



樂齒之 飲食



健康呷百二



新北市營養公會
NTC DIETITIANS ASSOCIATION



新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government



社區營養推廣中心
深坑、坪林

爺爺奶奶～
最近吃得好嗎？

胖奶奶

瘦爺爺

營養師



1

我什麼都吃，
胃口可好囉！

我牙齒不好，
咬不動也吃不下。



2



老了啦！
吃啥都胖！

也沒啥精神！
最近好像變瘦了，



3

怎麼辦呢？

爺爺奶奶別著急，
讓我來教您們怎麼吃！



4

三好一巧

吃得下
吃得夠
吃得對
吃得巧



吃得下

選擇適合的食物

好咬好吞、軟軟水水的食物

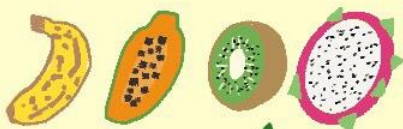
軟 熟透、多汁、煮軟

硬 烤的、炸的、乾的

乳品類



水果類



蔬菜類



魚蛋肉類



全穀雜糧類



油脂與
堅果種子類



起司絲、焗烤



帶皮、粗纖維、果乾



乾香菇、筍類、禾稔、老白菜



肉乾、炸物、小魚乾



整根玉米、煮軟食物



杏仁果、夏威夷豆、烘烤花生

吃得下

食材切成適當的大小

好煮、好入口的形狀

可將蔬果切
小段、小丁、薄片，
就更容易煮軟
及入口。



豆魚蛋肉類其中
的牛、豬、羊肉可
先去掉較硬的筋，
並以垂直紋路的
方式切割會更軟。



切丁



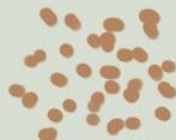
切絲



切條



切片



切碎



泥狀

吃得夠

少量多餐

正餐：魚肉+蔬菜+飯



點心：牛奶或優格配水果



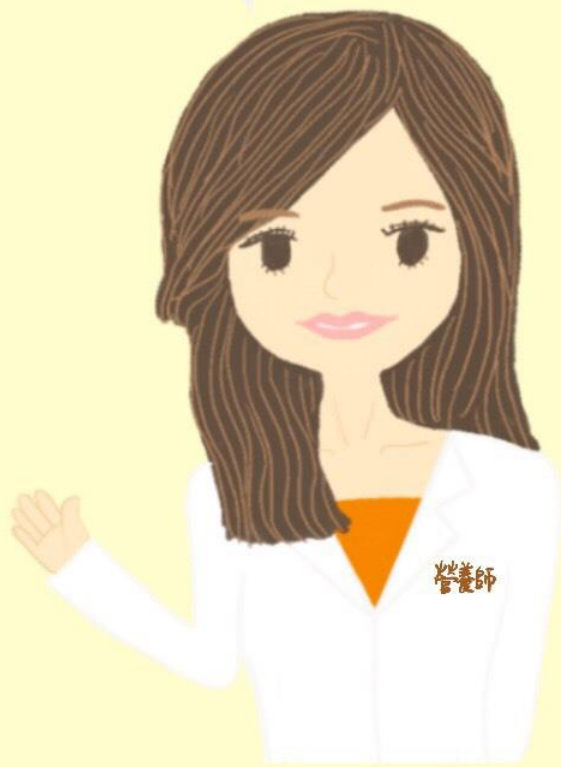
或



牛奶+水果

豆漿+麥片

胃口比較小的長輩，
三餐以外，搭配點心
補足營養與熱量。



吃得對

我的餐盤

均衡攝取6大類食物

乳品類



水果類



豆魚蛋肉類



蔬菜類



全穀雜糧類



小提醒~每天要喝
8杯白開水喔!



250
毫升



吃得巧

好咬又美味的技巧

選對烹調方式及天然食材調味



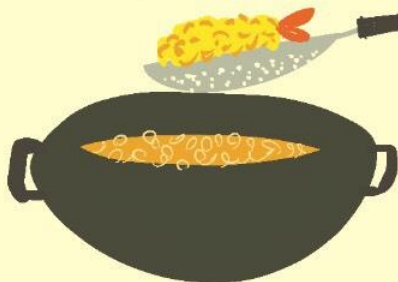
濕式(較軟)



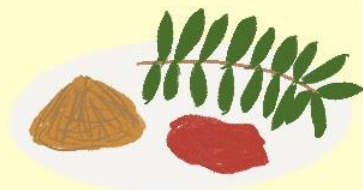
壓力鍋、蒸、燉、
燉、滷、燒



乾式(較硬)



烤、油炸、氣炸鍋



味噌、香椿、紅麴

調味醬



蕃茄、菇類、藻類

食材鮮味



蔥薑蒜、九層塔

天然香料

三好一巧都做到 營養健康免煩惱

照著「我的餐盤」，
吃足6大類，並搭配
運動，我就可以恢復
健康體態囉！

運用「三好一巧」
原則，輕鬆吃足
營養，讓我元氣滿滿！

爺爺奶奶，你們好棒~
如有任何營養相關問
題，可洽詢社區營養推
廣中心喔！

