

明新科技大學

企業管理系

畢業專題研究報告

大學生健康飲食認知行為之研究

學生：溫姿禹 曲婉瑜

譚宇庭 江佳怡

林玟伶 陳怡惠

指導老師：詹慧雯老師

中華民國一百一十二年五月

摘要

近年來，隨著疫情的影響及外送行業的興起，多數人會以安全、快速和方便來選擇外送。因為打工及上課的關係，使得許多大學生在日常生活中，往往需要自行處理三餐，為了方便解決在學校的飲食而選擇外送，又或者因為打工三餐不正常，而造成許多大學生營養不均衡的問題。因此，飲食在生活中是扮演重要角色。

本次研究對象為六位組員，研究方法採用紀錄組員在 2022 年 8 月至 12 月底的飲食行為，其觀察內容包含一日三餐是否正常、每餐的攝取物、是否在家自煮及是否遵循金字塔飲食法，8 月至 9 月初紀錄組員原本的飲食習慣，9 月至 10 月制定飲食改善計畫，並在 11 月至 12 月執行改善計畫，最後分析出有無健康飲食的差異性。

研究結果發現組員在 8 月因為長期打工、晚睡早起和對於健康飲食不了解而造成飲食不均衡和三餐不正常，對自己的飲食隨心所欲，沒有注意到蔬菜水果類的攝取，反而對滷製或油炸物等從中選擇。9 月至 10 月因為開學也漸漸了解健康飲食規則而制定改善計畫來達成三餐的攝取量，就算買外食也會考慮食物的烹飪方法是否是原型食物。每個階段有顯著差異，11 月至 12 月的觀察結果分析出健康飲食在每位組員均有身心的改善，像是腸胃、皮膚和體重等都因為每日所需攝取量均衡的情況下而逐漸改善。著重的調整自己的飲食，注意水果蔬菜的攝取，上學期間不貪圖方便而選擇外送，反而是前往學校自助餐，而假日就算睡的比較晚，也能在兩餐內攝取一天所需。結果得知健康飲食對於人的重要性，不要為了忙碌的生活而忽視健康飲食，當然，健康飲食的前提下是要具備正常的三餐及自律性。

關鍵詞：金字塔飲食法、飲食習慣、健康飲食