

營養與備餐

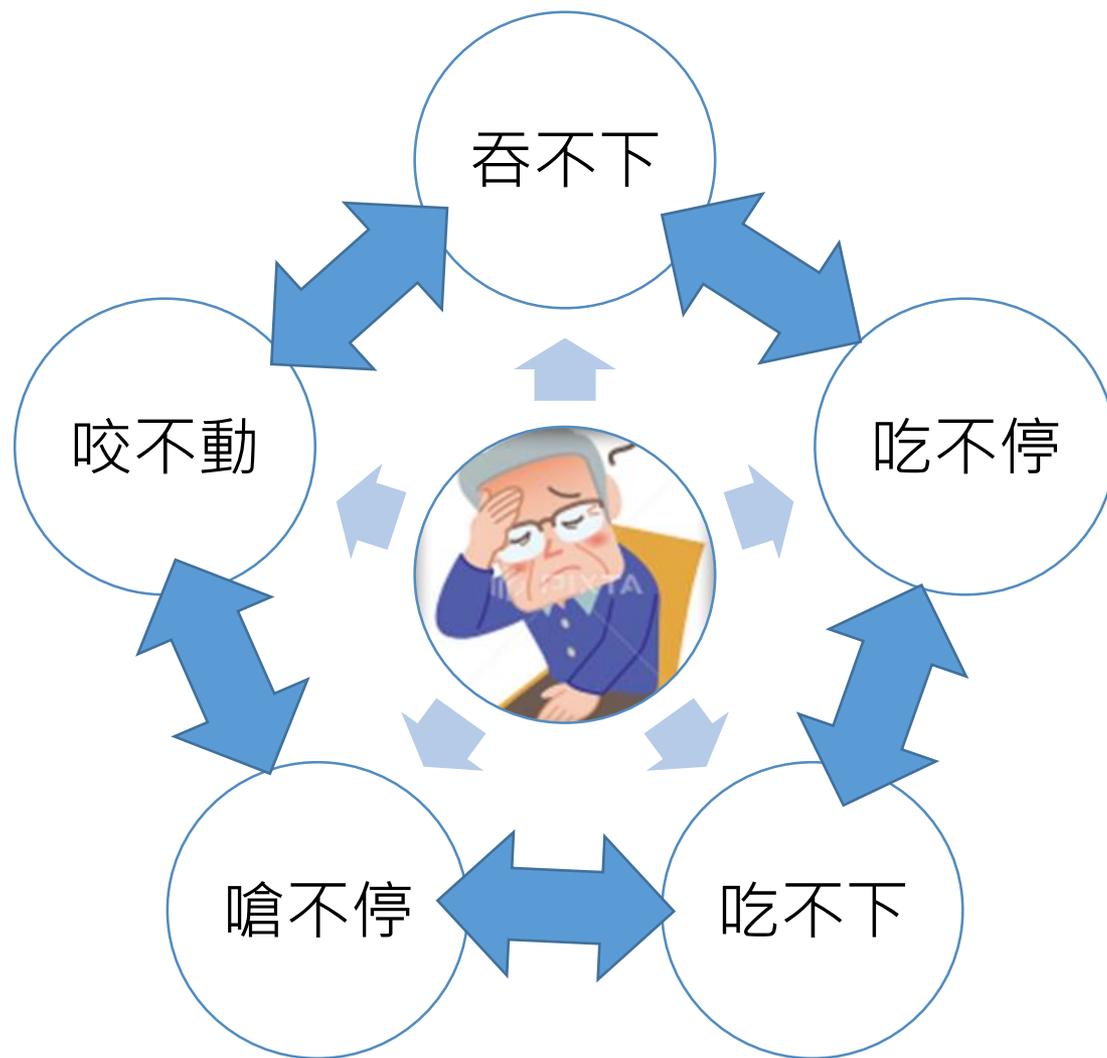
黃鈴君營養師

台北市營養師公會理事

大綱

- 照顧者常發生的飲食問題
- 備餐常見的方法
 - 刀子的運用
 - 食物體積的變化

常見飲食問題



為什麼會這樣呢？

便秘



吃不停	疾病(失智症.糖尿病..)
吃不下	疾病.情緒.睡不好
咬不動	口腔問題 (牙齦發炎、假牙不合..)
吞不下	吞嚥問題 (吐肉菜渣、食物含口中時間長、吞好多次才會吞下去、舌頭上臉頰內有食物殘渣)
嗆不停	吞嚥問題 (不喝水、只吃某種食物 (挑食) ...)

可以怎麼做？

- 肉的選擇
 - 肉雞、仿土雞
 - 腰內肉、里肌肉
 - 小排、梅花肉、五花肉
- 烹調方式：滷、燉、紅燒、蒸
- 刀工：絞肉料理、逆順紋切、刀尖點肉

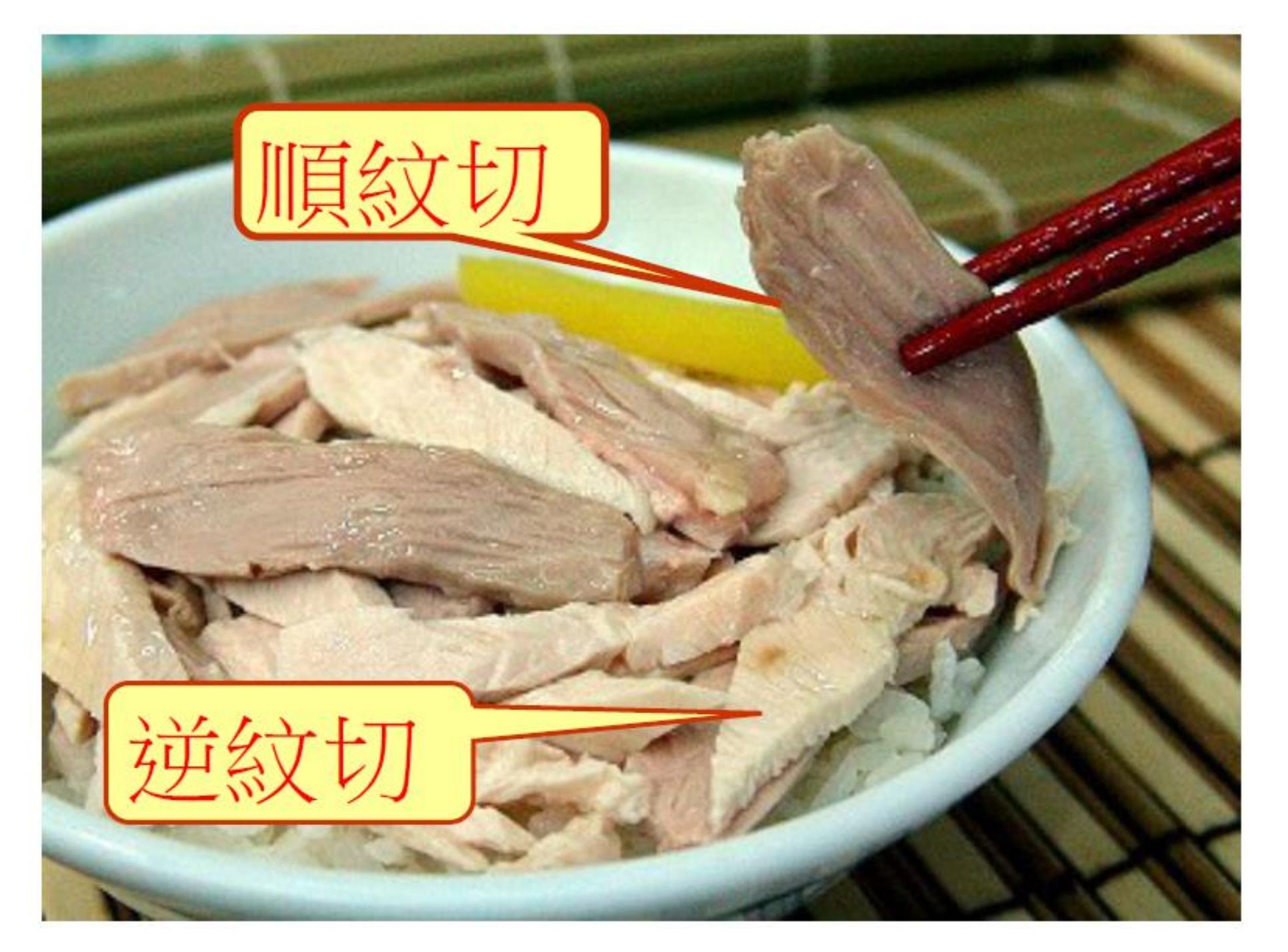
「絞肉」最常選用的食材

- 運用瓜類、豆腐、鴨血、冬粉、飯等食材，加在絞肉中，可使製成的成品更軟嫩。
- 瘦肉與肥肉比為7:3肉質含脂肪量較高，成品相較柔軟。



肉或蔬菜纖維是造成不易咀嚼的主因

- 順著切
 - 不好咬. 塞牙縫
- 垂直肉類的纖維切
- 青菜切小一點 (<3公分小段)
 - 好咬. 纖維 “斷 ”

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with sliced chicken. The chicken is cut into two different styles: long, thin strips and smaller, irregular pieces. A pair of red chopsticks is lifting a long strip of chicken. The bowl sits on a bamboo mat. Two yellow callout boxes with red borders and pointers identify the cutting methods. The background is slightly blurred, showing more of the bamboo mat.

順紋切

逆紋切

- 蔥白壓、切條、切斷



- 青菜製備

- 取嫩的部份、切短
- 橫切+縱切
- 葉菜類的硬梗拍扁或切細



菜的硬梗

- 刀尖 “點” 肉
- 用刀尖將白色的結締組織切斷
- 享用大片肉排



<https://pse.is/S2HK7>

咬不動？怎麼辦？



圖僅示意



三倍蛋怎麼來的呢？



蛋一顆
75卡

蛋一顆
糊精10公克
沙拉油5公克
白木耳10公克
162卡

蛋一顆
糊精10公克
沙拉油10公克
白木耳10公克
207卡

都已經嘗試調整

沒辦法解決問題？

與雇主溝通

長照四包錢

一通電話 長照到您家

前5分鐘免費

19666



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

老師到你家照護指導

【CB01 營養照護】

★內容包括：

用餐次數、餐點分量、餐點內容、
食物質地、用餐棄置、用餐姿勢！

1. 評估

觀察與確認照護需求

2. 指導 措施

3. 轉介必要的 醫療處置

4. 製作 紀錄

★4次訪視（含評估）為1給（支）付單位。

★費用：4000元/一給付；4800元/一給付