



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

延緩失能社區營養照護 培訓手冊

社區餐飲 製備者

//教師版



緣起與目的

單元一 銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用 1-1

第一節 認識六大類食物及其對健康的效益 1-3

第二節 各類食材如何融入飲食設計中 1-12

第三節 均衡飲食及共餐採購量範例 1-16

單元測驗試題 1-28

單元二 (一) 社區長者共餐-衛生注意事項 2-1-1

第一節 長者共餐據點的衛生注意事項 2-1-3

第二節 社區共餐常見問題及建議 2-1-21

第三節 分組討論 2-1-29

附錄 2-1-32

單元測驗試題 2-1-36

單元二 (二) 社區長者共餐-食品中毒風險管理 2-2-1

第一節 常見食品中毒發生原因及預防方法 2-2-4

第二節 預防食品中毒「五要」原則 2-2-19

第三節 分組討論 2-2-23

單元測驗試題 2-2-26

單元三 煮出「軟」實力-好咀嚼、好吞飲食 3-1

第一節 前言 3-3

第二節 影響老年人進食的原因 3-5

第三節 食物質地調整技巧 3-8

第四節 軟實力測試 3-24

單元測驗試題 3-27



緣起與目的

「營養」為促進高齡長者健康之重要基石，改善老年人飲食、營養狀態，並增強體力與活動力，將有助於減少銀髮族患病、衰弱、臥床及失能等情形，進而減少老年人口長照、健保等支出，以增進長者之健康及生活品質。

衛生福利部國民健康署於 108 年度廣續維運各地方政府設立之「社區營養推廣中心」，擴充各項服務量能、導入科技資源、發展轉介模式等項目，並加強推廣「我的餐盤」均衡飲食圖像與口訣等健康飲食概念，更成立「延緩失能社區營養照護服務工作小組」，輔導地方政府推動「延緩失能社區營養示範據點補助計畫」相關事務，並至實地評估、輔導、考評等，以確保延緩失能社區營養照護服務資源發展與品質提供，符合在地民眾之需求，期能於社區建立預防及延緩失能照護服務體系，帶領社區經營健康營養之生活。

為使地方政府辦理延緩失能社區營養照護培訓有所依循，本署依不同培訓對象分別建立手冊，培訓對象之分類如下：共五冊供依循

- (1) 社區營養師
- (2) 社區醫事相關人員 (如：醫師、藥師、護理師、職能治療師、物理治療師、語言治療師等)
- (3) 社區領導人及志工
- (4) 社區餐飲製備者
- (5) 社區民眾

《社區餐飲製備者》培訓手冊

- 使用對象：社區營養師
- 培訓對象：新進社區餐飲製備者
- 使用方法：

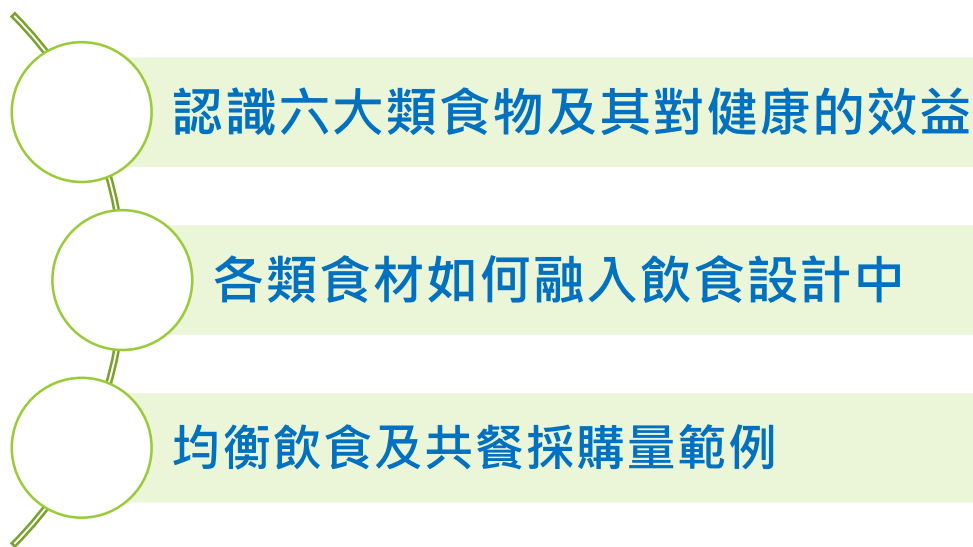
本手冊為提供社區營養師依手冊各單元之投影片內容，並同時參考簡報說明，教導社區新進餐飲製備者，以完成培訓課程。



社區餐飲製備者》單元一 銀髮族每日飲食指南 -健康飲食的應用



銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用

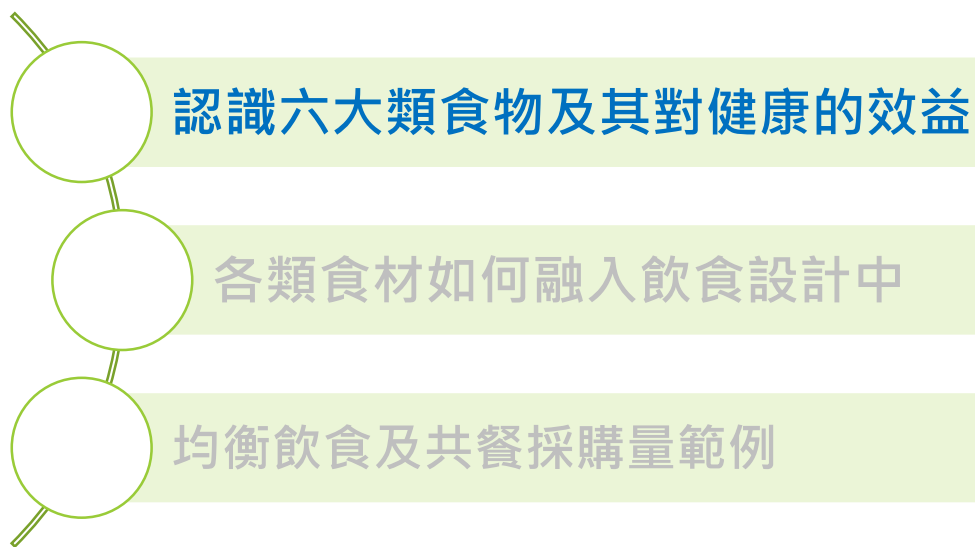


簡報說明：

本單元主要介紹如圖片所敘述。

➤ 本單元授課時間約為 30 分鐘。

銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用



簡報說明：

第一部分為認識六大類食物及其對健康的效益之介紹。

107年新版每日飲食指南(銀髮族) -六大類食物



簡報說明：

為培養民眾建立正確的健康飲食觀念，國民健康署參考國際飲食指標趨勢、我國國民飲食攝取狀況及凝聚各界共識後，於107年3月13日公告最新版「每日飲食指南」等各項以均衡飲食為目的之健康飲食建議。

依據扇形圖，分為「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類。

一、**全穀雜糧類**有糙米、胚芽米、全麥、蕃薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等。未精製全穀雜糧類為我們提供熱量以及豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等；精製過的穀類或加工過的製品，大多使用多量的糖和油脂，不但吃不到未精製全穀的營養成分，還容易吃進過多的熱量，易造成肥胖和各種疾病。因此三餐應以全穀為主食。

簡報說明：

二、**豆魚蛋肉類**食物是蛋白質的重要來源，在選擇這類食物時，應該盡量選擇植物性、並避免油炸和過度加工的食品。黃豆及黃豆製品提供豐富植物性蛋白質，魚類食物（包括各種魚、蝦、貝類、甲殼類、頭足類等水產食物）含有豐富的動物性蛋白質，但脂肪含量平均較肉類低，且其脂肪酸之比例較肉類為健康。可以連骨頭一起食用的魚類含有豐富的鈣質，如小魚干等。肉類食品包括家禽和家畜的肉、內臟及其製品，是飲食中重要的蛋白質來源，但是肉類食品中也含有較多的脂肪，對心血管的健康較不利，宜適量選用較瘦的肉。

三、**乳品類**包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪等。乳品類食物中富含鈣質，以及容易被人體消化吸收的優良蛋白質、醣類、脂肪、多種維生素、礦物質。牛奶和其他食物一起進食時可以幫助減少乳糖不耐的症狀。

四、**蔬菜**的維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素含量很豐富。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多。蔬菜的礦物質多為鹼性礦物質，例如鉀、鈣等，可用來中和主食和肉類在體內所產生的酸性基，維持體內酸鹼平衡。膳食纖維可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康。蔬菜亦含有許多已知對健康有益的植化素，如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等，具有抗發炎、抗癌、抗老化等效果

五、**水果**主要提供維生素，尤其是維生素C。水果外皮含有豐富的膳食纖維，所以口感比較粗糙，由於膳食纖維具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，所以在吃例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，盡量洗乾淨連果皮一起吃。

六、**油脂類**食物含有豐富脂肪，提供熱量和脂溶性維生素 A、E。動物油含有較多的飽和脂肪和膽固醇，日常飲食所使用的食用油應該以含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、花生油等植物油為主。食用油脂與堅果種子類食物時，多以堅果種子（例如花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃等）來「取代」精製過的食用油，由於堅果種子含有多量脂肪，攝取應該適量，不宜過多。

每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。飲食不均衡則可能導致營養不良，包括營養素缺乏、過多或不均衡而導致體重過輕、過重、肥胖、慢性病等健康問題。

每日飲食指南的理念



簡報說明：

107年新版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例（蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%）。以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。本版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並針對7種熱量需求量分別提出建議份量。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

簡報說明：

為協助民眾落實均衡飲食之健康生活型態，國民健康署於107年5月8日公布國人「我的餐盤」圖像，「我的餐盤」是依照我國107年最新版「每日飲食指南」，將每日應攝取的6大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例，同時提出口訣，讓民眾容易落實於每一餐，民眾只要跟著「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽，營養跟著來。我的餐盤6口訣如下：

簡報說明：

1.每天早晚一杯奶

每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物攝取。

2.每餐水果拳頭大

1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

3.菜比水果多一點

青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並優先選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上，包括深綠和黃橙紅色。

4.飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」的全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。

5.豆魚蛋肉一掌心

蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物優先順序應為豆類→魚類與海鮮→蛋類→禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

6.堅果種子一茶匙

每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量，約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒，可於一天內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐，每餐1茶匙量（1湯匙=3茶匙），1茶匙約為大拇指第一指節之大小。

我的餐盤聰明吃示範

一餐之食物種類與份量

食物六大類	單位	內容物
乳品類	1杯(240mL)	鮮奶
水果類	1拳頭	蘋果
蔬菜類	1碗	紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜、菠菜
全穀雜糧類	1碗	五穀飯
豆魚蛋肉類	約1掌心	石橋魚、豆干
堅果種子類	1茶匙	核桃、杏仁果、腰果
提供熱量	約750大卡(另估計調理用油1茶匙)	

簡報說明：

精準拿捏蔬果、主食等份量避免過量飲食，衛福部國健署107.5.8公布國人「我的餐盤」，將每日飲食應攝取的份量具像化，轉換成空間、體積比例，以餐盤圖像呈現6大類飲食比例，**控制一餐熱量約650至850大卡**。

以我的餐盤比例原則飲食，一餐熱量約850大卡，若是平日活動度較低的女性或男性，也可將餐盤裝4分之3滿，熱量約650大卡。

「我的餐盤」營養口訣

乳品
每天早晚
一杯奶

堅果種子
堅果種子
一茶匙

水果
每餐水果
拳頭大

蔬菜
菜比水果
多一點

全穀雜糧
飯跟蔬菜
一樣多

豆魚蛋肉
豆魚蛋肉
一掌心



簡報說明：

以自助餐餐盤為例，牢記六口訣 在日常生活中落實「我的餐盤」。

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

營養師教導時可搭配唱歌方式，藉由小星星的曲調唱口訣。

「我的餐盤」營養口訣

乳品
每天早晚
一杯奶

水果
每餐水果
拳頭大

堅果種子
堅果種子
一茶匙

蔬菜
菜比水果
多一點

豆魚蛋肉
豆魚蛋肉
一掌心

全穀雜糧
飯跟蔬菜
一樣多

簡報說明：

以自助餐餐盤為例，牢記六口訣在日常生活中落實「我的餐盤」。

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用

○ 認識六大類食物及其對健康的效益

○ 各類食材如何融入飲食設計中

○ 均衡飲食及共餐採購量範例

簡報說明：

第二部分為各類食材如何融入飲食設計中。

乳品與豆漿如何融入每日餐點？

芋頭豆漿



芝麻牛奶布丁



簡報說明：

乳品富含蛋白質、鈣和維生素B2等各類營養素，豆漿富含蛋白質、大豆異黃酮和膳食纖維等各類營養素，因此乳品與豆漿是很好的點心來源，可以作成優格、牛奶布丁/奶酪、豆漿豆花、與其他食物(紅豆、地瓜、酪梨等等)一起打成汁，或是以焗烤方式入菜都很不錯。

長者每日除了喝一杯鮮乳外，點心若也能加入一些乳製品使每天乳品提升到1.5份且可與豆漿搭配互換使用，飲食就更理想了。

如何煮一鍋香噴噴的全穀飯？ 以紫米五穀飯為例



<使用材料：(6人份)>

製備流程1					製備流程2
燕麥粒	黑糯米	紅薏仁	糙米	小米	白米
50公克	60公克	50公克	50公克	40公克	230公克

<製備流程>

1. 將**黑糯米**、**紅薏仁**、**糙米**、**燕麥粒**洗淨後以3杯冷開水(540C.C.)浸泡4小時，再將浸泡水倒掉。
2. 將**白米**洗淨瀝乾後放入已浸泡好的雜糧米內，再加水1.2杯(220c.c.)後，放入電鍋內，外鍋加水1杯，煮至電鍋開關跳起，再燜20分鐘就可以拿出。

簡報說明：

<製備流程>

1. 首先先將黑糯米、紅薏仁、糙米、燕麥粒洗淨後以3杯冷開水(540C.C.)浸泡4小時，再將浸泡水倒掉，若是時間緊迫也可以開飲機中的熱水浸泡30分鐘後使用，或是前一日準備好後放入冰箱冷藏，再次提醒您，因為雜糧米的營養價值高，如未冷藏保存，隔日可能會酸敗喔！
2. 接著再將白米洗淨瀝乾後放入已浸泡好的雜糧米內，再加水1.2杯(220c.c.)後，放入電鍋內，外鍋加水1杯，煮至電鍋開關跳起，再燜20分鐘就可以拿出。


堅果種子類也可以入菜- 腰果蝦仁、花生豬腳、芝麻涼麵



簡報說明：

堅果種子類富含各種必需營養素及植化素，包括較多國人缺乏的鎂、鋅等，建議可以在菜餚中增加堅果種子使用，例如：腰果蝦仁、花生豬腳、芝麻醬涼麵等。

銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用

- 
- 認識六大類食物及其對健康的效益
 - 各類食材如何融入飲食設計中
 - 均衡飲食及共餐採購量範例**

簡報說明：

第三部分為均衡飲食及共餐採購量範例之介紹。

銀髮族均衡飲食一日建議分配量

性別	男		女	
	生活活動強度	稍低	適度	稍低
熱量 (大卡)	1950	2250	1600	1800
全穀雜糧類 (碗)	3	3.5	2.5	3
豆魚蛋肉類 (份)	6	6	4	5
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (碟)	3	4	3	3
水果類 (份)	3	3.5	2	2
油脂與堅果種子類 (份)	5	6	5	5
油脂類 (茶匙)	4	5	4	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1
蛋白質克數	81	86	63	74

資料來源：107 年每日飲食指南-老年期營養單張

簡報說明：

以份數舉例講解老年人一日六大類食物飲食建議量。熱量依不同體型而有所區別。

讓餐飲製備者、志工媽媽們對「均衡飲食」的設計有一個概括的瞭解。

含蛋白質的食物 一日基準份量範例

食物類別及份量	蛋白質 (公克)	早餐	午餐	晚餐
牛奶1杯	8	1杯		
雞蛋1個	7	1個		
豆腐、豆皮等1份	7		1.5兩	0.5兩
魚類或海鮮等1兩	7		1兩	
雞、鴨肉等1兩	7			1兩
豬、牛或羊肉等1兩	7			1份
種子、堅果3茶匙	2-4	1茶匙	1茶匙	1茶匙
全穀雜糧飯2碗	12-16		1碗	1碗
全麥土司或饅頭2-3片	4-6	2片		
蔬3份、果2份	3		蔬1.5、果1份	蔬1.5、果1份
合計	64-72	約22	約24	約26

※1茶匙=約1拇指指節大小

簡報說明：

以上一日基準食物的三餐分配供餐飲製備者及志工媽媽參考！強調體重不同者可以略微增減。

社區共餐據點～循環菜單參考

	1	2	3	4	5
全穀雜糧飯 1碗·約200公克	五穀飯	糙米飯	地瓜飯	五穀飯	糙米飯
主葷菜 約1勺 肉類60公克/人	豬肉類(擇一) 1.紅燒里肌肉片 2.紅燒獅子頭 3.香菇燒小排 4.壽喜燒肉 5.蒜泥白肉	雞肉類(擇一) 1.咖哩雞 2.香滷棒棒腿 3.栗子雞 4.三杯雞 5.塔香雞片	魚及海鮮類(擇一) 1.烤鮭魚 2.清蒸鱈魚 3.蒲燒鯛魚 4.烤秋刀魚 5.糖醋白北魚	豬肉類(擇一) 1.蔥爆肉片 2.豆豉小排 3.紅糟肉 4.梅菜燒肉 5.當歸腱肉片	雞肉及魚類(擇一) 1.洋蔥燒雞 2.椒鹽白帶魚 3.芝麻考棒腿 4.味噌魚排 5.照燒雞
半葷菜 熟的約1勺 80-90公克 豆魚蛋肉類 約占1/3其他佔2/3	1.番茄燴豆腐 2.韭黃炒豆干 3.豆包炒豆芽 4.雪菜百頁 5.涼拌干絲	1.洋蔥炒蛋 2.紅蘿蔔炒蛋 3.番茄炒蛋 4.涼拌毛豆花生 5.芋頭炒豆干丁	1.彩椒肉絲 2.燴玉米粒雞丁 3.豆皮白菜滷 _滷 4.木須肉絲 5.香菇炒雞絲	1.番茄炒豆包 2.芹菜炒豆干 3.三菇燴豆腐 4.三色燴毛豆仁 5.青椒炒豆干	
青菜 熟的約1勺 80-90公克	當季蔬菜 (綠色佔1/3)	當季蔬菜 (綠色佔1/3)	當季蔬菜 (綠色佔1/3)	當季蔬菜 (綠色佔1/3)	當季蔬菜 (綠色佔1/3)
開胃小菜 熟的約半勺 40-50公克	1.滷花生 2.泡菜 3.豆鼓苦瓜 4.芝麻牛蒡絲	1.酸豆肉末 2.丁香炒豆干 3.糖醋小黃瓜 4.涼拌銀耳	1.日式滷蘿蔔 2.涼拌海帶芽 3.蜜烏豆 4.五味蒟蒻條	1.蒜香茄段 2.百香果蘿蔔 3.吻仔魚花生 4.蒼蠅頭	1.酸菜肉絲 2.黑胡椒毛豆 3.梅汁小番茄 4.炒蘿蔔乾
水果(拳頭大)	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

註：以上菜色可依市場採購及節令等變化自行組合主葷菜及半葷菜
社區營養推廣中心輔導 營養師： 日期：

簡報說明：

強調菜色要有變化，食材豐富多元才更均衡健康！

每餐以一個「主菜」、一個「半葷素」、一個「青菜」，加上一個「開胃小菜」的架構來設計，若還有湯及水果就更棒啦！

如何依供餐人數**估算**製備所需的食材量？

菜單範例		1人份 食用基準量	以20人份為例	
菜名	食材		食用量	採購量
地瓜飯	甘薯	約1兩	1斤半	2斤
	白米	50克	7米杯	1公斤
蕃茄燒 豆腐	蕃茄	半顆	10顆	1公斤
	板豆腐	40克 (約1.5方格)	30方格	約1板
	豬肉片	0.5兩	10兩	
	油	1茶匙	約7湯匙	
拌炒 時蔬	高麗菜	3兩	3.3斤	約4斤 (大的1棵)
	油	1茶匙	7湯匙	

簡報說明：

1. 以上就幾道菜色舉例說明如何依照用餐人數來估計採購量。
2. 購買或當日應使用量應以1人份的基準量乘上欲供應的人數後，取整數。例如：無骨肉類（豬、牛、雞、清雞胸），每1人份為1.5兩，則20人份應購買2斤（32兩）
3. 蔬菜類需考量廢棄量、收縮率的比例。

例如：高麗菜的廢棄率為5-9%，收縮率為3%。購買時要比實際用量多一成左右即可；當然，整顆買一定可能超量或略不足，量多一些無妨，愛吃蔬菜的長者可以第二輪時再多取用些；整顆量剛好少一些時，也可以考慮另外混一些「胡蘿蔔」「香菇」，或「金針菇」等。

又如：絲瓜廢棄率為15-20%，收縮率約為30%。則購買量就又要增加更多，1份蔬菜的絲瓜約需115公克，購買量就需達170公克，1斤絲瓜僅能供應3-4人，才不會份量不足。

多利用在地、當季食材



圖片來源: PASADENA 食材地圖

<https://pasadena66.pixnet.net/blog/post/28487098>

簡報說明：

多利用在地、當地食材，即使現在的農業技術發達，許多食材的季節感已經消失，變成一年四季都吃得到的，但是在適合的季節裡養殖或栽種的食材，往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥，加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。

食材地圖-以新北市為例

新北市



<http://tour.tpc.gov.tw/attach/201205/20120525160821.jpg>

食材地圖-高雄餐旅大學廚藝學院sca.nkuht.edu.tw/page1/super_pages.php?ID=page103

簡報說明：

舉例說明當地食材特色為何？如新北市的烏來有桂竹筍、香菇；三芝有茭白筍等；可上網查詢食材地圖並加以運用在菜單的設計。

當季好蔬果-價格查詢



Home

雲端批發

蔬菜

水果

花卉

吉園圃

有機農產

會員專區

登入 / 註冊

公開、透明、即時。台灣批發市場行情

農產行情

請輸入蔬菜、水果、花卉的名稱或代碼

Download on the
App StoreGET IT ON
Google Play

網址：<https://www.twfood.cc/>

簡報說明：

透過農委會的開放資料取得最新的蔬菜、水果的批發市場價格，並根據模式提供不同的檢視資料，作為相關行業工作者及消費者蔬果行情的參考依據。

早餐範例



豆製品

全穀雜糧
(糙米粥)

堅果種子
堅果種子一茶匙
(牙口不好者，
改為煮或滷花生)

簡報說明：

銀髮食譜一：早餐為鹹蛋瘦肉粥套餐。內容為鹹蛋瘦肉粥、滷油豆腐及花生。牙口不好者，改為煮或滷花生。

以我的餐盤為例：鹹蛋瘦肉粥是採用糙米粥，符合全穀雜糧並搭配豆製品與堅果種子，但是缺少乳品類、蔬菜類及水果類。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

午餐範例



簡報說明：

銀髮食譜一：午餐為烤鯛魚套餐。內容為紫米飯、烤鯛魚、蕃茄燒豆腐、拌炒時蔬、滷蘿蔔及蘋果。午點為優格一個。

以我的餐盤為例：符合全穀雜糧（紫米飯）之飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉（豆腐＋鯛魚）一掌心、每餐水果拳頭大及乳品攝取。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



晚餐範例



堅果種子
堅果種子
一茶匙

水果
每餐水果
拳頭大

豆魚蛋肉
一掌心

全穀雜糧
飯跟蔬菜
一樣多

簡報說明：

銀髮食譜一：晚餐為杏仁雞腿套餐。內容為紅豆飯、烤杏仁雞腿、糖醋丸子、拌炒時蔬、酸菜肉絲及椪柑一個。

以我的餐盤為例：符合全穀雜糧（紅豆飯）之飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉（雞腿）一掌心、每餐水果拳頭大及堅果種子（杏仁）攝取。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵瓜子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

互動遊戲

簡報說明：

設計六大類食物互動遊戲（利用食物圖卡讓學員套用在我的餐盤的相對應位置並舉例在地食材的食譜），落實對飲食指南及我的餐盤的運用。

此外，下面提供一些前後測的「題目」，大家也可以改變成「有獎徵答」的遊戲模式：

事先將題目打成較大字體，列印在彩色紙上，捲成長條，標上題號！由聽眾自由選題，抽到後打開，大聲唸出題目後回答，予以1-3次回答的機會，答對者就張貼出來；答不對者放回，換人重抽，也可抽同樣題號，一直到所有題目都回答完。

也可以是分組競賽，主要是讓大家聚精會神，多動動腦筋！

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫 〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（前測）

姓名：_____

✍️ 單元一：銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用

- () 1. 下列食物中，哪一項富含蛋白質？
- A. 紫米飯
 - B. 南瓜
 - C. 豆腐
 - D. 金針菇
- () 2. 下列食物中，哪一類富含維他命C？
- A. 玉米
 - B. 雞蛋
 - C. 魚肉
 - D. 柳丁
- () 3. 有關我的餐盤6口訣敘述，下列敘述何者為非？
- A. 堅果種子一湯匙
 - B. 豆魚蛋肉一掌心
 - C. 每餐水果拳頭大
 - D. 菜比水果多一點

答案： 1. (C) 2. (D) 3. (A)

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫
〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（後測）

姓名：_____

✍️ 單元一：銀髮族每日飲食指南-健康飲食的應用

- () 1. 下列食物中，哪一項富含蛋白質?(1-5)
- A. 紫米飯
 - B. 南瓜
 - C. 豆腐
 - D. 金針菇
- () 2. 有關我的餐盤6口訣敘述，下列敘述何者為非?(1-8)
- A. 堅果種子一湯匙
 - B. 豆魚蛋肉一掌心
 - C. 每餐水果拳頭大
 - D. 菜比水果多一點
- () 3. 下列食物中，哪一類富含維他命C?(1-5)
- A. 玉米
 - B. 雞蛋
 - C. 魚肉
 - D. 柳丁

答案： 1. (C) 2. (A) 3. (D)



社區餐飲製備者》單元二（一） 社區長者共餐-衛生注意事項



大綱



長者共餐據點的衛生注意事項

社區共餐常見問題及建議

分組討論

簡報說明：

今天主題是社區長者共餐衛生注意事項，餐飲製備的角色很重要，主要負責提供長者健康安全衛生的餐點。共餐衛生注意事項的面向，包括：工作人員個人衛生、設施、設備與器具衛生、食材來源及原物料管理、餐飲製備與用餐場所衛生管理（包括廁所衛生管理）。課程中也會提到共餐據點常見的基礎設備、器具供學員參考。

最後階段是針對課程中說明的衛生注意事項，請在座學員檢視自己服務的供餐據點，是否有需改進的事項，以及提出改進的方法。

➤ 本單元授課時間約為 40 分鐘。

大綱



長者共餐據點的衛生注意事項

社區共餐常見問題及建議

分組討論

簡報說明：

第一部分為長者共餐據點的衛生注意事項之介紹。

長者共餐據點的衛生注意事項

- 長者健康餐飲的衛生安全重點方向
 - 工作人員及長者個人衛生
 - 設施、設備與器具衛生
 - 食材來源及原物料管理
 - 餐飲製備與用餐場所衛生管理
 - 衛生品質獎勵模式



簡報說明：

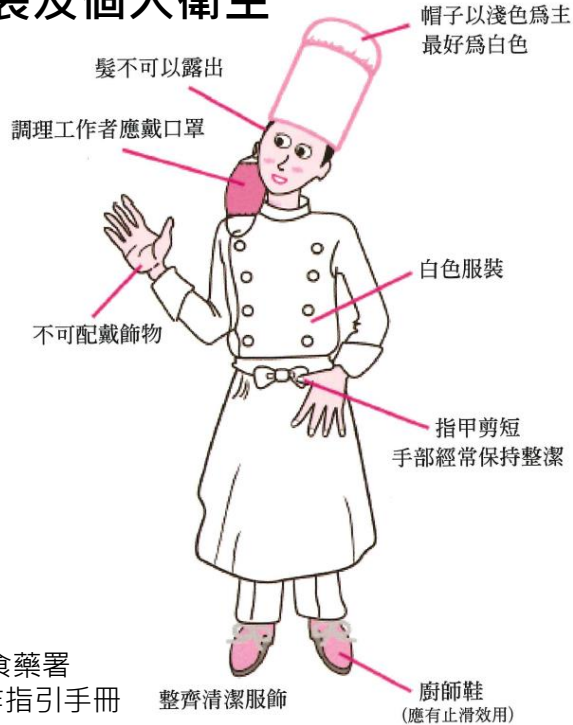
輔導餐飲業者、共餐據點及長照機構，長者健康餐飲的衛生安全原則，是依據食品安全衛生管理法訂定的「食品良好衛生規範準則」(The Regulations on Good Hygiene Practice for Food, GHP)。

而長者健康餐飲的衛生安全注意事項包括工作人員個人衛生、設施、設備與器具衛生、食材來源及原物料管理、餐飲製備與用餐場所衛生管理四大項目。

因社區設備資源有限，可因地區不同而調整適當之餐飲衛生管理。

長者共餐據點的衛生管理重點

工作人員服裝及個人衛生



圖片來源:衛生福利部食藥署
餐飲從業人員衛生操作指引手冊

簡報說明：

工作人員個人衛生管理輔導重點：

- 常態性工作人員應每年至少一次健康檢查、並有紀錄可供查核。
- 工作人員須穿戴整潔之工作衣帽，以防污染食品。
- 工作人員於工作中不得有吸菸、嚼檳榔、隨地吐痰、抓頭等可能污染食品之行為；也不宜高聲談笑，過度喧鬧。
- 保持良好衛生習慣，不蓄留指甲、塗指甲油及佩帶飾物，手部有傷口者不得調製食品。
- 私人物品不得放置於烹煮場所。

長者共餐據點的衛生注意事項

設施、設備與器具衛生

不鏽鋼
水槽



不鏽鋼
工作台



冰箱

排
油
煙
機



快速爐或瓦斯爐 蒸籠



烘
碗
機

炊
飯
鍋

簡報說明：

長者共餐據點的基礎設備、器具：不鏽鋼水槽、不鏽鋼工作台、快速爐或瓦斯爐（快速爐的爐火火力大，爐口數多，空氣與瓦斯的混和比例較大，因此火力較強，烹煮食物較快。快速爐的火力比一般的瓦斯爐大三倍）、排油煙機、鍋具、冰箱、炊飯鍋、烘碗機。

長者共餐據點的衛生注意事項

設施、設備與器具衛生

易清潔之不銹鋼牆面



砧板分色管理 調味料分裝標示



清洗後餐具晾乾 放置櫃內收好



烏龜車(平板車) 將塑膠籃置於烏龜車上

容器清洗乾淨 統一放置櫃內



簡報說明：

廚房設施、設備與器具衛生注意事項：

- 牆壁應堅固，使用易清潔之不銹鋼材質，並保持整潔，不得有破損現象。
- 刀具（插匙）生熟食分開使用且保持乾淨。
- 砧板分色管理，紅色-生食、白色-熟食、綠色-水果。
- 調味料分裝後，應標示清楚。
- 餐具清洗後應晾乾放置櫃內收好。
- 器具容器清洗乾淨，應統一放置櫃內。
- 可視據點狀況，建議添購層架、烏龜車（平板車），將食品、器具包材等置於層架或平板車上，避免直接接觸地面。

長者共餐據點的衛生注意事項

食材來源及原物料管理- 食材溯源，確保來源安全

請輸入業者名稱、品牌、產品、食材、包材 進階搜尋 搜尋 瀏覽人次 1142143

食藥關係專區 農水畜食品追溯專區 業者登入 意見回饋 捷速搜尋 商團搜尋 夜市搜尋

食品抽驗專區 傳統市場專區 學校及幼兒園專區 賣場專區 伴手禮專區 連鎖飲品專區 西式連鎖速食專區

有機農業全球資訊網
Taiwan Organic Information Portal
有機農業全球資訊網

台灣優良農產品管理入口網
Taiwan Excellent Agricultural Products Portal
台灣優良農產品管理入口網

產銷履歷農產品資訊網
Production Traceability Agricultural Products Information Network
產銷履歷農產品資訊網

國產生鮮禽肉溯源平台
National Fresh Poultry Meat Traceability Platform
國產生鮮禽肉溯源平台

行政院農業委員會農糧署
臺灣農產品生產追溯系統
Taiwan Agricultural Products Production Traceability System
臺灣農產品生產追溯系統

水產品生產追溯查詢系統
Aquatic Products Production Traceability Query System
水產品生產追溯查詢系統

行政院農業委員會
台灣雞蛋溯源查詢系統
Taiwan Egg Traceability Query System
台灣雞蛋溯源查詢系統

行政院農業委員會
國產牛肉追溯資訊網
National Beef Traceability Information Network
國產牛肉追溯資訊網

行政院農業委員會
國產生鮮豬肉追溯資訊網
National Fresh Pork Traceability Information Network
國產生鮮豬肉追溯資訊網

<http://foodtracer.taipei.gov.tw/Front/Home>

簡報說明：

食材來源注意事項：

選擇向抽驗合格的店家購買食材，確保食材來源安全；具CAS標章者為佳。

長者共餐據點的衛生注意事項

食材來源及原物料管理-食材溯源，確保來源安全

- 健康食材：多選用當季、在地、原態的新鮮食材
- 三章一Q



行政院農糧署：<https://www.coa.gov.tw/4b1q/>

簡報說明：

食材來源輔導重點（續）：

提供給長者的餐食，需使用健康食材，多選用當季、在地、原態的新鮮食材，因其產量多，價錢便宜且品質優良，營養價值也較高；且使用當季的在地食材不但可以減少農藥及化學肥料的使用，還可以減少運送過程與冷藏保鮮所產生的二氧化碳排放量，達到健康環保的目的。同時，也應使用健康的烹調方式及適度調味，不使用人工甘味劑，提供適當份量，才是營養均衡又健康的飲食。

為落實食品安全，建議採用符合三章一Q之農產品，三章一Q即是：農委會推動之四個農產品標章（三章：有機農產品標章、產銷履歷農產品標章、CAS臺灣優良農產品標章）及生產責任追溯制度（一Q：生產責任追溯管理QR code），採用國產在地可溯源食材，並針對由農民流通至供應商階段之使用食材，主責前端源頭管理與抽驗，以確保長者吃的安全、安心。

長者共餐據點的衛生管理重點

食材來源及原物料管理-食材與原物料儲存及管理

專業用冰箱



家庭用冰箱



簡報說明：

食材與原物料儲存及管理管理重點：

- 食材與原物料儲存及管理常見缺失，如：未依食材特性儲存；成品與原料混合貯存，未區隔；原材料應冷藏而未冷藏。
- 依長者共餐據點之條件，設置冷藏冷凍設備，有專業用冰箱或家庭用冰箱；冷藏、冷凍食品須保持於規定溫度（7°C、-18°C）以下。

長者共餐據點的衛生管理重點

食材來源及原物料管理-食材與原物料儲存及管理

食材置於地面



食材置於棧板上



簡報說明：

食材與原物料儲存及管理管理重點：

- 乾貨、水果、蔬菜、肉類及海鮮等各類食材須分區分類清洗，或以時間區隔管理，食品不得直接接觸地面，以防污染食品。
- 應建立食材管理制度。

長者共餐據點的衛生管理重點

食材來源及原物料管理-食材與原物料儲存及管理

生熟食分開:熟食放上層，生原料放下層

先進先出:優先使用有效日期較早到期的食品



簡報說明：

食材與原物料儲存及管理管理重點：

- 食材儲存應分類分開放置，且生熟食有效區隔，避免交叉污染，應依先進先出之原則，並在保存期限內使用。

長者共餐據點的衛生管理重點

食材來源及原物料管理-食材與原物料儲存及管理

未覆蓋及標示



覆蓋及標示



食材離地存放
(並建議離牆存放)



簡報說明：

食材與原物料儲存及管理管理重點：

- 食材、原物料及包裝用品應分別妥善儲存且清楚標示，原物料分裝後應標示有效日期。
- 食材應妥善覆蓋並標示，開封取料後應迅速密封袋口，符合規範準則。
- 食材與原物料儲存及管理常見缺失，如上圖：食材未妥善覆蓋及標示品名、進貨日期、有效日期等說明或直接置於地面。
- 原物料應分類貯放於棧板、貨架上或採取其他有效措施（以不同顏色塑膠籃作為離地措施），應離地、離牆存放，並保持整潔及良好通風。

長者共餐據點的衛生管理重點

食材來源及原物料管理-食材與原物料儲存及管理

米開封後
未保持密封



米取料後
迅速密封袋口



簡報說明：

食材與原物料儲存及管理管理重點：

- 食材應妥善覆蓋並標示，開封取料後應迅速密封袋口，符合規範準則。

長者共餐據點的衛生管理重點

食材來源及原物料管理- 食材與原物料儲存及管理

食材分裝後
應標示有效日期



食材包裝標示
製造日期
有效日期



簡報說明：

食材與原物料儲存及管理管理重點：

- 食材與原物料包裝標示製造日期及有效日期，放置原料之塑膠籃清楚標示進貨日期及有效日期，符合規範準則。

長者共餐據點的衛生注意事項

食材來源及原物料管理-油炸油的使用與管理

- 避免溫度過高而冒煙
- 避免油色深、油耗味、泡沫多
- 每天確實填寫油品紀錄表
- 適度添加新油
- 定時清洗油炸設備



簡報說明：

油炸油的使用與管理注意事項：

- 可參考食品藥物管理署出版之油炸油安全管理簡易手冊。
- 油炸油管理說明如下，當油炸油品質達到下列狀況時，應全部予以更新。(1)發煙點溫度低於170°C時（亦即油炸油於低溫時即已冒煙）。(2)油炸油顏色深且又粘漬，具油耗味，泡沫多、有顯著異味且泡沫面積超過油炸鍋二分之一以上者。
- 共餐據點管理油炸油的方式，可將油炸剩下的烹調油，當餐炒菜時用完。
- 應建立油炸油管理。

長者共餐據點的衛生注意事項

配膳衛生安全

配膳時應穿戴整齊



圖片來源：

<https://udn.com/news/story/7323/3042871>

簡報說明：

配膳衛生注意事項：

- 配膳時，配膳人員應穿戴整齊，戴口罩、網帽同時確保手部乾淨或戴手套。
- 已製備之菜餚有防塵、防異物侵入措施且貯存於適當溫度。



簡報說明：

備餐前須先洗手，「濕、洗、刷、搓、沖、乾」6個步驟，工作人員要確實執行。

根據實驗顯示:未洗手時，約含有104~105的菌落數。以清水洗手，約有103的菌落數會殘留在手上。用洗手乳沖水洗手，幾乎可以殺滅手上99%的細菌。工作人員正確洗手，對共餐安全衛生非常重要。工作人員手部應經常保持清潔，並應於進入工作場所前、如廁後或手部受污染時，依標示所示步驟正確洗手或消毒。工作中吐痰、擤鼻涕或有其他可能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作。

工作人員正確洗手步驟(1)濕：用清水將雙手完全弄濕；(2)洗：均勻的抹上清潔劑；(3)刷：利用乾淨的指甲刷把指尖及指甲刷乾淨；(4)搓：手心手背互相搓洗至少20秒；(5)沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨；(6)擦：用烘手機或紙巾將手擦乾。

長者共餐據點的衛生注意事項

工作人員常見缺失

未穿戴工作衣帽



配戴飾物



簡報說明：

工作人員個人衛生常見缺失，如上圖：未穿戴整潔之工作衣帽、頭髮未包覆完整、配戴飾物（包含戒指、手環、手錶等）、烹煮志工洗手消毒方法不正確與程序不符等。

工作人員衛生行為注意事項：

- 工作人員須穿戴整潔之圍裙及帽子、鞋襪，頭髮需有效覆蓋或戴網帽、頭巾，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中污染食品。
- 端莊儀態且不濃妝豔抹、蓄留指甲、塗抹指甲油及配戴飾物。
- 常態性烹煮人員健康檢查且項目符合（A肝、結核病、傷寒、手部皮膚病）
- 處理即食食品須穿戴清潔手套或正確手部清潔乾淨消毒。
- 受傷或感冒須處理（不得從事食品作業），手部有傷口者傷口應經過適當的包紮處理後，配戴清潔不透水手套始能工作，手套要定時更換及消毒，但仍禁止直接接觸即食食品。亦不得使塗抹於肌膚上之化粧品及藥品等污染食品或食品接觸面。

簡報說明：

工作人員衛生行為注意事項（續）：

- 工作中不得抽菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食或其他可能汙染食品之行為。
- 配膳桌台打餐之工作人員，應正確配膳戴手套、口罩（無露出口鼻）。
- 飲用水集中管理，私人飲料不得出現在烹煮區。
- 負責人每年應參加衛生講習至少一次。
- 禽畜、寵物等應予管制，寵物不得進入作業現場，應有適當管制（如門口設寵物籠等）。
- 私人物品（含衣物）管理。
- 工作人員於共餐作業場所內工作時，建議必要應戴口罩之條件為：(1)配膳桌台打餐之工作人員(2)工作人員在罹患上呼吸道疾病之傳染或帶菌期間(3)中央流行疫情指揮中心認為有需要配戴之時期。

大綱



長者共餐據點的衛生注意事項



社區共餐常見問題及建議



分組討論

簡報說明：

第二部分為社區共餐常見問題及建議之介紹。

社區共餐常見問題及建議

設施、設備與器具

天花板發霉



烹煮區天花板破損



天花板有孔洞



風扇網罩不潔



排風扇積塵



地板剝落



簡報說明：

廚房設施/設備常見缺失，如上圖：天花板發霉、破損、天花板有孔洞、地板剝落（易孳生細菌）、風扇網罩不乾淨、排風扇積塵等。

廚房設施、設備與器具清潔維護注意事項：

- 地面、牆壁、管線、樓板或天花板避免長霉、剝落、積灰、納垢或結露現象。
- 排水孔加蓋、排油煙系統孔洞修繕、窗戶設置紗窗，有效防止蟑螂、老鼠等病媒侵入。
- 照明設備、空調系統之通風口及冷氣出風口都有保持乾淨。

社區共餐常見問題及建議

設施、設備與器具

排水孔加蓋



窗戶設置紗窗



冷氣出風口保持清潔



簡報說明：

廚房設施/設備常見缺失，如上圖：天花板發霉、破損、天花板有孔洞、地板剝落（易孳生細菌）、風扇網罩不乾淨、排風扇積塵等。

廚房設施、設備與器具清潔維護注意事項：

- 地面、牆壁、管線、樓板或天花板避免長霉、剝落、積灰、納垢或結露現象。
- 排水孔加蓋、排油煙系統孔洞修繕、窗戶設置紗窗，有效防止蟑螂、老鼠等病媒侵入。
- 照明設備、空調系統之通風口及冷氣出風口都有保持乾淨。

社區共餐常見問題及建議

設施、設備與器具



簡報說明：

廚房設施、設備與器具清潔維護注意事項（續）：

- 常見缺失，如上圖：容器凹陷不平滑、容器變形、塑膠容器盆具脆化破損，未汰舊換新、器具清潔度不佳（如砧板不潔）等。
- 設施、設備（灶台、排油煙機罩等）與器具（如鍋鏟砧板等）之清洗衛生，應符合下列規定：食品接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔，防止二次污染。
- 完成洗滌消毒餐器具保持光滑清潔(如不得有污點、水漬、發霉等)。
- 其它常見缺失，如；已清洗之刀具、砧板烹調用具未妥善放置。

社區共餐常見問題及建議

設施、設備與器具衛生

垃圾及廚餘分類



垃圾桶須加蓋 注意垃圾廢料處理



調理臺旁邊 緊鄰垃圾桶



掃具整齊擺放



簡報說明：

常見缺失，如：垃圾未定時清理、廢棄物貯存間之垃圾車太滿，無法蓋好，造成異味溢出。廚房之垃圾桶應加蓋，建議使用腳踏式垃圾桶，同時垃圾桶不宜緊鄰調理檯。

有關廢棄物管(處)理注意事項：

- 廚房烹煮區內不得堆積廢棄物。
- 垃圾、廚餘等廢棄物清除後，垃圾桶、廚餘桶應立即清洗乾淨。
- 非烹煮期間，垃圾桶及廚餘桶應加蓋。
- 不得有異味及孳生病媒。
- 清掃清洗和消毒用具需有專用場所保管。
- 廢棄食用油脂管理(合法清運業清理、自行處理，平均每天使用量_____kg，清運量_____kg)。

社區共餐常見問題及建議

冰箱食材儲存混亂



簡報說明：

常見缺失，如上圖：冰箱食材儲存混亂。

有關貯存作業注意事項：

- 冷凍冷藏冰箱溫度($\leq -18^{\circ}\text{C}$ 及 $0^{\circ}\text{C}\sim 7^{\circ}\text{C}$)，保持清潔並定時紀錄。
- 依原材(物)料特性分區分層架、分類放置整齊並維持清潔。
- 乾貨櫃原材(物)料特性分區分層架、分類放置整齊並維持清潔。
- 標示入庫及效期並先進先出。
- 使用食品添加物，其用量與範圍須符合法規規範，以及適當區隔。

社區共餐常見問題及建議

餐飲製備與用餐場所衛生注意事項

未覆蓋有異物混入之虞



打菜時未戴口罩帽子



夾菜時交談



簡報說明：

餐飲製備與用餐場所衛生管理常見缺失，如已製備之菜餚未覆蓋有異物混入之虞、配膳人員未戴口罩帽子等。

餐飲製備與用餐場所衛生注意事項：

- 已製備之菜餚有防塵、防異物侵入措施且存於適當溫度。
- 盛裝熱食儘量不使用塑膠材質、選用非塑膠或耐熱材質盛裝。
- 備膳及供膳場所應備有數目足夠的且符合標準之衛生手套，切熟食及打菜的時候應戴口罩同時確保手部乾淨或戴手套。
- 排盤備餐人員如接觸非食品後、離開備膳及供膳場所之後再進入時、使用過程中破損時等，手套應適時更換，不得於打菜、夾菜交談或其他二次污染之行為。
- 其它注意事項：如果外訂餐食，儘量不使用塑膠材質盛裝熱食，可選用非塑膠或耐熱材質(如加蓋不鏽鋼長方形菜盆)盛裝。

預防食品中毒「五要」原則

- 1 要洗手**
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan

FDA 食品藥物管理局
Food and Drug Administration

簡報說明：

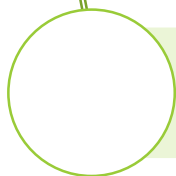
預防食品中毒「五要原則」：

1. 要洗手：調理時手部要清潔，傷口要包紮。調理食品前後手部必須澈底洗乾淨，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，必須使用乾淨衛生的水，煮飯、洗菜、洗碗、擦桌子請用自來水，不可使用地下水。
3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過70°C 細菌才容易被消滅。
5. 要低溫保存：低於7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。

大綱



長者共餐據點的衛生注意事項



社區共餐常見問題及建議



分組討論

簡報說明：

第三部分為學員分組討論。

分組討論： 共餐衛生管理，需改進事項及改善方法。

- 討論題綱(並提出具體改善方法與行動)
 - 檢視個人衛生習慣缺失
 - 製作環境改進事項
 - 必要改善或添購之設備器材
 - 食材管理檢討
 - 製作流程缺失

簡報說明：

接下來進行分組討論與報告：依據共餐據點需改善之衛生注意事項，列為分組討論題綱(如：檢視個人衛生習慣缺失、製作環境改進事項、必要添購之設備器材、食材管理檢討、製作流程缺失等)，並提出具體改善方法與行動。

資料來源

- 衛生福利部食品藥物管理署：食品製造業之食品良好衛生規範準則(GHP) 重點學習教材，105年。
- 衛生福利部食品藥物管理署：食品良好衛生規範準Q&A問答集，103年。

簡報說明：

以上為參考資料來源。

附錄

1. 台北市政府：107年度食安輔導計畫-共餐據點自製廚房衛生輔導表

簡報說明：

以上為附錄資料。

附錄4-1-(2)

	11	食品、食品器具容器、包裝材料，不得直接接觸地面，以防污染食品。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	12	刀具（插匙）、砧板生熟食分開使用且保持乾淨。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	13	食物製備過程中無交叉污染情事。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	14	應建立食材管理制度及油炸油管理。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	15	洗手設施應於明顯之位置懸掛簡明易懂之洗手方法。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
二、員工個人衛生管理	1	從業人員應每年至少一次健康檢查、並有紀錄可供查核。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	2	工作人員須穿戴整潔之工作衣帽，以防污染食品。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	3	工作人員於工作中不得有吸菸、嚼檳榔、隨地吐痰、抓頭、裸背等可能污染食品之行為。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	4	保持良好衛生習慣，不蓄留指甲、塗指甲油及佩帶飾物，手部有傷口者不得調製食品。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	5	私人物品不得放置於食品作業（製備）場所。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
三、廁所衛生管理	1	廁所採沖水式且通風良好。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	2	廁所保持清潔且無異味。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	3	廁所有提供衛生紙。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：



附錄4-1-(3)

	4	設有洗手乳、沖洗(洗手)設備、擦手紙巾或電動烘手器。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	5	廁所於明顯處標示「如廁後應洗手」之字樣。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
四、用餐場所品質管理	1	地面、門窗、牆壁及天花板須堅固並保持整潔。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	2	桌面椅面須保持清潔，不得有油污。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	3	餐具清潔（有無污點、水漬或發霉）。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	4	食品未逾有效日期。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	5	已製備之菜餚有防塵、防異物侵入措施且貯存於適當溫度。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
其他	1	盛裝熱食儘量不使用塑膠材質、選用非塑膠或耐熱材質盛裝。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
	2	禽畜、寵物等應予管制，並有適當之措施。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用 原因：
合計： 符合數 _____個。 不符合數 _____個。 部分符合數 _____個。 不適用數 _____個。			
建議事項：			

輔導專家簽名：

業者簽章：

簽名時間： 年 月 日 時 分

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫 〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（前測）

姓名：_____

☞ 單元二（一） 社區長者共餐-衛生注意事項

是非題

- () 1. 為了節省水資源，洗碗、擦桌子可以使用地下水。
- () 2. 手部有傷口，最重要的是消毒擦藥，不需要包紮處理及配戴清潔不透水手套。

單選題

- () 1. 常態性烹煮人員每年健康檢查至少一次，必須符合之健康檢查項目，以下何者為非？
A.A肝
B.B肝
C.結核病
D.傷寒
- () 2. 預防食品中毒原則，以下敘述何者正確？
A.用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
B.食品中心溫度超過70°C細菌才容易被消滅。
C.低於7°C才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。
D.以上皆正確
- () 3. 工作人員於共餐作業場所內工作時，建議必要應戴口罩之條件為：
A.配膳桌台打餐之工作人員。
B.工作人員在罹患上呼吸道疾病之傳染或帶菌期間。
C.中央流行疫情指揮中心認為有需要配戴之時期。
D.以上皆是

答案： 1. (X) 2. (X)

1. (B) 2. (D) 3. (D)

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫 〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（後測）

姓名：_____

☞ 單元二（一） 社區長者共餐-衛生注意事項

是非題

- () 1. 手部有傷口，最重要的是消毒擦藥，不需要包紮處理及配戴清潔不透水手套。(2-1-19)
- () 2. 為了節省水資源，洗碗、擦桌子可以使用地下水。(2-1-28)

單選題

- () 1. 預防食品中毒原則，以下敘述何者正確？(2-1-28)
- 用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
 - 食品中心溫度超過70°C 細菌才容易被消滅。
 - 低於7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。
 - 以上皆正確
- () 2. 常態性烹煮人員每年健康檢查至少一次，必須符合之健康檢查項目，以下何者為非？(2-1-19)
- A肝
 - B肝
 - 結核病
 - 傷寒
- () 3. 工作人員於共餐作業場所內工作時，建議必要應戴口罩之條件為：(2-1-20)
- 配膳桌台打餐之工作人員。
 - 工作人員在罹患上呼吸道疾病之傳染或帶菌期間。
 - 中央流行疫情指揮中心認為有需要配戴之時期。
 - 以上皆是

答案： 1. (X) 2. (X)

1. (D) 2. (B) 3. (D)



社區餐飲製備者》單元二（二）
社區長者共餐
-預防食品中毒注意事項



大綱



常見食品中毒發生原因及預防方法

預防食品中毒「五要」原則

分組討論

簡報說明：

今天主題是常見食品中毒發生原因及預防方法，餐飲製備的角色很重要，主要負責提供長者健康安全衛生的餐點。課程中也會提到預防食品中毒「五要」原則供學員參考。

最後階段是分組討論與報告：依據預防食品中毒「五要」原則，檢視需改進事項，並提出具體改善方法與行動。

➤ 本單元授課時間約為 30 分鐘。

什麼是食品中毒 ？

- 因食用到被**病原性微生物**、**有毒化學物質**或其他**毒素**污染的食品而引起之疾病。



簡報說明：

什麼是食品中毒事件？

二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為一件"食品中毒事件"。

食物中毒的症狀

- 消化道:噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉
- 神經系統:頭暈、視力模糊、吞嚥困難、說話困難、四肢無力

大綱



常見食品中毒發生原因及預防方法

預防食品中毒「五要」原則

分組討論

簡報說明：

第一部分為常見食品中毒發生原因及預防方法之介紹。

107 年食品中毒病因患者數

病因物質		案件數	患者數	死者數
細菌	腸炎弧菌	3	10	0
	沙門氏桿菌	11	214	0
	病原性大腸桿菌	5	614	0
	金黃色葡萄球菌	31	1,270	0
	仙人掌桿菌	22	1,632	0
	其他	2	121	0
天然毒	植物性	3	7	0
	組織胺	3	21	0
病毒	諾羅病毒	95	1,570	0
	輪狀病毒	7	182	0
病因物質判明合計*		148	3,488	0
病因物質不明合計*		250	1,128	0
總計*		398	4,616	0

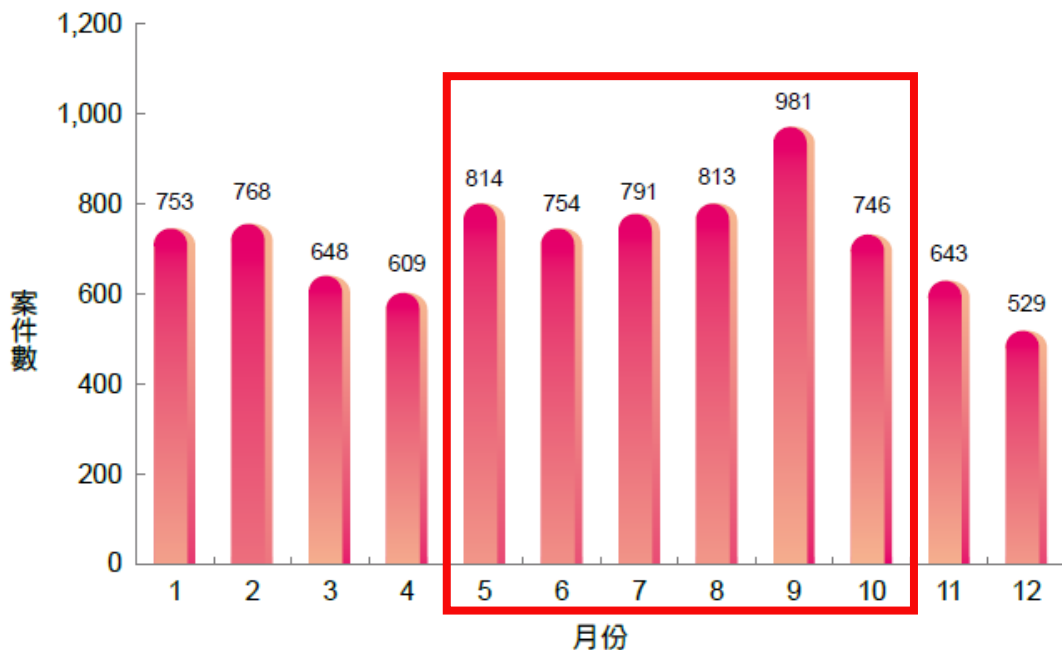
註:合計與總計為扣除重複計數之值

資料來源：107年食品中毒發生與防治年報

簡報說明：

107年食品中毒案件病因物質分類統計結果，病因物質案件數以諾羅病毒最高（95案，患者數1,570人）；其次為與細菌有關的食品中毒案件，細菌性病因物質中以金黃色葡萄球菌案件數最高（31案，患者數1,270人）；其次為仙人掌桿菌（22案，患者數1,632人）及沙門氏桿菌（11案，患者數214人）。

民國 70 年至 107 年 食品中毒案件各月份案件數總計

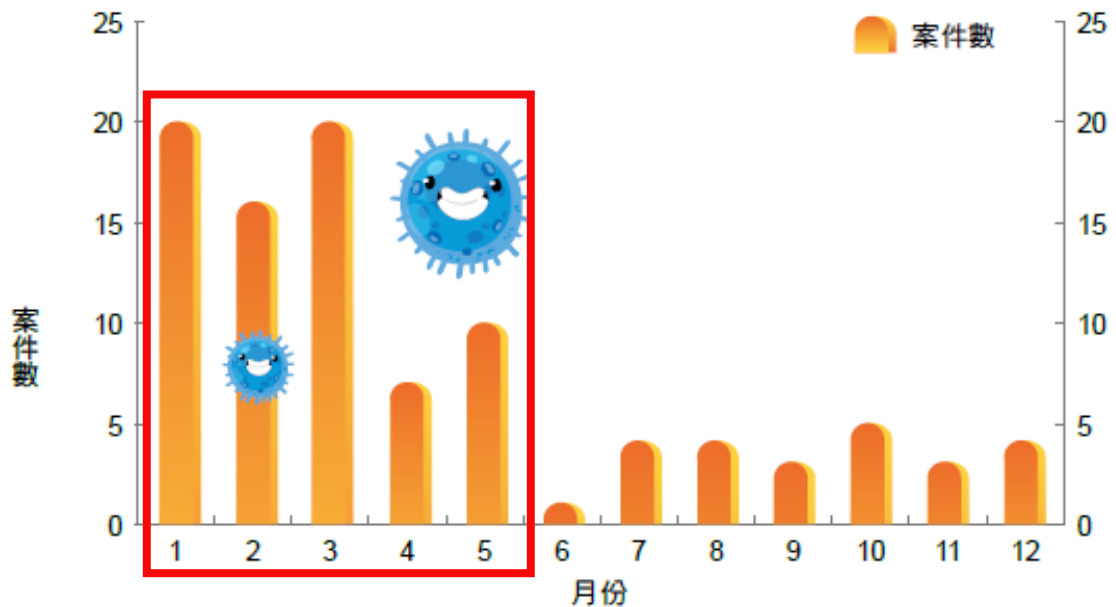


簡報說明：

食品中毒發生月份狀況分析：

臺灣位於亞熱帶，四面環海，氣候終年溫暖，夏季的颱風及西南氣流常造成天氣高溫潮濕，溫暖潮濕的環境下適合病原性微生物的生長與繁殖。歷年統計資料顯示，5月至10月是臺灣歷年食品中毒發生率較高的月份。在溫暖潮濕的環境下若食品烹調不足或保存不當，易導致微生物孳生，較易發生食品中毒事件。

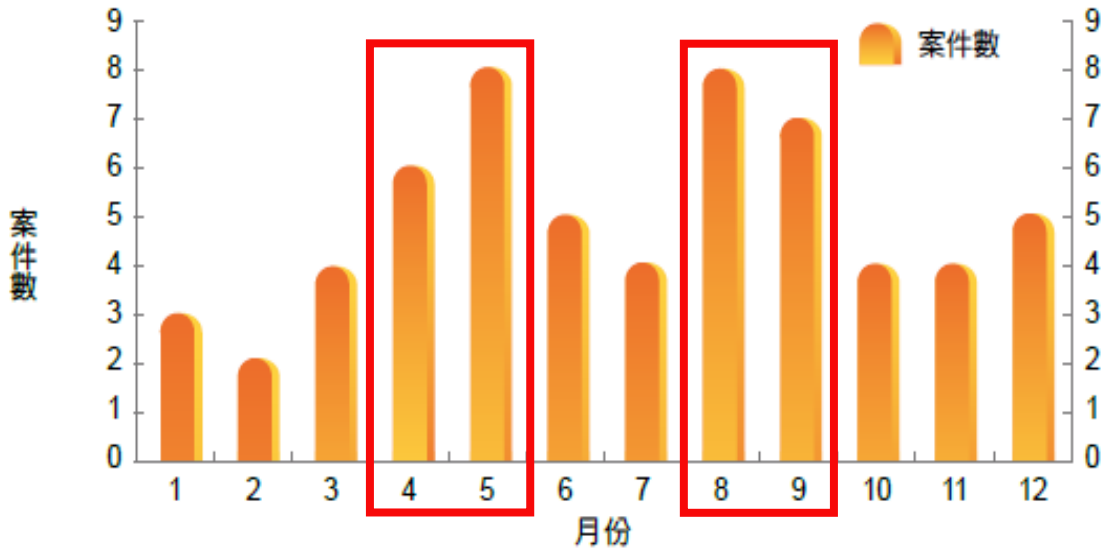
107年各月份病毒性食品中毒案件數



簡報說明：

107年食品中毒病因物質以病毒性為首要，主要發生於1月至5月，依據美國CDC國家疾病疫情報告系統（National Outbreak Reporting System, NORS）統計資料顯示，12月至隔年5月為美國病毒性食品中毒主要發生時間帶，與我國情況相似，中毒原因可能為食用受諾羅病毒污染食品，或人員感染諾羅病毒後再交叉污染餐點而導致。

107年各月份細菌性食品中毒案件數

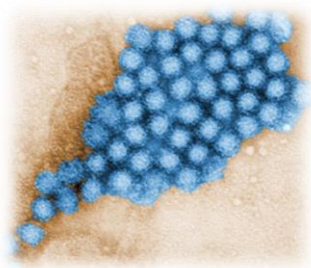


簡報說明：

107年細菌性食品中毒案件主要發生月別以4月至5月及8月至9月為主。前述月份為季節交替之時節，若製作環境不佳或餐點製備後於室溫下貯存過久，易導致細菌孳生或產生毒素，增加食品中毒風險。

新興的冬天食品中毒病毒 --諾羅病毒食品中毒怎麼造成？

- 主要透過**糞口途徑**傳染
 - 如吃到或喝到受諾羅病毒污染的食品或飲料
 - 接觸到病患的嘔吐物或排泄物後未徹底消毒，又觸碰食品。
- 食用**受諾羅病毒污染**的貝類產品或水源



簡報說明：

107年病因物質第1名為諾羅病毒。諾羅病毒主要透過糞口傳染，可能經由受到污染的食品或飲水而傳染，我國曾發生業者使用未經澈底加熱或消毒之水源製作飲料，導致民眾感染諾羅病毒之案件。此外貝類水產品具有濃縮病毒之能力，若生食來自於受污染水域的貝類水產品且於食用時未澈底加熱，就極有可能導致食品中毒。另若從業人員感染諾羅病毒，且未落實自主衛生管理，則有可能污染食品，導致食用者身體不適。

如何預防諾羅病毒食品中毒？

- 徹底**煮熟再食用**
- 養成良好個人衛生習慣，**勤洗手**
- 避免生食貝類水產品（如生蠔）
- 勿生飲山泉水，**飲水要先煮沸再飲用**
- 注意環境衛生



簡報說明：

預防諾羅病毒食品中毒方法，貝類水產品需徹底煮熟再食用，切勿追求口感而忽略生食風險。養成良好個人衛生習慣，勤洗手，特別是在如廁後、進食或準備餐食之前。避免生食貝類水產品（如生蠔）。勿生飲山泉水，飲水要先煮沸再飲用，所有食品都應清洗乾淨並徹底煮熟。注意環境衛生，必要時可用漂白水消毒。為了預防把疾病傳染給其他人，尤其是餐飲業從業人員，應於症狀解除至少48小時後才可從事接觸食品的工作。

金黃色葡萄球菌食品中毒怎麼造成？

- 金黃色葡萄球菌常存於人體的皮膚、毛髮、鼻腔及咽喉等黏膜及糞便中，**尤其是化膿的傷口**，因此極易經由食品製作者操作不當而污染食品。



簡報說明：

107年病因物質第2名為金黃色葡萄球菌。此菌廣泛存在於動物鼻腔、皮膚、毛髮等處，尤其化膿的傷口具有大量的金黃色葡萄球菌，且該菌生長時易產生腸毒素，具有耐熱性，不易受加熱破壞。金黃色葡萄球菌常經由人員之不當操作或不良衛生習慣而污染食品，導致食品中毒。

如何預防金黃色葡萄球菌食品中毒？

- 注意個人衛生
- 身體有傷口、膿瘡、咽喉炎、濕疹者，不可從事食品製造調理的工作
- 調理食品時應戴衛生帽子及口罩
- 注重手部之清潔及消毒
- 避免食品受到交叉污染
- 調理食品所用之器具應確實保持清潔
- 食品應儘速在短時間內食畢
- 貯存短期間(2 天內)者，可於7°C以下冷藏庫保
- 若超過2 天以上者務必冷凍保存

簡報說明：

預防金黃色葡萄球菌食品中毒方法，說明如上。

仙人掌桿菌食品中毒怎麼造成？

- 主要為食品遭仙人掌菌污染，並於室溫下貯存過久，導致細菌增生產生毒素，
- 毒素症狀可分為嘔吐型毒素及腹瀉型毒素。



簡報說明：

107年病因物質第3名為仙人掌桿菌。此菌為會產生孢子之細菌，孢子常存於環境灰塵中，藉由蚊蟲或是人員未注意衛生操作而間接污染食品。由於孢子耐熱，高溫加熱也無法破壞，故若食品保存不當，製備好的餐點貯存於室溫過久，或運送時間過長，掉落於食品中的孢子有可能萌發，菌體增殖進而產生毒素，造成食品中毒。

嘔吐型：症狀有噁心及嘔吐等，原因食品主要和米飯或澱粉類製品相關。

腹瀉型：水樣腹瀉及腹痛，以腸炎的表現為主，原因食品主要是香腸、肉汁等肉類製品或乳製品相關。

如何預防仙人掌桿菌食品中毒？

- 避免食品受到污染（防止灰塵及病媒）
- 食用前需充分加熱（加熱至80°C經20分鐘）
- 食品烹調後應儘速食用
- 應保溫在65°C以上
- 外購熟食最好先經充分復熱後再食用
- 食品容器具應徹底清洗及消毒
- 生食及熟食所使用之器具應分開，避免交叉污染



簡報說明：

預防仙人掌桿菌食品中毒方法，避免食品受到污染（防止灰塵及病媒）。仙人掌桿菌及其毒素不耐熱，加熱至80°C經20分鐘即會死亡，因此在食用前需充分加熱。食品烹調後應儘速食用，避免長時間存放在室溫下。如未能馬上食用，應保溫在65°C以上。外購熟食最好先經充分復熱後再食用。食品容器具應徹底清洗及消毒。生食及熟食所使用之器具應分開，勿混合使用，避免交叉污染。

腸炎弧菌食品中毒怎麼造成？



- 食品只要經少量的腸炎弧菌污染，在適當條件下，短時間內即可達到致病菌量。
- 海鮮水產品易於生長過程中受水源的腸炎弧菌污染，故生食海鮮水產品、或食用經腸炎弧菌污染的食品，就可能造成食品中毒，亦可透過菜刀、砧板、抹布、器具、容器及手等交叉污染而引起中毒。



簡報說明：

腸炎弧菌為歷年臺灣食品中毒發生率最高之病原菌。由於台灣飲食型態改變，喜愛食用未煮熟之海鮮水產品，海鮮水產品常帶有腸炎弧菌，若調理人員未以自來水清洗、徹底加熱，則殘留之細菌在適合溫度下易快速繁殖，短時間內即可能達到致病量。

如何預防腸炎弧菌食品中毒的方法？

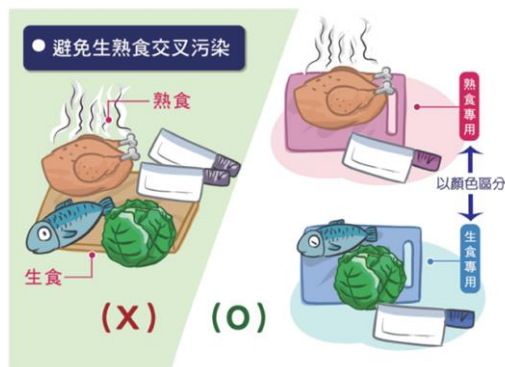
- 生鮮魚貝類可用自來水充分清洗
- 低溫冷藏
- 避免交叉污染
- 充分加熱煮熟是預防中毒最好的方法。
- 環境可用酒精及漂白劑消毒。
- 清潔、加熱、冷藏

簡報說明：

預防腸炎弧菌食品中毒方法，腸炎弧菌嗜鹽，生鮮魚貝類可用自來水充分清洗去除此菌。腸炎弧菌對低溫極敏感，在10°C以下不生長且易致死，可用低溫冷藏方法抑制其繁殖。生食及熟食所使用之容器、刀具、砧板應分開，勿混合使用，避免交叉污染。手、抹布、砧板和廚房器具於接觸生鮮海產後，應徹底洗淨。腸炎弧菌不耐熱，避免生食，食用前充分加熱煮熟是預防中毒最好的方法。生食與熟食不宜存放在同一冰箱或貯藏櫃，若不得已，須存於同一地點，熟食也應覆蓋完整並放在上層，以免遭受生食食品的污染。環境可用酒精及漂白劑消毒。腸炎弧菌食品中毒只要遵守清潔、加熱、冷藏3個大原則，幾乎可完全防止。

沙門氏桿菌食品中毒怎麼造成？

- 食用被動物或糞便污染的水或食品，如雞蛋、禽肉、畜肉等動物性產品，或豆餡、豆製品等蛋白質含量較高的植物性食品。
- 生熟食交叉污染。
- 中毒症狀：下痢、腹痛、發燒、噁心、嘔吐



簡報說明：

105年發生市場販售之烤鴨造成民眾食品中毒之案例，其檢驗及調查結果顯示，熟鴨及餐盤皆檢出沙門氏桿菌，推判該業者因節慶時烤鴨需求量大，將烤熟之烤鴨放置於盛裝過生鴨之餐盤上，導致生熟食交叉污染。另1起為食用麵包造成民眾食品中毒之案例，其檢驗及調查結果顯示，沙拉麵包及患者糞便檢體皆檢出沙門氏桿菌。推判業者為因應大規模民眾訂購麵包，使用非洗選蛋製作沙拉醬，因沙門氏桿菌易感染雞隻卵巢使蛋品受污染（垂直傳播），或藉由糞便污染蛋殼，人員於敲破蛋殼時造成蛋品污染（水平傳播）。若業者未使用衛生品質良好之殼蛋或殺菌液蛋製作慕斯、提拉米蘇或沙拉等未經高溫烘焙之產品，就有可能感染沙門氏桿菌。

如何預防沙門氏桿菌？

- 食品應**充分加熱**（60°C加熱20分鐘或煮沸5分鐘）
- 生食及熟食之容器、刀具、砧板應分開，**防止交叉污染**
- 注意**手部衛生**
- 應**選用衛生品質良好之殼蛋或殺菌液蛋**
- 防止病媒侵入調理場所
- **垃圾應加蓋並定時清除。**
- **被蒼蠅沾染、過期或腐敗等不潔食品，均應丟棄，切勿食用**
- 如罹患傷寒或為無症狀帶菌者，應儘速就醫，在未確定痊癒前不得從事餐飲工作。



簡報說明：

預防沙門氏桿菌食品中毒方法，沙門氏桿菌不耐熱，於60°C加熱20分鐘或煮沸5分鐘即被殺滅，故食品應充分加熱，並立即食用。加熱後的食品應防止交叉污染，生食及熟食所使用之容器、刀具、砧板應分開，勿混合使用。注意手部衛生：處理食品之前，手部要清洗並保持潔淨。製作美乃滋或未經高溫烘焙之糕點（如沙拉、慕斯蛋糕、提拉米蘇等），應選用衛生品質良好之殼蛋或殺菌液蛋。防止病媒侵入調理場所，也不得將狗、貓、鳥等動物帶進調理場所，垃圾應加蓋並定時清除。被蒼蠅沾染、過期或腐敗等不潔食品，均應丟棄，切勿食用。如罹患傷寒或為無症狀帶菌者，應儘速就醫，在未確定痊癒前不得從事餐飲工作。

大綱



常見食品中毒發生原因及預防方法

預防食品中毒「五要」原則

分組討論

簡報說明：

第二部分為預防食品中毒「五要」原則之介紹。

預防食品中毒「五要」原則

- 1 要洗手**
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan

FDA 食品藥物管理局
Food and Drug Administration

簡報說明：

預防食品中毒「五要原則」：

1. 要洗手：調理時手部要清潔，傷口要包紮。調理食品前後手部必須澈底洗乾淨，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，必須使用乾淨衛生的水，煮飯、洗菜、洗碗、擦桌子請用自來水，不可使用地下水。
3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過70°C 細菌才容易被消滅。
5. 要低溫保存：低於7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。



簡報說明：

備餐前須先洗手，「濕、洗、刷、搓、沖、乾」6個步驟，要確實執行。

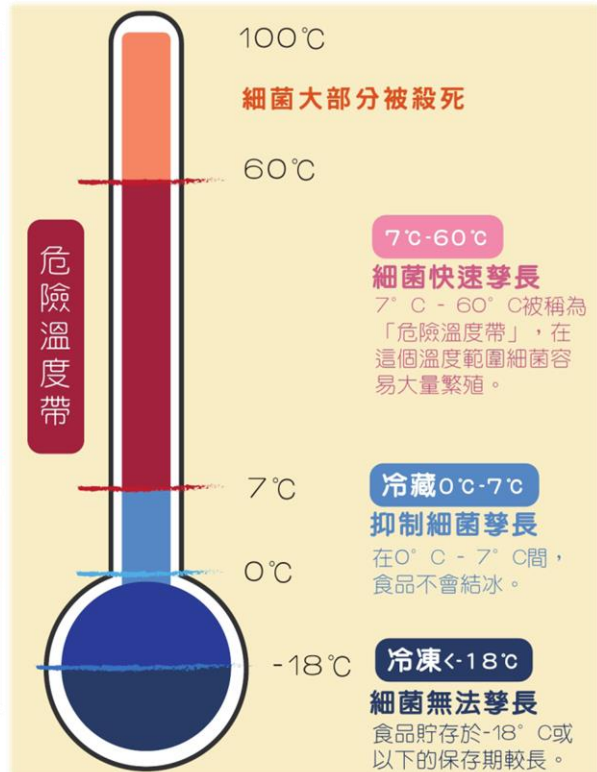
根據實驗顯示:未洗手時，約含有 $10^4 \sim 10^5$ 的菌落數。以清水洗手，約有 10^3 的菌落數會殘留在手上。用洗手乳沖水洗手，幾乎可以殺滅手上99%的細菌。工作人員正確洗手，對共餐安全衛生非常重要。工作人員手部應經常保持清潔，並應於進入工作場所前、如廁後或手部受污染時，依標示所示步驟正確洗手或消毒。工作中吐痰、擤鼻涕或有其他可能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作。

工作人員正確洗手步驟(1)濕：用清水將雙手完全弄濕；(2)洗：均勻的抹上清潔劑；(3)刷：利用乾淨的指甲刷把指尖及指甲刷乾淨；(4)搓：手心手背互相搓洗至少20秒；(5)沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨；(6)擦：用烘手機或紙巾將手擦乾。

食物危險溫度帶

禽肉、剩菜復熱溫度	<u>74°C</u>
蛋、絞肉加熱溫度	<u>71°C</u>
牛肉、豬肉、羊肉加熱溫度	<u>63°C</u>
熱藏溫度	<u>60°C</u>
細菌每1小時增加一倍	<u>21°C</u>
細菌每6小時增加一倍	<u>4°C</u>
冷藏溫度	<u>4°C</u>
冷凍溫度	<u>-18°C</u>

圖片來源：USDA官網



簡報說明：

溫度介於7~60°C之間稱為危險溫度帶，因為許多細菌在此段溫度間都能快速生長繁殖。一般而言，食品加熱溫度需超過70°C，細菌才易被消滅。保存溫度方面，熱存溫度需高於60°C，冷藏溫度需低於7°C才能抑制細菌生長。

為了避免細菌在食品中繁殖而產生毒素，建議食品調製後勿於室溫下放置超過2小時，夏天時（室溫超過32°C）勿放置超過1小時。

大綱



常見食品中毒發生原因及預防方法

預防食品中毒「五要」原則

分組討論

簡報說明：

第三部分為學員分組討論。

分組討論： 預防食品中毒，需改進事項及改善方法

- 討論題綱(並提出具體改善方法與行動)
 - 洗手是否正確
 - 食材是否新鮮
 - 生熟食是否區分
 - 加熱溫度是否適當
 - 冷藏溫度是否適當



簡報說明：

接下來進行分組討論與報告：依據預防食品中毒「五要」原則，檢視需改進事項，列為小組討論題綱(如：洗手是否正確、食材是否新鮮、生熟食是否區分、加熱及冷藏溫度是否適當等)，並提出具體改善方法與行動。

資料來源

- 衛生福利部食品藥物管理署：107年食品中毒發生與防治年報，108年12月。
- 衛生福利部食品藥物管理署：食品製造業之食品良好衛生規範準則(GHP) 重點學習教材，105年。

簡報說明：

以上為參考資料來源。

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫 〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（前測）

姓名：_____

☞ 單元二（二）社區長者共餐-預防食品中毒注意事項

是非題

- () 1. 二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為一件"食品中毒事件"。
- () 2. 台灣冬季較涼爽，不適合細菌繁殖，所以冬季不需要注意預防食品中毒。
- () 3. 諾羅病毒主要透過糞口途徑傳染，例如吃到或喝到受諾羅病毒污染的食品或飲料、接觸到病患的嘔吐物或排泄物後未徹底消毒，又觸碰食品。
- () 4. 手部有傷口、膿瘡，只要有消毒擦藥，不需要包紮處理及配戴清潔不透水手套即可從事食品製造調理的工作。
- () 5. 食用放在4~65°C之間，超過4小時以上的食物，只要食物曾經受細菌污染，都可能發生食品中毒。

答案： 1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (X) 5. (O)

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫 〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（後測）

姓名：_____

☞ 單元二（二）社區長者共餐-預防食品中毒注意事項

是非題

- () 1. 二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為一件"食品中毒事件"。(2-2-3)
- () 2. 手部有傷口、膿瘡，只要有消毒擦藥，不需要包紮處理及配戴清潔不透水手套即可從事食品製造調理的工作。(2-2-19)
- () 3. 食用放在4~65°C之間，超過4小時以上的食物，只要食物曾經受細菌污染，都可能發生食品中毒。(2-2-5)
- () 4. 台灣冬季較涼爽，不適合細菌繁殖，所以冬季不需要注意預防食品中毒。(2-2-7)
- () 5. 諾羅病毒主要透過糞口途徑傳染，例如吃到或喝到受諾羅病毒污染的食品或飲料、接觸到病患的嘔吐物或排泄物後未徹底消毒，又觸碰食品。(2-2-8)

答案： 1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (X) 5. (O)



社區餐飲製備者》單元三
煮出「軟」實力
-好咀嚼、好吞飲食



煮出「軟」實力 好咀嚼、好吞飲食




前言



影響老年人進食的原因



食物質地調整技巧



軟實力測試

簡報說明：

本次簡報主題為煮出「軟」實力-好咀嚼、好吞飲食，課程中包含：前言、影響老年人咀嚼吞嚥功能的原因、食物質地調整技巧，以及軟實力測試，供學員參考。

➤ 本單元授課時間約為 20 分鐘。

煮出「軟」實力 好咀嚼、好吞飲食

前言

影響老年人進食的原因

食物質地調整技巧

軟實力測試

簡報說明：

第一部分為前言。

前言

依據2013-2016年國民營養健康狀況變遷調查結果，
高齡者六大類食物攝取不均衡!!



簡報說明：

依據2013-2016年國民營養健康狀況變遷調查結果，長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為42%，且六大類食物攝取不均衡，調查結果中，攝取不足盛行率最高的前2名為奶類(81.6%)及水果類(72.9%)。

煮出「軟」實力 好咀嚼、好吞飲食

前言

影響老年人進食的原因

食物質地調整技巧

軟實力測試

簡報說明：

第二部分為影響老年人咀嚼吞嚥功能的原因之介紹。

影響老年人進食的原因

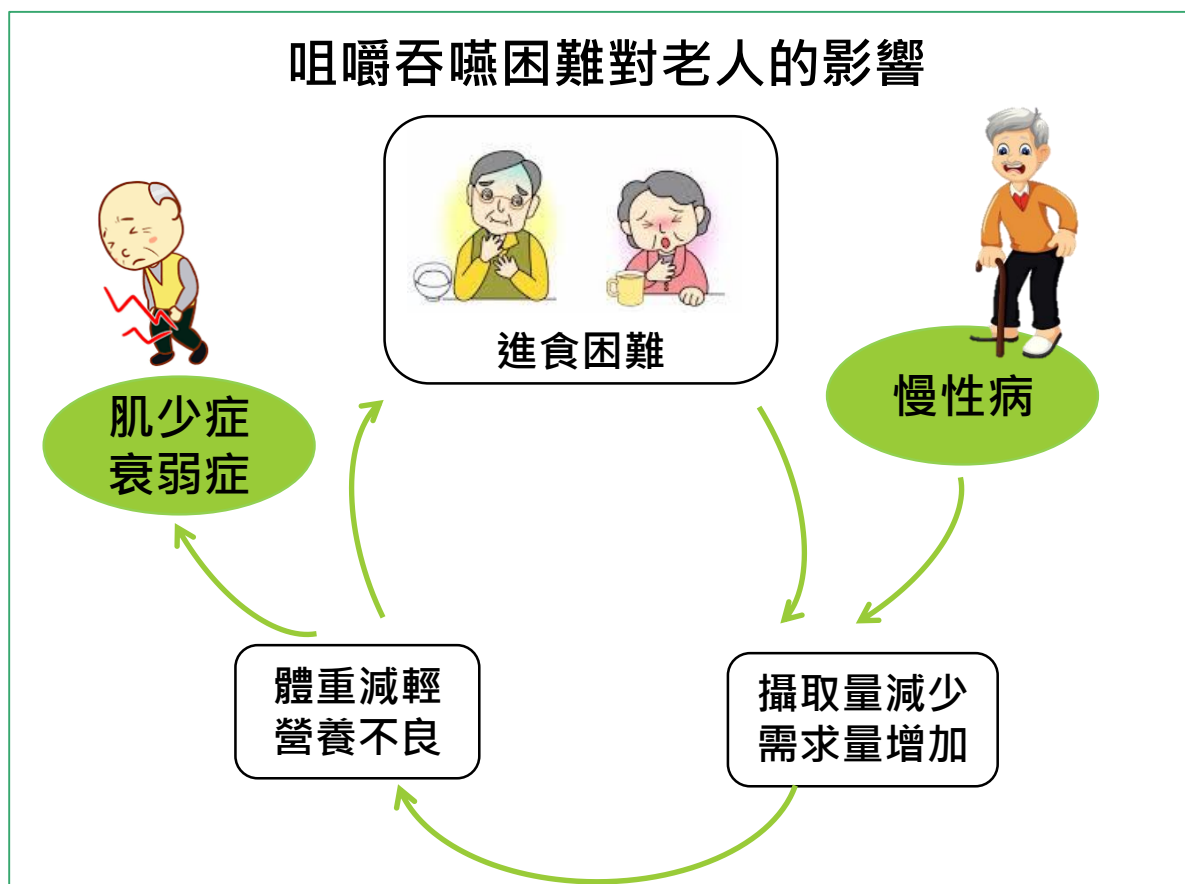
- 1) 老化因素
- 2) 認知功能障礙（失智症）因素
- 3) 中風因素

簡報說明：

以下將探討造成老年人咀嚼吞嚥功能障礙的原因，並針對「咀嚼」與「吞嚥」二項因素進行瞭解。

- 1) 老化因素：衰弱肌少、咬力、缺牙、口乾。
- 2) 認知功能障礙（失智症）因素：失去辨識食物能力、食物由碗盤中拿出放入口中過程出現障礙（包括拒食、使用餐具困難、肢體功能障礙、用餐環境因素、咀嚼肌無力、吞嚥困難等）。
- 3) 中風因素：由於腦神經功能損傷而出現吞嚥障礙。

咀嚼吞嚥困難對老人的影響



簡報說明：

上述（1）老化（2）認知功能障礙（失智症）與（3）中風因素導致長者有咀嚼吞嚥困難問題，以致進食量減少；加上其他老化引起的生理機能退化及慢性共病症的影響，事實上老人整體營養需求量是需要增加的狀況下，長期下來，使得長者體重減輕，營養不良，最後產生肌少症與衰弱症，甚至持續惡性循環下去。

煮出「軟」實力 好咀嚼、好吞飲食

前言

影響老年人進食的原因

食物質地調整技巧

軟實力測試

簡報說明：

第三部分為食物質地調整技巧之介紹。

食物質地調整技巧

—咀嚼困難

—吞嚥困難

簡報說明：

隨著年齡增長，長者由於口腔肌肉功能及牙齒的退化，須注意飲食質地的調整。高齡營養飲食質地衛教手冊將飲食依質地分為：微濃稠流動食、低濃稠流動食、中濃稠流動食、均質化糊狀食(不需咬細泥食)、舌頭壓碎軟食、牙齦碎軟質食、容易咬軟質食等七種類別，需根據個案需求予以不同質地建議，以維持長者的營養狀況。

食在好困難

民以食為天，吃不下常是高齡者最大的生活煩惱之一

「這塊肉怎麼這麼難咬…」



「每天都吃粥。就連媳婦燒的菜，也都黏糊糊，看了就不想吃，覺得吃東西一點都不快樂…」

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

簡報說明：

情境式教學 Part 1：

住在眷村的陳爺爺和陳奶奶，以前最喜歡吃充滿濃濃家鄉味的臘腸炒芥藍和牛肉麵。但隨著年紀增長，兩個人覺得”食在”問題很大條。陳爺爺牙齒不好，總咬不動肉，有時太硬太大塊又吞不下；陳奶奶常常覺得每天吃黏糊糊的食物，看了就沒有食慾。

每日飯後爺爺和奶奶都會出門散步，保持適度運動和幫助消化。但最近兩人卻經常感覺乏力，明明沒有刻意減重，體重卻減輕很多，仔細問了醫生才知道，原來是長期吃得不夠，讓兩人「營養不良」了。

享受好食光

牙口不好別擔心，正確選擇
飲食質地，讓您輕鬆吃得下



「安捏喔！啊什麼是
牙齦碎軟質食啊？」

是食物質地分類中的一種，讓
牙口不好的長者或製備者參考，
讓我們看一下簡易流程吧！

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

簡報說明：

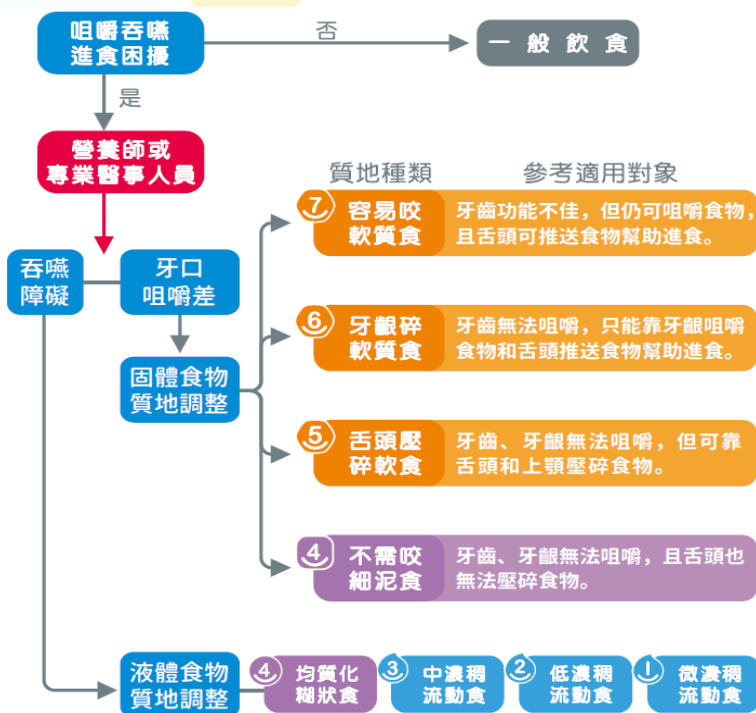
情境式教學 Part 2：

陳爺爺和陳奶奶決定一起去詢問醫師，醫師了解他們的困擾之後，先進行簡單的檢測，幫助陳爺爺和奶奶找到適合自己的食物。

「爺爺，你的牙齒還可以咀嚼食物，只要食物不要太硬、太大塊，都還是可以吃的！屬於「容易咬軟質食」的食物應該適合你喔！」

「奶奶，你的牙齒咬不動，但牙齦和舌頭都還能幫忙嚼食，可以把食物切丁，煮得軟一點就可以輕鬆吃囉！「牙齦碎軟質食」的食物會比較適合你。」

臺灣飲食質地分類應用簡易流程圖



資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

簡報說明：

上圖為高齡營養飲食質地衛教手冊中飲食質地分類之流程圖，供學員們參考，若長者遇到有進食的困擾，可請長者先諮詢社區營養推廣中心的營養師，或是尋求專業醫事人員(復健科醫師、語言治療師、老人醫學科醫師、家醫科醫師等)的協助，當專業人員給予適合的建議後，再選擇不同飲食質地之食物。

高齡營養飲食質地衛教手冊將飲食質地分為:微濃稠流動食、低濃稠流動食、中濃稠流動食、均質化糊狀食(不需咬細泥食)、舌頭壓碎軟食、牙齦碎軟質食、容易咬軟質食等七種類別，需根據個案需求予以不同質地建議，以維持長者的營養狀況，依流程圖所示。



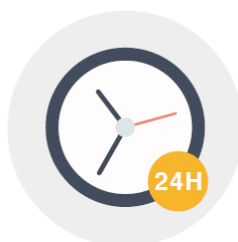
全穀雜糧類的食材軟化小撇步

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊



STEP1

將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。
※泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！



STEP3

再放入冷凍庫1天。
※如果想縮短準備時間，也可將步驟3省略，也具有初步軟化的效果。



STEP2

放入冰箱，冷藏1天後取出，將水瀝乾。



STEP4

取出後就可以放入電鍋中烹煮。
可單獨煮食，也可加入白米共煮！

簡報說明：

全穀雜糧類的食材軟化小撇步：

全穀雜糧類的食物，如：五穀米、糙米、紫米等，用一般方式烹煮不易軟爛，且入口後容易有顆粒感。而芋頭、地瓜等根莖類食物，經烹煮後就會較鬆軟，不需要經過軟化步驟喔！

步驟一：將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。(※泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！)

步驟二：放入冰箱，冷藏1天後取出，將水瀝乾。

步驟三：再放入冷凍庫1天。(※如果想縮短準備時間，也可將步驟3省略，也具有初步軟化的效果。)

步驟四：取出後就可以放入電鍋中烹煮。可單獨煮食，也可加入白米共煮！



肉類的食材嫩化小撇步

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

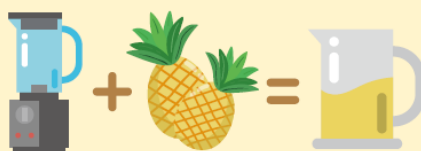
STEP 1

可先以肉槌槌打肉片，
或者去除肉片筋膜。



STEP 2

將新鮮鳳梨打成鳳梨汁。



STEP 3

取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。
(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)



STEP 4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材嫩化，
可以開始烹調囉！



簡報說明：

肉類的食材嫩化小撇步：

家畜與家禽類的肉品，一般烹煮時不易軟爛。

步驟一：可先以肉槌槌打肉片，或者去除肉片筋膜。

步驟二：將新鮮鳳梨打成鳳梨汁。

步驟三：取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)

步驟四：沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材嫩化，可以開始烹調囉！

#1 要取得鳳梨酵素，必須要選用新鮮鳳梨，不能使用鳳梨罐頭。

#2 新鮮鳳梨汁盛裝起來，也可以放入冷凍庫做成鳳梨汁冰塊保存，
要使用時再取出即可。

#3 如果希望口感帶點酸甜滋味，不沖洗亦可直接進行料理喔！



蔬菜類的食材軟化小撇步



STEP1

將蔬菜類食材洗淨後將水瀝乾。



STEP2

放入冰箱，
冷凍1-3天。
(3天效果最佳)



STEP3

從冷凍庫拿出來之後，不須解凍就可以直接烹調囉！

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

簡報說明：

蔬菜類的食材軟化小撇步：

蔬菜類的種類繁多，特別是纖維較粗及不易煮爛的蔬菜，例如甜椒、花椰菜、芹菜等，可透過改變食材或下列方式軟化喔！蔬菜的軟化，尤其是葉菜類不能靠煮得久一點，因為容易煮得太爛會影響視覺與口感。一些纖維多、質地較硬的蔬菜，在烹調蔬菜之前，先將蔬菜切成段狀後洗乾淨，再將蔬菜放到冷凍庫中，冷凍處理1-3天(3天的嫩化效果最明顯)，就可以讓其軟化，而且可以直接下鍋煮，不用退冰喔。

步驟一：將蔬菜類食材洗淨後將水瀝乾。

步驟二：放入冰箱，冷凍1-3天。(3天效果最佳)

步驟三：從冷凍庫拿出來之後，不須解凍就可以直接烹調囉！

※葉菜、菇類不適合上述方法，菇類較有韌性不易煮爛，在食用上也要特別注意。

食在好簡單

常用餐具好幫手，
飲食質地輕鬆測

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

食物這麼多種，
我怎麼知道軟
硬度對不對？

沒問題，以常用
的餐具(筷子、
湯匙和叉子)，
就可以輕鬆辨
別，您選擇的
食物軟硬度適
不適合囉！



級別	測試範例	筷子測試	湯匙測試	叉子測試
7	容易咬軟質食 尺寸建議： 不限制尺寸(小於 3公分塊狀更好 入口)	食物不容易 被筷子夾成 小塊 	湯匙用力壓 食物，能將 食物壓扁， 但移開後， 食物則恢復 原本的形狀 	叉子壓食物， 不容易將食物 分成小塊
6	牙齦碎軟質食 尺寸建議： 小於1.5公分丁狀	食物需用力 才能被筷子 夾成小塊 	湯匙壓食物， 需要用力才能 壓碎 	叉子壓食物， 需要用力才能 壓碎
5	舌頭壓碎軟食 尺寸建議： 小於0.4公分粒狀	食物仍可被 筷子夾起 	將湯匙翻轉， 上面的食物 會完全掉落、 不會殘留 	叉子壓食物， 不需要用力就 能壓碎
4	不需咬細泥食 尺寸建議： 泥狀或不需咀嚼 (食用時舀取適口 大小)	食物無法被 筷子夾起 	將湯匙翻轉， 上面的食物會 掉落但會有部 分殘留 	叉子劃過 食物表面， 會留下明顯 畫痕

簡報說明：

以日常所使用的餐具，如：筷子、湯匙和叉子等，就可以輕鬆辨別，所選擇的食物軟硬度適不適合！

級別	測試範例	筷子	湯匙	叉子
七	容易咬軟質食	食物不容易被筷子夾成小塊	湯匙用力壓食物，能將食物壓扁，但移開後，食物則復原本的形狀	叉子壓食物，不容易將食物分成小塊
六	牙齦碎軟質食	食物需用力才能被筷子夾成小塊	湯匙壓食物，需要用力才能壓碎	叉子壓食物，需要用力才能壓碎
五	舌頭壓碎軟食	仍可被筷子夾起	將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落、不會殘留	叉子壓食物，不需要用力就能壓碎
四	不需咬細泥食	無法被筷子夾起	將湯匙翻轉，上面的食物會掉落但會有部分殘留	叉子劃過食物表面，會留下明顯畫痕

級別七. 容易咬軟質食 - 黑豆干



影片來源: 衛生福利部國民健康署

簡報說明：

飲食質地簡易檢測示範影片：級別七. 容易咬軟質食—黑豆干

級別六. 牙齦碎軟質食 - 板豆腐



影片來源：衛生福利部國民健康署

簡報說明：

飲食質地簡易檢測示範影片：級別六. 牙齦碎軟質食 - 板豆腐

級別五. 舌頭壓碎軟食 - 嫩豆腐



影片來源：衛生福利部國民健康署

簡報說明：

飲食質地簡易檢測示範影片：級別五.舌頭壓碎軟食—嫩豆腐

級別四. 不需咬細泥食 - 豆花



影片來源: 衛生福利部國民健康署

簡報說明：

飲食質地簡易檢測示範影片：級別四. 不需咬細泥食—豆花

營養小知識： 您知道什麼是食物增稠劑嗎？



- **定義：**是一種可以將液體、流質等食物增加其稠度，使其形成稠度高而黏性低之材料。
- **特色：**添加增稠劑之食物在口腔形成食團後不容易散落，對於吞嚥障礙的患者，可以避免液體食物快速經過咽喉而直接造成嗆咳的情形。
- **使用時機：**吞嚥困難而需練習進食者、使用者可依吞嚥能力作不同程度的調整使用量。
- **種類：**主要分為天然與市售（即商業配方）增稠劑二種。
- **購買：**藥局、醫院

簡報說明：

使用增稠劑有助於食物在口腔形成食團後，不容易散落，對於吞嚥障礙的患者，有助於食物快速經過咽喉，避免散落到氣管造成嗆咳的情形，另須注意，吞嚥困難患者可能害怕喝水，造成水分不足而引起糞石形成。

增稠比例：

市售增稠劑種類眾多，增稠比例與方法請遵照外包裝建議。

天然增稠劑的種類與特性

種類	品項	特性
穀粉類	嬰兒米精、嬰兒麥精、糙米粉、五穀粉等	穀粉類以熱水沖調後，具有容易糊化變稠之特性，可與奶粉、熟黃豆粉、堅果種子粉或商業均衡配方一起沖調，增加濃稠度與營養密度。
根莖類	馬鈴薯、蕃薯、山藥、芋頭	蒸熟後，其澱粉特性具黏稠性，可與其他飲品攪打均勻，口感滑順，達到增稠目的。例如：馬鈴薯咖哩、地瓜豆漿、山藥牛奶、芋頭拿鐵、南瓜濃湯、五穀米漿等。
雜糧類	南瓜、五穀飯	
其他澱粉	玉米粉、地瓜粉、樹薯粉（臺灣太白粉）、馬鈴薯粉（日本太白粉）、糯米粉、蓮藕粉、葛粉等	<p>玉米粉：勾芡作濃湯時不會發生像太白粉隔餐產生沉澱分解的返水情形。</p> <p>地瓜粉：黏性強，份量多的羹類亦用它來勾芡（芡汁不透明），可以以較少的份量達到較大的效果。</p> <p>樹薯粉：水煮後的食物放涼之後，芡汁會變得較稀。</p> <p>馬鈴薯粉：濃稠性高，用量少效果佳，但價格高。</p> <p>葛粉：作用和玉米粉及太白粉的類似，但是玉米粉、太白粉需在較高的溫度才會使湯汁呈現濃稠狀，而葛粉則在較低的溫度作用。</p> <p>糯米粉：糯米粉的黏度較在來米粉為高，可以用來製作如芝麻糊等之中式點心。</p> <p>蓮藕粉：澱粉性狀與馬鈴薯粉較近，加熱至64°C時分子吸水膨脹逐，漸變濃稠，當溫度達到90°C時凍泥會變成透明膠狀。</p>




簡報說明：

將食物以食物調理機攪打成泥醬狀，亦可利用米、麥粉或食物增稠劑添加於流質飲食調和成滑順柔軟的泥團狀供應。

為增進長者對於食物認知、促進食慾、改善生活品質，適度將細泥塑形回原食物之樣貌，並具備色、香、味條件，達到好吞、好食的目的。

食用本飲食之長者除可能有咀嚼問題外，同時也可能有相當程度之吞嚥障礙，餵食份量以一口剛好的大小為適宜，需注意觀察長者進食時是否能順利吞嚥使食糰進入食道，避免黏附在上顎及咽喉部。

市售增稠劑的種類與特性 (僅供參考)

(品牌) 種類	濃稠度 (100毫升)			成份
	微稠  花蜜狀	中稠  蜜糖狀	濃稠  布丁狀	
(立攝氏) 快凝寶 (晶澈配方) 1匙=1.2克	1匙	2匙	3匙	麥芽糊精 玉米糖膠 氯化鉀
吞樂美 1匙=1克	1匙	1.5匙	2匙	糊精 玉米糖膠 關華豆膠 葡萄糖酸鈉 普魯蘭膠 氯化鈉
(日清) 多樂蜜UP 1匙=1克	1匙	2匙	3匙	糊精 玉米糖膠 葡萄糖酸鈉 羧甲基纖維素鈉 氯化鎂
(三多) 增稠配方 1匙=4.5克	0.5匙	1匙	1.5匙	羧丙基纖維磷酸二澱粉 玉米糖膠 難消化麥芽糊精
(三多) 調稠素 1匙=0.75克	1匙	2匙	3匙	麥芽糊精 玉米糖膠 赤藻糖醇
(益富) 易凝素Plus (清澈透明) 1匙=2克	1匙	1.5匙	2匙	麥芽糊精 玉米糖膠 菊糖
(紅牛) 愛基速凝 1匙=2克	1匙	1.5匙	2匙	麥芽糊精 玉米糖膠 菊糖纖維 關華豆膠 氯化鉀

市售增稠劑種類眾多，增稠比例與方法請遵照外包裝建議。

簡報說明：

此表格為市售增稠劑之種類與特性，並彙整各款增稠劑所使用之濃稠度建議量，以利學員了解使用方法。

增稠比例：

市售增稠劑種類眾多，增稠比例與方法請遵照外包裝建議。

➤ 參考網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=129&pid=9857>

煮出「軟」實力 好咀嚼、好吞飲食

前言

影響老年人進食的原因

食物質地調整技巧

軟實力測試

簡報說明：

第四部分為軟實力測試之介紹。

軟實力測試-初階

● 規則說明：

1. 活動前事先依參與人數分成數組（二人一組）。
2. 題目：準備同一種部位的肉類及蔬菜（例如豬後腿肉和油菜），做成二種籤，依組數平均分配。
3. 以組為單位進行抽籤，依題意（以肉類或蔬菜）在20分鐘內將食材烹調成軟質（食）或細軟食等質地。
4. 各組介紹製作理念與烹調法，並互相試吃品評。
（可根據軟嫩度、調味、菜色呈現來評比，分成四等級：優良、普通、尚可、待加強等。）

● 溝通與回饋

簡報說明：

辦理地點：社區供餐據點或廚房。

教材/具：生鮮食材(以肉類或蔬菜為主)、調味料、快速爐、電磁爐、電鍋、壓力鍋等(依現場設備而定)、試吃餐具。

雙向溝通：與學員互動討論10分鐘。

軟實力測試-進階

● 規則說明：

1. 活動前事先依參與人數分成數組（二人一組）。
2. 題目（狀況題）：準備同一種食材，依題意（如長者缺牙嚴重、進食緩慢、偶爾發生吞嚥困難現象...等），進行烹調製備。
3. 以組為單位進行抽籤，依題意在20分鐘內將食材烹調成符合主題之飲食質地。
4. 各組介紹製作理念與烹調法，並互相試吃品評。
（可根據軟嫩度、調味、菜色呈現來評比，分成四等級：優良、普通、尚可、待加強等。）

● 溝通與回饋

簡報說明：

辦理地點：社區供餐據點或廚房。

教材/具：生鮮食材（六大類食物中選一種）、調味料（含增稠劑）、快速爐、電磁爐、電鍋、壓力鍋等（依現場設備而定）、試吃餐具。

雙向溝通：與學員互動討論10分鐘。

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫
〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（前測）

姓名：_____

☞ 單元三：煮出「軟」實力-好咀嚼、好吞飲食

- () 1. 下列何者是影響長者咀嚼及吞嚥困難的原因？
- A. 老化
 - B. 失智症
 - C. 中風
 - D. 以上皆是
- () 2. 有咀嚼困難的長者，下列敘述何者非優先考量？
- A. 可選用質地軟嫩的食材
 - B. 利用刀工將食物切片、切小段等方式
 - C. 長時間小火烹調
 - D. 直接把所有食物通通攪碎

答案： 1. (D) 3. (D)

107年延緩失能社區營養示範據點輔導計畫
〈社區餐飲製備者〉

單元測驗試題（後測）

姓名：_____

☞ 單元三：煮出「軟」實力-好咀嚼、好吞飲食

- () 1. 下列何者是影響長者咀嚼及吞嚥困難的原因?(3-6)
- A. 老化
 - B. 失智症
 - C. 中風
 - D. 以上皆是
- () 2. 有咀嚼困難的長者，下列敘述何者非優先考量?(3-9)
- A. 可選用質地軟嫩的食材
 - B. 利用刀工將食物切片、切小段等方式
 - C. 長時間小火烹調
 - D. 直接把所有食物通通攪碎

答案： 1. (D) 2. (D)



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

延緩失能社區營養照護培訓手冊

教師版 《社區餐飲製備者》