



我的健康股份 紅綠燈

107年延緩失能社區營養照護

嘉義市銀髮族營養評估自檢表

好「肌」礎 不怕「衰」

做自己健康大「骨」東



營養師專線

嘉義市西區衛生所 05-2337355 轉 223

嘉義市東區衛生所 05-2750423 轉 304



嘉義市政府衛生局 關心您



社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

最近心情
好不好



說出今天
日期



吃東西
好咬嗎



可以自己
吃飯，不
用人餵



消化好嗎？
拉肚子
還是便秘



方便出門
走走嗎



最近體重
有減少嗎



想一想我健康嗎？



吃得夠營養嗎？





直徑1.5公分



營養評估：不及格

建議進一步執行完整營養評估

預約時間：_____月_____日



營養評估：一級棒

- 1 維持正常飲食及作息
- 2 規律外出活動或運動
- 3 餐餐豆魚蛋肉不可少



營養評估：亮警訊

- 1 體重減輕找原因(營養師)
- 2 每餐肉類一掌心
- 3 天天五蔬果，水份要2000
(毫升，3.5瓶)