



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. **Iklan**



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 Perjamuan Negara]

Kata Pengantar 01

Generasi Makanan Baru bagi Lansia 03

Masakan Perjamuan Negara 07

Sup Ikan Giok -

The Howard Plaza Hotel Taipei 11

Makerel Kampung Halaman dengan Sayuran Musiman -
Dapur Sehat ZhuanYan 15

Hotpot Aneka Rasa -

Restoran Chi Jhen Shun Siang Lai 19

Ayam dengan Melon -

Restoran Kebun Nyonya Guan 23

Rekomendasi Tempat Makan 25

Tips Pengetahuan 29





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

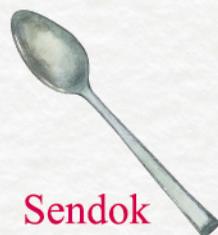


Tes sederhana peralatan makan yang umum digunakan

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 Perjamuan Negara



Hari Besar, Acara Makan

Di atas meja selalu ada hidangan yang dapat meninggalkan rasa nikmat di indra pengecap.

Apakah itu hidangan perjamuan yang luar biasa?

Atau hidangan lezat yang diturunkan dari generasi ke generasi?

Ikuti para koki menggunakan bahan makanan lokal

Ciptakan hidangan lezat bagi anak muda maupun lansia

Selenggarakan perjamuan VIP khas Anda di rumah



The Howard Plaza Hotel Taipei Howard

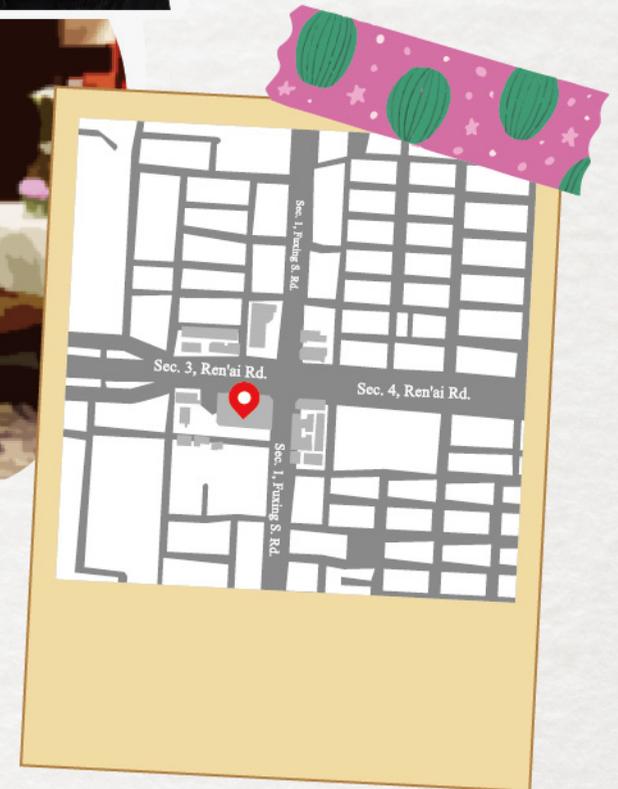
Alamat : No. 160, Sec. 3, Ren'ai Rd., Da'an Dist.,
Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 02-2700-2323



Terletak di Distrik Daan, Kota Taipei, restoran ini merupakan restoran waralaba Taiwan yang terkenal, seperti restoran FORMOSA di Penglai yang berfokus pada masakan Taiwan klasik dengan penataan makanan yang indah, membuat masakan Taiwan terlepas dari bingkai jajanan pasar dan menjadi hidangan perjamuan yang mewah.



Koki
WANG YUNG-TSUNG



recipe
01

Sup Ikan Giok

Masa Tahun Baru merupakan waktu untuk makanan berlimpah dan kumpul-kumpul keluarga bahagia dan merupakan waktu yang paling membahagiakan untuk para lansia!

Sekarang mungkin karena masalah gigi, banyak lansia yang tidak bisa menikmati makanan enak!

Hidangan meja klasik ini memutarbalikkan asumsi terhadap makanan bubur untuk para lansia~

daging ikan dikukus hingga lembut dan halus, dipadukan dengan sayur bayam yang lembut, sangat indah, mudah ditelan dan lembut!

Orang tua tidak hanya dapat melihat bentuk asli makanan, tetapi juga dapat makan bersama anak dan cucu dengan gembira!

Tips

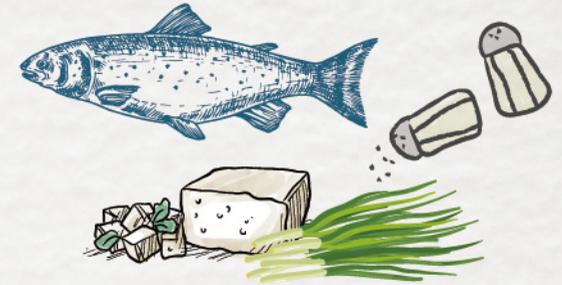
menyesuaikan tekstur hidangan

- ◆ Ikan kerapu dapat diganti dengan salmon dan kakap yang berduri lebih sedikit
- ◆ Giok (bayam) bisa dimasak dengan air jika tidak suka digoreng



Bahan-bahan (3 orang)

- 105 gr kerapu kertang domestik
- 135 gr tahu
- 150 gr bayam
- 3 butir putih telur
- 1 butir telur
- 45 gr daging kepiting
- 15 gr daging babi cincang
- 1000cc air



Purun tikus (Sengkuang china), pasta ikan, tepung kanji, jamur, kecap, garam, gula, daun bawang, arak beras, merica secukupnya, minyak kedelai, besar bawang goreng, minyak wijen secukupnya

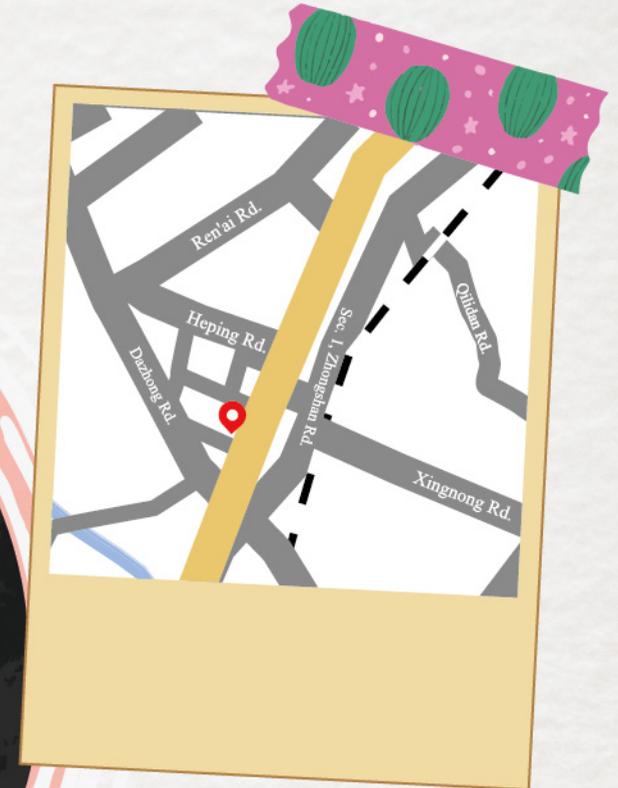
Cara membuat

1. Potong hancur Purun tikus (Sengkuang china), daun bawang, jamur, tahu, dan daging kepiting. Sisihkan.
2. Ambil daging ikan tanpa tulang dan duri, rebus selama kurang lebih 30 detik lalu potong kecil, masukkan daging ikan, daun bawang, daging cincang, dan bawang merah secukupnya, masukkan ke dalam cetakan, kukus dalam panci listrik/keranjang pengukus (kurang lebih 1,5 gelas air di panci luar)
3. Rebus singkat tulang ikan yang sudah disisihkan selama 30 detik, taruh dalam air panas sebanyak 1000cc dan rebus hingga menjadi kaldu untuk dipakai nanti.
4. Hancurkan bayam dan ambil sarinya, tambahkan putih telur dan tepung kanji, aduk dan goreng dalam wajan selama kurang lebih 1 menit, lalu diangkat.
5. Gunakan air sup ikan kerapu kertang yang sudah direbus, masukkan daging kepiting yang sudah dipotong kecil dan rebus sebentar, lalu tambahkan tepung kanji agar mengental, lalu tambahkan cairan giok/campuran bayam (langkah 4), terakhir taburi dengan daging kepiting dan selesai.

Dapur Sehat ZhuanYan ZHUANYAN

Alamat : 2F., No. 101, Sec. 4, Jiaoxi Rd., Jiaoxi Township,
Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 03-988-8117#2

Koki
LI CHIA-HSING



Terletak di Jiaoxi, Yilan, dapur ini terdiri dari tim koki profesional, ahli gizi dan dokter, yang bersama-sama mengembangkan makanan lezat yang sehat dan beragam, sehingga tamu yang datang tidak hanya dapat menikmati makanan lezat tetapi juga memiliki nutrisi yang seimbang.

Makerel Kampung Halaman dengan Sayuran Musiman



Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Ikan makerel memiliki banyak duri halus, harap diperiksa berulang kali
- Jamur yang kenyal dapat digunakan untuk membuat saus alami, mudah untuk ditelan

Di setiap musim gugur, apakah Anda melihat ada berbagai hidangan makerel di atas meja makan rumah?

Rasa segar daging yang tebal dan sederhana, sungguh sangat luar biasa!

Kami menawarkan kelezatan hidangan rahasia, memanfaatkan karakteristik bahan makanan segar dengan baik, meningkatkan kekayaan cita rasa masakan.

Kami mengembangkan kreativitas dengan mengubah makanan bertekstur lunak yang sering dimakan orang tua, menampilkan perpaduan masakan Taiwan dan teknik memasak Barat, memperbaiki selera makan para lansia, dengan rasa yang beragam tanpa takut membosankan, membuat hidangan ikan menjadi menu sehari-hari!

Bahan-bahan (3 orang)

Menu utama:

330 gr makerel

1 buah tomat

Saus jamur:

Jamur segar dipotong setengah segar, merica, daun bawang, jahe, bawang putih, saus tomat, air, kecap, minyak sayur secukupnya

Saus Blustru:

100 gr blustru

200cc air minyak sayur

10 gr bawang secukupnya
bombai

Menu sayur:

60 gr bunga bakung

Saus bawang:

10 gr daun bawang

Bawang putih, jahe, garam,
minyak sayur secukupnya

Cara membuat

Menu utama:

1. Setelah ikan makerel dibersihkan, buang durinya, cuci tomat dan potong kecil seukuran mulut (sekitar 3 cm), panaskan oven hingga 220 derajat, panggang makerel dan tomat selama 5~6 menit
2. Taruh makerel panggang di atas tomat, hiasi piring dengan saus daun bawang, saus jamur.

Sayuran pendamping:

1. Kupas dan potong ubi jalar, bilas bunga bakung dan rendam dalam air
2. Masukkan bahan dan air ke dalam panci listrik (2 gelas air di panci luar), setelah selesai, keluarkan dan haluskan, lalu didinginkan, dan saus blustru.

Restoran Chi Jhen Shun Siang Lai Howard

Alamat : No. 298, Zhongshan Rd., Linkou Dist.,
New Taipei City 244 , Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 02-2601-5986



Terletak di Linkou, ruangan restoran ini luas dan nyaman, cocok untuk acara makan keluarga. Baik makanan hotpot seafood ataupun masakan Taiwan, semuanya merupakan andalan koki perjamuan negara, koki Chang Che-yao. Restoran ini menyediakan lebih banyak pilihan kepada pelanggan.



**Koki
CHANG CHE-YAO**

Hotpot Aneka Rasa

Di musim dingin, biasanya orang-orang menikmati hidangan hotpot dengan asap mengepul, dan panas, sewaktu makan tidak hanya terdapat bahan makanan yang mewah, juga ada kegembiraan antara kerabat dan teman, mengukir kenangan indah berkumpul bersama keluarga dan teman-teman.

Hidangan hotpot ini terbuat dari bahan-bahan lokal segar, dipotong seukuran dengan mulut.

Udang~tanpa cangkang, ikan~tidak berduri, sehingga para lansia dapat menikmati rasa alami dari bahan makanan dengan tenang!
Ayo ajak orang tua dalam keluarga, bersama dengan beberapa teman, untuk segera menikmati hidangan yang panas mengepul dan indah!!

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- ◆ Makanan harus tanpa tulang, tanpa duri, dan tanpa cangkang



Bahan-bahan (3 orang)

Bahan dasar sup:

20g Seledri		
20 gr Lapisan luar	30 gr labu	militaris
bawang Bombay	20 gr hati kubis	20 gr tomat
20 gr lobak	Kurma merah, buah	20 gr wortel
2000cc air	goji (secukupnya)	
5 gr jamur tiram kering	30g jamur cordyceps	

Bahan makanan pot panas:

140 gr daun kubis	20 gr tomat
120 gr bawang bombai ungu	1 kotak tahu
30 gr labu	30 gr udang putih
60 gr daging ikan nila (tilapia)	3 buah kerang simping
50 gr paha ayam tanpa tulang	15 gr jamur shimeji
45 gr udang windu	100 gr sawi sendok (bok choy)

Cara membuat

1. Jamur tiram kering, seledri, lapisan luar bawang bombay, lobak, wortel, labu dikupas dan dibuang bijinya, tomat dicuci bersih, dipotong kecil/potong dadu seukuran mulut (sekitar 3 cm), tomat bersama-sama dengan hati kubis dimasukkan ke dalam pot, dan dididihkan sekitar 30 menit, disaring keluar dan sisihkan supnya
2. Daun kubis, bawang merah, paha ayam tanpa tulang, sawi putih kecil, dan jamur shimeji dibuang akarnya lalu cuci bersih, potong seukuran mulut (sekitar 3 cm); Tahu, tomat, labu, udang putih dan udang windu dikupas dan buang ususnya, kemudian potong kecil; kerang simping dan ikan nila diiris kecil
3. Hias makanan dalam pot, alasi bagian bawah panci dengan daun kubis dan labu potong, tambahkan sup kaldu sayuran langkah 1, masak selama sekitar 3 menit, tambahkan jamur shimeji, tahu, tomat beef, bawang merah, kurma merah, buah goji, jamur cordyceps, daging paha ayam tanpa tulang, lalu dididihkan selama 3 menit, kemudian masukkan udang, kerang simping, ikan nila, dan sawi putih kecil, setelah mendidih, kecilkan api dan masak selama 10 menit.

Restoran Kebun Nyonya Guan

Alamat : No. 3, Wuhan Rd., Zhuangwei Township,
Yilan County 263, Taiwan (R.O.C.)

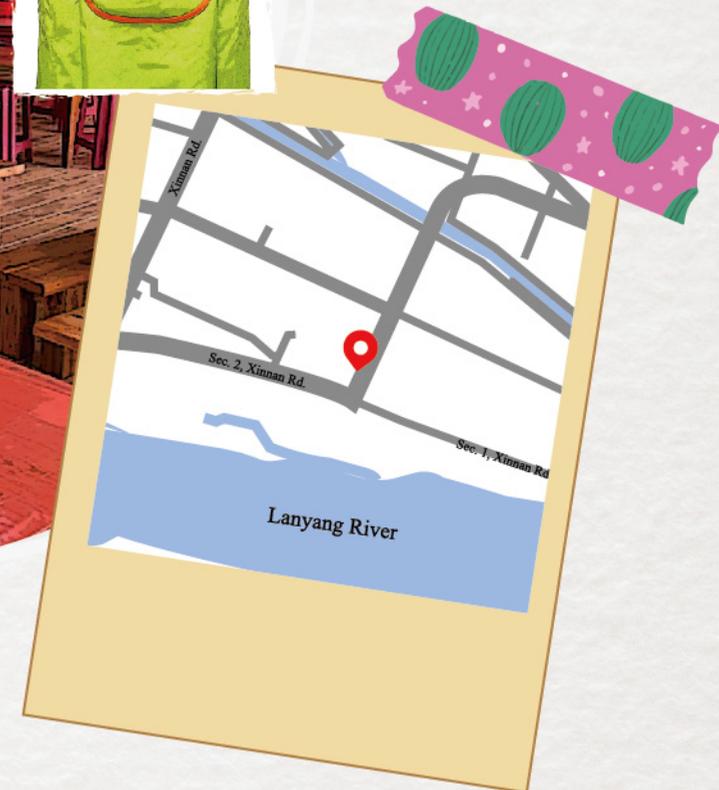
Telepon : 03-925-3517

Terletak di Dusun Xinnan, Kecamatan Zhuangwei, Kabupaten Yilan, tempat ini dikenal sebagai kampung halaman buah melon hami, karena terkenal dengan produksi melon hami.

Aneka masakan melon di tempat ini dikembangkan dengan kombinasi bahan makanan lokal, seperti "Sup Ayam Melon", dimasak dengan menggunakan acar melon buatan sendiri dan daging ayam segar. Makan di tempat ini serasa berada di tengah kebun melon atau sawah, dikelilingi pemandangan luas dan tanaman hijau. Tidak hanya lingkungan makan yang nyaman, di restoran ini juga ada banyak pilihan hidangan istimewa.



Koki
CHANG CHIN-HSIA



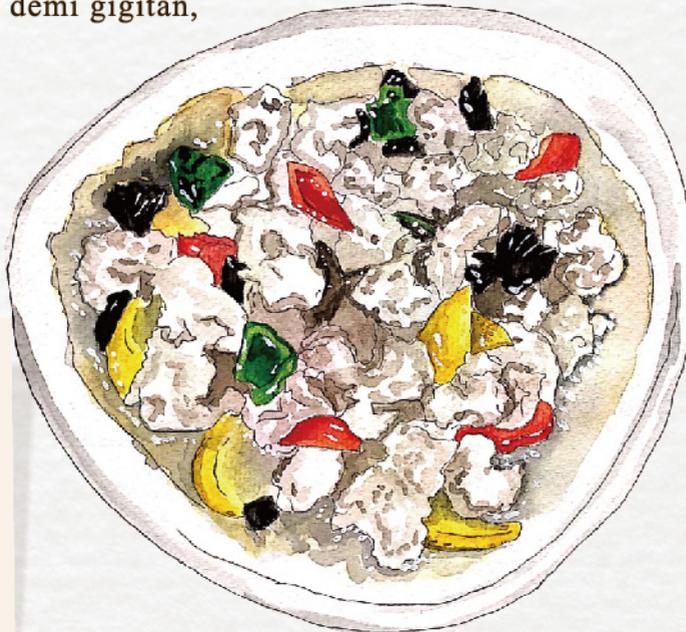
Ayam dengan Melon

Saat mengunjungi kebun, Anda dapat melihat melon yang bulat dan berisi, mengingatkan saat-saat keluar bepergian dengan keluarga, seperti hidangan buah yang tampaknya pernah dicicipi sebelumnya, berbagai rasa yang kaya teringat hingga saat ini~ hidangan ini menggunakan melon sebagai kejutan, yang dipadukan dengan nanas segar dan daging ayam yang empuk, ditambah paprika yang segar, Ukuran setiap gigitannya pas~ gigitan demi gigitan, semakin dimakan, semakin suka.

Tips

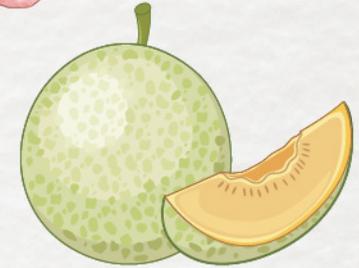
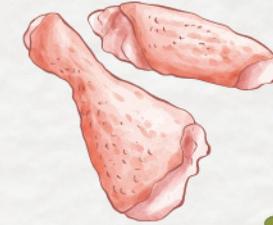
menyesuaikan tekstur hidangan

- ◆ Rendam daging dengan jus nanas yang segar agar lebih lembut
- ◆ Wortel dan paprika lebih kasar dan keras, dapat dibekukan selama 1-3 hari untuk melunakkannya
- ◆ Disarankan untuk menggunakan berbagai macam paprika berwarna, yang dapat meningkatkan asupan nutrisi yang berbeda dan membuat piring terlihat lebih lezat.



Bahan-bahan (3 orang)

- 180 gr dada ayam tanpa tulang
- 30 gr melon
- 20 gr acar (melon)
- 2 butir telur putih
- 15 gr paprika
- 5 gr jamur kuping hitam
- 300cc air
- Jus nanas, bawang putih, tepung kanji, lada putih secukupnya, minyak sayur secukupnya



Cara membuat

1. Potong wortel dan paprika seukuran mulut (sekitar 3 cm) dan bekukan selama 1-3 hari
2. Potong melon dan dada ayam seukuran mulut (sekitar 3 cm)
3. Ayam direndam dalam jus nanas segar, Tambahkan putih telur dan sedikit lada putih ke daging ayam, lalu aduk rata
4. Tuang sedikit minyak ke dalam wajan panas, masukkan bawang putih dan tumis hingga harum, melon dan acar melon di tumis hingga wangi, lalu tambahkan 300cc air, nyalakan api kecil dan masak selama 5 menit setelah mendidih
5. Tambahkan wortel yang sudah dipotong, paprika, daging ayam, dan jamur kuping, lalu didihkan selama 5 menit, kemudian dikentalkan, dan selesai



Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



Rekomendasi Tempat Makan



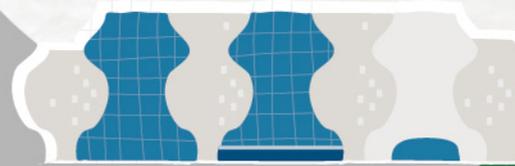
- 1** The Howard Plaza Hotel Taipei
 Alamat : No. 160, Sec. 3, Ren'ai Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2700-2323
- 2** Perusahaan Makanan Shinfong
 Alamat : 1F., No. 2-3, Xuzhou Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2396-6871
- 3** A Yi 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, Nuanman St., Nuanman 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



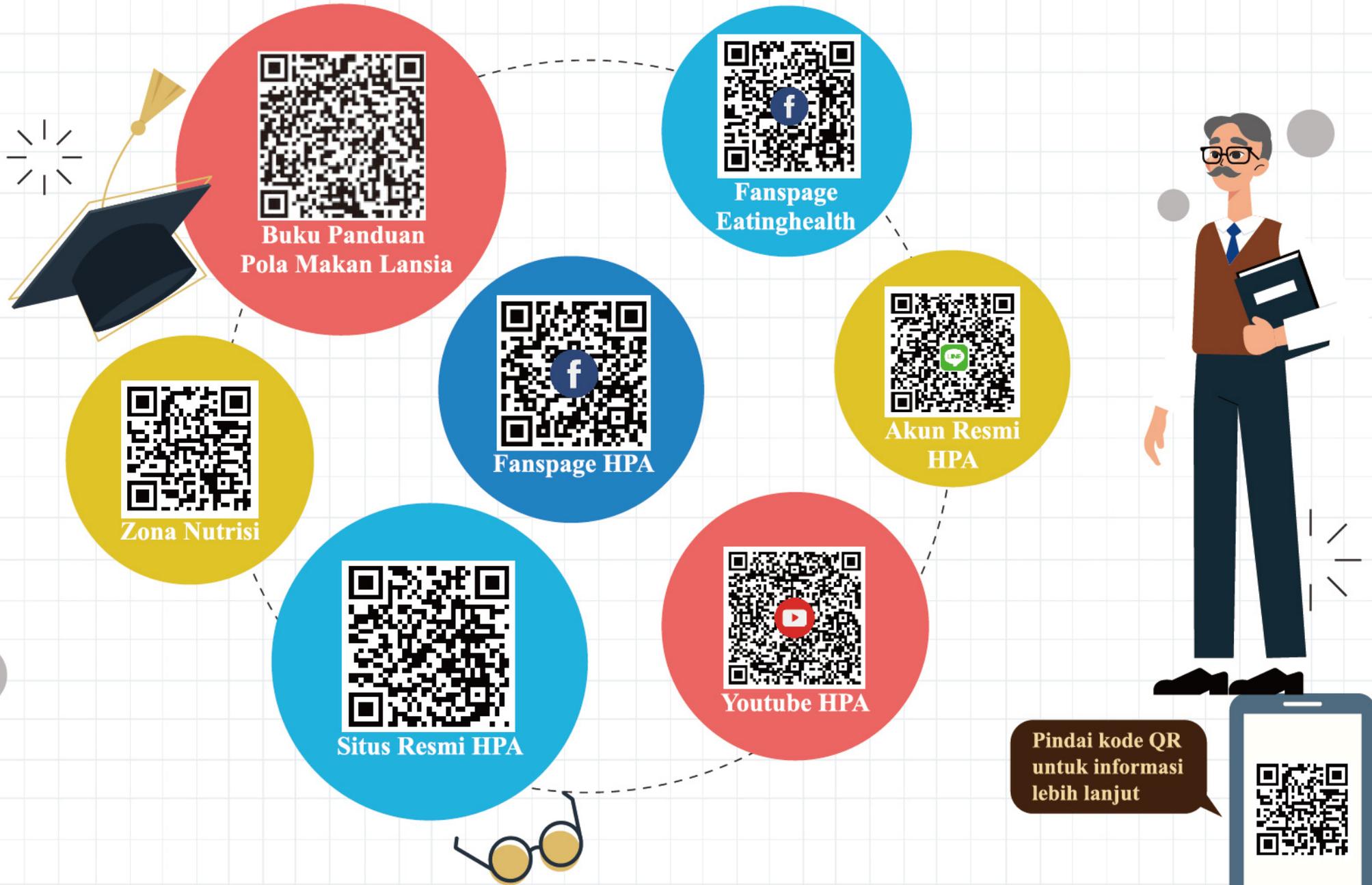
14

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 Perjamuan Negara

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 : 978-626-7137-88-8

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)