

第一章 緒論

第一節 研究動機

我國自從民國 46 年起開辦學校午餐，當時主要為濟貧或改善學生營養不足為基本立意，因此多以偏遠地區為學校午餐推動重點。根據統計，至民國 79 年學校午餐供應校數，已有國中 139 所、國小 920 所辦理(吳仁宇，民 83)。為了促進學生健康、配合社會需要、解決學生午餐問題、改善與提昇學校午餐供應品質、提高學校午餐供應率，教育部自從民國 80 年 7 月開始實施第一期「發展與改進國民小學學校午餐五年計劃」，至 84 學年度國小學校午餐供應率已達到至 61.87% (教育部，民 81)；民國 85 年起繼續展開第二期「發展與改進學校午餐五年計畫」，期使學校午餐供應品質更加完善。

美國學校午餐計畫實施已約有五十年歷史，近年來針對學校午餐內容所做的研究指出，學校所提供午餐的食物偏向高脂肪食物過多，而在蔬菜、水果的供應方面較為欠缺，午餐食物的總脂肪、飽和脂肪酸、鹽分及醣類等方面均未能符合建議量：飲食指標中建議，脂肪所佔的熱量應為總熱量 30% 以下，而學校午餐食物的脂肪所佔熱量高達 38%；建議飽和脂肪酸熱量應少於總熱量 10%，而學校午餐食物飽和脂肪酸所佔熱量為 15%；午餐食物中鈉含量 1479mg，也超過國家研究院 (National Research Council) 800mg 的建議值；另外飲食指標建議醣類應超過總熱量 55%，而學校午餐食物中醣類只佔 47%。因此美國國家學校午餐和早餐標準之計畫 (Regulation for the Nation School Lunch and Breakfast Program) 於 1995 年即訂定學校午餐菜單設計之最低營養素建議量與學校午餐食物內容最低標準 (Burghardt & Devaney, 1995; Devaney et al.1995)。

根據民國 82 年至 85 年台灣地區國民營養健康狀況變遷調查結果，國人飲食中醣類攝取偏低、蛋白質和脂肪攝取偏高；鈣質攝取仍不足，尤以青少年更是偏低(潘文涵，民 87)。為了培養學生良好之飲食習慣，提昇學校午餐供餐品質，教育部已於 86 年度委請學術單位研妥學校午餐

內容及營養基準，期使學校午餐更能符合營養均衡之原則(林薇、張仙平，民 86)。在此基準中，將增加五穀等主食、奶類、蔬菜及水果供應量，但降低肉類供應量，以及減少油脂之攝取。此基準之午餐型態可能和學生、家長、甚至老師原有之「有大塊肉才是好午餐」之傳統看法不同，且由於脂肪量減少，造成口味接受性變差，及菜單設計和製備上之困難，此需要教育宣傳及團膳製備實務研發來克服。故為落實學校午餐內容及營養基準，需改善學校午餐菜單設計、製備方法且對學校老師、學生、家長實施營養教育。

第二節 研究目的

基於上述動機，本研究的目的如下：

1. 輔導學校修正菜單，使午餐供應能符合「學校午餐食物內容及營養基準」之階段草案。
2. 編製適用於國小學生，配合「學校午餐食物內容及營養基準」實施之學校午餐營養教育方案。
3. 根據實驗學校在實施過程中產生的問題，提出解決方案，做為未來全面推動之參考。

第三節 研究問題

根據研究目的提出的研究問題，期望能由研究結果得到解答。

- 1-1 學校午餐菜單設計是否能符合「學校午餐食物內容及營養基準」？
- 1-2 為符合「學校午餐食物內容及營養基準」，學校午餐應做何修正？
- 2-1 國小學生之營養知識是否因學校午餐營養教育之實施而有所改變？
- 2-2 經由午餐營養教育，國小學生對午餐食物內容之改變是否能接受？
- 2-3 國小學生之飲食行為是否因學校午餐營養教育之實施而有所改變？
- 3-1 學校午餐供應符合「學校午餐食物內容及營養基準」有何實施上的困難？解決方案為何？