

投稿類別：健康與護理類

篇名：

探討麥當勞兒童餐改革前後的差異—以寶源幼兒園家長為例

作者：

周繕嬛。私立光復高中。高三61班

鍾燕萍。私立光復高中。高三61班

蘇冠綾。私立光復高中。高三61班

指導老師：

古孟玲老師

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異

### 壹●前言

#### 一、研究動機：

隨著現在科技技術發達，在薪資不漲，唯有物價卻一直漲的時代，麥當勞兒童餐這麼貴，但是家長卻還是很願意花錢帶幼兒去吃，因為有玩具，所以幼兒很喜歡去吃麥當勞兒童餐，但麥當勞的兒童餐真的適合幼兒花這麼多錢去吃嗎？麥當勞兒童餐的營養價值是否符合幼兒的健康呢？這是我們關心的議題，在新聞中我們也找到一些改革前後的差異性。

改革前：兒童餐對幼兒是不健康的，我們在新聞中也曾經看過「麥當勞的食物含有很多化學物質，才有辦法 6 年下來都不會腐敗，奉勸其他家長應該不要讓孩子吃速食。」(蘋果即時，2016)

改革後；麥當勞兒童餐要改革成對幼兒較健康的食品，我們也從新聞中發現「麥當勞將原本的麥克雞塊、薯條、汽水全部取消，改推出多蔬菜的漢堡，配餐部份也都改成水果或沙拉，堪稱麥當勞推出兒童餐 27 年以來最大改革！」。(自由時報電子報，2015)所以我們要研究到底麥當勞的兒童餐改革前和改革後對幼兒的身體健康有比較健康嗎？最後我們針對這些點來探討。

#### 二、研究目的：

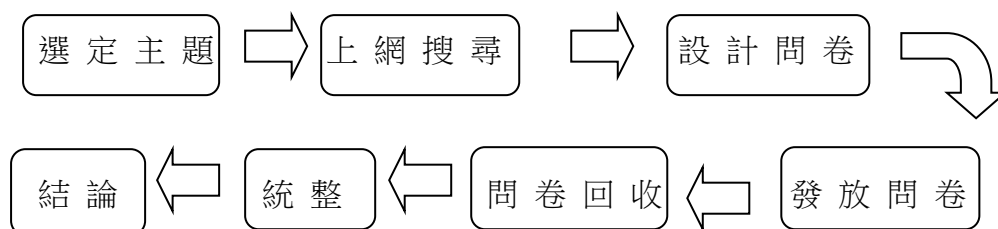
- (一) 了解學齡前幼兒所需的營養。
- (二) 了解麥當勞兒童餐對幼兒身體健康的影響。
- (三) 研究麥當勞兒童餐改革前和改革後之間的差異。

#### 三、研究方法：

- (一)文獻收集法：上網、書籍或報紙文章找資料。
- (二)問卷法：本研究對象以寶源幼兒園家長為例，主要原因為本研究成員周繕嬭認識該幼兒園老師，為研究之便利性，以該園所為例。

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異

### 四、研究架構：



### 貳●正文

#### 一、學齡前幼兒所需的營養：

以熱量攝取來說六歲前幼兒所需熱量，我們從家政概論 I 和家有寶寶中得知幼兒一天所需的熱量「幼兒一天熱量約 1300~1700 大卡，然後六大營養素—全穀根莖類 2.5~3 碗，豆魚肉蛋類 3~4 份，蔬菜類 3 份，水果類 2 份，低脂奶類 2 杯，油脂與堅果種子類 4 茶匙」。(家政概論 I，2014)。而就幼兒的熱量而言，男女生不同，我們發現「熱能供給量，男、女兒童 4 歲時分別為 6.1MJ(1450kcal) 及 5.9MJ(1400kcal)，6 歲時分別增至 7.1MJ(1700kcal) 及 6.7MJ(1600kcal)。」(家有寶寶，2011)

幼兒需要正常且足夠的營養，我們覺得麥當勞的營養價值不是很高，我們也從報紙上發現了以下的訊息「去年 11 月衛福部食藥署把主餐青蔬烤雞堡和陽光鱈魚堡改用減鈉 30% 的減鈉麵包，配餐為水果袋和四季沙拉，飲料為義美鮮乳和美粒果柳橙汁」(中時電子報，2015)。

#### 二、麥當勞兒童餐對幼兒身體健康的影響：

我們可以把麥當勞的速食當作點心，但是絕對不能把它當成正餐，因為它的營養價值不夠，因此我們也發現新聞曾經也這麼講過「不得強調其食品“可以取代正餐”」(中時電子報，2015)。如果要吸引這麼多顧客上門，一定要由另一個消費者帶著另一位消費者，然後願意花錢來買，就一定要有方法，所以我們從書籍中看到「一個人的飲食口味和“品牌忠誠度”可從兩歲開始養成，這是一套速食業者從兒童下手，目的就是抓緊這群未來的消費者。」(一口漢堡的代價，2015)。

不健康不營養的飲食可能會造成孩子未來有慢性疾病的產生，例如我們從書籍中得知「違反了未成年人保護法的規定，對幼兒心理造成不良的影響，不利於兒童餐新健康發展。」(把握人民的意願，第 2003 卷，2003)。吃兒童餐可能會造成的健康問題：(一)肥胖；(二)高膽固醇；(三)荷爾蒙不正常；(四)其他。

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異

因此我們知道幼兒的吸收本來就比大人少，又因為吃了這些不營養的速食，把原本就該吸收的營養被速食取代掉了，就從書籍上知道「小孩吸收比成人少，所以兒童餐較不適合常常吃。」(TOMMY 的 LPD 教育系統，2008)。

### 三、麥當勞兒童餐改革前後之間的差異：

#### (一)104.11.25 前：

在改革前兒童餐對幼兒的影響是不健康的，因為東西都是油炸的、薯條又是澱粉，沒有任何的蔬菜、水果，所以都是不健康的，像是新聞曾經也報導過「美國有位媽媽 6 年前把一組麥當勞快樂兒童餐遺忘在辦公室的角落，最近才發現它，沒想到打開來後裡面的雞塊和薯條居然都完好如初！」。(蘋果即時新聞，2016)。

#### (二) 104.11.25 後：

「食品安全衛生管理法第 28 條規範的「全新快樂兒童餐」，從主餐、配餐到飲料，提供孩子更多蔬菜、水果，以及更均衡的營養」(ETtoday 東森新聞雲 2015)。有了這樣子的改革以後希望家長選用兒童餐可以更關注在孩子的健康跟營養上，不是一味只是為了玩具就亂吃東西。

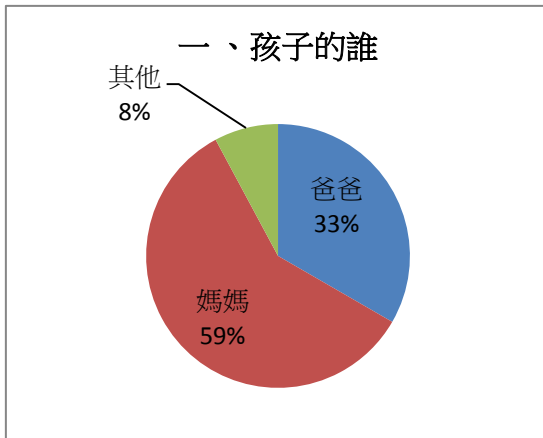
綜合以上兩者之比較，因此我們可以從資料中知道：改革前食品都是不健康的，甚至沒有有效期限的，因為不會腐壞而且完好如初，而改革後卻是相對對身體負擔較小的，而且有注意小朋友的健康營養的飲食問題上，讓家長和幼兒有更多的選擇。

### 四、問卷分析

本研究共計發出 200 份問卷，回收 152 份，問卷回收率 76%。將本組研究結果及分析說明如下：

#### (一)填答問卷的對象：

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異



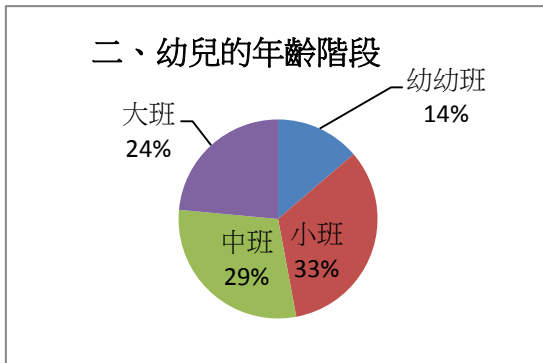
說明：

由圖一可發現，本問卷填答對象，以「媽媽」為最高(59%)。

我們認為在台灣幼兒的主要照顧者以「媽媽」的角色為主，因此，媽媽填答率最高。

圖一：問卷填答對象

(二)幼兒的年齡階段：



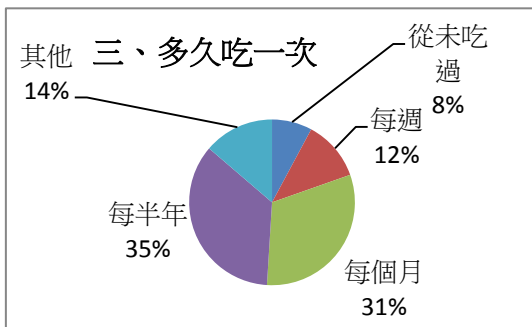
說明：

由圖二可發現，本問卷以「小班」為最高(33%)，其次為「中班」(29%)。

我們認為填寫本問卷的家長大部分為「小班」和「中班」為主。

圖二：幼兒的年齡階段

(三)多久吃一次：



說明：

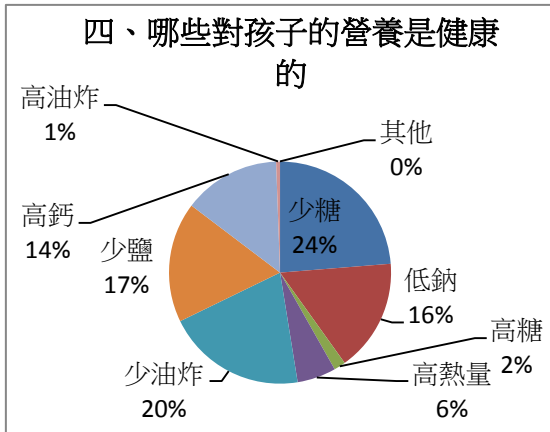
由圖三可發現，本問卷以「每半年」為最高(35%)，其次為「每個月」(31%)。

我們認為現在的家長比較注重幼兒的營養問題。

圖三：多久吃一次

(四)哪些對幼兒的營養是健康的：

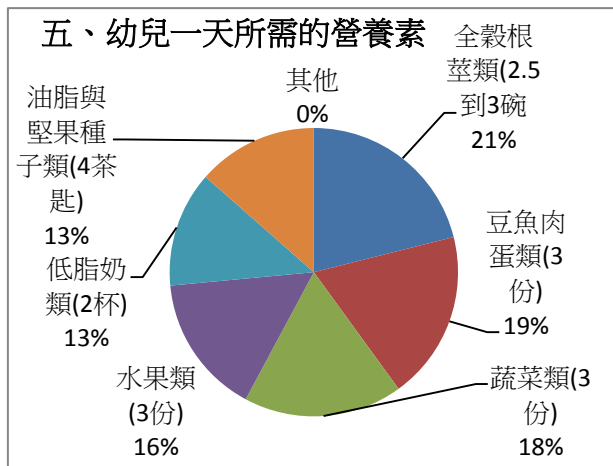
探討麥當勞兒童餐改革前後的差異



說明：  
 由圖四可發現，本問卷以「少糖」為最高(24%)，其次為「少油炸」(20%)。  
 我們認為有些家長是清楚知道對幼兒的健康影響是正確的，因為我們問卷中有設置錯誤的選項，而家長大多數都是選擇對的選項。

圖四：哪些對孩子的營養是健康的

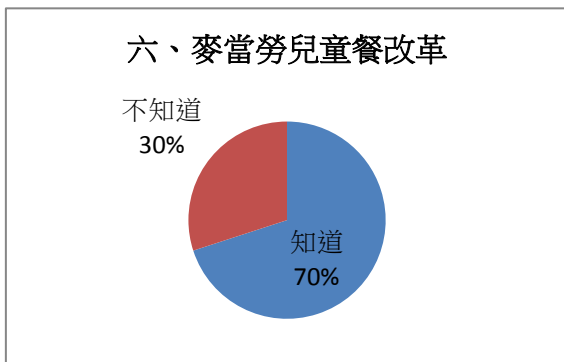
(五)幼兒一天所需的營養素：



說明：  
 由圖五可發現，本問卷以「全穀根莖類」為最高(21%)，其中「低脂奶類」和「油脂與堅果種子類」(13%)。  
 我們認為家長對「幼兒營養價值」的基本知識是不夠的。

圖五：幼兒一天所需的營養素

(六)麥當勞兒童餐改革：

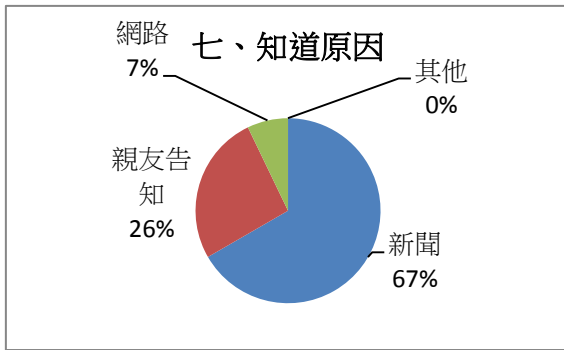


說明：  
 由圖六可發現，本問卷以「知道」為最高(70%)。  
 我們認為大部分家長都知道麥當勞兒童餐已經改革過了。或許是現在傳播媒體發達，要獲得類似的資訊很容易。

圖六：麥當勞兒童餐改革

(七)知道原因：

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異



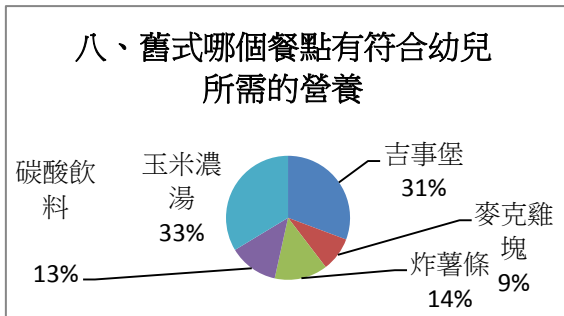
說明：

由圖七可發現，本問卷以「新聞」為最高(70%)。

我們認為大部分家長都是透過新聞得知的，由此可知，家長獲得資訊的能力是很快的。

圖七：知道原因

(八)舊式的麥當勞兒童餐哪個餐點有符合幼兒所需的營養：



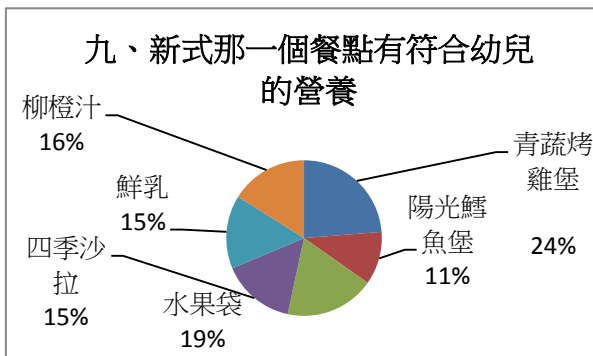
說明：

由圖八可發現，本問卷以「玉米濃湯」為最高(33%)，其次「吉事堡」。

我們認為大部分家長都是以較健康的飲食為主(蔬菜、水果)。

圖八：舊式的麥當勞兒童餐哪個餐點有符合幼兒所需的營養

(九)新式的麥當勞兒童餐哪個餐點有符合幼兒所需的營養：



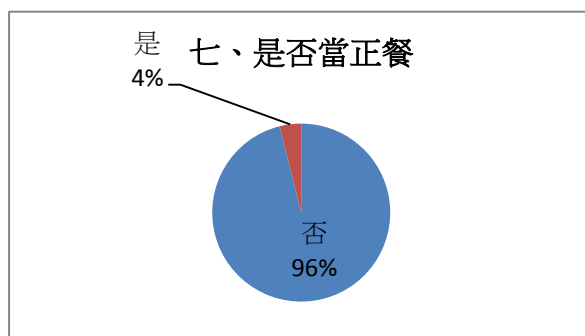
說明：

由圖九可發現，本問卷以「青蔬烤雞堡」為最高(24%)。

我們認為大部分家長都是以健康飲食為主(蔬菜、雞肉)。

圖九：新式的麥當勞兒童餐哪個餐點有符合幼兒所需的營養

(十)是否當正餐：



說明：

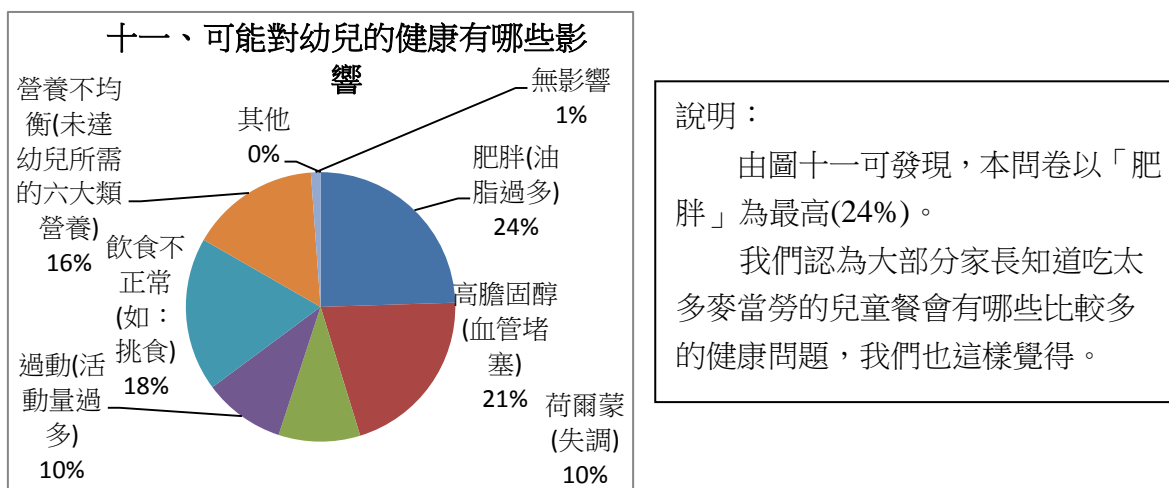
由圖十可發現，本問卷以「否」為最高(96%)。

我們認為大部分家長都是以幼兒的營養為出發點。

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異

圖十：是否當正餐

(十一)可能對幼兒的健康造成哪些影響：



圖十一：可能對幼兒的健康造成哪些影響

### 參●結論：

我們可以從內文中得知：原來麥當勞兒童餐改革前對幼兒的健康影響是不好的，很多的新聞中也有提到相關的議題，而因為這個議題讓麥當勞兒童餐開始重視兒童餐對幼兒的營養問題，而在去年(104.11.25)做了很大的轉變，把那些不符合幼兒的餐點，換成較具營養價值的餐點，然後我們以問卷的方式更證實麥當勞兒童餐的轉變，是否有成功讓幼兒的家長知道改革這件事，問卷回收後我們知道家長是有注重並且接收這個議題，但家長並不清楚幼兒每日所需的營養素是什麼。

### 肆●引註資料：

1. 蘋果即時新聞。2016年02月10日，取自。  
<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20160210/793497/>
2. 家有寶寶。2011年10月4日，取自。  
<http://gohaveababy.com/article/%E5%AD%B8%E9%BD%A1%E5%89%8D%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%87%9F%E9%A4%8A%E9%9C%80%E8%A6%81%E5%8F%8A%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%AE%89%E6%8E%92.shtml>
3. 自由時報電子報。2015年11月24日，取自。  
<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1519049>
4. 胡育如、楊素玉(2014)。家政概論 I。台北市：龍騰文化
5. 中時電子報，2015年11月25日，取自。



## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異

<http://www.chinatimes.com/newspapers/20151125000392-260106>

6.中時電子報，2015年12月30日，取自。

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20151230005207-260405>

7.艾瑞克·西洛瑟、吳緯疆(譯)(2015)。一口漢堡的代價。新北市：八旗文化

8.全國政權提案委員會(2003)。把握人民的意願。北京：新世界出版社

9.陳志耀(2008)。TOMMY的LPD教育系統。香港：天道書樓

10.蘋果即時新聞，2016年02月10日，取自。

<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20160210/793497/>

11.ET today 東森新聞雲，2015年11月24日，取自。

<http://www.ettoday.net/news/20151124/602589.htm>

## 探討麥當勞兒童餐改革前後的差異

親愛的家長：您好

我們是光復中學幼兒保育學程的學生，我們正在進行小論文的研究，藉此想了解「麥當勞兒童餐~前後的轉變對幼兒健康的影響」，希望能借用您幾分鐘寶貴的時間，協助我們完成這份調查，此份問卷採不記名方式，純屬研究之用，請放心填寫，謝謝您！

敬祝 健康快樂、闔家平安☺

新竹市光復中學幼兒保育學程學生：周繕嬛、鍾燕萍、蘇冠綾敬上  
指導老師：古孟玲老師

### ====問卷內容=====

#### 一、基本資料：

- 1、您是孩子的誰？爸爸 媽媽 其他\_\_\_\_\_
- 2、您的孩子處於哪一個年齡階段？ 幼幼班 小班 中班 大班
- 3、您“平均多久”帶孩子去吃一次「麥當勞兒童餐」？  
從未吃過 每週 每個月 每半年 其他\_\_\_\_\_

#### 二、問卷內容：

- 1、您知道以下哪些對幼兒的營養是健康的嗎？【複選】  
少糖 低鈉 高糖 高熱量 少油炸 少鹽 高鈣 高油炸 其他\_\_\_\_\_
- 2、就《衛福部規定的六大類營養素》中，您知道幼兒一天所需的營養素有哪些？【複選】  
全穀根莖類(2.5到3碗) 豆魚肉蛋類(3份) 蔬菜類(3份) 水果類(3份) 低脂奶類(2杯) 油脂與堅果種子類(4茶匙) 其他\_\_\_\_\_
- 3、您知道麥當勞兒童餐，曾經因為營養價值不高，而在去年(104.11.25)做了調整嗎？  
知道【訊息來源：新聞 親朋好友告知 網路 其他\_\_\_\_\_】  
不知道
- 4、「舊式」的麥當勞兒童餐中，您覺得哪一個餐點有符合幼兒所需的營養？【複選】  
吉事堡 麥克雞塊 炸薯條 碳酸飲料(如：可樂、雪碧、檸檬紅茶等) 玉米濃湯
- 5、「新式」的麥當勞兒童餐中，您覺得哪一個餐點有符合幼兒所需的營養？【複選】  
青蔬烤雞堡 陽光鱈魚堡 水果袋 四季沙拉 鮮乳 柳橙汁
- 6、在麥當勞的餐點中，您的孩子「最常」吃哪一類的食物？【單選】  
漢堡類 薯條(餅)炸雞類 飲料類 派類(如蘋果派) 冰淇淋類 鬆餅、蛋糕類 湯品類 其他\_\_\_\_\_
- 7、您經常讓幼兒把麥當勞的食物當作「正餐」嗎？  
是 否
- 8、您認為“長期吃”「麥當勞兒童餐或餐點」可能對幼兒的健康有哪些影響？【複選】  
肥胖(油脂過多) 高膽固醇(血管堵塞) 荷爾蒙(失調) 過動(活動量過多) 飲食不正常(如：挑食) 營養不均衡(未達幼兒所需的六大類營養)  
無影響 其他\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*問卷到此結束，謝謝您的協助\*\*\*\*\*