



銀髮族飲食

三好一巧



長者飲食問題

- 全穀雜糧類太多
- 蛋白質及蔬果類太少
- 油脂及堅果類偏少

我有辦法

三好一巧

- 1. 吃得下** - 用烹調技巧協助吞咬
- 2. 吃得夠** - 少量多餐能吃盡量吃
- 3. 吃得對** - 均衡攝取六大類食物
- 4. 吃得巧** - 小技巧讓餐食更美味



吃得下

- ★ 選擇質地柔軟的食物
- ★ 前處理時將食物切細、切碎
- ★ 用燉煮、悶滷取代煎、烤



吃得夠

- ★ 少量多餐，能吃盡量吃
- ★ 每天4-6餐
- ★ 點心補充營養密度高的食物



吃得對

- ★ 均衡攝取六大類食物
- ★ 依照體位及活動量調整食量
- ★ 新鮮原型食物最健康



吃得巧

- ★ 使用天然辛香料增添好風味
- ★ 善用少量擺盤，提升視覺感受
- ★ 親友共餐，打造愉快用餐環境

