

敬老健康餐盤

我今天已經吃掉的食物



4

一日健康餐盤使用步驟

- 1 判斷每天生活活動強度
- 2 參照「銀髮族每日飲食建議量」表格，找出「食物分類與份量分配」
- 3 將貼紙撕下貼在「一日健康餐盤」上
- 4 移除食用過貼紙到「我今天已經吃掉的食物」區

良好飲食控制，
預防代謝症候群



QR code for
android



QR code for
ios



油脂與
堅果種子類

我一天需要多少熱量？依據生活活動強度，選擇出一日飲食建議量

1 生活活動強度

<p>低</p>	<p>稍低</p>	<p>適度</p>	<p>高</p>
<p>靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。</p>	<p>站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。</p>	<p>身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。</p>	<p>身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。</p>

2 銀髮族一日飲食建議量

歲數 生活活動強度	65歲以上					
	低		稍低		適度	
	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	1,700	1,400	1,950	1,600	2,250	1,800
全穀根莖類(碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精緻(碗)	1	1	1	1	1.5	1
精緻(碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類(份)	4	4	6	4	6	5
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(碟)	3	3	3	3	4	3
水果類(份)	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類(份)	5	4	5	5	6	5
油脂類(茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1

1碗飯= 240cc (容量的碗) 1份蔬菜= 0.5碗
 1份魚肉類= 3手指大小 1份水果= 1個拳頭或8分滿碗
 1杯奶類= 240cc 1茶匙= 1/3湯匙

3 長者飲食注意事項

-
1. 少量多餐，以點心補充營養。
 2. 以豆製品取代部分動物蛋白質。
 3. 主食加入蔬菜一起烹調。
 4. 每天吃兩份水果。
 5. 補充維生素B群。
 6. 限制油脂攝取量。
 7. 少加鹽、味精、醬油，善用其他調味方法。
 8. 少吃辛辣食物。
 9. 白天多補充水分。
 10. 每天服用一顆綜合維他命礦物質。

