三好一巧～吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧

為建立高齡族群的營養飲食新觀念，建議以「三好一巧」健康均衡飲食原則，呼籲大家一起重視高齡營養健康促進議題，共同邁向高齡營養新食代。

■「吃得下」：善用烹飪軟化助吞咬。調整烹調方式及食物質地，協助高齡者吞咬，以提昇高齡者的飲食品質和營養狀態。

■「吃得夠」：少量多餐能吃盡量吃。倘無慢性疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡者能吃盡量吃，或是運用少量多餐方式達到1日所需熱量與營養。

■「吃得對」：每天吃足6大類食物。建議依照「我的餐盤」，均衡攝取6大類食物，滿足日常所需營養。

■「吃得巧」：天然調味共食更美味。可選擇較軟食材、運用小量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。

能吃盡量吃
想笑盡量笑
吃得下
吃得夠
吃得對
吃得巧
衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare