

## 健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round _____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別: _____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它____平時多運動能吃就是福 / 蔬果鮭魚蛋土司_____

日期	109年2月19日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈	主講人	許滄茹/ 柯汶君/ 謝孟廷實習生	紀錄人	黃映慈

### 內容摘要



平時多活動

能吃就是福



指導老師：黃映慈營養師  
社區營養：許滄茹、柯汶均、謝孟廷



## 每日飲食指南

## 認識六大類食物

### 認識六大類食物

- **乳品類:**  
牛奶、優格、優酪乳、起司
- **蔬菜類:**  
高麗菜、花椰菜、菠菜、地瓜葉
- **水果類:**  
香蕉、蘋果、芭樂、橘子、葡萄

### 認識六大類食物

- **全穀雜糧類:**  
白飯、麵條、麵包、地瓜、芋頭
- **豆魚蛋肉類:**  
豬肉、雞肉、豆腐、雞蛋、海鮮
- **堅果種子與油脂類:**  
杏仁、芝麻、橄欖油、葵花油



- 1 全穀雜糧類
- 2 蔬菜類



- 1 全穀雜糧類
- 2 蔬菜類



- 1 乳品類
- 2 豆魚蛋肉類



- 1 油脂類
- 2 豆魚蛋肉類



- 1 蔬菜類
- 2 水果類



- 1 蔬菜類
- 2 水果類

### 我的餐盤

(低脂乳品)  
每天早晚一杯奶

堅果種子一茶匙

每餐水果拳頭大



豆魚蛋白一掌心

飯跟蔬菜一樣多

菜比水果多一點

## 銀髮生活321

飲食3概念  
活動2主張  
生活1點靈

### 均衡飲食



三餐正常



多喝水



### 飲食3概念

- 均衡飲食，食物多樣化
- 三餐正常，餐餐規律
- 隨時補充水分，每天攝取6-8杯水及飲品



### 活動2主張

- 在家多動動，如：
- 掃地、洗碗、種花、整理環境...等
  - 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動

### 心情一點靈



常保好心情：  
看書、學書法、下棋、繪畫，生活過的更多采多姿！



能吃最幸福



### 胃口不好怎麼辦？

1. 少量多餐
2. 補充點心
3. 多活動增加食慾

三餐要按時吃，  
才能有健康的體！



要活就要動！



## 關節運動1



手臂往前緩緩上舉

慢慢放下

這樣的動作重複十次

## 關節運動2



雙手往上伸到最高



維持三秒 再慢慢放下

### 關節運動3



謝謝大家！

