

大学生饮食状况调查



目录

一. 调查背景及调查目的

二. 调查方法

三. 调查内容

四. 饮食状况结果分析



一.调查背景及调查目的

随着社会经济的发展，人们的生活状况得到很大的改善。大学生作为一个特殊的消费群体，其饮食状况在一定程度上反映大学生的生活价值观和消费取向。大学生普遍存在饮食状况不健康的现象。一方面存在非理性的膳食结构，另一方面也影响其饮食状况。

为了解在校大学生饮食状况，试提出相关方面的调查问卷，以便分析改善大学生饮食状况。



二.调查方法

本次调查采用采用自编问卷的方法，随机对在校大学生发放问卷进行调查。再加以对部分问题深入讨论，得出结果。

采用相关的统计分析方法对数据进行处理并分析讨论。



样本：

**发放问卷50份，
收回问卷50份。有效
答卷50份，问卷有效
率100%。**

**参与问卷在校大
学生共50人，其中男
生25人，女生25人。**



三.调查内容

01

个人饮食习惯

02

个人饮食结构

03

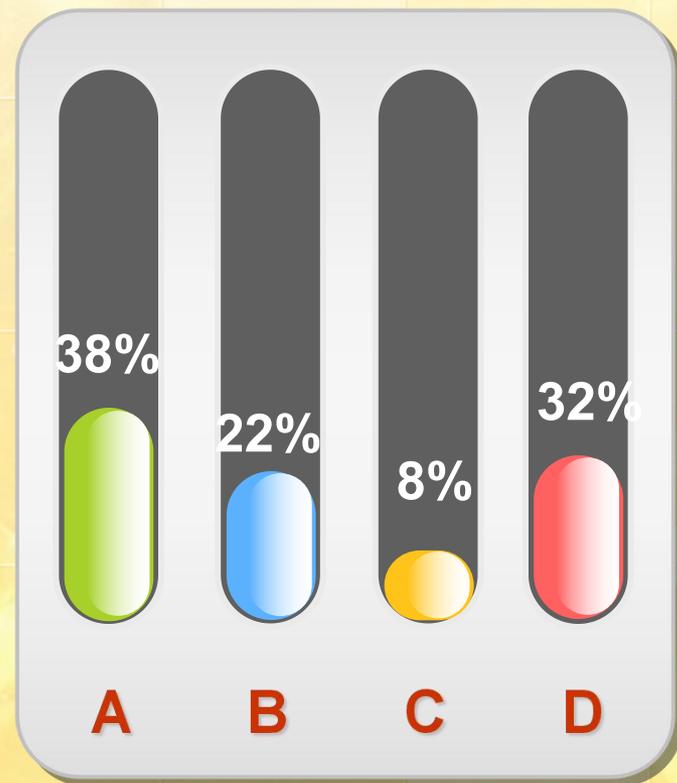
个人对饮食环境的看法和评价



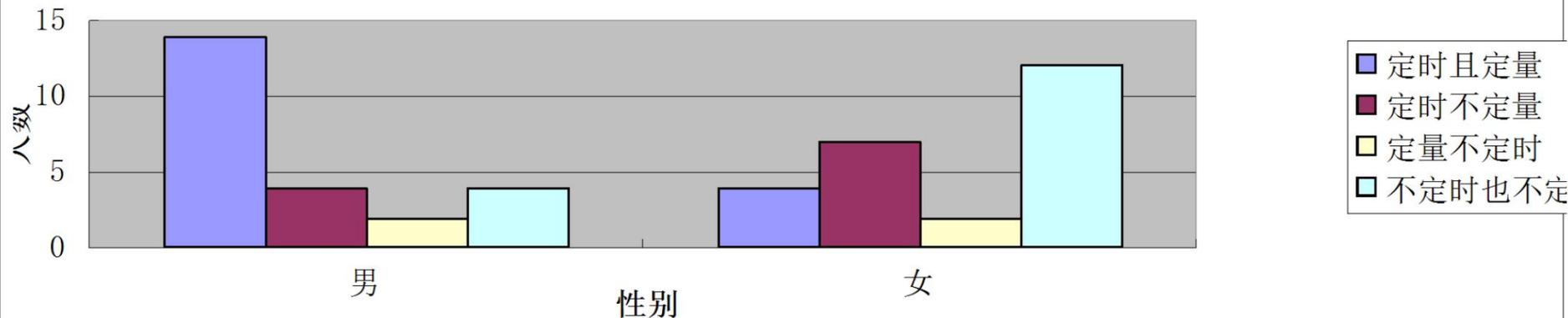
01.个人饮食习惯

您一日三餐定时定量吃吗？

-  A. 定时且定量
-  B. 定时不定量
-  C. 定量不定时
-  D. 不定时也不定量



一日三餐的规律



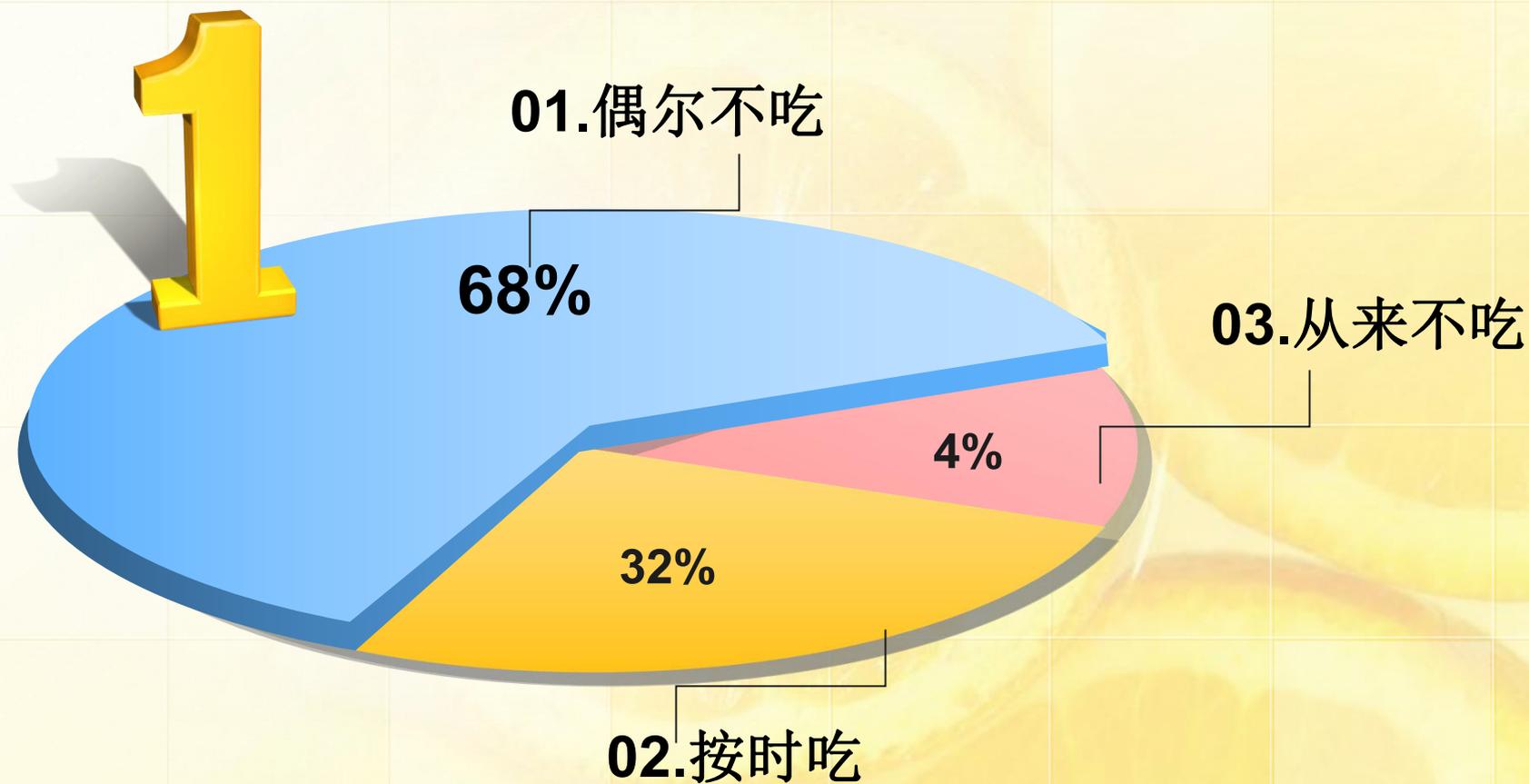
在此条形图中可以看出，大部分女生的一日三餐都是没有规律的，而男生却恰恰相反，大部分男生一日三餐都是定时且定量。

我们应科学安排一日三餐：

吃饭不仅要定时，还要定量；

早餐应该吃得好，午餐做到要吃饱，晚餐讲究精而少。

您一般会吃早餐吗？





早餐是一天的中最重要的
的一顿，早上为一日之始，
是人们一天活动的起步。
整个上午是工作、劳动或
学习的重要阶段。因此，
要端正对早餐的进食态度，
调整生活规律，讲究科学
进餐。



您有吃零食的习惯吗？

A.经常吃
C.很少吃

B.偶尔吃
D.从来不吃



44%

46%

10%

0%

从此数据来看，零食还是占我们饮食生活的一部分的，有90%的同学平常都是有吃零食的习惯的。



您吃夜宵吗？

A. 经常吃
C. 很少吃

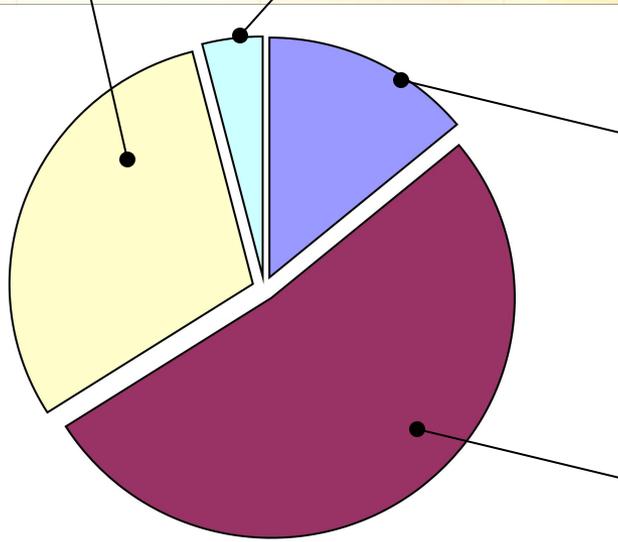
B. 偶尔吃
D. 从不吃

30%
很少吃

4%
从不吃

14%
经常吃

52%
偶尔吃



常吃夜宵有“四害”——如果不注意健康细节，一味的在晚上暴饮暴食，那就会有很多坏处。当心常吃夜宵影响性功能——经常吃夜宵，如吃的是高脂肪、高蛋白食物，很容易使人体内血脂突然升高。人体的血液在夜间经常保持高脂肪含量，夜间进食太多，或频繁、屡次进食，会导致肝脏合成的胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白。



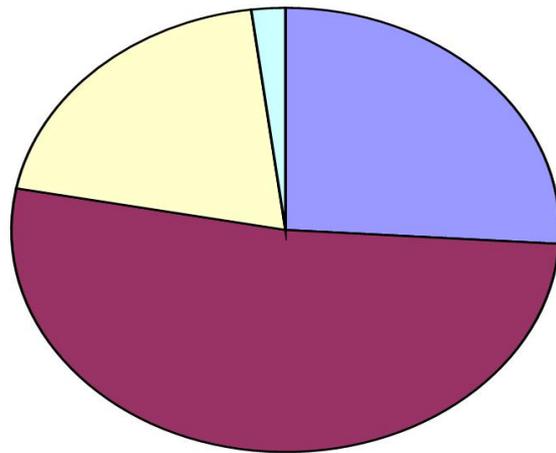
对自己饮食习惯的态度

A 注意，且时常关注关注相关书籍和媒体的介绍 (26%)

B 偶尔会关注一下(52%)

C 当饮食不当身体不舒服时才会关注(20%)

D 觉得无所谓，从不关注(2%)



- 注意，且时常关注相关书籍和媒体介绍
- 偶尔关注
- 当饮食不当身体不舒服时才会关注
- 觉得无所谓，从不关注

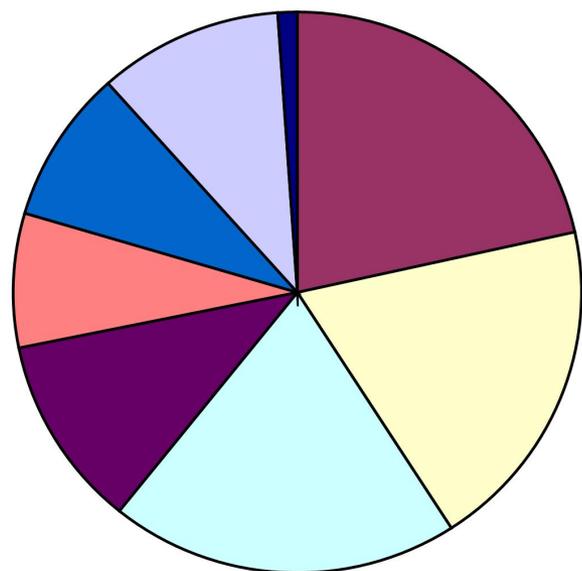
02.个人饮食结构

您的早餐一般会吃什么？

A包点类 B粉面类 C豆浆、粥

D牛奶 E鸡蛋 F饼 G糕点类 H

其他



- 种类
- 包点类
- 粉面
- 豆浆、粥
- 牛奶
- 鸡蛋
- 饼
- 糕点类
- 其他



- 从数据来看，我们学校的同学的早餐大部分人还是合理搭配的，大部分人会选择方便快捷的包点类其次还有粥，吃的很饱的粉面，营养健康的豆浆，粥之类。



如果您不吃早餐是什么原因？

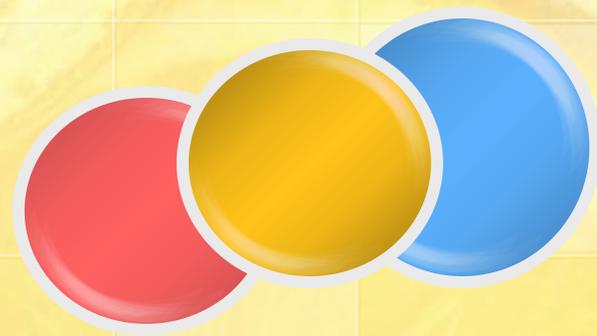
A因为早上有课，时间太
紧迫，来不及吃 37%

B认为睡觉比早餐更重要 17%

C早上睡觉 39%

D减肥 5%

E习惯不吃 2%

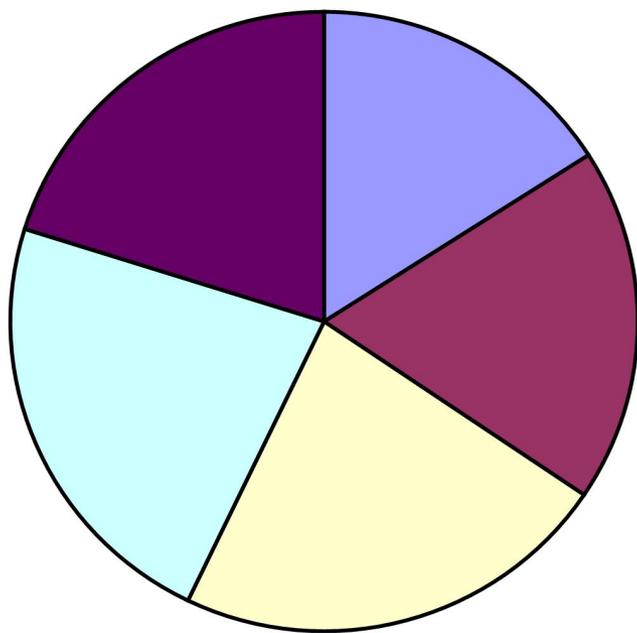


- 不吃早餐主要有下面几大危害：1. 不吃早餐精力不集中，情绪低落。经过一晚上的消化，前一天的晚餐已经消耗差不多了，体内血糖指出数较低，这时如果不吃早餐补充能量，人就会出现疲倦，精神难以集中和记忆力下降的症状，反应迟钝。2. 不吃早餐容易衰老。不吃早餐就会动用体内储存的糖元和蛋白质，时间长了会导致皮肤干燥，起皱和贫血。3. 不吃早餐容易引发肠炎。不吃早餐，午餐必然会因为饥饿而大量进食，消化系统一时之间负担过重，而且不吃早餐打乱了消化系统的活动规律，容易患肠胃疾病。4. 不吃早餐罹患心血管疾病的机会加大。因为经过一夜的空腹，人体血液中的血小板黏度增加，血液粘稠度增高，血流缓慢，明显增加了中风和心脏病的风险。5. 不吃早餐容易发胖。不吃早餐，中餐吃的必然多，身体消化吸收不好，最容易形成皮下脂肪，影响身材。



您平常吃什么类型的零食？

A糖果类 B膨化类 C油炸类
D熟食类 E蔬果类



糖果类
膨化类
油炸类
熟食类
蔬果类



- 从数据来看，平常吃零食方面，大学生吃糖果类的占17%，膨化类的占19%，而属于湖南人的大学生，口味都比较偏重，所以油炸类和熟食类的比例占到了比较大的比重，都为23%，其中女生尤其喜欢这些口味较重的零食。至于健康的蔬果类零食，比例占到21%。选择一个健康的饮食习惯，应该少吃糖果类、膨化类、油炸类、熟食类的零食，而多吃蔬果。



03.个人对饮食环境的看法及评价

♥.1

您认为食堂饮食搭配哪个方面不合理？

♥.2

您对于食堂主要关注哪些方面？

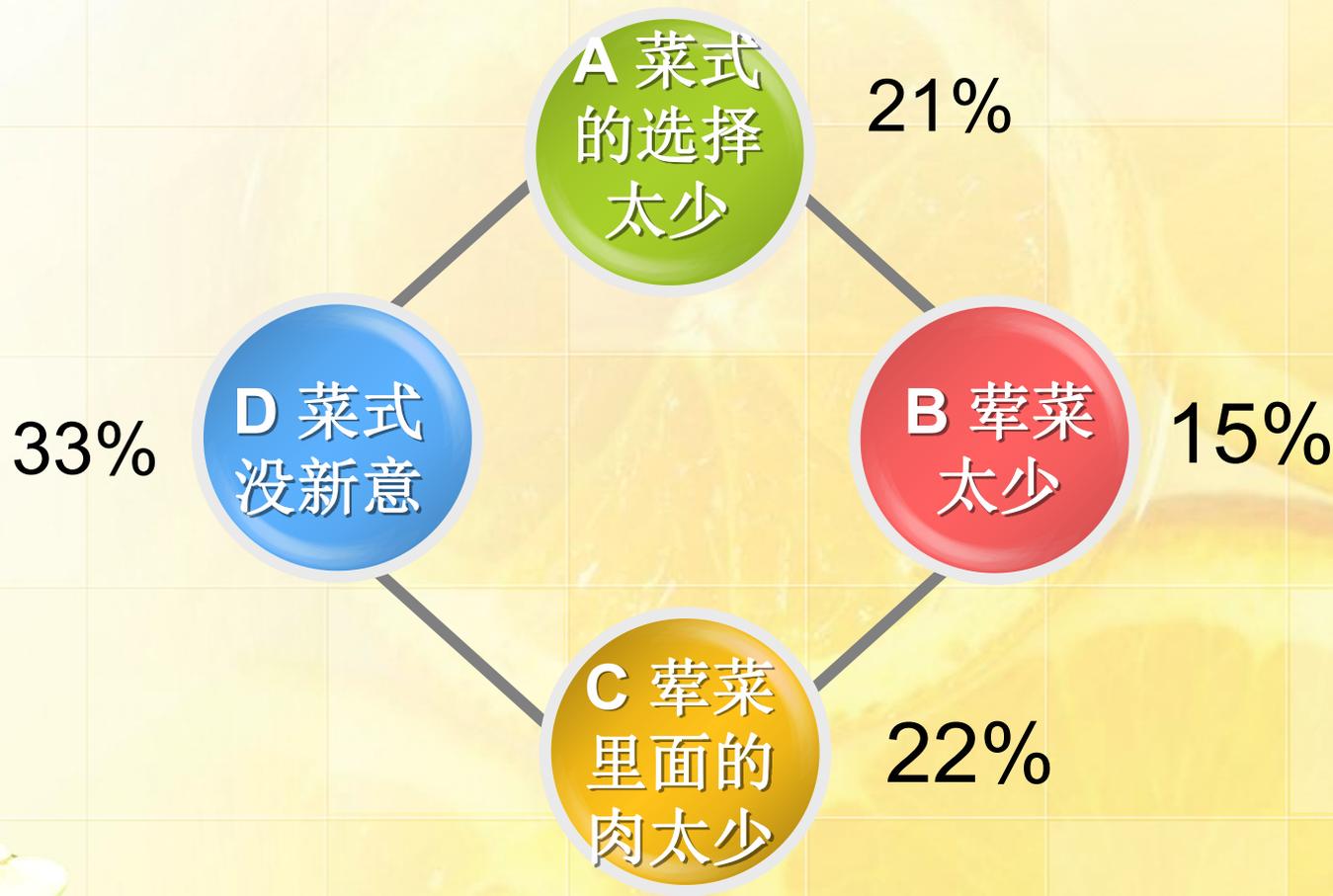
♥.3

您对食堂饭菜价格的评价怎样？



♥.1 您认为食堂饮食搭配 哪个方面不合理？

学校食堂要改进伙食，增加荤菜里面的肉，使学生吃到货真价实的荤菜。也要经常改变菜式，增加新意，让学生多一些选择，提高饮食水平。



♥.2您对于食堂主要关注哪些方面？

A 方便快捷，菜式丰富

D 食物卫生

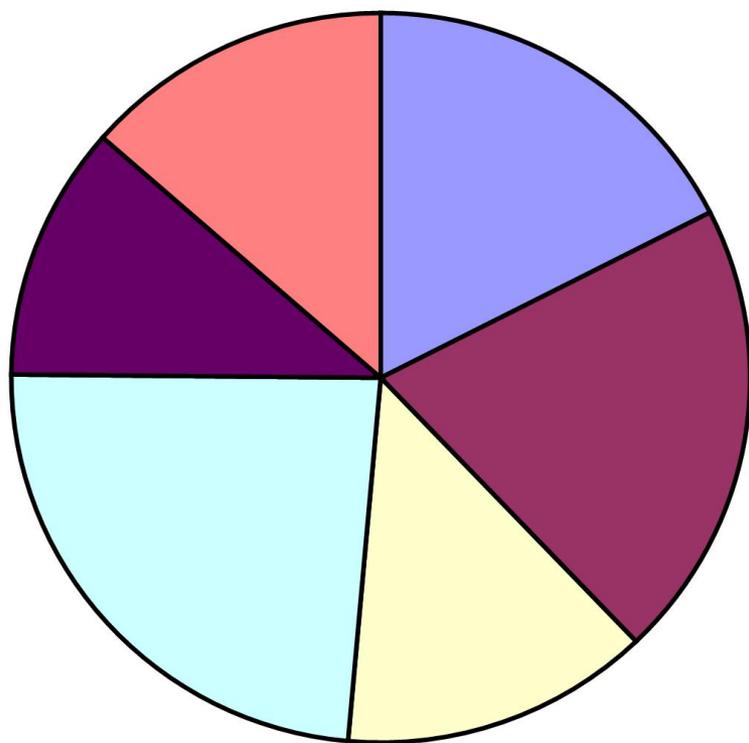
B 价格

E 就餐环境

C 服务态度

F 菜的份量





方便快捷,
菜式丰富

价格

服务态度

食物卫生

就餐环境

Text

学生对食堂的关注是从多方面多角度展开的，因此这几方面的比例分布比较均匀。

♥.3 您对食堂饭菜价格的评价怎样?

A 太贵，
不能接受



B 贵，勉
强可以
接受



C 价格
适中



D 很便宜





从调查结果来看，**56%**的同学认为食堂价格较贵，但勉强可以接受；**24%**认为价格适中；**20%**认为太贵不能接受；几乎没人认为很便宜。这个调查数据充分说明我校食堂的价格偏贵，但是根据现在经济的发展，物价处于不断上涨的趋势，所以我们的要求并不高，希望学校食堂的价格基本保持在这个水平线上，不要在下学期开学的时候又存在涨价的现象。



四. 饮食状况结果分析

- 大学生在饮食上主要注重的是方便，而不并非特别注重营养均衡。在另外一方面说明大学生的营养追求并非科学。
- 对于不吃早餐的原因，大部分认为早上有课时间太紧迫，来不及吃；还有一些人则认为睡觉比早餐重要，绝大多数学生的就餐地点选择学校饭堂，而选择学校饭堂的原因在于方便。



- 学生之所以选择学校饭堂以外的就餐地点是因为不满意学校饭堂的伙食，其次是想改善个人饮食，只有少部分学生能再正餐之后控制自己不吃零食，而在其他吃零食的学生调查中，较常见的零食种类有饼干、薯片、蛋糕、糖果等。在问卷调查结果讨论中，我们觉得目前在校大学生的饮食状况并非理想状态。许多学生为了方便经常忽略了早餐的重要性及饮食的均衡性。民以食为天，但还需要考虑营养均衡。希望各大学生在饮食方面注意营养均衡，做到合理饮食、健康饮食。



为了您的健康，请健康饮食！

食物金字塔



* 资料来源：中国营养学会



Thank You!