

第 3 頁，共 3 頁

類	資 料 來 源	民衆日報 第 15 版
別	刊 載 日 期	中華民國 99 年 1 月 12 日

嘉南科大成果發表會

高齡健康膳食 老人家吃得開心

【記者陳正言仁德報導】隨著高齡化社會來臨，如何讓高齡族群吃的健康又養生，也能享受豐富又多樣化的餐點，已成為一重要課題，而其料理更是

一門學問！以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為宗旨的嘉南藥理科技大學生活應用與

保健系，昨（11）日中午特別舉辦「高齡健康膳食製備成果發表會」，並邀請鄰近老人機構長者前往用餐，大家不僅看得到、吃得到，更享受到一個快

樂的中餐時間。嘉南藥理科大生活應用與保健系陳師瑩主任表示，此成果發表會是在該系推動與發展「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，由傅利芳副教授、林美芳與呂雅蓮助理教授負責指導該系日間部與進修部四年級共三班學生參與設計與製作完成。

林美芳老師指出，同學用來製作的食材均為當季天然蔬果、米食、調味料及合乎衛生署CAS標準規定的優良畜肉及水產品，製作過程不僅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）的攝取量，同時減少油脂、鹽份及糖的攝取，讓來自關廟鄉悠然山莊、新化鎮天壇老人養護中心、台南私立仁愛之家敬老所等三個機構50位老人家吃得開心，並與同學快樂互動度過一段充實的午餐時間。



吃出健康

老人家快樂的享用高齡健康膳食。

（記者陳正言拍攝）

昨日的發表會內容包括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，讓系上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護理機構相關行業中具有從事高齡族群的膳食製作工作能力，也能培養照顧長輩所需「健康飲食與生活模式」的正確觀念。

陳師瑩指出，昨日針對高齡族群設計的健康膳食，包含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與流質飲食，甚至對於味覺、口感不佳者提供他們品嘗各種的創新點心料理及飲品，讓不同生理狀況的高齡族群達到膳食均衡營養的目的。

為鼓勵同學的用心及創意，所有52道菜色分成主食、素食、素食、台灣傳統小吃、甜點、水果、飲品、湯等類進行評比，結果由南瓜海鮮濃湯、人蔘枸杞燉鵝魚湯、番茄蔬菜雞肉丸湯組成的湯類奪冠，養生茶、水果茶、藍莓根茶、烏梅洛神茶等飲品居次，涵蓋10種普通飲食與半流質飲食以及兩種全流質飲食的主食則拿下第三名，都獲頒發獎品。