

第二組  
三年級同學在  
疫情下的飲  
食習慣

組長:黃嫻晴

組員:李映彤、伍倬誼、劉  
向均、劉權德

# 目錄

P.1 序言

P.2 研究方法

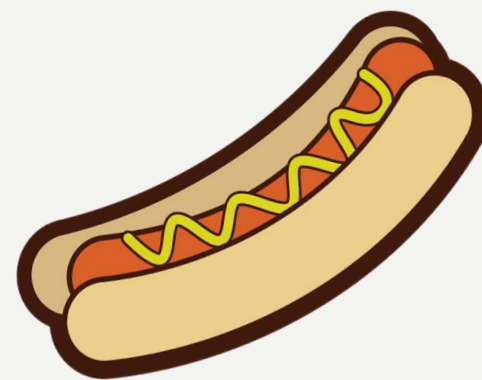
P.3-9 分析結果

P.10 建議

P.11-15 感想

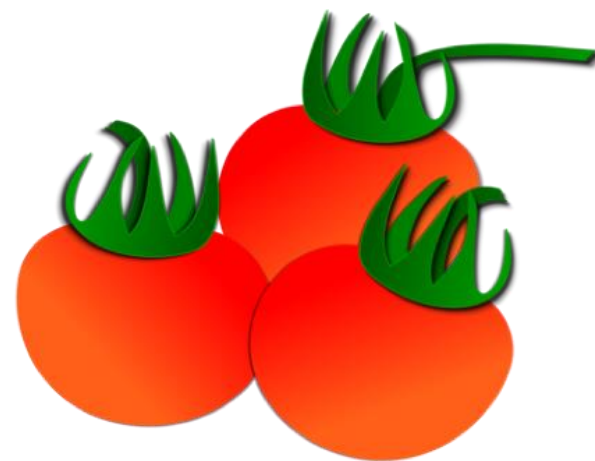
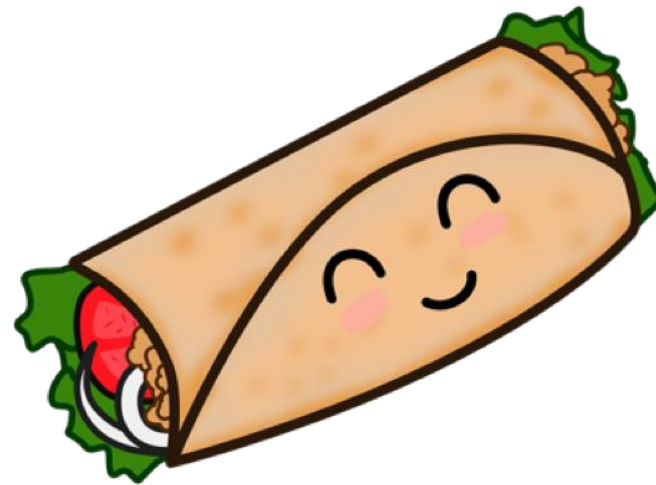
# 序言

- 我們的題目是「三年級同學在疫情下的飲食習慣」。疫情已經持續了兩年多了，相信大家大部份時間也是留在家中，很少出外做運動，大家的體重也增加了不少吧。我們都知道我們需要有良好的身體才會健康的。而我們想借着這次的專題研習，訪問一下三年級的學弟學妹，看看他們在疫情下的飲食習慣是怎樣的或有什麼改變。



# 研究方法

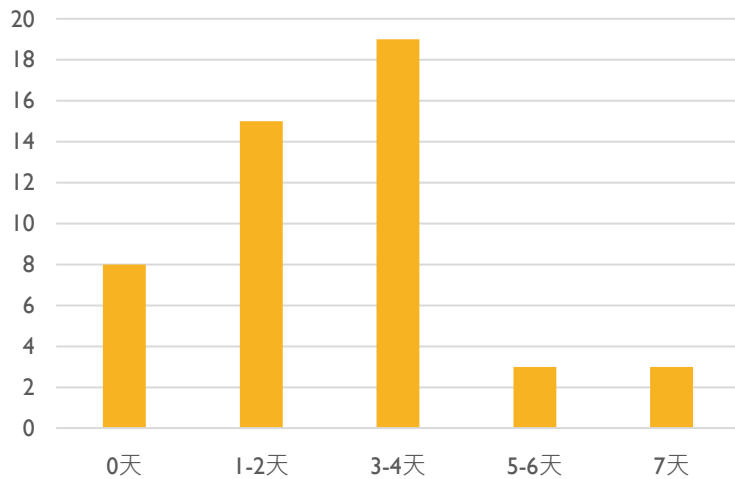
- 我們會以電子訪問形式，發電郵給三年班的同學。有了結果後再進行資料分析。我們共訪問了48人。



# 分析結果 6C18

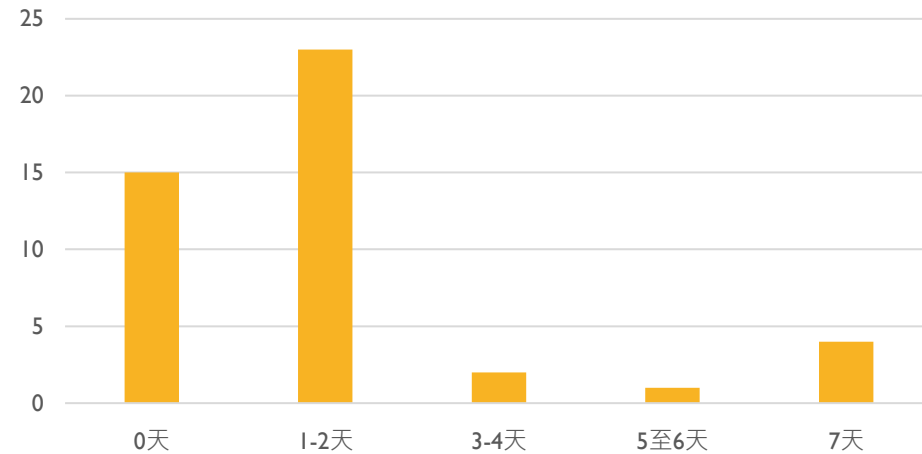
## Q.1 疫情前, 同學一星期外出吃飯的天數

疫情前, 同學一星期出外吃飯的天數



## Q.2 疫情的時候, 同學一星期外出吃飯的天數

疫情的時候, 同學一星期出外吃飯的次數

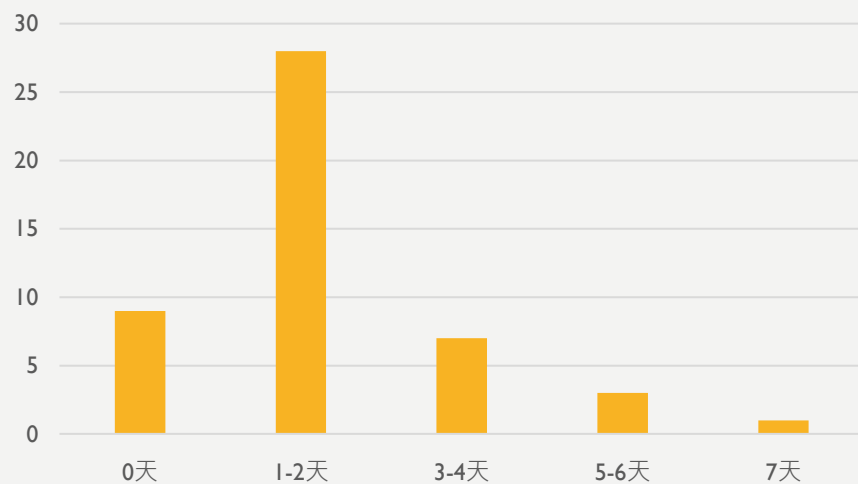


根據左圖, 疫情前大約**39%**的同學會有**3-4天**出外吃飯。而根據右圖, 同學疫情的時候外出吃飯的天數最多是**1-2天**, 大約有**84%**。對比之下, 可以見到同學因為疫情而改變外出吃飯的習慣, 減少外出吃飯的次數。

### Q.3在疫情前,同學一星期買外賣回家吃的天數

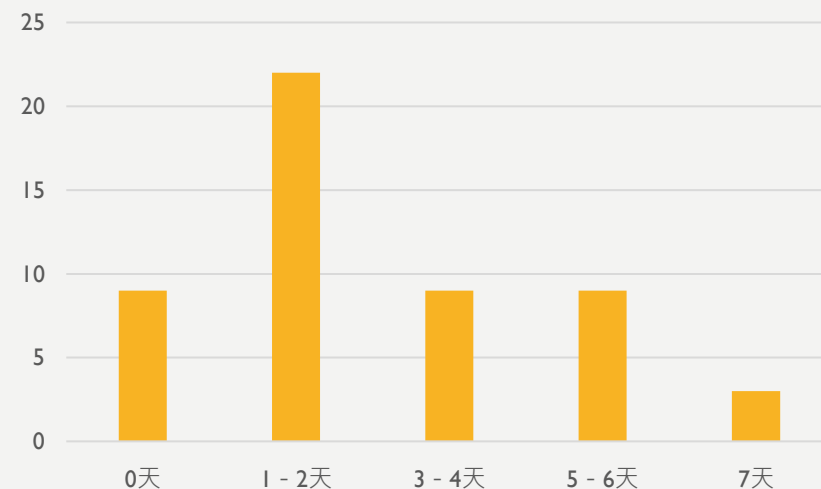
6c11

在疫情前,同學一星期買外賣回家吃的天數



### Q.4在疫情的時候,同學一星期買外賣回家吃的天數

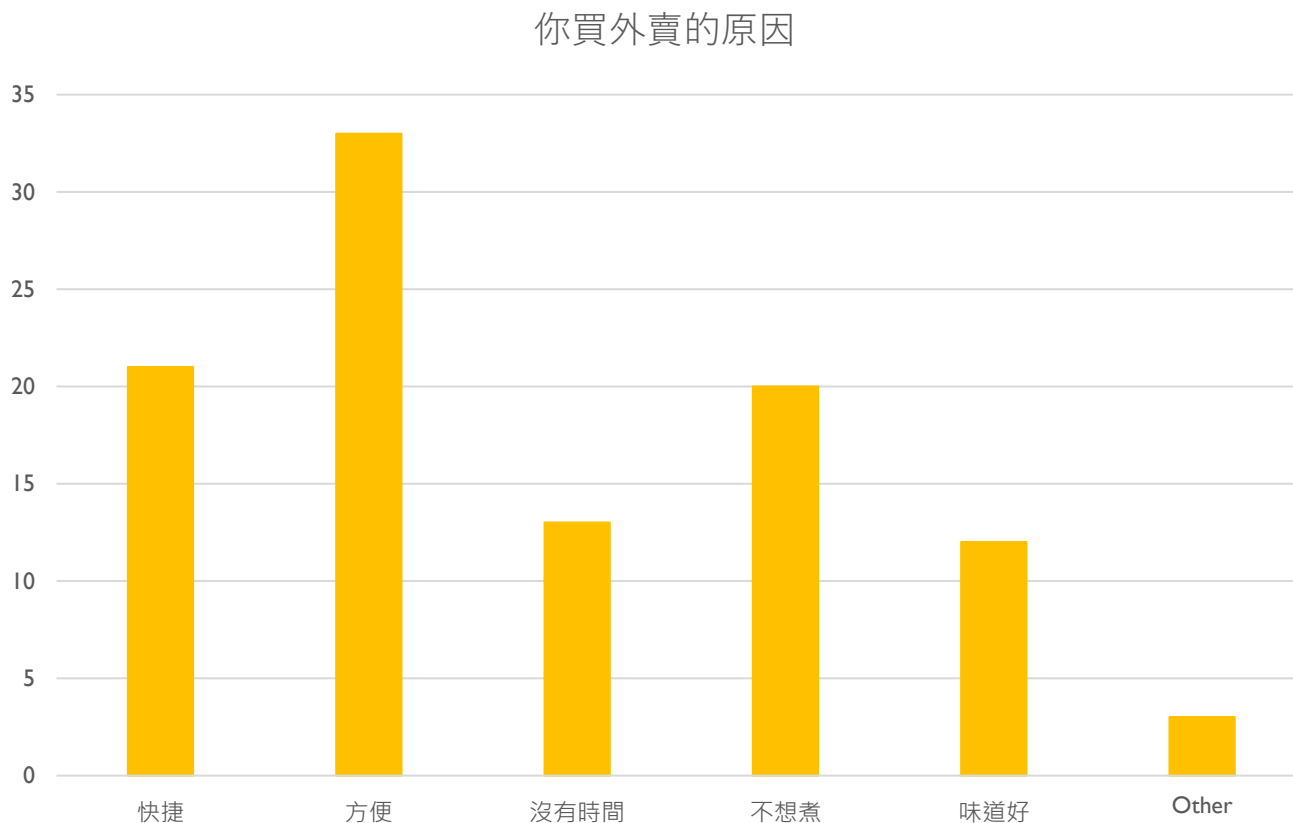
在疫情的時候,同學一星期會有多少天外賣回家吃



根據左圖, 疫情前,一星期有1-2天買外賣回家吃的同學佔大多數,大約有**58%**。而根據右圖,疫情的時候,雖然在一星期有1-2天買外賣回家吃的同學佔大多數,大約有**50%**,但是有5-6天買外賣回家吃的百分比上升。對比之下,可以見到同學因為疫情而改變買外賣回家的習慣,增加買外賣回家的次數。可以推斷到,受訪者都減少堂食次數,以免受感染。

# Q.5 你買外賣的原因(答案可多於一個)

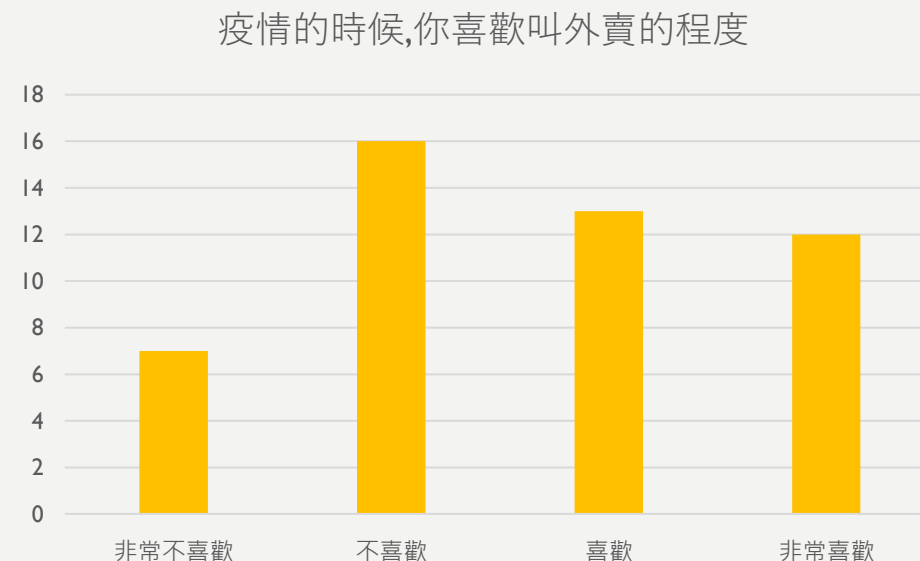
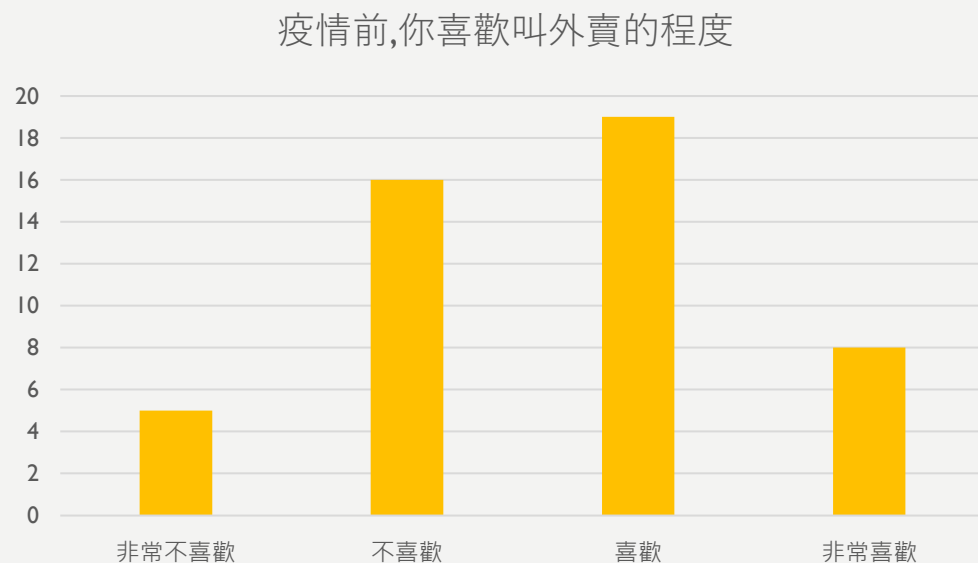
6c14



根據資料顯示,有68%的同學都因為覺得方便而叫外賣。可以推斷到同學買外賣,方便就是最大的誘因。

Q.6 疫情前,你喜歡叫外賣的程度。 6c14

Q.7 疫情的時候,你喜歡叫外賣的程度。

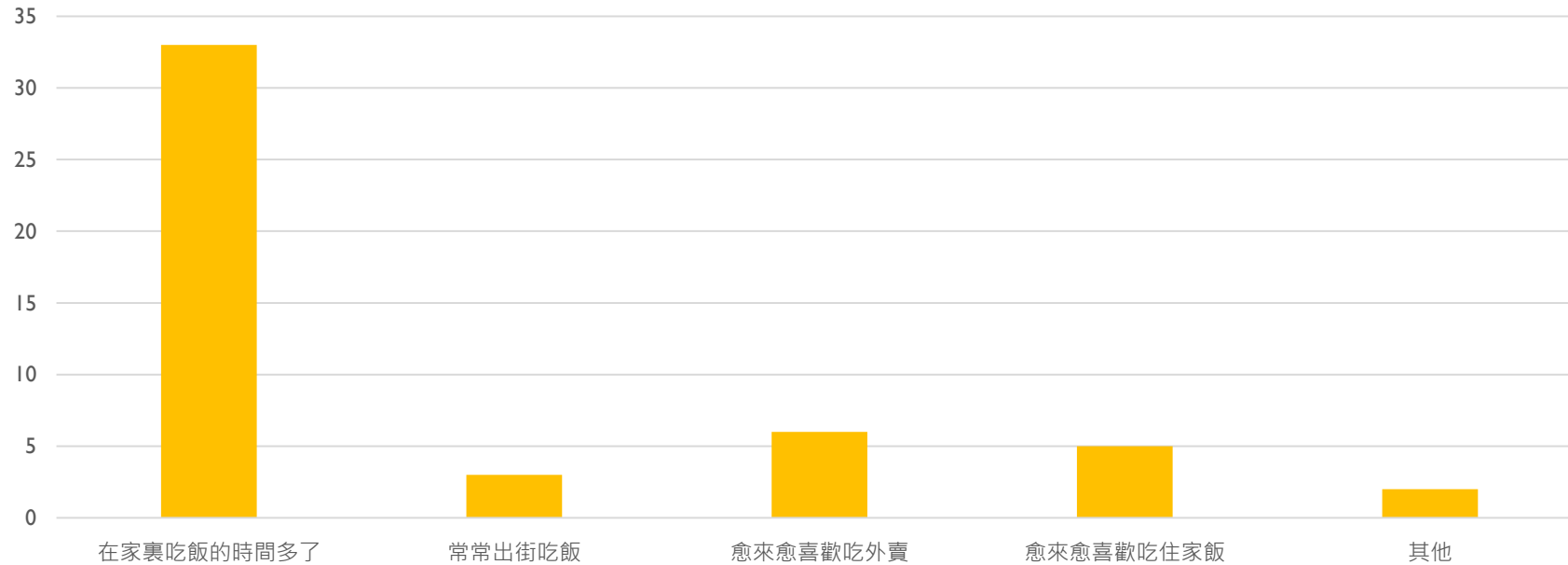


左圖顯示,疫情前有57%的同學都喜歡叫外賣;而右圖顯示,疫情的時候有53%的同學喜歡叫外賣的。而對比之下,可以見到同學都因為疫情而下降了叫外賣的程度。



# Q.8比較疫情前後,你飲食習慣的不同 6C08

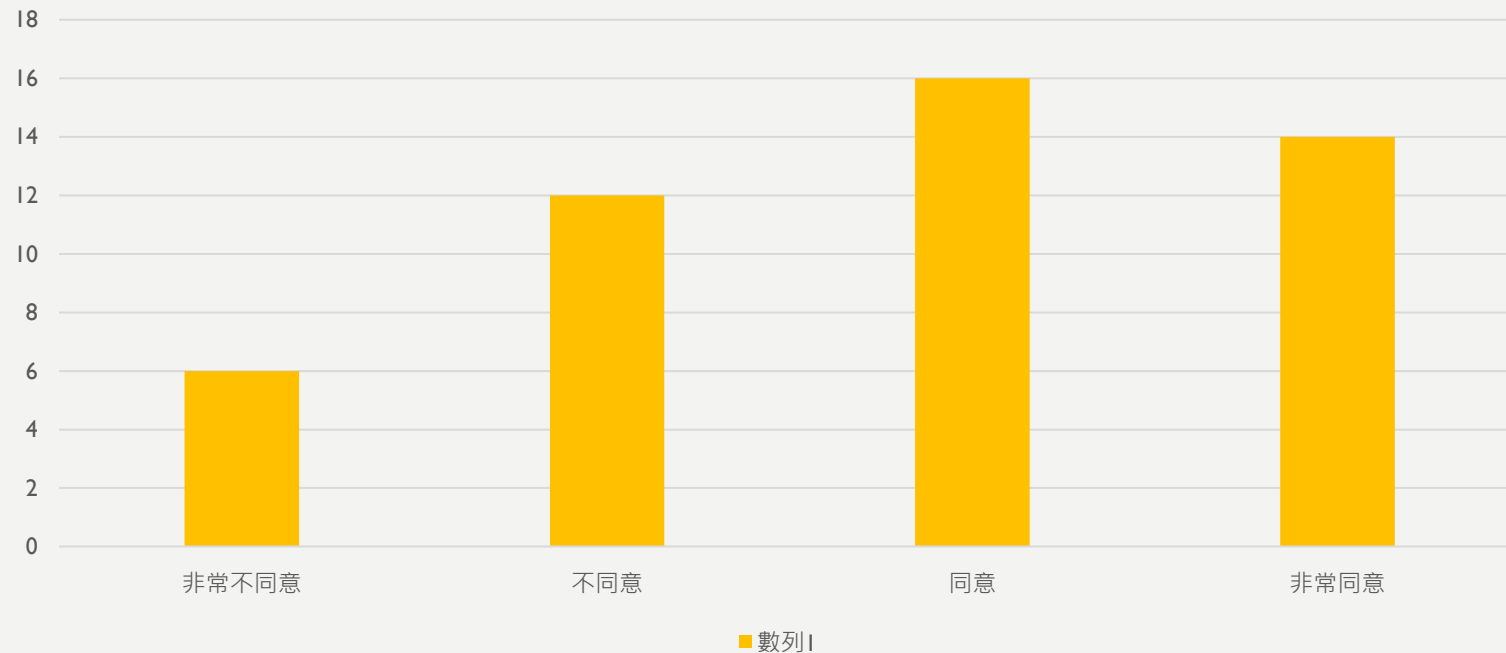
比較疫情前後,你飲食習慣的不同



對比疫情前和疫情時，有**67%**的同學在家裏吃飯的時間多了。由此可見，同學們大多都為了防止感染**2019**冠狀病毒病,都改變了他們的飲食習慣。

# Q.9 比較疫情前後, 你的食量增加了。

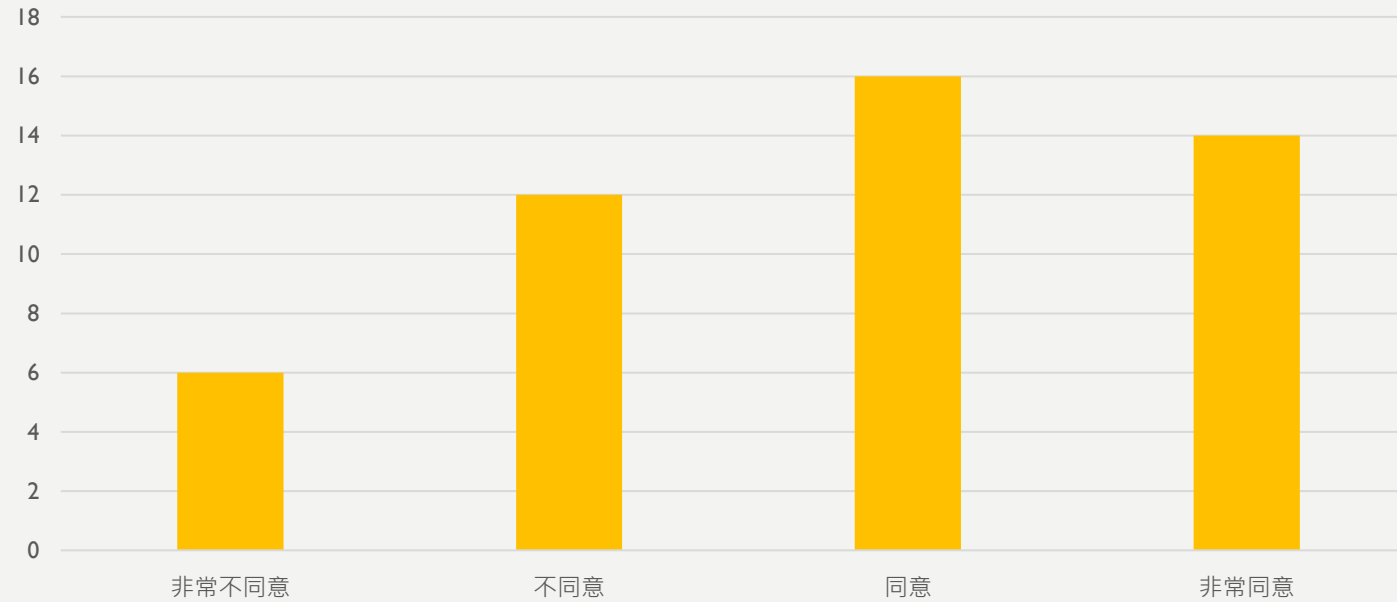
比較疫情前後, 你的食量增加了。



對比疫情前和疫情的時候,約有62.5%的同學都同意自己的食量增加了。我認為這是因為同學要增加營養和抵抗力,令身體更強壯。

# Q.10 比較疫情前後,你的飲食習慣變得健康了。

比較疫情前後, 你的飲食習慣變得健康了。



對比疫情前和疫情的時候，有約**62.5%**的同學都同意自己的飲食習慣變得健康了。由此可見,同學都認為在疫情期間要吸收更多的營養,不要吃太多的垃圾食品。

# 總結

總括而言,大部份同學在疫情下的飲食習慣都改變了。

大家都減少了出外吃飯，增加了買外賣回家吃的次數，以免受感染。大部分同學叫外賣最大的誘因是方便。而少部分同學都降低了喜歡買外賣的程度，也有同學變得更喜歡買外賣。大部分同學增加了自己的食量，減少了吃零食和垃圾食品，因為要增加營養和抵抗力，令自己更加強壯。

# 分析

根據調查結果顯示，大部分三年級同學都因為疫情而改變了飲食習慣。在疫情時會出外吃飯的次數，比疫情前減少到一星期一至兩天。而買外賣的同學，就比疫情前增加。同學都是因為方便而買外賣。在疫情時比疫情前下降了叫外賣的程度，但也有同學更加喜歡叫外賣。在疫情時，同學在家吃飯的時間多了，以及增加了食量。

# 建議:

有大部分同學都有良好的飲食習慣,希望他們都能夠保持下去。但有些同學的飲食習慣需要改善,所以我們建議同學應該按照食物金字塔的指示去進行飲食,多吃健康食物,少吃外賣和垃圾食品,身體便會更健康了。



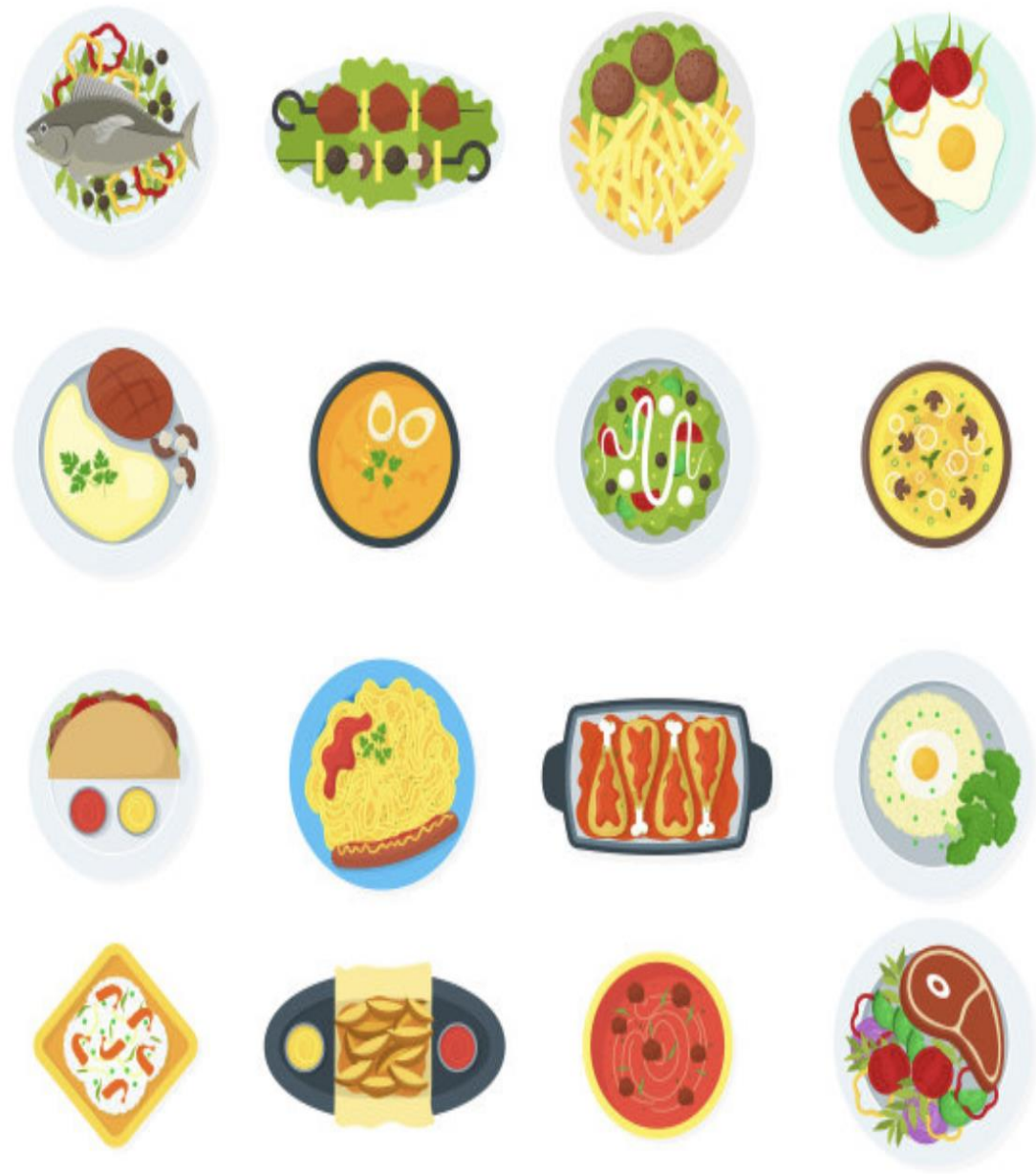
# 黃嫻晴感想：

我覺得做專題研習十分有趣，因為可以訓練到我們的耐性和專注力。儘管這次專題研習不能實體進行，同學也有積極參與，努力完成這次的專題報告。



# 李映彤感想：

在這次專題研習，我學會了團隊精神，因為我們會取聽每個成員的意見。做這份報告期間，我們會互相幫助合力完成，在這次報告令我加深了對專題的興趣。一開始做的時後我還想會不會很麻煩？但是做的時後覺得很好玩而且有學習性。我希望中學的時候也會有專題，因為做完這份報告後，會有一份成功感和滿足感。





## 伍倬誼的感想：

我覺得在這次專題研習中，我明白了原來做專題報告要專心，要有團隊精神，要用腦袋思考，而且在做報告時得益良多，還學會了做事要專心。最後，做完這個專題研習後，我覺得很有滿足感。我希望在中學也可以像現在一樣，和同學一起做專題研習。



## 劉向均感想：

我認為我在這次專題研集中學會了很多知識,可以訓練團隊精神,我得益良多,很有成就感,雖然不能實體進行,但是也成功了,我希望下次能在學校再做一次專題研集。



## 劉權德感想：

我認為我製作問卷中學會了很知識,並且可以訓練到我的團體精神和思考。我在做專題研習時感到十分開心且得益良多。而當我做這份報告後,會覺得有一份成就感。我希望以後會繼續做專題報告。



# 問卷附件:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=-QcOi\\_0TdUuaHo2Z7uIUWNSPFosumbIPoK4HRRij6jZUQIg0N0xSOUNVSzVSRktVWUI4M09KVzhLRC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=-QcOi_0TdUuaHo2Z7uIUWNSPFosumbIPoK4HRRij6jZUQIg0N0xSOUNVSzVSRktVWUI4M09KVzhLRC4u)



完  
謝謝!

