



嘉南藥理科技大學生活應用與保健系 『高齡健康膳食製備』成果發表會

嘉南藥理科技大學生活應用與保健系將於 99 年 1 月 11 日 (星期一) 上午 9:00-10:30 在該校教學大樓 1 樓 (C108)，以及 10:30~12:30 在該校食品大樓 5 樓 (F502) 舉辦『高齡健康膳食製備成果發表會』；此成果發表會係在該系推動與發展「**健康飲食與生活模式**」的目標下，提供高齡族群初步體驗健康飲食生活的基本型態與需求，在民生學院杜平惠院長、該系陳師瑩主任的全力支持，與傅利芳副教授、林美芳與呂雅蕙助理教授的負責指導下，由該系日間部與進修部四年級全體同學共同參與設計與製作完成。

本成果發表會內容係針對高齡族群，提供**音樂欣賞活動**及**身心機能活化運動體驗**，並結合該系老人飲食製備課程的學習成果設計**高齡健康膳食**，讓本系大四學生從老人營養學理論進展到飲食製作實踐，使學生在社區老人送餐服務或養護機構相關行業中具有從事高齡族群的膳食製作工作能力，亦能培養照顧長輩所需「**健康飲食與生活模式**」的正確觀念。

針對高齡族群設計的健康膳食，內容包含對健康高齡族群所設計的普通飲食及軟質飲食，或對咀嚼、吞嚥能力較差的高齡族群所設計的細碎飲食及流質飲食，甚至對於味覺、口感不佳者，能品嚐各種的創新點心料理及飲品，能讓不同生理狀況的高齡族群達到膳食均衡營養的目的。製作的食材均來自當季天然蔬果、米食、調味料及合乎衛生署 CAS 標章規定的優良畜肉及水產品，製作過程包括設計高齡族群之熱量及三大營養素需求，並製作適當的飲食型式，飲食中注重高齡族群之膳食纖維及礦物質（尤其是鈣與鐵）等的攝取量，同時減少油脂、鹽份及糖的攝取，製作健康豐富又多樣化的高齡族群餐點。

嘉南藥理科技大學生活應用與保健系之創系宗旨為培育具備中西餐烹飪、膳食設計與製備、居家照顧服務、長青活動設計及生活規劃管理等專業人才，以符合社會對「**餐飲服務業**」與「**生活服務業**」的需求。**詳細活動時間與內容請洽詢該校生活應用與保健系陳師瑩主任，電話：(06)2664911 轉 3501**

圖說：生活系膳食製備照片



嘉南藥理科技大學 生活應用與保健系 98-99年度獎勵科技大學及技術學院 教學卓越計畫

高齡健康膳食製備成果展活動行程

時間：99年1月11日(星期一)上午9：00至12：30

地點：嘉南藥理科技大學

教學大樓C棟108教室及食品大樓F棟502教室

時間	內容	主持人	地點
9: 00 - 9:10	報到		C棟108教室
9: 10-10: 00	音樂照顧活動帶動	嘉南藥理科技大學生活系傅利芳副教授及生活系學生	C棟108教室
10:00-10: 30	體驗身心機能活化運動	嘉南藥理科技大學生活系傅利芳副教授及生活系學生	C棟108教室
10: 30-11:00	健康膳食成果展記者會	嘉南藥理科技大學民生學院院長杜平蕙教授、生活系系主任陳師瑩副教授	F棟502教室
11:00-12:30	高齡健康膳食製備成果餐宴	嘉南藥理科技大學生活系林美芳、呂雅蕙助理教授及生活系學生	F棟502教室