

高齡營養新食代 社區營養增健康

新竹縣政府衛生局

壹、背景說明

新竹縣老年人口約72,870人，佔總人口數12.82%，已邁入高齡化社會，依據108年新竹縣社區營養推廣中心營養知識、態度及行為問卷分析，共計蒐集861份65歲以上長者問卷，針對「我的餐盤」及「三好一巧」營養知識問題分析結果有12.5%長者回答「不知道」且有24.1%回答錯誤的選項，顯示營養知識不足，但仍有94.8%的長者同意即使牙口功能退化也可以透過改變烹調的方式，以調整成適合長者的食物質地，值得注意的是，高達53%的長者認為營養的知識很容易遺忘。

貳、推動策略

一、辦理社區團體營養教育

運用自行研發之六大類食物教具並將「我的餐盤」及「三好一巧」飲食融入自行研發之電子媒體互動式教具，讓社區長者從與營養師的互動遊戲中提升營養健康識能。

二、辦理社區據點廚房人員培訓課程及輔導提供高齡友善飲食

輔導並培訓社區據點廚房食品安全衛生，以「食材來源」、「製作環境」、「人員衛生」及「設備器材」等4大面向作為主要輔導項目，餐點符合「我的餐盤」概念。

三、多元行銷「我的餐盤」及「三好一巧」圖像及口訣

1. 電子媒體：電視廣告、廣播及LED電子看板等。
2. 平面媒體：車體廣告、海報、布條、三摺頁及宣導貼紙等。
3. 跨單位大型活動設攤宣導。



參、推動成果

一、團體營養教育



運用六大類轉盤教具，加深長者印象。

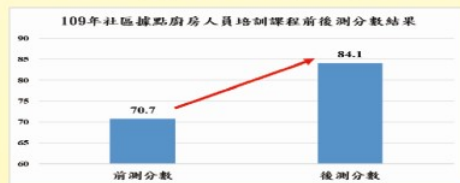


109年共辦理65場，後測平均答對率明顯提升29% (p -value < 0.05)。

二、辦理社區據點廚房人員培訓課程及輔導提供高齡友善飲食



營養師輔導據點廚房留存食餘檢體。



109年共辦理57場，後測平均分數明顯提升13.4分 (p -value < 0.05)。

三、多元行銷「我的餐盤」及「三好一巧」圖像及口訣



新竹縣楊縣長及衛生局殷局長共同拍攝宣導短片行銷。



跨單位辦理健康飲食宣導活動。

肆、結論

由於新竹縣幅員廣闊，目前仍有三至四成長者營養知識不足，未來社區營養推廣中心將持續提供服務，並擴大營養教育之村/里涵蓋率，增加培訓社區據點廚房人員，結合在地文化特色及運用當地食材來開發具在地特色之教案、教具及食譜，並透過社區營養師的專業知識與各種媒體通路不斷地宣導，提升民眾對自身營養的自覺性，進而改善民眾的飲食及生活習慣，期望能藉由社區建立預防及延緩失能照護服務體系，帶領社區經營營養健康的生活，讓社區長者們能夠老得開心、吃得營養。