

## 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 <u>改善胃口/馬鈴薯起司球</u>

日期	110年11月30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	陳夢屏 營養師	主講人	陳夢屏 營養師	紀錄人	陳夢屏 營養師

# 內容摘要

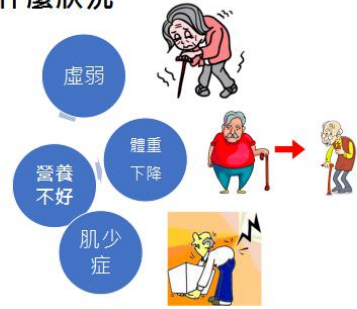


# 胃口不好怎麼辦？

主講者：陳夢屏 營養師



## 營養不好會造成什麼狀況



## 營養很重要!!!



## 如何增加營養？

正常飲食



## 吃不好的解決辦法

1. 高營養密度的餐點
2. 補充營養品
3. 挑選口感鬆軟的食材
4. 少量多餐
5. 心情放輕鬆，和大家一起吃



今日菜單  
馬鈴薯起司球



## 材料



## 馬鈴薯



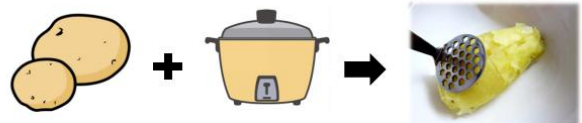
1. 膳食纖維
2. 鉀離子
3. 抗性澱粉

## 牛奶和起司



1. 維生素A、B群、C、E
2. 礦物質鈣、磷、鐵等...

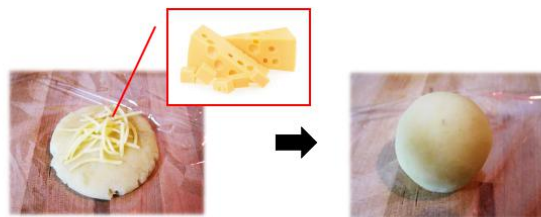
## 將馬鈴薯蒸熟，壓扁



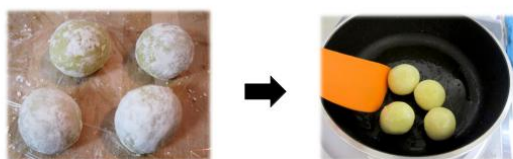
加入牛奶、糖、鹽、太白粉



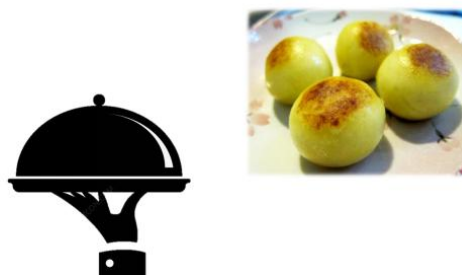
放涼，壓扁加入起司，搓圓



裹麵粉，拿去煎



開始動手作



感謝聆聽