

美國校園健康零食：營養分析與合規性研究

王僊丞

2025/10/25

大綱

一、前言

二、材料與方法

三、結果與討論

四、結論

五、參考文獻

摘要

根據 Juliana F. W. Cohen 等人於2024年發表的研究，一項針對全美90所中學與高中的全國性抽樣調查顯示，儘管美國農業部（USDA）的「校園健康零食」（Smart Snacks）標準已實施近十年，校園內販售的「競爭性食品」（即學校餐點外的零食與飲料）在營養品質與法規遵循上仍有顯著的改善空間。研究發現，有八成學校販售競爭性食品，但此現象在實施「全民免費學校餐點」的學校中較不普遍。在抽樣的840種獨立產品中，僅有58%完全符合「校園健康零食」標準，其中鹹味與甜味零食的合規率最低，分別為41%和43%。研究指出，合規率與校內的監督機制有強烈關聯：由餐飲服務部門監督的食品合規率（77%）顯著高於由校長或校外廠商等其他單位監督的食品（59%）；同樣地，在學生餐廳內販售的食品合規率（87%）遠高於校園商店（37%）。此外，研究也關注了目前標準未涵蓋的健康議題，發現有35%的飲料含有非糖甜味劑（多為人工甜味劑），且約五分之一的競爭性食品含有合成食用色素。基於這些發現，報告建議應強化校園監督，要求由餐飲服務部門統一管理所有競爭性食品，並呼籲聯邦更新營養標準，納入對添加糖、人工甜味劑和合成色素的限制，以創造更健康的校園飲食環境。

關鍵詞：競爭性食品、「校園健康零食」標準、監督機制