

據點共餐飲食原則①

均衡共餐，記住3個提示

1/3：一掌心・一樣多

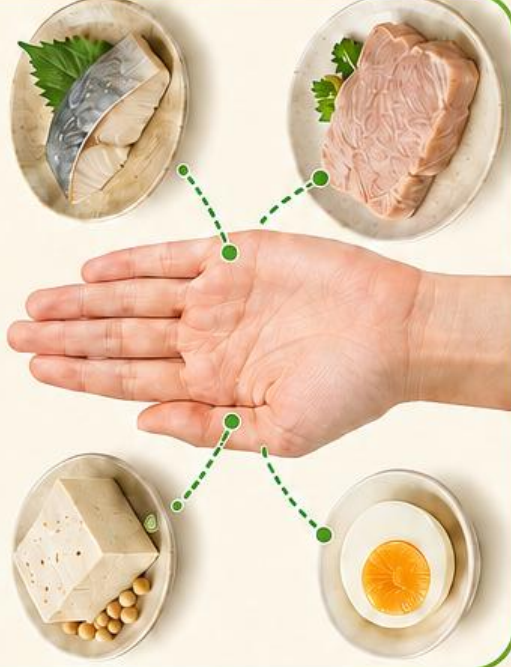
主食 1/3 選未精製

糙米、紫米、地瓜、芋頭、南瓜



蛋白質約一掌心

豆、魚、蛋、肉輪替，少用加工品



飯菜一樣多

蔬菜量和飯量差不多



出餐前看一眼



主食中有至少
1/3 未精製全穀雜糧



每人有約一掌心的
豆魚蛋肉類



蔬菜和飯的份量
差不多

營養師評估基準：全穀雜糧類3~4.5份（未精製至少1/3） | 豆魚蛋肉類1.5~2.5份 | 蔬菜類1.5~2份



彰化縣衛生局



彰化縣社區營養推廣中心

關心您

全穀雜糧類—精製與未精製怎麼分？

1 看例子，最快分辨

精製



白飯



白粥



白吐司



麵包



麵條



米粉

全穀及未精製



糙米



紫米



玉米



薏仁



地瓜



芋頭



南瓜



山藥



紅豆



綠豆



保留較完整的穀粒，通常看得到原來的顏色與質地

2 未精製全穀雜糧的優點



營養較完整



膳食纖維較多



增加飽足感，
幫助維持腸道健康

3 適量吃，用「替換」的

每餐全穀雜糧類約一碗

不是多吃一碗，而是替換部分精製主食！



白飯



糙米飯



麵條



地瓜



建議未精製全穀雜糧占主食至少 **1/3**





長輩吃得下，才能吃得到營養



1

咬不動

肉太柴、菜梗太硬



2

咬不碎

食物太大、有粗纖維



3

不好吞

食物太乾、容易散開



依長輩的咀嚼及吞嚥能力，
調整食物軟硬度、大小及濕潤度。



若經常嗆咳、吞嚥困難或食物殘留口中，
應轉介專業醫事人員評估。





好入口餐點，記住5個字

挑

去

切

軟

潤

1

挑

挑容易軟化的食材

選新鮮、天然、
煮後容易變軟的食材。



2

去

去除不能吃的硬物

去果核、粗皮、粗梗、
筋膜、骨頭及魚刺。



3

依質地切適當大小

切

7級小於3公分；
6級小於1.5公分。



4

充分煮軟

多用蒸、煮、燉或
壓力鍋，避免乾硬。



5

保持濕潤好入口

搭配適量醬汁或芡汁，
避免太乾、散開。



挑得對、去得淨、切得小、煮得軟、保持濕潤好入口。



完成後別忘了：用餐具測試再出餐！

