



澳门学校饮食环境和学生营养状况调查
(报告摘要)

01

澳门学校饮食环境和 学生营养状况调查 (报告摘要)

受教青局的委托，香港中文大学健康教育及促进健康中心刚刚完成了“澳门学校饮食环境和学生营养状况调查”的分析报告，当中发现澳门学童普遍有营养过剩的情况，体重超重、中央肥胖、高胆固醇及高血脂的情况已经出现于小学生身上，学童的饮食习惯有待改善。我们选登了该报告的部分摘要，敬希家长们关注孩童的饮食和健康状况，为孩子创造健康的成长环境。

调查目的

教青局于2008年委托香港中文大学健康教育及促进健康中心进行“澳门学校饮食环境和学生营养状况调查”，以了解学生对健康饮食的认知、态度和行为；了解小学家长对健康饮食的认知、态度、为子女选择食物的考虑因素及对学校推行健康饮食的态度；探讨校园的饮食环境及食品供应情况；评估学童的营养状况及探讨与饮食习惯相关的健康风险因素；建立本地化的学童饮食习惯及营养状况的资料库。

调查方法

调查分为学生问卷、家长问卷、学校问卷、学校小卖部及午膳调查、学生体质及营养状况检测六大部分。

调查采用分层随机抽样方式，随机抽选共40所学校(占澳门学校数目的一半)参与是次调查。

学生及家长问卷调查部分的抽样方式是于设有小一至高三年级的学校每个年级随机抽取一个班别作为调查对象。而体质及营养状况检测部分，乃根据教青局提供的2007/2008年度教育数字，以在学学生之性别及年龄分布为基础，按比例随机抽选共2000名学生参与。

调查结果

1. 学生的体态及营养状况

调查结果反映澳门学童普遍有营养过剩的情况，体重超重、中央肥胖、高胆固醇及高血脂的情况已经出现于小学学生身上，情况极需各方携手共同关注。

在1998位参与是次体质检测的5-22岁的学童中(994名男生，1004名女生)，分别有17.2%及9.0%的男、女生体重指标属过重类别，更有9.2%及4.9%的男、女生体重属于肥胖。其中以9至12岁年龄组的男生及10至11岁的女生之体重超标情况最严重，该组别的体重过重或肥胖的比率高达四成。同时，分别有15.6%及16.9%的男生及女生出现中央肥胖的情况。

澳门学童的肥胖率虽未及美国、加拿大、英国或澳洲的情况那么严重，但比国内的大城市包括北京、上海、广州及其他沿海城市都要严重，过重学童的比率虽略低于台湾于2001年的调查，但肥胖学童的比例却已高于台湾，情况极需密切关注及跟进。

血液的胆固醇及三酸甘油酯水平与患心血管疾病的风险有密切的关系，调查结果显示，在1963个有效空腹血脂样

本中，28.0%的男生及32.2%的女生总胆固醇含量属边缘类别，8.7%男生及12.9%女生总胆固醇含量属高危水平。6-18岁年龄组别中，以6-8岁及11岁女生，8岁及10-11岁男生的情况最为严重，以上年龄组别中，少于半数受测者的总胆固醇含量正常。与血管堵塞有密切关系的低密度胆固醇(LDL)及高密度胆固醇(HDL)方面，18.1%男生及20.4%女生的低密度胆固醇属于边缘类别，9.3%男生及10.8%女生的LDL浓度属于高危类别。同时，分别有6.6%男生及4.0%女生有HDL偏低的情况，即存在较高患上心血管疾病的风险。三酸甘油脂的测试结果发现一成的受测学童血液内的脂肪浓度偏高，以9-12岁女生的情况最为严重，该年龄组别近两成的女生有三酸甘油酯偏高的情况。换言之，9-12岁的学童不单体重超重的情况严重，他们的血液胆固醇及三酸甘油酯超标的情况亦是所有年龄组中最严重的。

血糖测试方面，在1983个有效空腹血糖样本中，0.4%女生及1.7%男生的空腹血糖水平异常，情况尚可接受。

血压方面，在1970位受测者中，出现有血压问题的人数比例虽然不高，只有1.6%的男生及0.5%的女生有高血压的情况，但随着学生的年龄增长，高血压的现象有增加的趋势，其中20岁年龄层的男、女受检者中皆分别有11.1%血压属于边缘类别，所以应该及早采取预防措施。

2. 学生的知识及态度

只有三至四成的受访学童能够正确地指出蔬菜或水果的建议摄入量及符合健康饮食原则的午餐饭盒中五谷类、瓜菜及肉类食物的正确比例。

学生普遍对高脂肪、高糖分、高盐分的食物有一定的认识，中学生对饮食习惯与健康的关系亦有一定的认识。但分别只有43.1%的高小学生及约三成的中学生表示在选择食物时会考虑是否对身体健康有益。

接第3页



大部分的学生觉得自己的饮食习惯只属一般，只有36%的小学生、22.8%的初中生及25.1%的高中学认为自己的饮食习惯属于健康或非常健康。超过一半的学生表示健康的饮食习惯不容易养成，主要原因是自己较喜欢味道可口但营养价值低的食物、认为健康的食物味道不佳和家人未能配合。

3. 学童的饮食习惯

根据健康饮食金字塔的建议，6-12岁儿童每天应分别进食2份蔬菜及1-2份水果，而12-18岁青少年每天则需要2-3份的蔬菜及2份水果。调查结果显示学童的饮食习惯有待改善，而中学生的饮食习惯显着地比小学生差。只有约三成的受访学童每天进食两份或以上的蔬菜(高小学生=25.8%，初中生=26.7%，高中生=32.4%)，分别只有约四成的小学生及一成半的中学生能达到每天水果的建议进食量，少于两成的受访学童能符合均衡饮食的原则，正餐进食的食物以饭面为主、瓜菜其次、肉类最少，更有近一成的学童表示日常的正餐食物以肉类为主、饭面其次、瓜菜最少。

此外，只有约七成的小学生及一半的中学生有每天都吃早餐的习惯，分别有14.5%的小学生及24.3%中学生表示调查前七天内最少有三天没有进食早餐。

就进食高脂肪、高糖分及高盐分的食品而言，少于一半的受访学生报称调查前七天内完全没有进食薯片、虾条或点心面等脆口零食，小组分析结果指出小学生显着地比中学生较喜欢进食薯片、虾条及点心面等高脂肪、高盐分的脆口零食，而中学生饮用汽水及含糖包装饮品的次数则显着地比小学生高，两成左右的受访学生表示每星期饮用汽水达三次或以上，一半左右的中学生及超过三分之一的小学生每星期饮用三次或以上的含糖纸包饮品。

另一方面，中学生进食高脂肪的食物，包括油炸食物、炒饭、炒面、加工肉类和脂肪较高的肉类的次数亦显着地比小学生高，这可能与中学生较多出外用膳或以外卖食品作为午餐或晚餐的情况有关，约三成的中学生上课日的午餐在学校外的食店进食或外卖午餐，此外，约一成半的中学生表示调查前七天内有三晚或以上外出用膳或以外卖食品作为晚餐。

4. 学童的运动习惯及静态活动的时间

运动量不足是其中一个导致儿童肥胖的原因。但调查结果发现大部分的澳门学童未能达到以上的要求。分别只有5.7%的小学生及4%左右的中学生报称在调查前七天内每天都进行60分钟中等或以上的运动，而且有三分之一的小学生及四分之一的中学生表示在调查前七天内从未有一天曾进行60分钟以上的中等运动。相反地，超过六成的受访学生在平常上课日每天看两小时或以上的电视，此外，超过一半的中学生每天花多过两小时玩电子游戏或使用电脑作非学习用途。

5. 家庭因素

受访的小学家长的营养知识与学生相若，不足四成的家长能正确指出6-12岁学童每天的蔬菜建议摄取量或健康午餐饭盒的食物分量比例。家长对水果的建议摄取量有较佳的认知，但亦只有46.9%的家长能指出正确的答案。

关于家中存放高脂肪、高糖分或高热量的食品的情况，分析结果发现五至六成的家长表示家中经常存放高糖分的汽水或包装饮品，四成左右的家长表示家中经常存放糖果或朱古力

或薯片、虾条或点心面等高脂肪高盐分的脆口零食，并且分别有一成以上的家庭表示家中经常存放高脂肪、高热量的蛋糕、西饼、酥饼或甜饼干，以上食品不单会令儿童摄取过多的热量、糖分或脂肪，更会影响他们进食正餐的胃口及减低进食蔬菜及其他有益的分量。

大部分家长(77.0%)表示为子女选择食物时会考虑该食物是否对身体健康有益，但亦有一半的家长表示以子女的喜好为主要的考虑因素。家长对子女的饮食习惯之观感，与学童对自己的评价颇吻合，只有38.9%的家长觉得子女的饮食习惯属于健康或非常健康。同样地，六成的家长觉得不容易让子女维持健康的饮食习惯，主要的原因是子女只喜欢味道可口但营养价值低的食物、家长认为健康的食物味道不好、缺乏时间预备及市面上很难找到健康的食物。亦有12.0%的家长表示不懂得判断何谓健康的饮食习惯。

建议

儿童肥胖是目前全球性的其中一个最大的公共健康问题，是次全澳性的学童营养状况调查显示澳门学童普遍有营养过剩的情况，每四位男生或每七位女生中便有一位体重超重，每六位学童中便有一位出现中央肥胖的情况，调查亦发现三成左右的学童低密度胆固醇浓度属于边缘或高危水平。

此外，是次调查之分析结果证实儿童及青少年的体重状况与心血管疾病的各项高危因子，包括中央肥胖、血压偏高、高密度胆固醇偏低、低密度胆固醇及三酸甘油酯偏高有显着的相互关系，而心脏病及脑血管疾病(统称心血管疾病)是澳门的第二及第三号杀手病。由此可见，澳门极需正视儿童肥胖及血脂超标的问题，全澳一起行动，制定全面性、针对性、有效及长远的策略，扭转情况，捍卫市民的健康。

肥胖及其所引致的连串身心健康和行为问题，是一个复杂的公共健康及社会议题，并没有单一的解决良方或捷径，需要跨部门、跨专业的合作，结合“健康社区”及“健康促进学校”的全面性策略及行动。

家长方面，家长乃儿童及青少年健康的主要守护者和家庭中饮食的决策者，所以家长应以身作则，坚持实践健康饮食及保持活跃的生活模式。减少在家中存放高脂肪、高糖分或高盐分而且低营养价值的食品，并且要多与学校及政府部门互相配合，积极参与健康推广活动，提升自己的健康知识，与子女共同发掘实践健康生活的乐趣。

香港中文大学健康教育及促进健康中心
摘自：《百份百家长》第二十七期，
2009年11月

