

113 年長者整合性預防及延緩失能計畫  
-社區長者共餐據點人員培訓課程-  
**在地飲食均衡搭**

一、說明

營養不良及肌少症是長者常見的健康問題，為達「均衡飲食」之目的，每天都要均衡的攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、及油脂與堅果種子類。為提升長者共餐據點人員對於均衡飲食菜單設計相關識能，本中心辦理營養增能課程，特請教師示範料理實作，利用在地食材製備符合長者營養均衡的餐點，期待各學員能將其融入並運用在據點菜單中。

二、目標

- (一)認識在地食材及菜色實際應用。
- (二)利用在地食材製備及搭配符合長者營養均衡的餐點。

三、計畫內容

- (一) 主辦單位：花蓮縣衛生局社區營養推廣中心
- (二) 對象：社區長者共餐據點工作人員(照服員、志工、廚師等)。
- (三) 名額：本次營養增能課程共辦理 3 場次，北區 1 場(每場 25 位)、中區 1 場(每場 25 位)、南區 1 場(每場 25 位)，每個場次同一據點以 **2 個名額** 為主，每人限報名一場次，依報名情形進行人數調整。
- (四) 課程內容：
  1. 在地食材介紹與示範實作
  2. 據點在地食材應用與分享
  3. 均衡飲食菜單設計

(五) 報名日期：即日起至 113 年 7 月 12 日 17:00 截止。

(六) 報名方式：網路報名

(<https://www.beiclass.com/rid=284d8196614e62a9d3ec>)

(七) 課程日期及地點：

北區場次：

1. 日期：113 年 07 月 30 日(二) 14:00-17:40
2. 地點：花蓮市農會花商超市 4 樓

(花蓮市中山路 547 號)



中區場次：

1. 日期：113年08月05日(一) 14:00-17:40
2. 地點：花蓮縣鳳榮地區農會 綠色照顧站  
(花蓮縣鳳林鎮仁愛街26之7號)

南區場次：

1. 日期：113年08月14日(三) 14:00-17:40
2. 地點：花蓮縣玉溪地區農會 研習中心暨家政教室  
(花蓮縣玉里鎮中華路179號)

(八) 成效評估：營養認知前後測驗、滿意度問卷。

(九) 其他：

1. 全程參與的學員將給予研習證書，遲到早退者將不給予研習證書，因應環保無紙化，研習證書將以電子檔的方式傳送至學員電子信箱，請於報名時填寫正確的電子信箱，以確保證書如期接收無誤。
2. 主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動；如對活動有任何疑問，請於週一至週五 08:00-12:00 或 13:30-17:30 撥打花蓮縣衛生局健康促進科：03-8227141 轉 258 劉靜雯小姐。

(十) 注意事項：請學員自備保鮮盒、環保餐具以及環保杯。

#### 四、議程表

時間	主題	講者
14:00-14:20	報到(前測)	社區營養推廣中心
14:20-14:30	局長致詞	朱家祥局長
14:30-16:00	輕鬆做料理：探索花蓮在地食材	上騰工商餐飲管理科 吳承憲主任
16:00-16:20	休息時間	-
16:20-16:50	在地食材應用分享	社區營養推廣中心
16:50-17:20	均衡飲食設計	社區營養推廣中心
17:20-17:40	課程總結(後測)	社區營養推廣中心
17:40	賦歸	-