討，並使更多早餐店了解環境衛生是很重要的。

3. 不同類別受訪者對各問題的看法



從上圖可知，不同性別受訪者針對各問題無明顯差異

B. 年紀



從上圖可知，不同年紀受訪者針對Q4「優惠方案會影響您的購買意願」有最明顯差距

推論：

推究會造成此一差異的主要原因可能為，優惠方案為何有這麼明顯的差距，原因可能是因為 19 歲以上比較有控管金錢的能力，而 13-18 歲之青年學子還不大會控管金錢，所以對優惠方案比較會吸引這群青年學子的注意！而飲品又可能是因為多樣性的問題而且 13-15 歲的這群比例偏高代表他們重視飲品這塊區域；營業時間如果太晚當然就不能出去所以 13-18 歲的數據偏高，當然 19 歲以上出來的數據就會相對來的偏低。

叁●結論

一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現有 3 項，分述如下：

1. 在以上的問題中環境衛生是大多數青年學子最重視的要求，環境不僅是吃飯時的重要氣氛更影響用餐的品質，食物的品質進而影響我們身體的健康，在無衛生疑慮的環境下用餐，才能保障消費者的健康，增進用餐品質。
2. 各個不同年齡層下，優惠方案會影響青少年的購買意願。因為在此階段的大不分都以學生族群居多，而金錢的來源大多來自父母，在有限的金費下，節省是必學習的功課，打著優惠方案，以付出較少的錢，得到超值的商品，達到省錢之效果。尤其是在 13 到 18 歲之間的青少年最為明顯。
3. 在各性別之間對於早餐之購買要素大致上相同，各個性別皆重視以上的問題，認為各個問題可能成為影響購買早餐的條件，所以在數據資料上才無明顯的差異。

二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列項建議：

1. 除了考慮以上購買因素之外，更重要的是注重早餐的營養以及飲食均衡，早餐是一天活力的開始，有前言可知早餐的重要性，在教育當局因強調早餐之重要性（黃美惠，2007）。
2. 建立正確的飲食觀念，不只要精打細算，吃的飽更要吃的好，請正常的食用早餐，對於身體以及學習才有良好的表現。有少部分的青少年因為省錢，就不吃早餐，倘若省點小錢，卻傷了身體，得不償失。

3. 挑選早餐中不僅是對店家的要求，也要對商品的品質有所要求，不只是食物的口味，店內的衛生環境，最重要的是考慮吃下去後對人體的健康，所以應注意食物的新鮮及衛生。

三、研究心得

對於每個人來說有各式不同的需求，而影響了對早餐店的要求。做這份問卷之後，使我們更加了解青少年對早餐的需求。經資料顯示環境衛生是影響青少年選購早餐的主要因素，如果環境衛生不好想當然也會進而影響食慾而且不會再度光臨那一家早餐店，而其次是服務態度，大型的連鎖早餐店為何會成功我想這一定是很重要的原因吧！

在這次的研究中，我了解早餐對於人體的重要，發現了時下的年輕人對於早餐的需求，滿街林立的早餐店，以後在挑選早餐店時會以環境衛生對為第一優先考量，衛生條件之因素關乎食用者的健康，若是一家好吃的早餐店有著髒亂的環境，許多人還是不會考慮吧！正值發育期的我們應當好好正視早餐這個重要的議題，一天的開始，營養要均衡，才能迎接一天的到來。

肆●引註資料

(註一) <http://web.nkjh.tyc.edu.tw/~lunch/breakfast%20letter.doc>

990110 吃早餐重要,選早餐更重要!

(註二) <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1205072903310>

981228 早餐的重要

(註三) <http://news.sina.com.tw/article/20091130/2459499.html>

981210 Pollster 波仕特線上市調：2009 第四季早餐速食店大調查

張育甄 (2008)。桶餐餐食服務品質及產品品質與消費行為之研究。中國文化大學生活應用科學研究所。

黃美惠 (2007)。中部地區高中(職)生之營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究。中山醫學院營養科學學研究所。