04 營養保底美味料理

#餐食類 #食尚新生活 #長者營養知能 #健康飲食平衡

價值主張

以新一代高齡生活幸福感思考服務設計，打造在地化餐食服務，以個人化營養需求為核心。並導入專業廚師料理建議，補足並提升料理之美味，以增加餐食服務品質，讓高齡者能透過味覺享受，同時達到營養新知學習與落實餐食健康。

圖/ Shutterstock

適用對象

1. 社區服務據點，高齡者每日固定報到出現之地點服務單位。
2. 社區樂齡族、銀髮族。
3. 熱愛煮食之社區居民、餐飲廚師。
4. 期望健康菜單美味提升之營養團隊。

對應痛點

1. 隨著年紀增長，高齡者常有食慾減弱、咀嚼吞嚥能力下降及飲食營養不足等健康問題。
2. 家庭照顧者準備之餐食料理缺乏變化。
3. 高齡健康料理設計需要協助增加創意。

圖/ Shutterstock

創新策略

高齡族群普遍需要提升營養識能與均衡飲食落實優化，藉由簡易式營養評估問卷，了解高齡者『個人化』營養需求。除現存社區營養推廣中心、營養師等專業引導，加入社區中熱愛煮食之居民或餐飲料理專業廚師，針對其營養需求選用當季在地食材、創意設計專屬季節美味菜單。以美味為驅動力，吸引高齡者參加主題式美食聚餐，透過互動遊戲建立營養知識，以達熟悉營養素與營養均衡之目的。

服務說明

1. 課程人數：最適人數建議為20-25名，4-5名1組，分組進行互動。
2. 營養評估與課程：了解飲食狀況與找到符合個人健康的營養強化建議。（須注意母語使用及語言轉譯，運用高齡者可理解措辭與用字。不適閱讀高齡者可由照服員協助）（2堂）

- 為讓高齡者增進營養資訊，使用大量圖片利於知識傳遞與講述。
- 討論營養需求相關之當地食材取得以及傳統和現代食物的差異，並進行分類。（2堂）
- 多類型的互動遊戲（須視行動力設計），增加高齡者記憶營養素分類。（2堂）

3. 主題式美味料理：以主題美食為目的，搭配運用營養對應食材，提供運用建議。（2堂）

- 依照營養評估結果需求，挑選當地食材，並以日常市場也能取得食材為主。
- 以主題式美味設計菜單，例如使用多色蔬菜的法式燉飯、以乳品為基底的秋日南瓜濃湯。
- 實作中由廚師製作之料理半成品，介紹主題料理風情，邀請高齡者一同完成並一起用餐。

營養評估問卷訪談
圖/ 嘉義縣阿里山鄉山美社區發展協會-山美文化健康站

營養圖卡教學與互動遊戲
圖/ 嘉義縣阿里山鄉山美社區發展協會-山美文化健康站

運用市場當地食材的美食料理
圖/ Encore Wang王輝能主廚

資源規格

設備

1. 桌椅，依參與人數調整數量。麥克風，音響設備。
2. 投影設備，播放問卷結果之簡報檔案用。
3. 營養分類圖卡。
4. 廚房或可烹煮之空間。煮具：電鍋、電磁爐、果汁機等。

人力

1. 料理主要負責人1名，建議由餐廳主廚或對料理專精研究之社區居民擔任。
2. 營養師1名、主題式料理活動主持人1名、助教或助手1名。
3. 母語翻譯，可視社區型態配置。

時間規劃

1. 課程時間長度每堂1.5小時，共分9堂，1週1堂，約2個月時間完成。
2. 每堂課前須複習上週課程內容。
3. 施辦反饋優化調整後，常態舉辦，並可由受訓之社區居民協助擔任講師。

社區類型

1. **適用社區型態/生活圈：**不拘。
2. **社區規模：**不拘
3. **適用成員組成：**社區青年、社區居民、社區樂齡族、銀髮族
4. **周邊環境條件：**具有集會之室內場所，環境寬敞之場地與附無障礙設施。