







Balanced Diet for the Elderly 6 Tips You Must Remember

- 1 A glass of milk every day and night ~ Dairy Product**
1.5-2 glasses a day (240ml a glass) 
- 2 Fist-size fruit after meals ~ Fruit**
Choose local fruit in season 
- 3 More vegetables than fruit ~ Vegetables**
1/3 vegetables are deeper color 
- 4 As much rice as vegetables ~ wholegrains**
At least 1/3 are unrefined whole grains 
- 5 A handful of beans, fish, eggs and meat ~ bean/fish/egg/meat**
beans>fish>eggs> meat 
- 6 A teaspoon of nuts and seeds ~ nuts and seeds**
An amount of nuts and seeds every day
(an amount= 1 tablespoon=3 teaspoons)
an amount is about 5 almonds, 5 cashew nuts or 10 peanuts 

Healthy Diet Tips

- 1 Eat well**
Use the right way to cook and choose right texture of food for the elderly for taking meals, and enhance their health diet. 
- 2 Eat enough**
Recommend the elderly to eat as much as they can or have frequent meals a day to get enough calories and nutrition if they don't have any chronic disease with specific eating limitation,
- 3 Eat right**
Check the "Daily Diet Manual" to get six components of food equally to meet your daily nutrition
- 4 Eat smart**
Some brilliant ideas make your meals more delicious. Use garnishing and food presentation or add natural seasoning to enrich the taste of food. Enhance the elderly's eating motivation by dining with family and relatives.

อาหารจานหลักของวัยผู้สูงอายุ 6 สูตรนี้ห้ามลืม

- 1 ดื่มนมทุกเช้าและเย็น ~ หมวดยอดผลิตภัณฑ์นม**
วันละ 1.5- 2 แก้ว (แก้วละ 240 มิลลิลิตร) 
- 2 ทูกรมื่อตามด้วยผลไม้ 1 กำมือ ~ ประเภทผลไม้**
ผลไม้ตามฤดูกาล 
- 3 ผักให้เยอะกว่าผลไม้ชนิดหนึ่ง ~ ประเภทพืชผัก**
ตามฤดูกาล 1/3 เลือกที่มีสีเข้ม 
- 4 ข้าวและพืชผักให้เท่ากัน ~ ประเภทธัญพืช**
อย่างน้อย 1/3 อาหารหลักสำหรับธัญพืช 
- 5 ถั่ว ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ 1 กำมือ ~ ประเภทถั่ว ปลา ไข่ เนื้อสัตว์**
ถั่ว > ปลา > ไข่ > เนื้อสัตว์ 
- 6 เมล็ดถั่วหนึ่งช้อนชา ~ ประเภทเมล็ดถั่ว**
ทุกวันต้องมีเมล็ดถั่ว 1 ส่วน (1 ส่วน = 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา) 1 ส่วนประมาณ 5 เมล็ดเมล็ดอัลมอนต์
มะม่วงหิมพานต์ 5 เมล็ด หรือ ถั่วลิสง 10 เมล็ด 

เคล็ดลับอาหาร ผลิต 3 อย่างใน 1 เดียว

- 1 กินได้ลง**
ปรับรูปแบบในการทำอาหารเพื่อช่วยในการเคี้ยวและกลืนของผู้สูงอายุ, ปรับปรุงคุณภาพอากาศและประโยชน์ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ
- 2 กินให้พอ**
หากไม่มีโรคเรื้อรังหรือสถานการณ์พิเศษที่จำเป็นต้องจำกัดแนะนำผู้สูงอายุพยายามกินให้ได้มากที่สุด, หรือใช้วิธีกินมือน้อยแต่หลายมื้อ
- 3 กินให้ถูก**
ขอแนะนำให้อาหาร 6 มื้อตาม 『แนวทางการบริโภคอาหารประจำวัน』 เพื่อตอบสนองความต้องการด้านโภชนาการในแต่ละวัน
- 4 กินดี**
ทำให้มื้ออาหารของคุณน่าสนใจยิ่งขึ้นด้วยความคิดเล็ก ๆ
แต่งจานเล็กน้อยและเพิ่มเครื่องปรุงรสตามธรรมชาติเพื่อเพิ่มรสชาติ
ส่งเสริมแรงจูงใจของผู้สูงอายุด้วยการกินกับครอบครัวเพื่อนและญาติ 



社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

銀髮族健康餐盤

PHẦN ĂN DINH DƯỠNG CỦA NGƯỜI TÓC BẠC

MENU MAKAN SEHAT LANSIA

Balanced Diet for the Elderly

อาหารจานหลักของวัยผู้สูงอายุ



南投縣政府衛生局 關心您

使用菸捐挹注經費廣告

銀髮族健康餐盤 6個口訣不能忘

1 每天早晚一杯奶～乳品類
每天1.5-2杯(1杯240毫升)



2 每餐水果拳頭大～水果類
在地當季多樣化



3 菜比水果多一點～蔬菜類
當季且1/3選深色



4 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



5 豆魚蛋肉一掌心～豆魚蛋肉類
豆>魚>蛋>肉類



6 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



飲食小技巧 三好加一巧

1 吃得下

調整烹調方式及食物質地、協助高齡者吞咬、以提升高齡者飲食品質和營養狀態。

2 吃得夠

倘無慢性疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡者能吃盡量吃，或是運用少量多餐方式達到一日所需熱量與營養。

3 吃得對

建議依照『每日飲食指南』，均衡攝取6大類食物，滿足日常所需營養。

4 吃得巧

透過小巧思，讓餐餐更有味。運用小量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。



PHẦN ĂN DINH DƯỠNG CỦA NGƯỜI TÓC BẠC ... 6 CÂU VÈ KHÔNG ĐƯỢC QUÊN

1 Một cốc sữa mỗi sáng và tối～Sản phẩm sữa
Mỗi ngày 1.5-2 cốc (mỗi cốc 240ml)



2 Hoa quả mỗi bữa bằng nắm tay～Hoa quả
Đa dạng hoá theo mùa



3 Rau cải nhiều hơn so với hoa quả～Rau cải
Theo mùa và 1/3 chọn màu đậm



4 Cơm và rau phải nhiều như nhau～Ngũ cốc nguyên hạt
Ít nhất 1/3 thực phẩm chính là ngũ cốc nguyên hạt



5 Đậu cá trứng thịt bằng bàn tay～Rau cải
Đậu>Cá>Trứng>Thịt



6 Một thìa cà phê các loại hạt～Rau cải
Mỗi ngày 01 phần các loại hạt
(1 phần=1 thìa canh=3 thìa trà)
1 phần khoảng 5 hạt hạnh nhân, 5 hạt điều hoặc 10 hạt lạc



KỸ NĂNG ĂN UỐNG 3 TỐT CỘNG 1 KỸ

1 Ăn ngon

Điều chỉnh cách nấu ăn và kết cấu thực phẩm, hỗ trợ người cao tuổi nhai nuốt, để nâng cao chất lượng chế độ ăn uống và tình trạng dinh dưỡng cho người cao tuổi.

2 Ăn đủ

Nếu không có bệnh mãn tính hoặc trường hợp đặc biệt cần hạn chế ăn uống, người cao tuổi nên ăn càng nhiều càng tốt, hoặc ăn ít nhưng ăn nhiều bữa để đảm bảo lượng calo và dinh dưỡng cần thiết cho cả ngày.

3 Ăn đúng

Nên tuân theo “Hướng dẫn chế độ ăn uống hàng ngày”, cân bằng 6 loại thực phẩm để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày.

4 Ăn kỹ

Sử dụng tiểu xảo, làm cho bữa ăn thú vị hơn. Bày đĩa nhỏ, thêm gia vị thiên nhiên để tăng thêm hương vị. Thúc đẩy chế độ ăn uống của người cao tuổi thông qua gia đình, bạn bè và người thân.



MENU MAKAN SEHAT LANSIA 6 SLOGAN YANG TAK TERLUPAKAN

1 Setiap pagi dan malam segelas susu～Kategori susu
Setiap hari 1.5 – 2 gelas(1 gelas 240ml)



2 Setiap menu ada buah-buahan～kategori buah
Buah hasil panen daerah setempat sesuai musimnya



3 Sayur lebih banyak dari buah～kategori sayur
Sayur musiman dan 1/3 pilih warna tua



4 Nasi dan sayuran sama banyak～kategori biji-bijian
Paling kurang 1/3 biji-bijian yang belum diolah sebagai makanan utama



5 Kacang ikan telur daging sekepal～kategori protein
Kacang>ikan>telur>daging



6 Kacang-kacangan satu sendok teh～kategori kacang-kacangan
Setiap hari 1 porsi kacang
(1 porsi=1 sendok makan=3 sendok teh)
Satu porsi banyaknya sekitar 5 biji almond、5 biji kacang mete atau 10 biji kacang tanah



Tips pola makan sehat Tiga bagus tambah satu lezat



1 Selera makan normal

Ubahlah cara pengolahan dan tekstur makanan untuk mempermudah lansia mengunyah dan menelan, agar dapat meningkatkan asupan nutrisi makanan yang dibutuhkan.

2 Porsi makan yang cukup

Bagi lansia yang tidak menderita penyakit kronis atau kondisi khusus lainnya tidak perlu membatasi pola makan, jika selera makan bagus sebaiknya makan secukupnya, atau menerapkan pola makan berkali-kali dengan porsi kecil dalam sehari, untuk mendapatkan asupan gizi dan nutrisi yang diperlukan.

3 Pola makan yang benar

Berdasarkan 「pola makan sehat sehari-hari」, mengonsumsi 6 kategori makanan untuk mencukupi asupan nutrisi sehari-hari.

4 Tips makan lezat

Melalui tips pola makan sehat akan tersedia makanan yang lebih lezat. Penyajian dalam piring kecil, penambahan bumbu herbal untuk memperlezat makanan. Makan dengan didampingi keluarga dan teman akan menambah selera makan lansia.