

三好一巧

長者飲食原則



- ▶ **吃得下** 善用烹飪助吞咬
- ▶ **吃得夠** 少量多餐盡量吃
- ▶ **吃得對** 每天吃足六大類
- ▶ **吃得巧** 天然調味更有味



營養師服務項目

- ① 個別營養諮詢
- ② 團體營養教育
- ③ 培訓社區營養照護相關人員
- ④ 輔導社區餐飲業者提供高齡友善健康飲食

諮詢專線
03-5518160
轉285、322、294




銀髮族 吃出營養好肌力




新竹縣社區營養推廣中心
HsinChu Community Nutrition Promotion Center

國民健康署 新竹縣政府衛生局 關心您

迷你營養評估量表

填表日期：_____年____月____日

★ 姓名：_____

★ 性別： 男 女

★ 身分證字號：_____

★ 電話：_____

★ 生日：_____年____月____日

★ 地址：_____縣(市) _____鄉鎮市區

營養相關疾病史： 糖尿病 高血壓
 中風 心臟病 腎臟病 癌症
 失智 其他：_____

篩檢來源： 衛生所 社區 文健站
 其他：_____

族 群 別： 閩南籍 客家 原民
 其他：_____

訪員簽名：_____

您知道自己的**營養狀況**嗎？您可以用下面的表單進行營養不良風險快篩：

1. 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？
 2分：食量沒有改變 1分：食量中度減少 0分：食量嚴重減少
2. 過去三個月體重下降的情況？
 3分：體重沒有下降 2分：體重下降1-3公斤
 1分：不知道 0分：體重下降大於3公斤
3. 活動能力
 2分：可以外出 1分：可以下床或離開輪椅，但不能外出
 0分：需長期臥床或坐輪椅
4. 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？
 2分：沒有 0分：有
5. 精神心理問題
 2分：沒有精神心理問題 1分：輕度失智 0分：嚴重失智或憂鬱
6. 身體質量指數 (BMI)
 3分：BMI ≥ 23 2分：21 ≤ BMI < 23
 1分：19 ≤ BMI < 21 0分：BMI < 19

★ 身體質量指數公式(BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺)
 = _____(公斤) ÷ _____(公尺) ÷ _____(公尺)

請將以上6項分數加總，總分_____分

總分 ≤ 11分 (可能有營養不良的風險) 建議找新竹縣社區營養推廣中心營養師做進一步諮詢！