

嘉義市社區營養推廣中心-社區營養教案規劃

活動名稱	質地調整飲食 呷欸蕊 (吃得下)		
辦理日期/時間	114 年 0 月 00 日 15:00 ~16:00 , 共 60 分鐘	辦理地點	社區據點
主辦單位	社區據點	業務主辦人	據點負責人
協辦單位	嘉義市政府衛生局 嘉義市社區營養推廣中心		
活動對象	65 歲以上長者		
講師	營養師	預估人數	25 人
對象特質	對質地調整飲食不了解之長者。	教學目標	1. 了解何謂質地調整飲食。 2. 學習牙口不佳時,如何調整六大類食物的質地,來增加多樣性食物攝取,預防營養不良及衰弱症。
教學方法	1. 利用前測題目引導長者思考今日主題的內容。 2. 設計「質地調整飲食 呷欸蕊(吃得下)」簡報,首先講述我國於 2025 年邁入超高齡社會,因應長者牙口不佳導致「食不下嚥」、「食物太硬咬不下去」等在飲食上的問題,以及高齡者因咀嚼功能退化、飲食習慣和多重用藥等,造成飲食不均衡、營養攝取不足等現象,國民健康署推出質地調整飲食。 3. 帶入三好一巧的知識,讓長者了解營養最重要的第一步是「吃得下」,透過食材的挑選、改變切割烹調技巧等質地調整飲食之原則,學習如何增加食物多樣性攝取,提升自身營養狀況。 4. 最後教導「簡易質地分級檢測」,學習在平日飲食中,利用餐具檢測食物質地,輕鬆辨別及選擇適合自己的軟硬度食		

	物，餐餐咬得動、吞得下，輕鬆呷欸蕊(吃得下)！
教材/教具	1. 質地調整飲食 呷欸蕊 (吃得下)簡報 2. 我的餐盤六面筆 3. 示範餐叉 4. 豆腐、豆干
評值/獎勵	■課程前後測 ■滿意度 ■有獎徵答禮品 5 份

質地調整飲食 呷欸蕊 (吃得下)簡報



質地調整飲食

呷欸蕊 (吃得下)

主辦單位：嘉義市政府衛生局
嘉義市社區營養推廣中心

講師：○○○ 營養師



1



食在簡單

- 1 吃得下-質地調整飲食
- 2 質地分級

2

課前測驗

第1題

新鮮鳳梨汁可以軟化肉類？



3



課前測驗

第2題

切肉時，使用逆紋切肉，會更方便咀嚼？



4



課前測驗

第3題

牙口不佳時，
只能吃軟糊糊、泥狀或液態食物嗎？



5



課前測驗

第4題

較硬的蔬菜(如芹菜、花椰菜)，
冷凍1-3天，烹煮後可以變軟？



6



課前測驗

第5題

可以使用筷子、湯匙和叉子，
來測試食物的軟硬度？



7

超高齡社會

2025年
台灣每5個人，就有1個人超過 **65歲**



8

食在困難

長者常見問題



牙口不好



吞嚥障礙



食慾變差



獨居備餐

9

食在困難

長者常見問題



牙口不好

有72 %
部分缺牙



營養不良

65.8%因為牙齒狀況、咀嚼、吞嚥的問題，而限制吃東西的種類

資料來源：衛生福利部 國民健康署《110年國民健康訪問調查報告》 10



食在困難



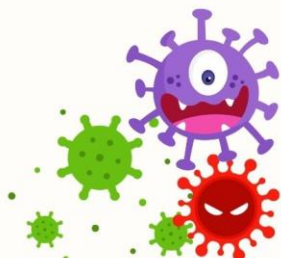
食物攝取不足的影響



體力下降



易跌倒



抵抗力變差



易生病



食慾下降

呷飽沒？

國民健康署 銀髮族飲食建議- **3好1巧**



吃得下

吃得夠

吃得對

吃得巧

12

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶
乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點
蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子
(1份=1湯匙=3茶匙)

1份約杏仁果5粒、腰果5粒
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

13

乳品類



鮮奶
240ml



保久乳
240ml



優酪乳
240ml



優格
210克



起司
45克

乳糖不耐症可以選擇乳糖含量低的乳品

14

乳品類



牛奶、起司入菜



起司
牛奶火鍋



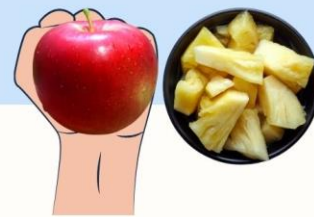
燉飯



焗烤

15

水果類

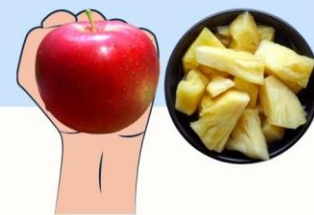


質地較軟-直接食用



16

水果類



質地較硬的軟化技巧



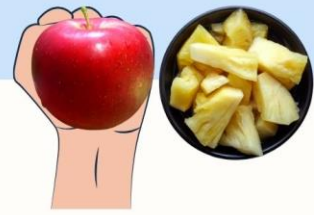
切片



打成汁且不過濾食用

17

水果類



質地較硬的軟化技巧



果汁機



水果



水果牛奶

18

蔬菜類



選擇質地較軟的蔬菜



19

蔬菜類



質地較硬的軟化技巧



洗淨切3公分



冷凍1-3天
破壞結構



烹煮後變柔軟
且不影響色澤

20

全穀雜糧類



每日至少1/3為未精製



糙米



紫米



燕麥



地瓜



南瓜

21

全穀雜糧類



選擇較軟的製品



加水→粥



燕麥粥



蘿蔔糕



板條

22

全穀雜糧類



質地較硬的軟化技巧



米洗淨泡水



冷藏1天



再冷凍1天



煮飯

瀝乾水分

23

豆魚蛋肉類



選擇較軟的種類



豆製品



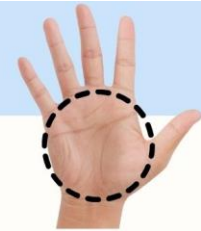
魚片



蛋

24

豆魚蛋肉類



質地較硬的肉類軟化技巧



槌打斷筋



逆紋切肉



切小塊
(小於3公分)

25

豆魚蛋肉類



質地較硬的肉類軟化技巧



燉煮



鹽水醃漬



新鮮鳳梨汁
酵素軟化

26

堅果種子類



	杏仁果	腰果	花生仁
一餐			
一日			

27

堅果種子類



磨成粉

飲品或料理

增加
熱量和營養

28



恁的營養免煩惱！



我適合哪種質地食物呢？



牙齒完整



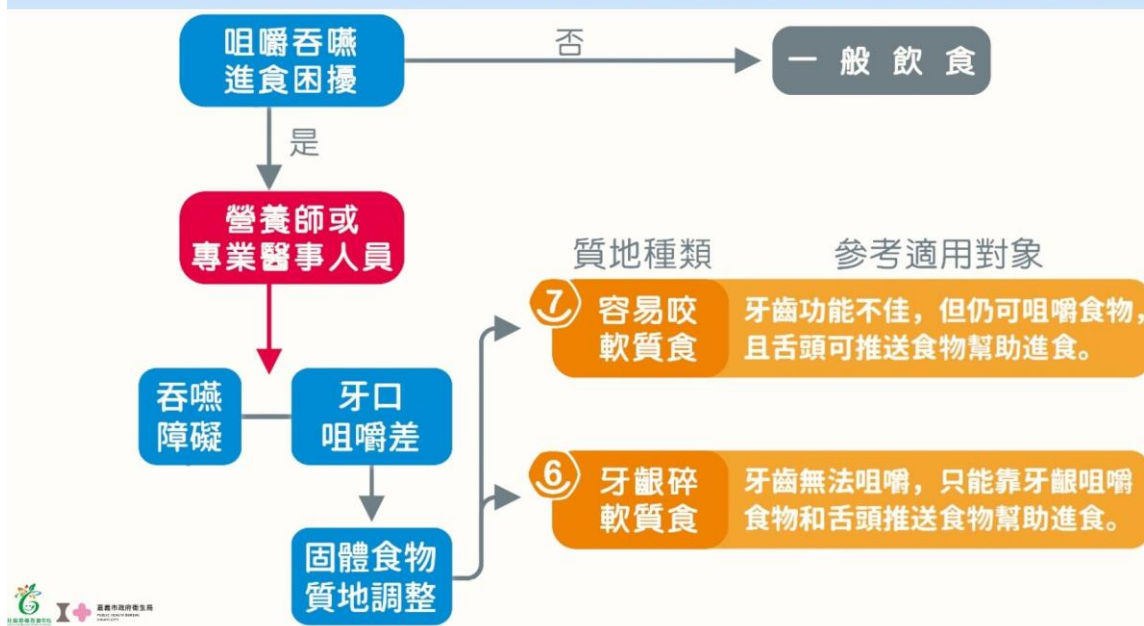
缺牙



全口假牙

29

臺灣飲食質地分類應用簡易流程圖



30

常用餐具好幫手，飲食質地輕鬆測



31

級別	尺寸建議	叉子測試	湯匙測試	筷子測試
7 容易咬軟質食	不限制尺寸 小於 3 公分塊狀 更好入口	 食物可被餐叉切斷  以餐叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 利用側匙可將食物切斷成小塊  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可刺穿食物
6 牙齦碎軟質食	小於 1.5 公分 丁狀	 食物可被餐叉切斷小於 1.5 公分  以餐叉正面下壓食物，食物可被壓穿並自叉縫中擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 食物可被湯匙切斷小於 1.5 公分  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可將食物分成 小於 1.5 公分

32

7 容易咬軟質食 牙齒功能不佳，但仍可咀嚼食物，且舌頭可推送食物幫助進食。				
級別	尺寸建議	叉子測試		
7 容易咬軟質食	不限制尺寸 小於 3 公分塊狀 更好入口	 食物可被餐叉切斷  以餐叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀		

33

⑥ 牙齦碎軟質食 牙齒無法咀嚼，只能靠牙齦咀嚼食物和舌頭推送食物幫助進食。



級別	尺寸建議	叉子測試
6 牙齦碎軟質食	小於 1.5 公分丁狀	食物可被餐叉切斷小於 1.5 公分 以餐叉正面下壓物，食物可被壓穿並自叉縫中擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀

34



課後測驗

第1題

新鮮鳳梨汁可以軟化肉類？



35



課後測驗

第2題

切肉時，使用逆紋切肉，會更方便咀嚼？



36



課後測驗

第3題

牙口不佳時，
只能吃軟糊糊、泥狀或液態食物嗎？



37



課後測驗

第4題

較硬的蔬菜(如芹菜、花椰菜)，
冷凍1-3天，烹煮後可以變軟？



38



課後測驗

第5題

可以使用筷子、湯匙和叉子，
來測試食物的軟硬度？



39

滿意度調查

	滿意	普通	不滿意
上課內容安排			
上課方式			
上課內容實用			
上課的時間安排			



40

容易咬 吃得下

--您的營養師來顧--



41