

三好一巧



Nutrition for older persons

吃得下
Eat easily

- **善用烹飪助吞咬**

調整烹調方式及食物質地
好吞好咬，吃得下最重要！

吃得夠
Eat enough

- **少量多餐儘量吃**

每天熱量要足夠，
呷厚飽，顧腹肚！

吃得對
Eat right

- **每天吃足6大類**

吃對食物，改善營養狀況
均衡營養滿分！

吃得巧
Eat well

- **天然調味共享食**

軟質食材、小量擺盤
陪伴用餐，提升用餐意願！