

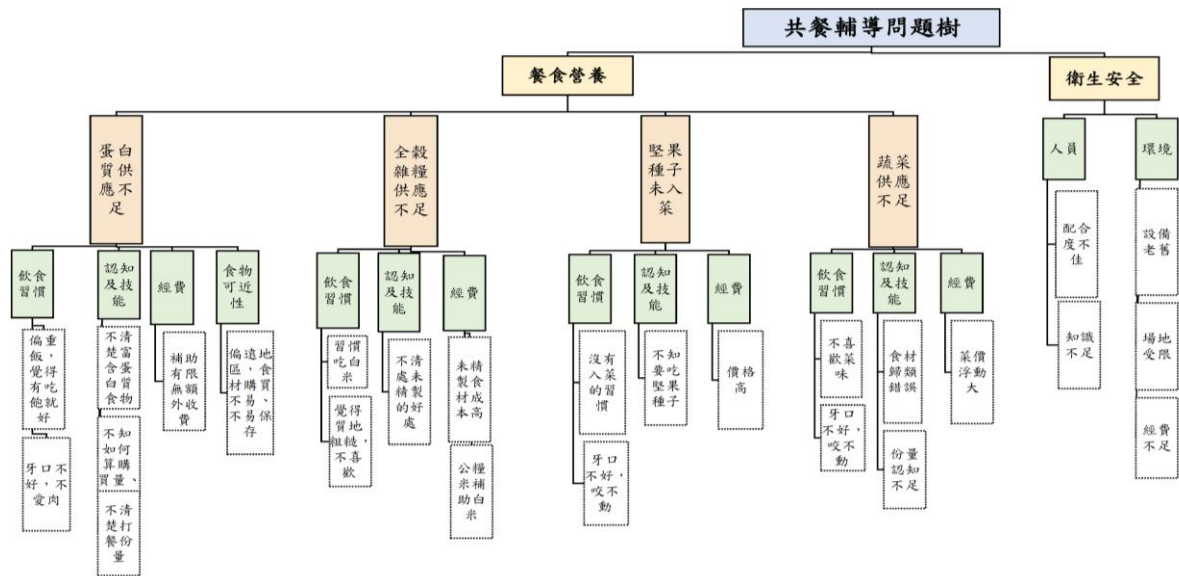
整合性預防及延緩失能社區營養推廣中心輔導計畫-111 年後續擴充

共餐輔導工作模組 3-輔導自行烹煮據點提供足夠蔬菜類

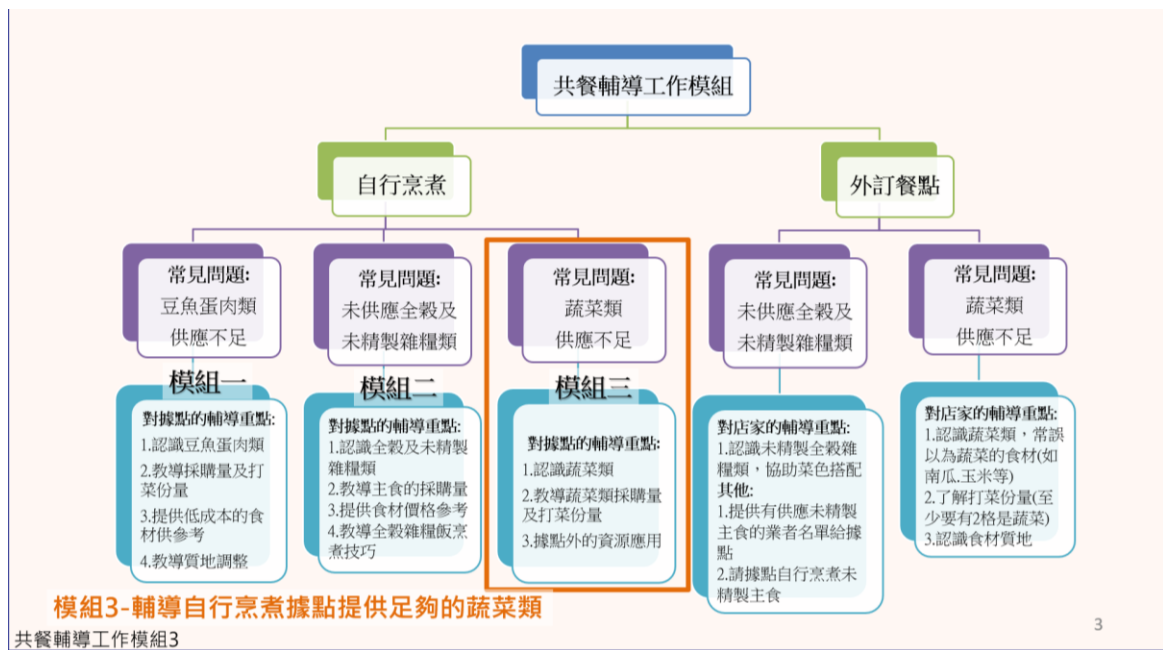
一、 背景說明

依據國民健康署 110 年度補助地方政府辦理「整合性預防及延緩失能計畫」作業須知，請縣市政府運用 109 年發展之 3 種以上不同類型的供餐輔導模式，拓展服務量能。中華民國營養師公會全國聯合會依此設計問卷並藉由分區交流會議，蒐集各縣市衛生局輔導共餐據點時可能遇到之困難，並建立問題樹（圖一），以發展工作模組，協助各縣市衛生局解決所遇到的問題。

據點供餐類型主要分為自行烹煮及外訂餐點，輔導過程最常見之營養問題（圖二）包括豆魚蛋肉類、全穀雜糧類及蔬菜類供應不足。經小組會議討論後，決議優先以自行烹煮據點「提供足夠蔬菜類」為主題做為共餐輔導之工作模組，並發展出共餐輔導之實用工具。



圖一、共餐輔導問題樹



圖二、不同供餐類型常見之營養問題及輔導重點

二、模組名稱：共餐輔導工作模組 3-輔導自行烹煮據點提供足夠蔬菜類

(一)問題分析

(1) 確認共餐據點是否有提供足夠蔬菜類

可藉由觀察供餐情形、訪談、檢視菜單及平常共餐餐點的照片等方式評估據點共餐的蔬菜類是否每餐有 1 份，若不足 1 份則進一步訪談據點人員（包含據點負責人、餐點規劃者/食材採購者、餐點製備者、打餐者），以了解據點平常供餐情形，包括供餐人數、是否有循環菜單、循環菜單的設計、對於蔬菜類食材的認知程度、蔬菜類之採購來源、採購頻率及採購量、打餐份量、是否有菜杓做定量，以及冰箱食材儲存情形。

(2) 針對蔬菜類供應不足的問題找出根本原因

當發現據點有蔬菜類供應不足的問題時，與據點相關人員進行訪談後，透過蔬菜類供應不足原因分析表（表一）找出供應不足之原因，以提供符合據點需求的解決方案，進而改善共餐餐點蔬菜類供應不足之問題。

表一、蔬菜類供應不足原因分析表

蔬菜類供應不足原因分析表

原因類別	原因	備註
認知與技能	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔬菜類食物來源認知不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不清楚蔬菜類食物分類 <input type="checkbox"/>不清楚需挑選 1/3 以上深色蔬菜（綠、橘、紅...等） ➤ 蔬菜類採購量不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不知道如何估算採購量 <input type="checkbox"/>蔬菜價錢波動大 <input type="checkbox"/>不知道如何估算蔬菜膨縮率 ➤ 蔬菜類打菜量不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不知道一人份蔬菜類的打菜份量 <input type="checkbox"/>擔心份量不足，所以打菜量比較少 ➤ 蔬菜類質地調整的認知與技巧不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>軟化食物質地的認知不足 <input type="checkbox"/>軟化食物的技能不足 	
器具與設備	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 缺乏打菜定量工具 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>沒有湯勺或相關器具 	
環境	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 購買場域的蔬菜種類有限 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不知道據點周邊可運用的資源 	
經費	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 購買可核銷的蔬菜類食材有限 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>經費有限 	
其他		

(二)解決方案

根據原因分析表勾選的蔬菜類供應不足的根本原因，提供據點下列解決方案。

A. 方案 1-認識蔬菜類食物

對應原因：蔬菜類食物認知不足

先告訴據點人員蔬菜類的總類有葉菜類、根莖菜類、花菜類、果菜類、菌菇類、芽菜類、海菜類（如圖三）；並分析便當菜中，容易誤認為是蔬菜類的食材，如：南瓜、地瓜、蓮藕、馬鈴薯、玉米、皇帝豆..等（圖四）。

請據點人員多選用天然新鮮食材，盡量避免使用加工品，如罐頭、醃製蔬菜（菜脯、菜干）。不同顏色的蔬菜含有的植化素也各不相同，建議每餐的深色蔬菜應超過整體蔬菜量的 1/3 以上（包括深綠和黃橙紅色）。



圖三、認識蔬菜類食物



圖四、便當菜常被誤認為蔬菜類的食材

B. 方案 2-計算蔬菜類食材採購量

對應原因：蔬菜類採購量不足

告訴據點人員供應足夠量蔬菜類，理想的菜單設計為每餐 1 人份蔬菜總量應達 100 公克以上，並根據據點平常的共餐人數教導其計算蔬菜類的採購量（表二）。

蔬菜在一整年中，價位最容易波動的時間是在颱風來襲時及梅雨季，此時可以挑選較不易受氣象影響的蔬菜類，如：胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、菇類、芽菜，或挑選冷凍蔬菜。

表二、蔬菜類的採購量*

每餐蔬菜量	1人份	10人份	20人份	30人份	40人份
蔬菜類熟重供應量	100公克	1000公克	2000公克	3000公克	4000公克
蔬菜類採購量	110~125公克	1100~1250公克 (約兩台斤)	約四台斤	約六台斤	約八台斤

*以據點常見的蔬菜計算出蔬菜類採購量(如：高麗菜、青江菜、洋蔥、地瓜葉...等)。

*表二僅供參考，每種食材廢棄率、膨縮率皆不盡相同。

C. 方案 3-蔬菜類打菜份量

對應原因：蔬菜類打菜份量不足

告訴據點人員蔬菜類的一人供應量應超過 100 公克，建議使用定量工具菜杓打菜，大湯匙（滿杓）打兩湯匙，或大湯匙（平杓）打三湯匙，即可提供足夠的蔬菜量（圖五）。




圖五、蔬菜打菜份量

D. 方案 4-蔬菜類質地調整小撇步

對應原因：蔬菜類質地調整的認知與技巧不足



告訴據點人員長者常有裝假牙或缺牙的情形，因此食材質地需要特別處理，並針對據點長者的牙口狀態準備餐點。可以優先挑選質地較軟的蔬菜類，如：各種瓜果類、蘿蔔、茄子，並增加川燙或蒸熟時間，使質地軟爛方便咀嚼。青綠色蔬菜，不適合煮太久，容易變黑影響視覺與口感，可以在烹煮前去除硬梗並切成小段（小於 3 公分）（圖六）

- **善用容易咀嚼的蔬菜，如：**



並增加川燙或蒸熟時間，使質地軟爛方便咀嚼

- **青綠色蔬菜不適合煮太久，容易影響視覺及口感，可以切成小段(小於3公分)**



(烹煮過久變黑)

(切小段，更方便長輩咀嚼)

圖六、蔬菜類調整率撇步

E. 方案 5-資源連結

對應原因：購買場域的蔬菜總類有限

若據點地處偏僻，採購的蔬菜總類有限，可以請據點人員接洽農會、果菜市場、大賣場、小農..等，討論是否可以建立長期關係，以擴展更多蔬菜種類的來源。若據點的資源不足，也可以洽詢蔬果市場的菜商提供次等蔬菜，或接洽大賣場、果菜市場、食物銀行、惜福冰箱，確保據點的運作穩定。

● 追蹤評核

追蹤時使用下列題目評估據點改善情形：

■ 蔬菜類每餐供應量超過一份？

初訪：☐符合 ☐待改善；追蹤：☐符合 ☐待改善

■ 蔬菜是否符合長輩方便咀嚼的質地？

初訪：☐符合 ☐待改善；追蹤：☐符合 ☐待改善

■ 深色蔬菜超過整體蔬菜量的 1/3？

初訪：☐符合 ☐待改善；追蹤：☐符合 ☐待改善