



Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
(Health Promotion Administration, MOHW)



Harga jual: NT\$80

Dana publikasi buku panduan ini disponsori
oleh Departemen Kesehatan Divisi Pengendalian Tembakau dan Kesehatan. 



Tampilan Makanan Bergizi Bagi Lansia

Makanan enak, bernutrisi, sesuai dengan musim dengan kenangan masa lampau yang membuat masakan rumah Anda terasa nikmat setiap hari.

[Masakan Kebahagiaan]

Kata Pengantar 01

Generasi Makanan Baru bagi Lansia 03

Masakan kebahagiaan 07

Sup Ikan Giok -

Perusahaan Makanan Shinfong 11

Ayam Rebus Keladi - Golden Tulip Fab Hotel 15

Daging paha depan (chuck) rebus dengan singkong dan herbal - Restoran Sehat Desa YiJia 19

Ayam Rebus Teh Apel Guanyin -

A Yi Chef Big Teapot Restaurant 23

Ayam Gulung Leci -

Rumah Makan Nasi Ayam Tradisional 27

Rekomendasi Tempat Makan 29

Tips Pengetahuan 33





Dirjen Kesehatan Masyarakat
Wu Chao-chun

Kata Pengantar

Makan bersama keluarga dan sahabat adalah kunci dari kebahagiaan. Mari kita jadikan makan bersama menjadi momen yang paling menyenangkan bagi orang tua!

Seperti kata pepatah “Tinggal bersama orang tua bagaikan memiliki harta karun”. Taiwan sedang memasuki masyarakat yang menua, dan kesehatan orang lanjut usia menjadi sangat penting. Kita sering mendengar mereka mengatakan, “Saya tidak lapar”, atau “Saya sudah kenyang” tetapi pada kenyataannya mereka belum makan atau hanya makan beberapa suap saja, dan itu jauh dari cukup untuk kebutuhan satu kali makan. Situasi ini diperburuk oleh masalah kekurangan gigi, kemampuan mengunyah/menelan yang menurun sehingga membatasi jenis makanan yang mereka asup. Hal ini akan menambah risiko kekurangan gizi mereka. Oleh karena itu, metode mensosialisasikan pengetahuan dan penyesuaian tekstur makanan melalui kerja sama industri, pemerintah dan akademis menjadi sangat penting agar para lansia juga bisa makan dengan baik.

Untuk membantu lansia yang kesulitan untuk makan karena kemampuan mengunyah yang menurun, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat telah mengembangkan strategi nutrisi dan standar pembagian tekstur makanan bagi lansia yang disesuaikan dengan keadaan di lapangan dan kebiasaan makan orang Taiwan. Selain itu, Dirjen Kesehatan Masyarakat juga telah menerbitkan “Pedoman Pendidikan Kesehatan Makanan Untuk Lansia” dan mensosialisasikan konsep Tiga tips baik-Satu Tindakan Pintar, yang terdiri dari alternatif: makan dengan sederhana, makan dengan proporsional, makan dengan benar dan makan dengan pintar. Dengan mengubah tekstur makanan melalui pemilihan, pemotongan dan keterampilan mengolah makanan, hidangan menjadi lebih lezat dan cocok untuk lansia, sehingga para lansia tidak lagi hanya bisa memandang makanan, tetapi bisa menikmati makanan lezat yang dipadu dengan prinsip “piring saya” untuk makan lebih sehat.

Dirjen Kesehatan Masyarakat juga aktif bekerja sama lintas instansi untuk melakukan pelatihan dan bimbingan kepada pengusaha pangkalan makanan, kedai makan, restoran dan hotel agar para lansia memiliki pilihan makanan yang lebih beragam. Upaya menggandeng pengusaha untuk bersama-sama membangun lingkungan makan yang ramah bagi lansia ini juga merupakan peluang untuk mendorong pertumbuhan industri katering di dalam negeri.

Dengan memasak bersama berinteraksi dengan keluarga, tidak hanya dapat mempererat hubungan, ditambah dengan bersantap bersama sanak saudara juga dapat semakin meningkatkan nafsu makan orang tua, menggunakan peralatan makan yang biasa digunakan sehingga dengan mudah memahami tingkat kelembutan dan kekerasan makanan, dengan demikian dapat mengontrol pola makan orang tua, selain itu juga dapat memasak makanan bergizi bagi orang tua! Menghidangkan makanan dan minuman sehat yang lebih baik bagi orang tua manula, dimulai dari “kenikmatan makanan” menuju pada “kenikmatan hidup sehat dan bahagia”.



Generasi Makanan Baru bagi Lansia



kenali makanan yang teksturnya disesuaikan



Seiring bertambahnya usia, gigi kita secara bertahap menjadi lemah, meskipun tahu bahwa nutrisi seimbang itu penting, Namun ketika makanannya sangat keras, tidak bisa digigit, sehingga lansia hanya bisa makan bubur setiap hari, dengan telur asin dan acar.

Jika tidak, semuanya tidak bisa dimakan, kita takut masakannya terlalu banyak dan harus dibuang.

Yang dimaksud dengan makanan ideal adalah makanan yang cocok dengan kondisi lansia dan kemampuan lansia untuk mengunyah dan menelan, baik dalam hal tekstur maupun kandungan airnya. Untuk itu pilihlah jenis makanan yang sesuai, ubah tekstur bahan dan potong kecil-kecil agar lansia yang tidak bisa mengunyah dengan baik juga bisa menikmati makanan dengan lancar.

*Jika badan tidak sehat, Anda harus mencari tenaga medis profesional untuk diagnosis, jangan melakukan diagnosis sendiri.

Pilih makanan yang teksturnya disesuaikan dengan piring saya
Supaya para lansia dapat makan dengan cerdas dan mendapatkan nutrisi yang lebih lengkap

Makanan Ramah Lansia Tiga Tips Baik dan Satu Tindakan Pintar

Makanan Ramah Lansia Tiga Tips Baik dan Satu Tindakan Pintar Asupan gizi yang cukup sangat penting bagi lansia, sehingga harus menetapkan konsep baru yaitu: makan dengan sederhana, makan dengan proporsional, makan dengan benar dan makan dengan pintar Yang paling penting adalah membuat para lansia "Dapat memakan", dengan menyesuaikan tingkat kekerasan, ukuran pemotongan dan cara memasak makanan, dapat membantu para lansia untuk makan dengan gembira dan nyaman.

1. Makan dengan mudah:
Manfaatkan tips memasak agar mengunyah dan menelan jadi lebih mudah.
2. Makan dengan proporsional:
Makan sedikit-sedikit tapi sering, usahakan makan dengan cukup..
3. Makan makanan dengan benar:
Sediakan enam kelompok makanan agar pola makan seimbang setiap hari.
4. Makan dengan pintar:
Gunakan bumbu alami, dan berbagi makanan bersama orang lain.

Piring makan saya ; makan dengan cerdas demi gaya hidup yang sehat

 <p>Segelas susu, dua kali sehari</p>	 <p>Buah-buahan sejumlah kepalan tangan untuk setiap kali makan</p>	 <p>Semangkuk kecil makanan berprotein (kacang, ikan, telur, daging)</p>
 <p>Satu sendok teh kacang-kacangan dan biji-bijian</p>	 <p>Sayuran yang lebih banyak sedikit daripada buah-buahan</p>	 <p>Jumlah nasi setara dengan sayuran</p>

Makanan dengan Tekstur yang Disesuaikan

Persiapkan makanan yang cocok dan mudah dimakan untuk para lansia agar mereka bisa "makan" setiap hari dan mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan!

Pemilihan dan penanganan bahan makanan

- ◆ Buang inti buah, biji buah, kulit kasar, tulang, duri ikan, dll
- ◆ Menggunakan bahan makanan lokal yang alami



Tes sederhana peralatan makan yang umum digunakan

Bahan: stainless steel
(disarankan 304 atau 316)



Sumpit



Sendok



Garpu



Teknik memotong dan memasak

- ◆ Bahan makanan jenis biji-bijian utuh dapat dicuci terlebih dahulu kemudian direndam dalam air
- ◆ Daging dapat dilunakkan dengan jus nanas segar domestik (enzim nanas)
- ◆ Sayur yang banyak serat dan keras dapat dibekukan sebelum diproses
- ◆ Potong bahan makanan menjadi seukuran mulut (kurang lebih 3 cm)
- ◆ Buang urat dan fascia (selaput otot) untuk mengubah ketebalan dan jaringan daging untuk mengubah ketebalan



Mengungkap Resep Rahasia Koki

Masakan kebahagiaan

Masakan sejak kecil yang tak pernah membosankan,
Hidangan yang harus dipesan saat makan di restoran,
Makanan yang membawa kembali kenangan dan rasa waktu kecil.
Berbagi suka duka di meja makan bersama keluarga.
Makan dengan lahap dan menikmati kebahagiaan cinta

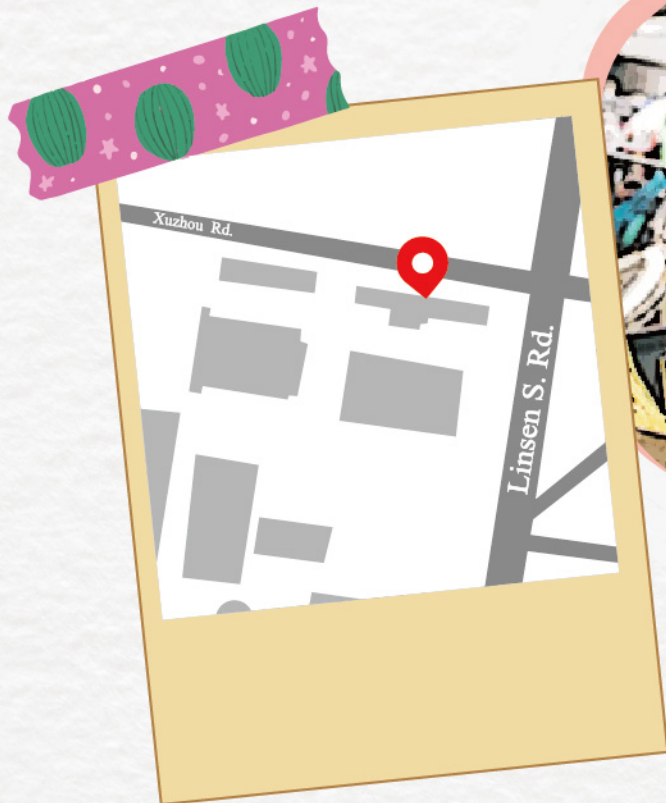


Perusahaan Makanan Shinfong Shin Fong

Alamat : 1F., No. 2-3, Xuzhou Rd., Zhongzheng Dist.,
Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 02-2396-6871

欣豐
SHIN FONG

Terletak di Distrik Wanhua, Kota Taipei, didirikan oleh Direktur dan Manajer Umum Bpk. Chen Rong-huang, hingga saat ini sudah lebih dari 14 tahun. Dalam bisnis makanan grup yang sangat kompetitif di dalam negeri, dengan pelayanan yang tulus, keramahan dan sopan santun, bahan makanan bergizi dan bersih, berkualitas dengan harga murah. Sejak berdiri hingga sekarang, restoran ini telah mendapatkan pengakuan dan kepuasan konsumen.



Koki
HSU HUAI-MEI

recipe
01

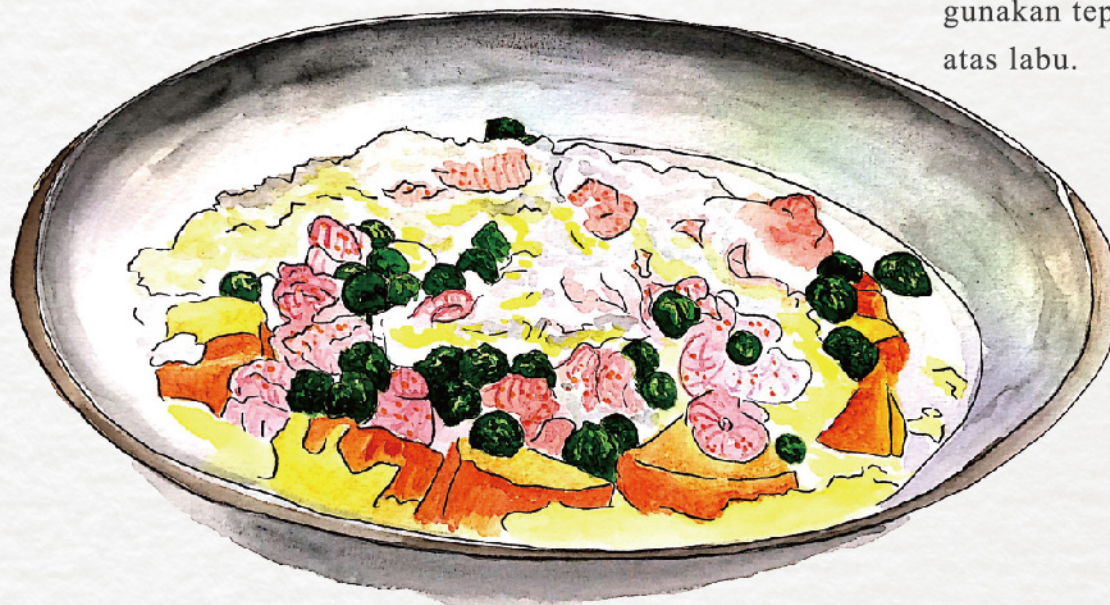
Udang Teratai Labu

Labu yang bisa dinikmati selama 4 musim dalam setahun. Kreasi masakan untuk lansia, mari kita saksikan koki membuat masakan yang istimewa.

Labu yang dikupas dengan telur, udang dan keju yang kaya akan protein.

Bahan makanan yang bervariasi meningkatkan cita rasa, lebih kaya nutrisi, dan lebih nikmat!

Teknik penyesuaian tekstur makanan yang sederhana, metode memasak dengan panci listrik yang mudah, dapat membuat masakan yang cocok untuk segala usia, hidangan lezat yang menggoda dan meningkatkan nafsu makan serta mudah digigit dan ditelan!



Bahan-bahan (3 orang)

330 gr labu

45 gr udang

2 butir telur putih

45 gr kacang polong

500cc air

garam, tepung sagu, keju ,secukupnya



Cara membuat

1. Kupas labu dan potong seukuran gigitan (sekitar 3 cm), kukus dalam panci listrik (gunakan 2 gelas air dibagian panci luar), tutupi dengan keju secukupnya dibagian atas.
2. Keluarkan usus udang, cuci dan potong dadu, rebus dalam air mendidih selama sekitar 10 detik, lalu angkat dan sisihkan.
3. Aduk putih telur hingga merata, tuang ke dalam air mendidih, aduk sampai menjadi serpihan tipis, tambahkan udang potong dan kacang polong , masak selama sekitar 3 menit, bumbui dengan garam, lalu gunakan tepung sagu untuk mengentalkan, kemudian tuangkan di atas labu.

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Kacang polong bisa diganti dengan wortel atau paprika
- Wortel dan paprika lebih kasar dan keras, jadi dapat dibekukan selama 1-3 hari untuk melunakkannya

Golden Tulip Fab Hotel Gorden Tulip

Alamat : No. 2-1, Sec. 1, Zhongzheng Rd., Tamsui Dist.,
New Taipei City 251, Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 02-2621-0333

Koki
CHIU YU-TE



Terletak di Tamsui, hotel ini merupakan hotel resor internasional di Taiwan Utara, pemandangan yang indah dengan makanan yang enak dapat dinikmati di sini. Hotel ini menyediakan banyak hidangan prasmanan dari berbagai negara, bar lobi yang jauh dari keramaian dan hiruk pikuk, lounge yang besar dan luas, serta hidangan perjamuan masakan Min Jiang baru. Di zaman dimana kesehatan selalu diincar orang, masakan Min Jiang baru dimasak dengan metode memasak celup, kukus, tumis, didihkan, dan rebus, dikombinasikan dengan makanan laut air tawar yang segar dan bahan makanan musiman lokal.

Ayam Rebus Keladi

Keladi yang memiliki rasa manis dan asin, merupakan pilihan utama untuk banyak hidangan tradisional Taiwan.

Potong paha ayam dan Keladi dengan ukuran sesuai selera, digoreng dan kemudian direbus hingga lembut.

Tidak perlu khawatir dengan masalah gigi tidak kuat, hidangan ini memuaskan selera para lansia, dan juga memepererat ikatan kekeluargaan,

Mari nikmati masakan dengan aroma keladi, yang dapat dengan mudah dimasak di rumah!

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Ukuran (3 cm), sekitar 2 ruas jari kelingking
- Hidangan yang direbus dengan susu, dapat meningkatkan kelembutan dan kekentalan



Bahan-bahan (3 orang)

180 gr paha ayam tanpa tulang

90 gr keladi

60cc susu

45cc santan

Minyak sayur, bawang putih, air, gula, garam secukupnya



Cara membuat

1. Potong paha ayam tanpa tulang dan keladi dengan ukuran sesuai selera (sekitar 3 cm)
2. Goreng keladi di wajan hingga berwarna coklat keemasan, bawang putih ke dalam wajan dan tumis hingga harum, masukkan daging ayam, air, dan masak sampai lunak (sekitar 15 menit)
3. Tambahkan susu, gula, garam dan santan secukupnya sebagai bumbu



Restoran Sehat Desa YiJia

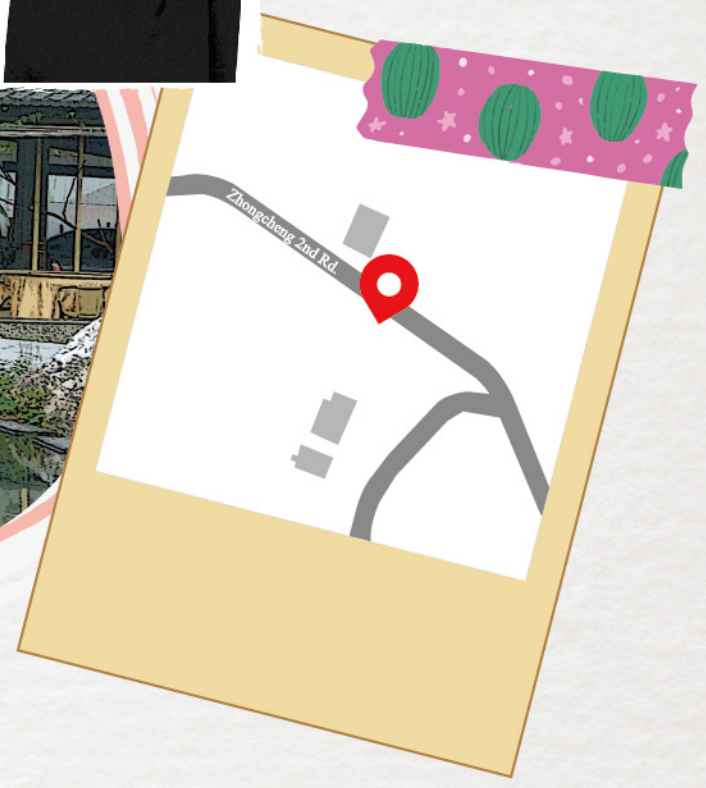
Alamat : No. 11, Ln. 58, Zhongcheng 2nd Rd., Dongshan Township,
Yilan County 269 , Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 0935-289-449



Terletak di Kecamatan Dongshan, Kabupaten Yilan, dan berada di dalam Area Pertanian Rekreasi Zhongshan di hulu Sungai Dongshan, ekologi dan bentang alam sempurna, restoran ini merupakan sumber daya rekreasi lengkap. Setiap masakan, teh, dan snack di restoran adalah buatan tangan, tanpa pengawet buatan dan pewarna buatan, masakan kesehatan yang lengkap dengan lima elemen, semuanya asli berasal dari bahan makanan alami.



**Koki
LAN CHEN-CHUNG**





Daging paha depan (chuck) rebus dengan singkong dan herbal

Rasa yang menyentuh, berasal dari kreativitas seorang ibu, Setiap tahap pembuatan penuh dengan kasih sayang terhadap orang tua. Sup ini telah diturunkan dari generasi ke generasi, menggunakan daging tanpa tulang, dipadukan dengan tanaman-tanaman obat dan singkong; aromanya wangi dan lezat~ Cukup siapkan bahan-bahan, masukkan ke dalam panci listrik, Sup hangat yang bergizi dengan sedikit aroma herbal langsung jadi, Rasa yang menghangatkan hati, baik orang tua maupun anak-anak pasti menyukainya. Mari kita membuat masakan ini malam ini~

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Bahan makanan dipotong seukuran gigitan (sekitar 3 cm) agar mudah digigit dan dimakan
- Daging paha depan (chuck) dapat diganti dengan paha ayam tanpa tulang

Bahan-bahan (3 orang)

- 120 gr paha depan (chuck) daging babi
- 60 gr singkong
- 3 gr daun amis-amisan kering
- 1200cc air
- Kurma merah, buah goji, arak beras, garam secukupnya

Cara membuat



1. Masukkan daun amis-amisan kering dan 1200 c.c. air ke dalam panci, lalu masak selama 8-10 jam (jika masak di rumah cukup sekitar 20-30 menit)
2. Kurma merah tanpa biji dan, paha depan (chuck) daging babi, singkong dikupas dan potong seukuran gigitan (sekitar 3 cm), lalu direbus sekitar 30 detik
3. Bahan-bahan dimasukkan ke dalam sup herbal yang telah direbus, bumbui dengan garam secukupnya, kemudian kukus dengan panci listrik (2 gelas air di panci luar)
4. Tambahkan sedikit buah goji, arak beras sebelum dimakan untuk menambah aroma



A Yi Chef Big Teapot Restaurant

Alamat : 1F., No. 37-1, Ln. 38, Sec. 3, Zhinan Rd., Wenshan Dist.,
Taipei City 116 , Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 02-2939-5615



Restoran yang terletak di Area Pertanian Rekreasi Maokong, daerah penghasil teh Tie Guan Yin terbesar di Kota Taipei, telah beroperasi selama lebih dari 35 tahun. Restoran ini berfokus pada masakan bertema kreatif, juga satu-satunya restoran yang diundang oleh program Discovery Channel yang terkenal secara internasional untuk membuat edisi gourmet. Restoran ini menggunakan bunga, buah-buahan, dan daun teh untuk menciptakan satu meja hidangan bertema kreatif, memuaskan lidah para penggemar makanan yang sangat pemilih.



**Koki
CHANG YU-SEN**

Ayam Rebus Teh Apel Guanyin

“Teh” bukan hanya minuman, tetapi juga sebagai salah satu bahan untuk hidangan lezat

Sup ayam yang penuh dengan gizi ini, adalah hidangan eksklusif yang disesuaikan untuk orang tua

Ada aroma teh yang tak terduga, dan juga berbagai bahan makanan seperti jamur, apel, dll.

Seperti cinta yang melimpah, menghangatkan lambung, limpa, dan hati!

Mari segera ke dapur untuk mempelajari ilmu kebahagiaan “hidangan dengan penyesuaian tekstur”.

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Bahan makanan dipotong seukuran satu gigitan (sekitar 3 cm) agar mudah digigit dan dimakan



Bahan-bahan (3 orang)

- 450 gr paha ayam
- 240 gr apel madu
- 90 gr jamur putih
- 90 gr jamur cokelat
- 60 gr jamur tudung pengantin
- 30 gr teh tieguanyin (dikemas dalam kantong filter)
- 200 gr ubi kelapa (uwi)
- 1000cc air
- Irisan almond (almond selatan, almond utara), buah goji, irisan jahe, garam, arak beras secukupnya



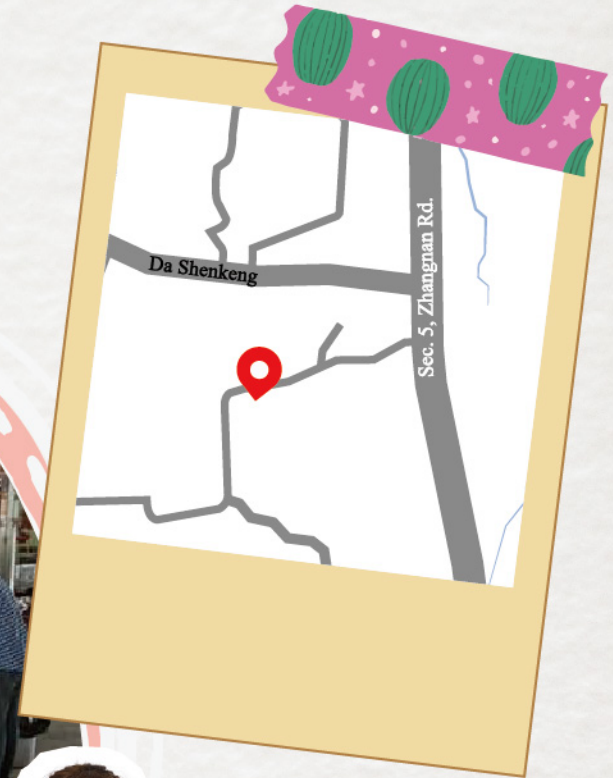
Cara membuat

1. Daging ayam, apel tanpa kulit, ubi kelapa tanpa kulit, paha ayam, jamur tudung pengantin, jamur semua dipotong seukuran gigitan (sekitar 3 cm), irisan almond (almond selatan, almond utara) dicincang
2. Rebus daging ayam selama kurang lebih 1 menit, angkat dan masukkan ke dalam air dingin untuk dicuci
3. Masukkan 1000cc air, teh tieguanyin (dikemas dalam kantong filter) dan bahan masakan ke dalam panci sup, didihkan sup dengan api besar, keluarkan busa, ubah menjadi api kecil dan masak sekitar 40 menit, masak sampai apel lunak
4. Tambahkan sedikit buah goji, garam, arak beras sebelum dimakan untuk menambah aroma

Rumah Makan Nasi Ayam Tradisional

Alamat : No. 36, Ln. 451, Sec. 5, Zhangnan Rd., Fenyuan Township,
Changhua County 502, Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 04-9252-2215



Terletak di Kecamatan Fenyuan, Kabupaten Changhua, Ibu Yang Huang Mei-chun, telah memelihara ayam di bawah pohon leci selama lebih dari 45 tahun. Ayam kampung dipelihara di kebun leci agar ayam kampung dapat mencari ulat untuk dimakan dan mengurangi penggunaan pestisida, kotoran ayam menjadi pupuk kompos alami. Daging ayam kampung sangat kenyal, buah leci harum dan manis. Restoran ini telah mengembangkan leci kering, sehingga leci yang biasanya hanya memiliki masa panen satu bulan menjadi dapat dimakan sepanjang tahun. Masakan-masakan kreatif lain juga telah dikembangkan dengan menggunakan leci kering.



**Koki
YANG YU-HSIN**

Ayam Gulung Leci

“Leci” merupakan buah berharga yang wangi, manis dan lezat. Hidangan manis ini menggunakan produk pertanian lokal, leci, untuk dijadikan masakan. Leci kering dengan cuka buah, rasa asam yang manis meningkatkan selera makan, ditambah sedikit jus nanas segar, membuat ayam empuk dan tidak kering.

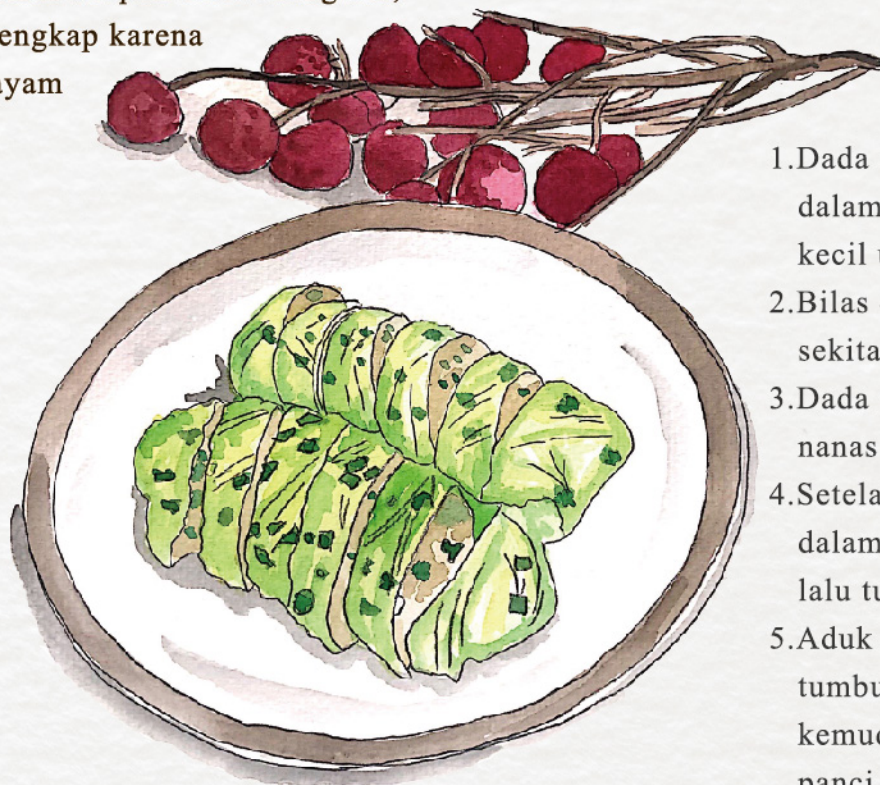
Makanan ini berisi sayuran musiman yang beragam, mengenyangkan dan lezat.

Masakan ini tidak hanya meningkatkan asupan serat orang tua, tetapi juga membuat nutrisi lebih lengkap karena dipadukan dengan protein daging ayam yang berkualitas tinggi!

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Rendam daging dengan jus nanas yang segar agar lebih lembut



Bahan-bahan (3 orang)

200 gr kubis

100 gr dada ayam

20 gr wortel

60 gr kentang

Leci kering, jus nanas segar, daging buah nanas, daun bawang, cuka leci, kecap ala Jepang, garam, minyak wijen secukupnya

Cara membuat



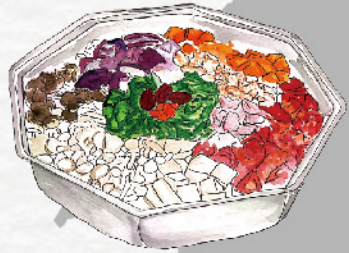
1. Dada ayam dipotong kecil (sekitar 1,5 cm) dan direndam dalam jus nanas segar, daun bawang, wortel dipotong kecil untuk persiapan
2. Bilas dan kupas kubis menjadi bentuk daun, rebus sekitar 5 menit, lalu angkat dan sisihkan
3. Dada ayam direndam dengan jus nanas segar dan bubur nanas.
4. Setelah kentang dikupas dan dipotong kecil, kukus dalam panci listrik (gunakan 1 gelas air di panci luar), lalu tumbuk menjadi halus
5. Aduk dada ayam, daun bawang, wortel, dan kentang tumbuk lalu bumbu dengan garam dan minyak wijen, kemudian gulung dengan daun kubis, lalu kukus dalam panci listrik (dengan 1 gelas air di panci luar)
6. Leci kering dihancurkan, tambahkan cuka leci dan

Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



Rekomendasi Tempat Makan



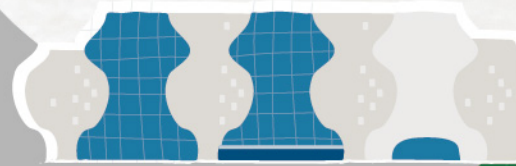
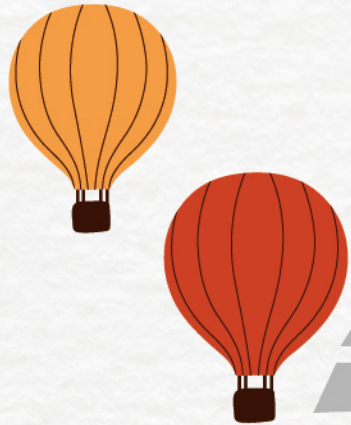
- 1** The Howard Plaza Hotel Taipei
 Alamat : No. 160, Sec. 3, Ren'ai Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2700-2323
- 2** Perusahaan Makanan Shinfong
 Alamat : 1F., No. 2-3, Xuzhou Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2396-6871
- 3** A Yi Chef Big Teapot Restaurant
 Alamat : 1F., No. 37-1, Ln. 38, Sec. 3, Zhinan Rd., Wenshan Dist., Taipei City 116, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2939-5615
- 4** Masakan Sichuan-Hakka XSSP
 Alamat : No. 15, Aly. 22, Ln. 513, Ruiguang Rd., Neihu Dist., Taipei City 114, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-8752-5382
- 5** Restoran Chi Jhen Shun Siang Lai
 Alamat : No. 298, Zhongshan Rd., Linkou Dist., New Taipei City 244, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2601-5986
- 6** Golden Tulip Fab Hotel
 Alamat : No. 2-1, Sec. 1, Zhongzheng Rd., Tamsui Dist., New Taipei City 251, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2621-0333
- 7** Restoran NuanNuan
 Alamat : 1F., No. 159, Nuannuan St., Nuannuan Dist., Keelung City 205, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2458-8106
- 8** Rumah Makan HengWei
 Alamat : No. 25, Ln. 87, Minzhi 16th St., Longtan Dist., Taoyuan City 325, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-411-1000
- 9** Hotel Royal Chiaohsi
 Alamat : No. 69, Wufeng Rd., Jiaoxi Township, Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-988-6288
- 10** Dapur Sehat ZhuanYan
 Alamat : 2F., No. 101, Sec. 4, Jiaoxi Rd., Jiaoxi Township, Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-988-8117 #2
- 11** Restoran Kebun Nyonya Guan
 Alamat : No. 3, Wuhan Rd., Zhuangwei Township, Yilan County 263, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-925-3517
- 12** Restoran Sehat Desa YiJia
 Alamat : No. 11, Ln. 58, Zhongcheng 2nd Rd., Dongshan Township, Yilan County 269, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 0935-289-449

Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan

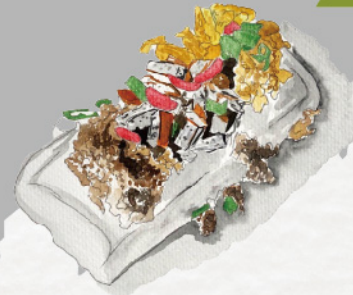


Rekomendasi Tempat Makan



13

Kota Taichung



14

Kota Changhua



13

Restoran Hakka XinCan

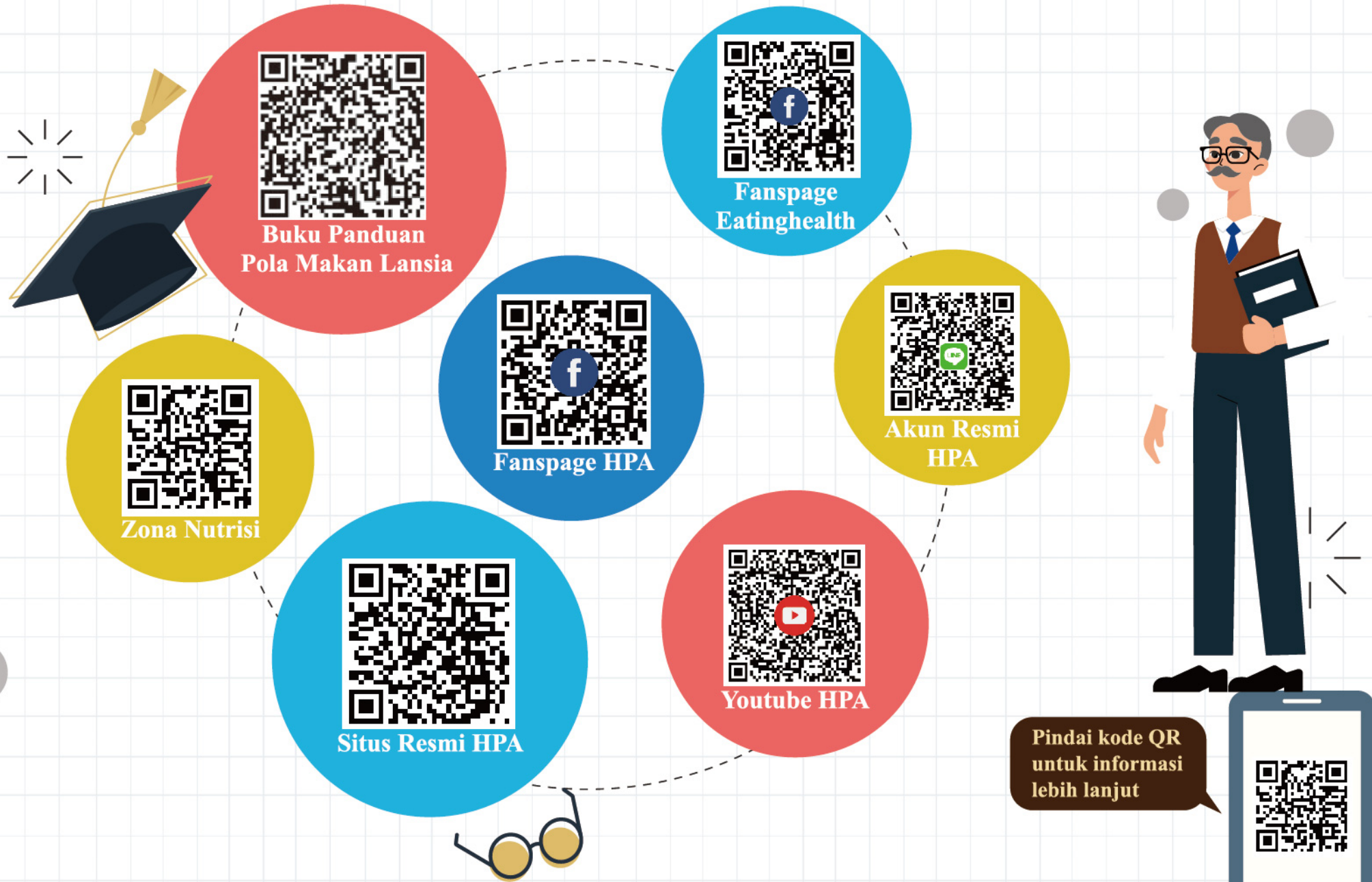
Alamat : No. 219, Xinghua 1st Rd., Tanzi Dist., Taichung City 427, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 04-2534-5178

14

Rumah Makan Ayam Tradisional

Alamat : No. 36, Ln. 451, Sec. 5, Zhangnan Rd., Fenyuan Township, Changhua County 502, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 04-9252-2215





Tips Pengetahuan

Tampilan Makanan Bergizi bagi Lansia

Judul Buku : Tampilan Makanan Bergizi bagi Lansia - Masakan Kebahagiaan

Penerbit : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat : No. 36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City 103 ,Taiwan (R.O.C.)

Situs resmi : <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4131>

Tel : (02)2522-0888

Penerbit : Direktur Jenderal Wu Chao-chun

Penulis : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Pelaksana : Kaishin Group

Tim editor : Lin Wen-yu, Jing Cai-ling, Zheng Jing-wen, Zheng Xiu-min, Huang
Shi-han, Chen Zhao-ding, Chen Jia-yu

Peninjau : Jia Shu-li, Luo Su-ying, Lin Zhen-su, Qin Yi-hua, Chang Ya-ting

Edisi (Cetakan) : Edisi pertama, cetakan pertama

Tanggal diterbitkan : Desember 2022

Harga jual : NT\$ 80

ISBN : 978-626-7137-91-8

Hak cipta : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

©Semua hak dilindungi undang-undang. Segala bentuk kutipan, sebagian atau seluruhnya
harus disahkan oleh Bureau of

Dinas Kesehatan pemegang hak cipta Bureau of Health Promotion Department of Health,

R.O.C. Silakan hubungi Nasional

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, Taipei, Taiwan (ROC) (TEL: 886-2-25220888)