

標題：澎湖縣政府衛生局社區營養推廣中心實現健康老化、在地安老

內容：

有鑑於人口高齡化隨之而來的健康相關議題，為追求活躍老化、在地安老，澎湖縣政府衛生局 107 年起於馬公市第一衛生所設立「社區營養推廣中心」，108 年於白沙鄉衛生所設立「社區營養推廣分中心」，以高齡者為首要照護對象，協助民眾建立正確的健康均衡飲食觀念，並改善其飲食與營養狀態，藉以增進生活品質，落實健康的生活型態。

由社區營養師走入社區，提供完善的營養照護服務

社區共餐輔導

社區營養師針對社區共餐餐食，由食材保存與管理、食物質地、飲食均衡、烹調作業環境衛生、設備器具管理及工作人員衛生等面向進行輔導，以維持共餐據點餐食品質，營養師亦叮嚀備餐人員生熟食菜刀砧板要區分且放置通風處，並教導正確之抹布殺菌方式，同時透過了解共餐食材之挑選及烹調方式並進行熱量及營養均衡分析，期望社區長輩能食的營養又安心。



烹飪實作培訓課程

社區據點備餐人員係製備餐點之重要人物，社區營養推廣中心為提升據點備餐人員餐食製備能力及強化營養相關識能，透過辦理烹飪實作培訓課程，有助於據點備餐人員能更深入地理解所學的概念，將知識轉化為實際技能並實踐，使據點餐食除了符合高齡者吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧「三好一巧」健康均衡飲食原則外，更豐富社區共餐餐食之多元性。



團體營養教育課程強化社區民眾正確健康識能

社區營養師因地制宜規劃營養教育課程，以生動、活潑之互動式教學及手作課程模式，使學習不只是空聽理論，而是實際動手學習，以強化長輩學習動機且有助於長輩活化腦部及靈活手指，更以代間共融學習模式，使長輩們和年輕世代間能互動共好，透過互相分享、學習，活絡不同年齡層間的溝通互動，為彼此建立更豐富的交流，並使長輩能更融入社區，增加社會參與及增進人際互動，使長輩們能快樂學習，以達活躍老化及健康老化之目的。



輔導餐飲業者，營造高齡友善飲食環境

高齡長者常因牙口及咀嚼功能退化等問題，面臨進食困難、營養攝取不足及飲食不均衡等狀況，澎湖縣政府衛生局社區營養推廣中心為營造高齡友善飲食環境，使長輩們外食時也能享用美食，針對餐食質地面向輔導本縣蔡記鑽蔬食坊與光復自助餐之餐飲業者，並由社區營養推廣中心營養師搭配 2 款符合「容易咬軟質餐食」便當，除了使長輩及照顧者能快速掌握菜色挑選外，更使牙口不好的長輩在餐食上有更多元的選擇，不用再被局限於吃又稀又稠的食物，除提升進食意願，更使長輩均衡飲食，以達到健康老化的關鍵。



衛生局局長陳淑娟表示，衛生局社區營養推廣中心為提供長者全面性之營養照護深耕社區，構建質量並重之社區營養照護網絡，並在政府與民間合作下，努力實現健康老化、在地老化、活躍老化之願景。