

看看您需要加強什麼營養

本問卷是透過簡單的飲食問題，瞭解您平常在飲食上可能不足的地方，給予食材攝取建議。想知道自己和家人在飲食上需要加強哪些部分嗎？快來回答以下問題吧！

●提醒您：本問卷服務對象為成年者，目的在於提供多樣化健康飲食相關知識，並非用來替代專業醫療建議、診療或治療。若您有任何醫療及特殊飲食等疑問，建議您諮詢醫師、營養師等專業人員。

您覺得自己平常飲食營養均衡嗎？ 是 否

||| 由此開始 請問您一天吃幾餐？

否 三餐(含)以上 是

是否吃素？
(包括全素、奶蛋素、五辛素、鍋邊素等)

是 否

每天吃到兩次以上魚類、海鮮類、家禽類、家畜類、蛋類等？(至少其中一種)

否 是

每天吃到至少兩次以上的豆類食物包含黃豆、黑豆、毛豆及大豆製品(如傳統豆腐、小方豆干、豆漿)、或蛋類？

否 是

每天吃到至少一次乳製品？
(包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳)

是 否

每天吃到至少一次的全穀雜糧類食物？
(如糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等)

是 否

每天都有吃到三種以上的蔬菜？

是 否

每天都有吃二種水果？

是 否

蛋白質

好油脂

彩虹蔬果

膳食纖維

鈣質

翻背面看
營養分析

社區長者簡易營養問卷

長輩
姓名

服務人員：
填寫日期：



適合您的均衡飲食營養加強類型

勾选您的檢視結果



	① 營養類型對健康影響	🏠 食材採購建議
蛋白質	<p>鼓勵您補充蛋白質!</p> <p>吃不夠蛋白質可能和營養不良、肌少症、抵抗力、或傷口不易癒合等有關。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 各式魚類及海鮮類 ● 各式蛋類 (雞蛋、鴨蛋等) ● 各式家禽類 (雞肉、鴨肉等) ● 各式家畜類 (豬肉、牛肉等) <p>植物性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豆類及其製品：黃豆、黑豆、毛豆、豆漿、豆腐、豆干、豆皮、素雞、豆干絲等。 ● 全穀雜糧類：豌豆仁、紅豆、綠豆、皇帝豆等。
膳食纖維	<p>鼓勵您補充膳食纖維!</p> <p>膳食纖維會影響體內益菌叢的表現，和腸胃道的健康有關。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 全穀雜糧類：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆仁。 ● 蔬菜類：豌豆莢、牛蒡、甘藷葉、青花菜、秋葵、甜椒、山蘇、糯米椒。 ● 菇類：木耳、銀耳、香菇、杏鮑菇。 ● 水果類：芭樂。 <p>● 提醒您大部分蔬果雖含有膳食纖維，但光靠攝取蔬果可能無法滿足一日所需的纖維量，建議您每餐飲食，搭配纖維量高的全穀雜糧類才能達到整體營養需求。</p>
好油脂	<p>您好棒！請維持您健康良好的飲食模式，建議半年後可再次使用本問卷追蹤評估。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 建議您進一步觀察自己是否每天都有吃到含有優質油脂類食物：包含橄欖油、魚類、堅果類食物。

	① 營養類型對健康影響	🏠 食材採購建議
彩虹蔬果	<p>鼓勵您補充蔬菜或水果!</p> <p>各種顏色的蔬菜和水果富含植化素，是增加體內抗氧化、抗老化不可或缺的營養素。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 建議您增加每天彩虹蔬果的攝取量，達到蔬菜一日三份（一份蔬菜約為煮熟後一般飯碗的5至8分滿），及水果一日兩份（一份水果約一個拳頭大小）。 ● 建議您找尋不同顏色的蔬菜和水果搭配食用，增加攝取各種不同植化素（抗氧化營養素）的機會。
鈣質	<p>鼓勵您補充鈣質!</p> <p>鈣質攝取可能和骨質疏鬆、肌肉伸縮、神經調節、紓解壓力、緩和情緒及睡眠障礙有關。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。 ● 植物性 ● 某些豆製品：包括加鈣豆漿、小方豆干、傳統豆腐等。 ● 蔬菜類：菠菜葉、芥蘭菜、山芹菜。

最後一題了!

- 飲料會選擇無糖或微糖。
- 麵包、餅乾會選擇無包餡或較健康取向之品項，如全麥、無調味堅果等。



減少每天額外攝取添加的精緻糖，能讓思緒更清晰、體態更輕盈、睡眠更安穩、膚況更水嫩。

我的營養建議



每日餐盤聰明吃，營養跟著來

每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大
 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

免責聲明：本問卷服務對象為成年者，目的在於提供多樣化健康飲食相關知識，並非用來替代專業醫療建議、診療或治療。若您有任何醫療及特殊飲食等疑問，建議您諮詢醫師、營養師等專業人員。

瞭解更多營養知識，請上網搜尋：

社區營養推廣中心