

## 「香港家庭親子入廚習慣」調查報告

香港健康網絡在 2002 年 12 月中以電話及親身訪問方式，成功向 621 名父母進行「香港家庭親子入廚習慣」問卷調查，回應率超過 9 成。其中 77.3% 的受訪者為母親，其餘為父親，他們的子女年齡介乎 3 – 8 歲。以下為調查結果：

1. 在過去 12 個月內家庭的膳食由母親負責，佔 60.6%，否則會由家庭傭工 (26.6%)、親友 (9.4%，包括祖母或外祖母) 或父親 (3.4%) 負責。
2. 在過去 12 個月，曾和子女入廚的父母的次數和未能與子女一起烹飪的原因如下：

次數	百分比	未能與子女一起烹飪的原因
0 次	39.1%	1. 工作忙，沒有時間 (41.5%)
5 次或以下	40.3%	2. 子女沒有能力應付 (31.9%)
6 – 10 次	8.5%	3. 煮食太多工序，好麻煩 (16.9%)
11 – 15 次	5.6%	4. 身心疲累，沒有心情 (11.8%)
16 – 20 次	3.1%	5. 自己不懂煮食 (11.6%)
20 次或以上	3.4%	6. 其他 (0.3%)

3. 與子女一起烹飪帶來的好處包括：可增進親子關係 (28%)、可教導小朋友珍惜食物 (17.1%)、可教導小朋友廚藝 (16.4%)、可訓練小朋友的獨立性 (10.5%)、可教導小朋友食物的營養 (9.7%)、可減輕家務負擔 (5.8%)、可提供一個交談的機會 (0.5%)，不過也有家長認為沒有好處 (1.4%)。
4. 當與家長一起入廚時，小朋友表現雀躍興奮、充滿期待的佔 30.9%，特別喜歡自己做的食物的有 23.7%。

根據上述結果，調查機構有以下建議：

1. 父母應積極製造入廚的機會，並善用入廚的時間，讓小朋友加入幫忙或參與煮食工作，既可以與孩子聊天，又可讓孩子學習煮食，在過程中使小朋友理解到父母的辛勞和對家庭的付出，增加孩子對家庭的歸屬感和責任感，並提升他們的獨立能力和減低依賴性。
2. 「親子入廚」是一個寓親子於學習的優質家庭活動。煮食可以訓練孩子的多元智能如數學、創意、體能等，父母應該善用這個方法，對孩子的傑作給予鼓勵，也提出改善的建議，以增加他們的自信心。它還可以讓孩子學習到食物的營養、食物的價錢，吃得健康之餘，還可以學習如何善用金錢。

(資料來源：香港健康網絡 [www.healthlink.com.hk](http://www.healthlink.com.hk))