

食物恐新和照顾者膳食素养对学龄前儿童挑食行为的影响

土悦, 张苏梅

(西安医学院护理与康复学院, 陕西, 西安, 710021)

DOI:10.32629/jrm.v2i11.11111

【摘要】目的：调查学龄前儿童挑食行为现状，探讨食物恐新和照顾者膳食素养对学龄前儿童挑食行为的影响，为培养健康饮食行为习惯提供参考依据。**方法：**以218名学龄前儿童的家长为研究对象，采用饮食行为量表、食物恐新量表和照顾者膳食素养量表进行问卷调查，采用方差分析及多元逐步回归对数据进行统计检验。**结果：**学龄前儿童挑食得分为 2.62 ± 0.70 分，处于中等水平，家庭类型、户外活动时间和视频时间、膳食素养、食物恐新均是学龄前儿童挑食行为的独立影响因素（ $P < 0.05$ ）。**结论：**学龄前儿童挑食行为处于中等水平，不同的家庭类型、户外活动时间和视频时间、膳食素养、食物恐新均影响学龄前儿童的挑食行为。应根据影响因素制定针对性措施，以减少学龄前儿童挑食行为。

【关键词】食物恐新症；膳食素养；学龄前儿童

【中图分类号】R153.2

【文献标识码】A

The Impact of Food Neophobia and Caregivers' Dietary Literacy on Picky Eating Behavior in Preschool Children

TU yue, ZHANG Sumei

(Xi'an Medical University School of Nursing and Rehabilitation, Xi'an, Shaanxi, 710021)

【Abstract】 Objective: To investigate picky eating behavior in preschool children, and explore the influence of food neophobia and caregiver's dietary literacy on the picky eating behavior in preschool children, to provide the reference for the cultivation of healthy dietary behavior habits. **Methods:** A total of 218 parents of preschool children were surveyed using the dietary behavior scale, food neophobia scale and caregivers' dietary literacy scale. ANOVA analysis and multiple linear regression were used to analysis the data. **Results:** The total scores of picky eating behavior in preschool children were 2.62 ± 0.70 , which was at a medium level. Family type, outdoor activity time, video time, caregiver's dietary literacy and food neophobia were all independent influencing factors of picky eating behavior in preschool children ($P < 0.05$). **Conclusion:** The picky eating behavior of preschool children is at a medium level. Different family types, outdoor activity time, video time, caregiver's dietary literacy and food neophobia all affect the picky eating behavior of preschool children. In order to reduce picky eating behavior of preschool children, targeted measures should be formulated according to the influencing factors.

【Key words】 Food neophobia; Dietary literacy; Preschool children

1 前言

《中国儿童发展纲要（2021-2030）》提出“将5岁以下儿童贫血率和生长迟缓率分别控制在10%和5%以下，使儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”，这一目标的实现与儿童饮食行为密切相关^[1]。学龄前儿童正处于生长发育的关键节点，随着独立意识的开始显现，对新事物的接受度较高，此时是建立健康饮食习惯的黄金期^[2]，但也易出现挑食、过饱饮食等饮食行为问题，此时期所形成的饮食习惯和饮食态度将可能伴其一生^[3]。而不良饮食习惯所带来的危害不仅严重影响儿童健康，还与成年后罹患各种慢性疾病有密切关系^[4]。因此，在这一年龄阶段，培养儿童健康科学的饮食行为习惯尤为重要。

食物恐新症，是指儿童对待新食物时的一种态度，拒绝食用或不愿意尝试未知食物^[5]。研究发现，食物新奇恐惧症的严重程度会决定喂养儿童的方式，从而影响其饮食行为^[6]。膳食素养是由一系列相互关联的知识、技能和行为组成，用于计划、管理、选择、准备和食用食物来满足自身和他人的饮食需求并确定膳食摄入量，是个人、家庭、社区及国家改善饮食行为，提高饮食质量的基本要素^[7]。带养人的营养素养对儿童的挑食行为存在影响，为挑食行为的保护性因素。因此，本研究调查学龄前儿童饮食行为及带养人的膳食素养、食物恐新症现状，分析学龄前儿童饮食行为与二者间的关系，为改善儿童饮食行为，培养健康饮食行为习惯提供参考依据。

1.1 对象

采用方便抽样方法，于2024年11月，选取西安市218名学龄前儿童的家长作为研究对象。纳入标准：（1）自愿参加本项研究；（2）主要照顾者无

认知障碍，可正确填写问卷。排除标准：（1）存在食物过敏的情况；（2）存在器质性疾病。研究共收回218份问卷，剔除重复规律作答的无效问卷13份，共收回有效问卷205份，有效回收率为94.04%。

1.2 调查工具

1.2.1 一般资料问卷

由研究者自行设计，包括儿童年龄、性别、户外活动的时间、家庭类型等。其中核心家庭指由已婚夫妇和未婚子女或收养子女两代构成的家庭；主干家庭指由父母、有孩子的已婚子女三代人所构成的家庭。

1.2.2 饮食行为量表

采用空军军医大学尚磊教授研制的“学龄前儿童饮食行为量表”^[8]。该量表包含38个条目，分为挑食、食物响应、不良进食习惯、过饱响应、外因性进食、情绪性进食、主动进食能力7个维度，每个维度为5~7个条目。该量表采用Likert5级评分法，“从来没有、极少、有时、多数、总是”分别记“1~5”分。该量表中1-5题为挑食维度，本研究选取挑食维度进行测评，得分越高表示挑食行为越严重。

1.2.3 食物恐新症量表

采用该量表由Pliner开发，包括10个条目，国内学者罗雯等于2023年汉化和修订的中文版食物恐新症量表^[9]，与原量表相比，中文版食物恐新症量表共保留了9个条目，该量表采用Likert7级评分法，1=非常不同意，7=非常同意，总分范围9~63分。分数越高，儿童食物恐新症程度越高。该量表的Cronbach's α 系数为0.74，本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.85。

1.2.4 膳食素养量表

采用许诺等编制的学龄期儿童日常饮食提供者

膳食素养量表^[7]，该量表包括30个条目，分为态度维度、行动维度、技能维度和环境维度四个维度，每个条目采用Likert 4级评分，“非常不符合”= 0，“比较不符合”= 1，“比较符合”= 2，“非常符合”= 3），其中条目2、3、28、29、30采取反向记分。得分越高表明膳食素养越高，该量表的Cronbach's α 系数为0.87，本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.89。

1.3 质量控制

由研究者本人亲自发放问卷，在问卷调查阶段，使用统一的指导语指导家长进行问卷填写。回收问卷时认真核对，问卷回收后由研究者本人进行问卷筛选核查，答案具有明显规律性，多数选项答案一致或有明显的逻辑错误，则视为无效问卷，予以剔除处理。

1.4 统计学分析

采用SPSS 27.0软件对数据进行分析。计量资料采用均数±标准差进行描述，计数资料采用例数和百分比（%）进行描述。组间比较采用 χ^2 检验；采用pearson相关性分析检验食物恐新、照顾者膳食素养和学龄前儿童挑食行为的相关性，采用线性回归模型分析学龄前儿童饮食行为问题的影响因素。检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 学龄前儿童挑食、食物恐新和照顾者膳食素养得分情况

学龄前儿童挑食、食物恐新和照顾者膳食素养得分分别为 2.62 ± 0.70 ， 66.73 ± 11.82 和 33.33 ± 7.34 分。膳食素养的四个维度得分为：态度（ 15.98 ± 2.81 ），行动（ 14.70 ± 3.94 ），技能

（ 20.20 ± 4.43 ），环境（ 15.86 ± 3.17 ）。见表2。

2.2 不同特征学龄前儿童挑食得分比较

不同户外活动时间、视屏时间、家庭类型间儿童挑食行为得分均有统计学意义（P值均 <0.01 ）。见表1。

2.3 学龄前儿童挑食与照顾者膳食素养、食物恐新的相关性分析

Pearson相关性分析结果显示，学龄前儿童挑食水平与照顾者膳食素养呈负相关，与食物恐新呈正相关（P值均 <0.01 ）。见表2。

2.4 学龄前儿童挑食行为影响因素的多因素分析

将单因素分析中 $P < 0.05$ 的变量（家庭类型、户外活动时间和视频时间）、照顾者膳食素养、食物恐新纳入多因素分析，结果表明：家庭类型、户外活动时间和视频时间、膳食素养、食物恐新均是学龄前儿童挑食行为的独立影响因素，方差膨胀因子均 <5 ，表明共线性在可接受范围内（见表3）。

3 讨论

本研究结果显示，学龄前儿童饮食行为问题中挑食水平与照顾者膳食素养呈负相关，即照顾者膳食素养水平越高，儿童的挑食水平越低，与许诺^[10]等研究结果一致。与已有研究^[11-12]，膳食素养与不良饮食行为之间相互联系的结果相似。可能的原因为照顾者的高膳食素养水平对学龄前儿童的营养水平意识和营养方面知识的提高有帮助，促进了其良好饮食行为的形成、减少了挑食行为。还可能因为高膳食素养的照顾者，更加注重饮食的视觉多样性，如色彩搭配，利用学龄前儿童的好奇心和感知觉特点，潜移默化的增加了其对健康食物的接受度和摄入意愿，从而促进其良好饮食习惯的形成有关。

表1 不同特征学龄前儿童挑食得分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	人数	得分	t/F 值	P 值
性别			0.676	0.500
男	113	2.65±0.72		
女	92	2.58±0.67		
独生子女			-0.158	0.875
是	95	2.61±0.68		
否	110	2.63±0.71		
家庭类型			-2.538	0.012
核心家庭	104	2.50±0.69		
主干家庭	101	2.74±0.68		
户外活动时间			2.985	0.003
<2h/天	108	2.75±0.72		
≥2h/天	97	2.47±0.64		
视屏时间			-3.249	0.001
≤1h/天	119	2.49±0.69		
>1h/天	86	2.80±0.67		

表2 学龄前儿童挑食与照顾者膳食素养、食物恐新的相关性分析 (n=207, r)

变量	$\bar{x} \pm s$	1	2	3	4	5	6
1. 挑食	2.62±0.70						
2. 态度	15.98±2.81	-0.236**					
3. 行动	14.70±3.94	-0.219**	0.528**				
4. 技能	20.20±4.43	-0.258**	0.518**	0.680**			
5. 环境	15.86±3.17	-0.305**	0.577**	0.473**	0.584**		
6. 膳食素养	66.73±11.82	-0.307**	0.762**	0.840**	0.881**	0.781**	
7. 食物恐新	33.33±7.34	0.444**	-0.186**	-0.162*	-0.238**	-0.256**	-0.256**

注: * P<0.05; **P<0.01。

表3 学龄前儿童挑食行为影响因素的多因素分析

变量	β 值	SE 值	t 值	P 值	95%CI	VIF
家庭类型	0.193	0.083	2.312	0.022	0.028-0.358	1.029
户外活动时间	-0.187	0.084	-2.214	0.028	-0.353--0.020	1.047
视屏时间	0.217	0.086	2.515	0.013	0.047-0.386	1.068
膳食素养	-0.009	0.004	-2.383	0.018	-0.016--0.002	1.125
食物恐新	0.038	0.006	6.294	<0.001	0.025-0.048	1.077

食物恐新水平的高峰在2~6岁，之后会随着年龄的增长而降低，直到青春期或成年早期达到相对稳定的水平^[13]，老年期可能会提高。本研究结果表明，学龄前儿童挑食水平与食物恐新呈正相关，即食物恐新越低，儿童的挑食水平越低。部分研究指出两者存在高度的关联性^[14]，食物恐新症是挑食饮食行为的组成成分，是导致挑食的主要原因，由于对未知的食物充满了恐惧和抗拒，直接限制了儿童饮食种类的拓展，从而表现为挑食。因此，对于学龄前儿童不良饮食习惯的改善，不仅需要提高照顾者的膳食素养水平，还应了解影响儿童食物恐新的因素，并制定有效干预措施，进一步改善饮食行为，培养其健康的饮食习惯。

本研究结果显示，家庭类型、户外活动时间和视屏时间、膳食素养、食物恐新均是学龄前儿童挑食行为的独立影响因素。主干家庭的儿童比核心家庭的儿童更易发生挑食行为。杨光军等对祖辈为主要照顾人和核心家庭的儿童相比，也发现祖辈为主要照顾人的儿童饮食行为问题检出率更高^[15]。其原因可能是核心家庭的儿童，照顾者抚养观念一致，对培养儿童饮食行为的干扰因素较少，对儿童建立健康的饮食行为习惯起积极作用。本研究结果为户外活动时间与儿童饮食行为问题的发生呈负相关，与武华红等的研究结果一致，该研究发现每天中等强度及以上活动时间>2h是儿童饮食行为问题的保护因素^[16]。适量的运动能够增加机体消耗，促进食欲^[17]，从而减少饮食行为问题的发生。本研究发现视屏时间越长越易发生饮食行为问题，与国外的研究结果一致^[18]，该综述发现视屏时间过长与不健康饮食指标存在中或低等强度的正向关联。可能与目前随着互联网和智能手机的普及，视屏时间过长在

日常生活中更易发生，也无形中影响着儿童的饮食行为有关。

针对以上影响因素，给出以下建议：首先，照顾者对儿童饮食行为的指导应更科学。同时，应加强祖辈对儿童饮食行为的认识，协同培养儿童健康的饮食习惯。其次，应当增加儿童的体力活动并减少其看电视等视屏时长。最后，需要照顾者、学校、社会层面联合，学校可开展相关课程让儿童学习和了解，社会层面加强宣传，引导各界加强该问题的重视，共同为儿童饮食行为问题的改善和良好饮食习惯的培养，创造更适宜的环境。

综上所述，学龄前儿童的挑食行为与多种多样的因素相互联系，了解这些因素，对学龄前儿童饮食行为的改善有参考价值。但本研究也存在一定的局限性：本研究是基于问卷和量表等工具收集数据，进行的现状和影响因素分析，样本量和数据都有一定的局限性。未来可采用纵向研究，动态追踪以及对影响因素的改善对饮食行为的影响。

【参考文献】

- [1] 杨静, 刘茜, 殷霞, 等. 学龄前儿童挑食水平与父母教养效能感及育儿压力的相关性 [J]. 中国学卫, 2025, 46(5): 681-684+689.
- [2] 杨喆, 张浩, 张海悦, 等. 基于网络分析的学龄前儿童饮食行为和喂养行为与体重的相关性研究 [J]. 中国儿童保健杂志, 2025, 33(2): 166-172.
- [3] Leuba A L, Meyer A H, Kakebeeke T H, et al. The relationship of parenting style and eating behavior in preschool children [J]. BMC psychology, 2022, 10(1): 275.
- [4] Abdoli M, Scotto Rosato M, Cipriano A, et al. Affect, body, and eating habits in children: a systematic review [J]. Nutrients. 2023,

- 15(15): 3343.
- [5] 付霄, 唐孟言, 刘孝美. 儿童食物恐新症的研究进展 [J]. 中国儿童保健杂志, 2024, 32(1): 68-72.
- [6] Łoboś P, Januszewicz A. Food neophobia in children [J]. *Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism*, 2019, 25(3): 150-154.
- [7] 许诺, 张国宝, 谢国蝶, 等. 《学龄期儿童日常饮食提供者膳食素养问卷》的编制及其信效度评价 [J]. 卫生研究, 2020, 49(4): 546-553.
- [8] 杨显君. 学龄前儿童饮食行为量表的编制与评价 [D]. 第四军医大学, 2013.
- [9] 罗雯. 基于归因理论的学龄前儿童食物恐新症现状调查及分析 [D]. 扬州大学, 2023.
- [10] 许诺. 《学龄期儿童日常饮食提供者膳食素养问卷》的编制及其初步应用研究 [D]. 安徽医科大学, 2020.
- [11] 邓莉芳, 李利, 王乃博, 等. 江西省农村初中生健康素养与不良饮食行为的关联 [J]. 中国学校卫生, 2022, 43(2): 185-189.
- [12] 李丹琳, 杨蓉, 王锦, 等. 健康素养与中国青少年健康危险行为关系的 Meta 分析 [J]. 中国健康教育, 2019, 35(7): 596-600.
- [13] 贾马尔. 食物恐新症量表的巴基斯坦跨文化调适及其在学龄前儿童中的应用 [D]. 中南大学, 2023.
- [14] Dovey T, Staples P, Gibson E, et al. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review [J]. *Appetite*, 2008, 50(2-3): 181-93.
- [15] 杨光军, 陈欣亦, 黄宏鑫, 等. 海口市学龄前儿童饮食行为问题现状及影响因素分析 [J]. 中国公共卫生管理, 2023, 39(5): 684-687.
- [16] 武华红, 李辉, 宗心南, 等. 中国九城市学龄前儿童饮食行为与体格生长的关系研究 [J]. 中国儿童保健杂志, 2021, 29(6): 589-593+604.
- [17] 谢小敏, 梁亚红, 冯蓓, 等. 240 名学龄前儿童饮食行为现状及影响因素分析 [J]. 护理学报, 2020, 27(9): 33-37.
- [18] Hobbs M, Pearson N, Foster P J, et al. Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review [J]. *Brit J Sport Med*, 2015, 49(18): 1179-1188.
- 【基金项目】** 陕西省大学生创新创业训练计划项目 (S202411840108); 西安医学院教育教学改革研究项目 (JG2024-36)。
- 【作者简介】** 土悦, 女, 西安医学院护理与康复学院, 本科生。
- 【通讯作者】** 张苏梅, 西安医学院护理与康复学院。