

高齡新時代 食在好簡單

每餐比例6口訣

- ① 每天早晚一杯奶
- ② 每餐水果拳頭大
- ③ 菜比水果多一點
- ④ 豆魚蛋肉一掌心
- ⑤ 飯跟蔬菜一樣多
- ⑥ 堅果種子一茶匙



軟質食物調整小撇步



全穀雜糧類

- ① 糙米可放水浸泡後，放置冰箱軟化。



- ② 選擇軟質全穀雜糧類。



豆魚蛋肉類

- ① 軟化肉質(如：使用新鮮鳳梨汁醃漬)



- ② 選擇軟質豆魚蛋肉類。



水果類

- ① 水果切丁刨絲，改變食物大小更好入口。



- ② 選擇軟質水果類。



蔬菜類

- ① 可將蔬菜放入冷凍，軟化纖維。



- ② 選擇軟質蔬菜類。



乳品類

- 選擇牛奶、優格、優酪乳。



油脂與堅果種子類

- 將堅果磨粉改變質地，營養更好入口。



※如有疑問請洽詢嘉義縣社區營養推廣中心 專線-0800-600-786 由專業營養師為您服務