

# 營養聯絡簿



指導單位

衛生福利部國民健康署



執行單位

DreamVok 意集設計

社區長者健康飲食創新服務設計計畫

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐之長照基金業務經費支應

廣告

## 設計目標

由衛生福利部國民健康署（簡稱國健署）攜手意集設計以及營養師陳曉凡、黃湘聯合開發的營養聯絡簿，目的在於幫助長輩、家屬或服務據點的相關人員（如：備餐人員）進行日常餐食簡易營養評估與菜色調整優化，初步收集、了解長輩的飲食狀況。




在這份營養聯絡簿當中，營養師針對長輩餐食中較容易缺乏的「蛋白質、膳食纖維、彩虹蔬果」進行簡易評量問題設計，用三道題目快速判斷長輩是否有吃到該類營養食材。在落實上，如不知道哪些食材適合，可再參考+1 營養食材卡。此外，有更多營養問題，可聯絡社區營養推廣中心進行諮詢。

## 使用建議

先透過營養聯絡簿了解自身營養補給狀態或餐食營養不足的地方，再拿出+1營養食材卡找尋對應的補充食材。

請依照下述步驟列印、製作營養聯絡簿。

若透過便利商店機台列印，建議可選擇較厚的紙列印，增加紙質厚度可讓營養聯絡簿使用更久。

-  1 列印設定  
單面 + 彩色列印
-  2 列印尺寸  
可視實際需求選擇 A4 橫式或 A3 橫式列印
-  3 剪裁  
請沿虛線剪下便完成

# 一起來檢視餐點中是否有這些食材!

若有達成請於圓圈處打勾

餐餐健康吃，營養加強每日打勾勾

- 1. | 餐中有沒有肉類？例如：魚、肉...
- 2. | 餐中有沒有大豆、大豆料理及豆製品？  
例如：豆乾、豆腐、豆漿、毛豆...
- 3. | 餐中有沒有蛋料理？



若有達成請於圓圈處打勾

餐餐健康吃，營養加強每日打勾勾

- 1. | 餐中有沒有未精製穀類食物？  
例如：小米、糙米、燕麥...
- 2. | 餐中有沒有根莖類食物？  
例如：地瓜、馬鈴薯、芋頭、蓮藕...
- 3. | 餐中有沒有雜糧類食物？  
例如：紅豆、綠豆、玉米...



拿出+1營養食材卡

還有哪些食材可以簡單+1

每天早晚一杯奶  
每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心  
堅果種子一茶匙



若有達成請於圓圈處打勾

餐餐健康吃，營養加強每日打勾勾

- 1. | 餐中有沒有蔬菜？
- 2. | 餐中有沒有葷素混合的料理？
- 3. | 餐中有沒有水果？

