

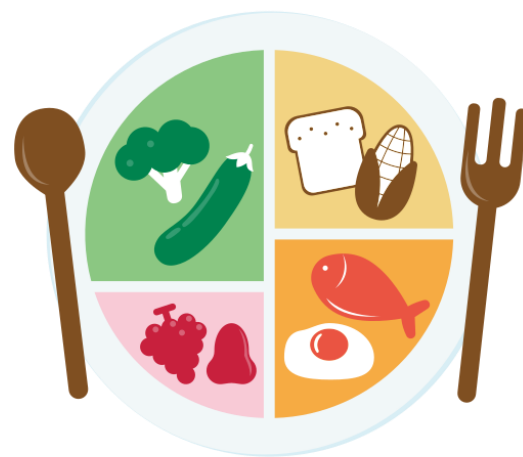


質地調整營養教育教案

教案名稱：「食力」至上吃得下，「質地」適當不剩下！

適用對象：社區據點長者

教案作者：中國文化大學(團隊)



質地調整教學活動設計

教案名稱	「食力」至上吃得下，「質地」適當不剩下！		
教學時間	預計兩小時	教學者身分	具備營養師資格或保健營養學系大四學生
教學對象	65歲以上長輩	起點行為	具備基本六大類食物分類能力，及均衡飲食觀念者
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用魚骨圖分析長輩食慾不佳、牙口不好的問題；以行為改變的教育理論架構，發展以人為本且創新之衛教方案。 2. 透過飲食質地調整之製備技巧及軟質食材選擇，結合正確六大類食物分類與均衡飲食觀念，幫助常因食慾不好，或有牙口不佳狀況之長輩，改善營養不良發生的風險。 		
魚骨圖分析	<p style="text-align: center;">對策型魚骨圖</p> <p>• 參考資料&文獻：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衛福部國健署 - 進食、吞嚥困難照護及指導方案指引手冊、高齡營養飲食質地衛教手冊、減鹽秘笈手冊、老年期營養手冊 2. 臺灣老年醫學暨老年學雜誌 - 台灣高齡者人口學及食物可獲性影響因素與飲食行為的相關，2017 		

釐清 衛教方式	根據魚骨圖分析 可促進長輩吃得下的動機或發生因素	可透過營養教育理論哪些過程/方式 幫助其行為改變
	希望與他人一起用餐	<u>協同關係</u> ：與他人一同共餐解決食慾不佳的問題
	食物容易咀嚼	<u>自我效能</u> ：有能力製備質地軟、好吞且不易噎咳的飲食
	食物容易吞嚥	<u>自我效能</u> ：會使用增稠劑調整質地
	增加外出選購新鮮食材的動機	<u>協同關係</u> ：與共餐夥伴一起外出採買食材
	食慾不佳、沒胃口	<u>情緒舒緩</u> ：製作色、香、味俱全的菜餚，使視覺、嗅覺、味覺受到刺激進而改善食慾不佳的情況
	因食量小，又希望能補充到均衡營養	<u>意識覺醒</u> ：了解營養不良會造成的風險，懂得如何製備營養密度高的食物，或是以少量多餐的方式達到均衡營養

教學目標	成效評量	對應 課程投影片頁碼
1. 認知 1-1 六大類食物分類 1-2 長輩易產生吞嚥困難之原因及常見症狀	1. 認知 1-1 長輩能正確分辨六大類食物，並釐清易混淆的食材所屬類別 1-2 透過教材列舉，長輩可完成自我評估，並描述出吞嚥困難可能有的症狀	1-1 p.11-19 1-2 p.80-84
2. 情意 2-1 培養均衡飲食觀念 2-2 透過價值評定，使長輩願意導正其既定行為	2. 情意 2-1 長輩願意落實「三好一巧」及「我的餐盤」之均衡飲食原則 2-2 透過戲劇演出，使長輩思考自己是否與其有相似之處	2-1 p.20-26 2-2 p.4-10
3. 技能 3-1 吞嚥困難飲食對策：質地調整製備技巧、軟質食材選擇、增稠劑運用	3. 技能 3-1 能說出軟化各類食材之製備技巧，且能正確舉例軟質食材，並能說明增稠劑之使用方法	3-1 p.27-43、 p.85-89
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> • 衛生福利部 <ol style="list-style-type: none"> 1. 國健署 - 老年期營養參考手冊 (65 歲以上銀髮族每日飲食建議) 2. 國健署 - 高齡營養質地衛教手冊 3. 國健署 - 我的餐盤 - 均衡飲食_銀髮篇 4. 國健署 - 吞嚥困難食物質地調整技巧 - 培訓手冊 5. 心理及口腔健康司 - 咀嚼吞嚥障礙 (口腔機能照護) 健康照護手冊 6. 社會及家庭署 - 輔具小博士 	

教案內容（依據衛教投影片順序呈現）

幫助行為改變的過程/方式	戲劇慰藉		
教學時間	10 分鐘		
教學目標	教學活動	教學資源	教學法
2-2 透過價值評定，使長輩願意導正其既定行為 (p.3-10)	<p>1. 設計貼近長輩生活的主題情境，透過戲劇演出間接得知其內心想法或擔憂，藉此幫助長輩解決相關問題，並同理其立場，</p> <p style="background-color: #cccccc;">*劇本如下附件所示</p>	<p>1. 投影設備</p> <p>2. 筆電</p> <p>3. 無線麥克風</p> <p>4. 道具（酒精噴瓶、手機、椅子 *2）</p>	<p>• 戲劇表演法</p>

幫助行為改變的過程/方式	行動線索、自我效能		
教學時間	40 分鐘		
教學目標	教學活動	教學資源	教學法
1-2 六大類食物分類 (p.11-19、p.45-78)	<p>1. 依據國健署「65歲以上銀髮族每日飲食建議」，介紹六大類食物</p> <p>2. 透過<u>遊戲競賽</u>使長輩接收正確內容，並間接加深印象：</p> <p>(1) 依現場參與長輩人數，進行分組（至少2組）</p> <p>(2) 依照指示，觀看投影片上食材圖片，判斷其為哪一類食物</p> <p>(3) 每組由兩位工作人員協助長輩傳遞分類板，並將貼紙貼至正確六大類</p>	<p>1. 投影設備</p> <p>2. 筆電</p> <p>3. 無線麥克風</p> <p>4. 六大類食物分類板</p> <p>5. 圓點貼</p> <p>6. 麥克筆</p>	<p>• 講述法及問答法</p> <p>• 遊戲及競賽法</p>

	食物分類區 (4) 公布答案並同時計算各組積分		
--	----------------------------	--	--

幫助行為改變的過程/方式	行動線索		
教學時間	10 分鐘		
教學目標	教學活動	教學資源	教學法
2-1 培養均衡飲食觀念 (p.20-26)	1. 依據國健署「高齡營養質地衛教手冊、我的餐盤-均衡飲食_銀髮篇」，說明三好一巧及我的餐盤之原則，幫助長輩建立每日均衡飲食觀念	1. 投影設備 2. 筆電 3. 無線麥克風	• 講述法及問答法

幫助行為改變的過程/方式	行動線索、自我效能		
教學時間	50 分鐘		
教學目標	教學活動	教學資源	教學法
3-1 吞嚥困難飲食對策：質地調整製備技巧、軟質食材選擇 (p.27-43)	1. 依據國健署「高齡營養質地衛教手冊、吞嚥困難食物質地調整技巧-培訓手冊」，介紹軟化各類食材的製備技巧及軟質食材選擇	1. 投影設備 2. 筆電 3. 無線麥克風	• 講述法及問答法

幫助行為改變的過程/方式	行動線索		
教學時間	10 分鐘		
教學目標	教學活動	教學資源	教學法
1-2 長輩易產生吞嚥困難之原因	1. 依據衛福部「心理及口腔健康司-咀嚼吞嚥障礙(口腔機能照護)健康照護手冊」，介紹吞嚥困難之原因及常見症狀	1. 投影設備 2. 筆電 3. 無線麥克風	• 講述法及問答法 • 示範教學法

<p>及常見症狀、增稠劑運用 (p.80-89)</p>	<p>2. 長輩透過投影片教材所列出之吞嚥困難常見症狀，進行自我評估。</p> <p>3. 介紹增稠劑種類及使用方法，並藉由試喝體驗加深長輩對增稠劑的認識</p>	<p>4. 增稠劑</p> <p>5. 綠茶或其他飲品</p> <p>6. 試飲紙杯</p> <p>7. 沖泡塑膠杯</p> <p>8. 攪拌棒</p>	
----------------------------------	---	--	--

*** 附件**

情境劇 - 劇本

角色設定：營養師*2，父親*1，女兒*1，(朋友+旁白+機動)*1

第一幕：父親家門口	設計理念
<p>旁白：嫁去台東的女兒，時隔兩個月回來台北探望父親。 (女兒按門鈴，父親緩慢前往應門)</p> <p>女兒：Surprise!</p> <p>父親：唉唷怎麼突然跑回來了，是不是最近發生什麼事情啦？</p> <p>女兒：沒有啦，哪能有什麼事，想說前陣子比較忙，都沒時間回來陪你阿，最重要的是，我想你了。</p> <p>父親：喔～我想說怎麼了，原來是想我了，沒事就好，趕快進來，外面很冷喔。</p> <p>父親：啊！等一下，等一下！防疫要做好，酒精不能少！（拿酒精噴噴灑灑）</p> <p>女兒：OKOK，這樣可以了吧～ (女兒牽著父親一起走進家門)</p>	<p>透過戲劇吸引長輩對主題的興趣，戲劇內容設定在離鄉背井兒女返家探望父母，於相見後表達彼此想念與問候之情景。</p>
第二幕：客廳	設計理念
<p>旁白：女兒與父親在客廳聊天說笑。</p> <p>女兒：爸你是不是變瘦啦？才兩個月不見ㄟ。</p> <p>父親：那屋～(台語)，阿不是都差不多一樣帥。</p> <p>女兒：我沒在跟你開玩笑喔，你平常自己在家到底都吃了什麼？</p> <p>父親：阿自己一個人很難煮阿，但是我又沒什麼胃口，牙齒又不好，東西咬不太動，所以都吃稀飯配一些鮪魚罐頭或是肉鬆，不然就巷口買那個湯麵來吃，差不多安ㄟ(台語)啦～</p> <p>女兒：唉呀這樣營養哪夠，難怪你越來越瘦，帥度下降不少ㄟ，嘖！這樣不行。 (女兒手機響，朋友打視訊電話過來)</p>	<p>呈現獨居長輩少量製備的困難，與食慾不好、牙口不佳及營養不均衡的現象。</p> <p>透過朋友介紹的資訊，進而產生女兒陪同父親參與社區衛教與共餐活動的契機，也反應出在家人陪伴下，能夠刺激長輩願</p>

<p>女兒：爸，我朋友打來，我接一下電話喔！</p> <p>女兒：嗨！怎麼啦！</p> <p>視訊影片</p> <p>（朋友：嗨！好久不見～）</p> <p>（朋友：ㄟ～我看妳打卡在台北ㄟ～你回來陪爸爸喔？孝順喔！）</p> <p>女兒：那當然阿，開玩笑，好啦你要幹嘛啦，有話趕緊說，給你一秒鐘。</p> <p>（朋友：沒耐性！好東西跟你分享ㄟ，好啦我社區這邊有張貼一張營養衛教海報，好像是在講什麼吞嚥還是質地什麼的我不知道啦，而且好像結束後還有共餐活動耶，感覺不錯唷，我等等拍給你，看你要不要帶你爸去走走。）</p> <p>女兒：真假！還有午餐吃喔，怎麼有那麼好康的事，謝啦！我問看看我爸～</p> <p>（朋友：那就先這樣囉，辦辦！）</p> <p>（女兒給父親看手機，示意給父親看衛教海報，投影幕同時放映主題slogan）</p> <p>女兒：ㄟ爸你有沒有興趣？感覺很有趣ㄟ，感覺很多人會去參加。</p> <p>父親：這蝦咪（台語）？「食力至上吃得下，質地適當不剩下」，賀阿（台語），雖然不知道這是在講什麼的，就當作去交新朋友馬賀（台語）。</p> <p>女兒：唉唷，今天難得這麼好揪，出去走走不是很好，還可以跟新朋友一起吃飯，跟大家作伙呷（台語）一定更好吃～</p> <p>父親：好那你等我一下，我去換個衣服嘿。</p> <p>（轉身把領帶拉出來，換裝成功）</p> <p>父親：挖賀阿（台語）！</p> <p>女兒：唉唷，帥度爆表喔，可以出門了吧。（父親點頭如搗蒜）</p> <p>（女兒與父親前往社區照顧關懷據點）</p>	<p>意接觸新事物的動機。</p>
<p>第三幕：社區照顧關懷據點</p>	<p>設計理念</p>
<p>旁白：到了社區照顧關懷據點。</p> <p>營養師1：各位大哥大姊早安，我們現在在哪裡呀？</p> <p>營養師2：ㄟ來來來～後面的帥哥美女趕快找位置坐下來喔～</p> <p>營養師1+2：我是營養師，我也是營養師，我們是…！</p> <p>營養師1：ㄟ不是吧～我們不是來搞笑的ㄟㄟ～（作勢打頭）</p>	<p>戲劇結合活動當日衛教的現實場景，並透過口號介紹欲進行的主題內容，增加參與長輩的互動與共鳴，</p>

<p>營養師2：我們不是來搞笑的喔？（失望貌）</p> <p>營養師1：當然阿，我們今天是要來跟這些大哥大姊聊聊天，交朋友的啦！</p> <p>營養師1：我們今天想跟大家分享的主題是：「食力至上吃得下，質地適當不剩下」。大家猜猜看我們今天要介紹的內容和什麼有關呢？</p> <p>營養師2：那我先幫大家問個小問題，什麼是「質地」呀？</p> <p>營養師1：質地就是軟的、硬的、Q的…各種吃起來的口感，我們都叫做質地。</p> <p>營養師2：原來是這樣，那我還有一個小小的問題，我剛剛看你在外面是在跳舞還是練武功？我怎麼都看不懂？</p> <p>營養師1：ㄟ妳很沒senseㄟ，我是在幫我們的主題設計手勢啦！</p> <p>營養師2：唉唷妳都偷偷來喔，都沒跟我講！</p> <p>營養師1：想說可以加深大家的印象呀，有沒有很大心（台語）～那我先示範一次，大家再跟我做一次，好不好呀！</p> <p>（營養師1開始進行手勢教學）</p> <p>營養師2：哇，大家都超厲害，馬上就學會了，哪像她練老半天～</p> <p>營養師2：學完了手勢，大家是不是對這次的主題更了解了呢？今天要來跟大家分享的就是一如何讓食物變得好吃、好咬又好營養！</p> <p>（進入投影片衛教）</p>	<p>使活動過程更加生動有趣。</p>
--	---------------------

教學活動素材列表

教材/教具	名稱：六大類食物分類板
-------	-------------

<p>衛教單張 (附上原始檔)</p>	<p>名稱：我的餐盤，吃起來！（正面）；呷厚道相報！（反面）</p>
<p>課程講義</p>	<p>名稱： 食力至上吃得下質地適當不剩下_中國文化大學_109年社區營養教案徵選活動_PPT</p>

『食力』至上吃得下 『質地』適當不剩下



可能導致...

- 咀嚼吞嚥功能退化
- 食慾不佳
- 體重減輕
- 營養不良



如何改善...

三好一巧新觀念

吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧

- 可增進長輩獲得足夠的營養
- 少量多餐，能吃盡量吃
- 與親朋好友共餐，食物更好吃！



均衡攝取六大類食物

我的餐盤聰明吃，均衡營養跟著來！



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

調整飲食質地&增稠劑運用

質地種類

- 容易咬軟質食
- 牙齦碎軟質食
- 舌頭壓碎軟食
- 不須咬細泥食

評估咀嚼/吞嚥狀況

- 營養師/專業醫事人員
- 給予適合的質地建議



天然/市售增稠劑

- 針對食用液態食物易噎之長輩
- 視個人情況調配不同稠度
- 藉由增加稠度、減緩流速，降低進食時噎咳風險。

食材挑軟不挑硬，善用技巧免煩惱

透過正確食材挑選，並善用烹調技巧，可達到軟化食材質地的效果。

肉類

- 選擇肉質較軟部位
- 槌打肉片/去除筋膜
- 用鳳梨酵素醃製
- 以燉煮方式烹調，避免油煎/炸



蔬菜類

- 挑選嫩葉
- 纖維粗或不易煮爛蔬菜：
- 洗淨→切段→冷凍1-3天



水果類

- 選擇質地較軟水果
- 較硬水果去皮後切成薄片或小丁



米飯&堅果類

- 增加內鍋水量
- 米粒洗淨泡水→冷藏/冷藏
- 堅果以粉狀形式加入菜餚或飲品中

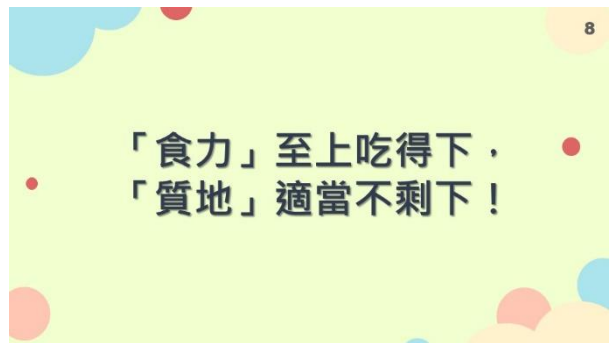
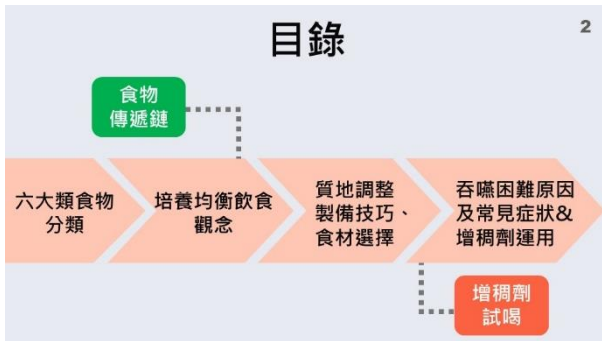


主辦單位：衛生福利部國民健康署
 協辦單位：中華民國營養師公會全國聯合會
 中國文化大學農學院保健營養學系
 翁德志、關綺、沈品樑、許芝瑜、胡慈恩、王振宇



衛教PPT
衛教單張
教案

<p>影音檔</p>	<p>影片①：「我的餐盤」均衡飲食_銀髮篇 →影片連結：https://youtu.be/z7oFn3d9NG4 影片②：Swallowing and Digestion of Food →影片連結：https://youtu.be/jAP5Biyf7Nc 影片③：情境劇中之視訊影片 →影片來源：設計者自行錄製</p>
<p>無版權圖片素材來源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Freepik：https://www.freepik.com/ 2. Flaticon：https://www.flaticon.com/ 3. かわいいフリ - 素材集いらすと： https://www.irasutoya.com/ 4. 食材・料理や野菜・果物のフリ - 写真素材 無料画像のフ ード・フォト：https://food-foto.jp/



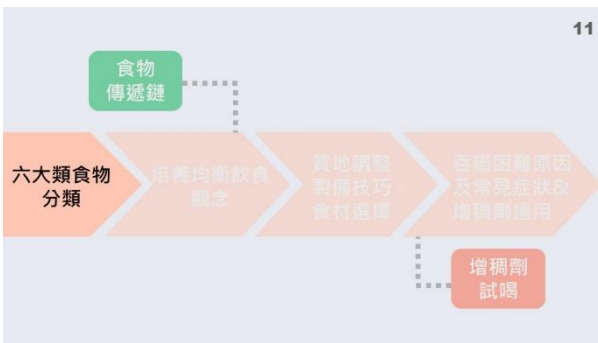
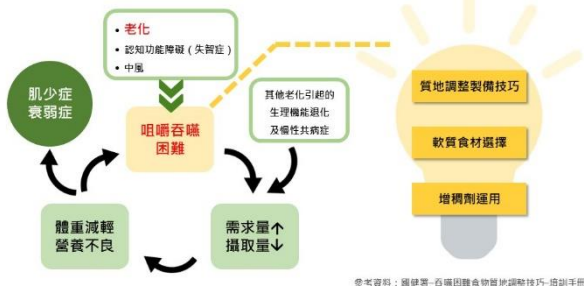
長者常見飲食問題

9



咀嚼吞嚥困難對長者的影響

10



食物分成 6 大類!

13





17

資料來源：衛生福利部國民健康署-老年營養參考手冊 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4856&pid=8358>)



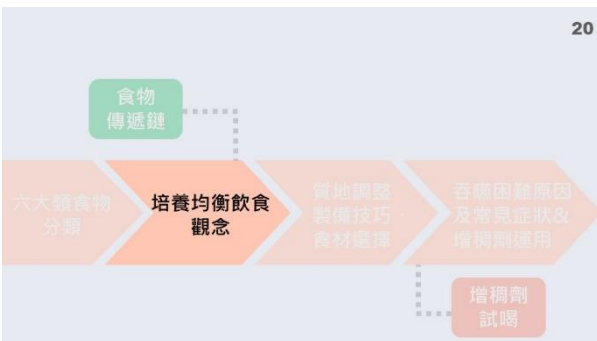
18

資料來源：衛生福利部國民健康署-老年營養參考手冊 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4856&pid=8358>)



19

資料來源：衛生福利部國民健康署-老年營養參考手冊 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4856&pid=8358>)



20



21

資料來源：衛生福利部國民健康署我的餐盤-均衡飲食 (銀髮篇) - 健康久久網誌 (<https://youtu.be/13d3qJ1L1U>)

「三好一巧」都做到，營養免煩惱！²²

吃得下

善用烹調技巧
軟化食物質地

吃得夠

少量多餐
能吃多少算多少

吃得對

均衡飲食
吃足六大類食物

吃得巧

天然調味增加食慾
選擇營養密度高食物

參考資料：國健署-高齢營養質地調教手冊

22

三好一巧都做到，營養免煩惱！²³

吃得夠

少量多餐
能吃多少算多少

晚點 晚餐

早餐 午餐

早點 午點

參考資料：國健署-高齢營養質地調教手冊

23

三好一巧都做到，營養免煩惱！²⁴

吃得對

均衡飲食
吃足六大類食物

我的餐盤 銀髮篇

參考資料：國健署-高齢營養質地調教手冊-我的餐盤-均衡飲食 (銀髮篇)

24

25 三好一巧都做到，營養免煩惱！

吃得巧

天然的尚好！

天然調味增加食慾
選擇營養密度高食物



參考資料：羅健基-高齡與營養地衛教手冊

29 食物質地大不同

半流質飲食

全流質飲食



26 三好一巧都做到，營養免煩惱！

吃得下

善用烹調技巧
軟化食物質地



參考資料：羅健基-高齡與營養地衛教手冊

30 「飯軟」小撇步

洗淨泡水

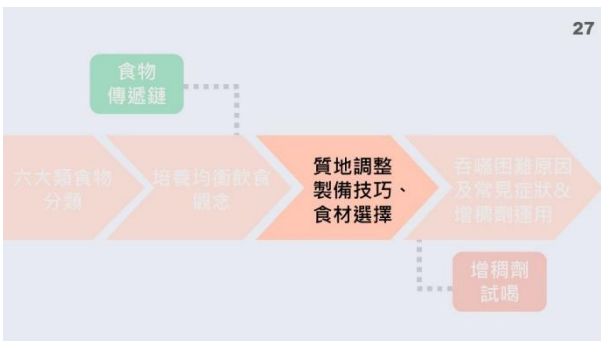
放入冷藏 or 冷凍

多加一點水

電鍋 / 電子鍋煮熟



參考資料：羅健基-高齡與營養地衛教手冊



31 「全穀雜糧」聰明選

馬鈴薯

地瓜

南瓜

山藥

麵線

麥片粥

米苔目



28 食物質地大不同

軟質飲食

細碎（剁碎）飲食



圖片來源：北市聯醫-銀髮健康飲食課

32 「肉軟小撇步」- 聰明選部位

肉質較軟部位：

里肌肉、腰內肉（小里肌）、肩胛肉、腿肉



「肉軟」小撇步 33

- ① 拍打肉片
- ② 叉子戳鬆
- ③ 切薄片、切絲
- ④ 去除筋膜

- ① 酸性醃漬 (鳳梨 / 木瓜酵素、優格)
- ② 雞蛋白、太白粉、小蘇打粉抓醃

參考資料：國健署-高齡營養與地衛教手冊

「菜軟」小撇步 37

葉菜類

挑選“嫩葉”

菇類

切成薄片、切細
剪碎、剪小段

參考資料：國健署-高齡營養與地衛教手冊

「肉軟」小撇步 34

- ① 慢火「燉」煮
- ② 壓力鍋

避免「煎」和「炸」

參考資料：國健署-高齡營養與地衛教手冊

「蔬菜」聰明選 38

大黃瓜

冬瓜

絲瓜

蒲瓜

茄子

牛番茄

洋蔥

「豆、魚、蛋、肉」聰明選 35

豆腐

豆干

鮭魚

鯛魚

鱈魚

蒸蛋

絞肉

雞腿

水果好入口 39

較硬的水果

切薄片

切小丁

洗淨·去皮
(如：蘋果、水梨、梨子)

參考資料：國健署-高齡營養與地衛教手冊

「菜軟」小撇步 36

纖維較粗蔬菜

①

②

③

洗淨 → 瀝乾 → 切小段 → 冷凍
(如：花椰菜、芹菜、紅蘿蔔)

參考資料：國健署-高齡營養與地衛教手冊

「水果」聰明選 40

奇異果

香蕉

木瓜

軟柿

芒果

草莓

葡萄

「堅果種子」也OK 41

芝麻粒 → 芝麻粉

堅果 → 堅果粉

芝麻、堅果奶

45

食物傳遞鏈

遊戲時間到！

選好「油」，健康優 42

葵花油 苦茶油 橄欖油 麻油 花生油 酪梨

Q1. 46

南瓜

鈣好「乳品」不能少 43

起司 or 乳酪

鮮乳 or 保久乳

優格 or 優酪乳

Q2. 47

香蕉

44

食物傳遞鏈

六大類食物分類

培養均衡飲食觀念

質地調整 製備技巧 食材選擇

吞嚥困難原因 及常見症狀& 增稠劑運用

增稠劑 試喝

Q3. 48

豌豆仁

Q4.

49



牛番茄

Q8.

53



花豆

Q5.

50



各類堅果

Q9.

54



冬瓜

Q6.

51



小番茄

Q10.

55



鷹嘴豆

Q7.

52



干絲

Q11.

56



酪梨

Q12.

57



蛤蜊

Q16.

61



烤麩

Q13.

58



優格

Q17.

62



芋圓

Q14.

59



毛豆

Q18.

63



海帶結

Q15.

60



紅棗

Q19.

64



皇帝豆

Q20.

65



香菇

Q24.

69



油條

Q21.

66



彩椒、青椒

Q25.

70



水蜜桃

Q22.

67



蝦米

Q26.

71



玉米

Q23.

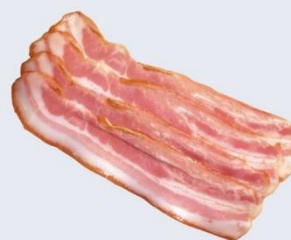
68



起司片

Q27.

72



培根

全穀雜糧類

73



南瓜



玉米



鷹嘴豆



油條



芋圓



花豆



豌豆仁



皇帝豆

乳品類

77



起司片



優格

豆魚蛋肉類

74



蛤蠣



蝦米



毛豆



烤麩



干絲

油脂與堅果種子類

78



酪梨



各類堅果



培根

蔬菜類

75



海帶結



彩椒、青椒



香菇



冬瓜



牛番茄

中場休息時間！

水果類

76



水蜜桃



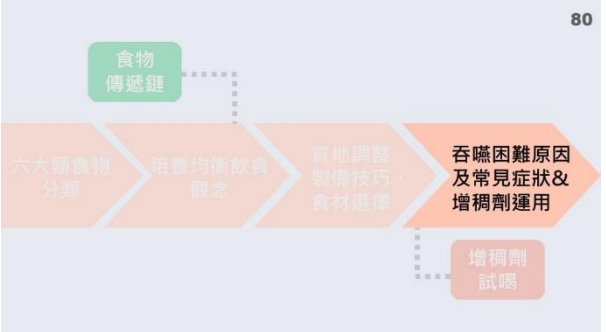
香蕉



小番茄



紅棗



81

「吞嚥困難」係蝦咪？

85

增稠劑何時用？

吃、喝東西噏到 → 吸入性肺炎的危險

82

不易咀嚼、不易吞嚥、容易噏到

影片來源：<https://youtu.be/jAP9Biy7fNc>

86

市售增稠劑

花蜜狀 蜜糖狀 布丁狀

參考資料：衛福部-社會及家庭署 (<https://newspat.sfaa.gov.tw/home/doctor.knowledge/detail/z30ec7704/dab01f5b1c355e5e56>)

83

常見現象

看看自己有幾項？

1. 吃東西時常噏到
2. 進食時間拉長
3. 吃東西明顯疲累
4. 吃東西後聲音改變
5. 口腔殘留過多食物殘渣
6. 東西吃不完次數增加

參考資料：衛福部-相識吞嚥障礙(口腔機能障礙)護理師黃宇彤 (https://dep.mohw.gov.tw/DQMMAOHC/vn_486_54337_107.html)

87

天然增稠劑

有機米精 (如：糖米粉、米精)

其他粉類 (如：馬鈴薯粉、地瓜粉、蓮藕粉)

全穀雜糧類 (如：芋頭、山藥、馬鈴薯、南瓜、五穀米)

84

常見現象

看看自己有幾項？

7. 喉頭有卡食物的感覺
8. 不明原因體重減輕
9. 吃完東西常咳嗽且次數增加
10. 時常發燒或感染肺炎
11. 不願意進食

參考資料：衛福部-相識吞嚥障礙(口腔機能障礙)護理師黃宇彤 (https://dep.mohw.gov.tw/DQMMAOHC/vn_486_54337_107.html)

88

增稠劑試喝大會

大家來試喝！

市售
增稠劑

本次試喝質地：



參考資料：衛福部社會及家庭署 (<https://www.spaf.sfaa.gov.tw/home/doctor.knowledge/detail/2c30e4c7784fdab01795b1c366e5e55>)

💡 重點整理！ 💡

- 重點1. 均衡飲食是王道，我的餐盤很重要
- 重點2. 能吃便是福，三好一巧真滿足（吃得下、吃得對、吃得夠、吃得巧）
- 重點3. 食材聰明選，吃軟不吃硬（選擇軟質食材）
- 重點4. 技巧用得好，烹調沒煩惱
- 重點5. 策略準備好，吞嚥不困擾（飲食質地調整、善用增稠劑）
- 重點6. 大家一起吃，食物更好吃（歡樂的共餐氣氛有助於食慾增加哦！）

