

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP005 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

社區長者健·營·美



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

社區長者健 · 營 · 美



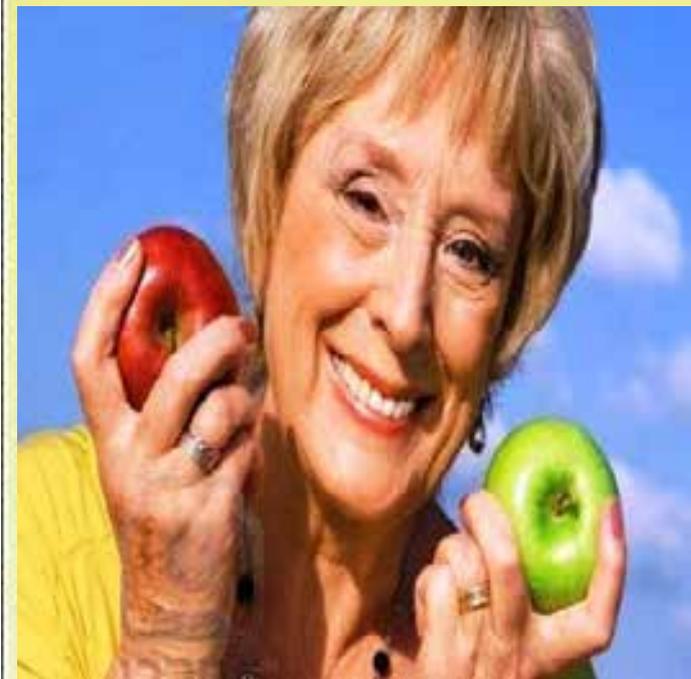
第五課

● 計算個人營養需要

● 出外飲食貼士



● 介紹社區營養及健康資訊



建議成年人 (19-50歲) 平均每日食用份量

維他命及礦物質	建議份量
維他命A	男性: 600微克; 女性: 500微克
維他命B9	200微克
維他命B12	1.5微克
維他命C	75毫克
維他命E	15毫克
奧米加3脂肪酸	1100 – 1600毫克
鈣質	800毫克
鐵質	9毫克

簡易能量計算

長者 / 缺乏運動人士	20 – 25 Kcal / 每公斤體重
有運動習慣人士	25 – 30 Kcal / 每公斤體重
勞動人士	30 – 40 Kcal / 每公斤體重

這個計算只能簡略地估計一日所需的熱量，詳細必須由營養師以身高、體重及活動量而作出計算。

例子: 陳婆婆 70歲，65公斤重

- ♣ 長者 / 缺乏運動人士
- ♣ 20 – 25 Kcal / 每公斤體重

$$65 \text{ 公斤} \times 20 - 25 \\ = 1300 - 1625 \text{ kcal/d}$$



請你計計你自己每天所需的熱量

_____ 公斤
_____ 公斤 X _____ - _____
= _____ - _____ kcal / d

食物款類	份量
五穀 (C)	12

每5份 = 1碗 (中型中式飯碗) 白飯



1平碗飯



5滿湯匙飯

肉類 (P)

4

1份肉 = 1兩肉 (1隻麻雀大小的份量)
 = 1隻烔蛋
 = 4-5片肉片 / 3片叉燒

1200卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	12
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	4
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	4

1200卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	晚餐	總份量
五穀 (C)	3	4.5	4.5	12
瓜菜 (V)		1	2	3
水果 (F)		1	1	2
肉類 (P)		2	2	4
奶類 (M)	1			1
脂肪 (Fat)	1	1.5	1.5	4

1200卡路里餐單

早餐：1片麵包+1杯脫脂奶
植物牛油1茶匙

早點: 水果1個

午餐：肉絲湯粉(肉絲2兩+熟瓜菜1碗)
水果1個

晚餐：白飯/糙米飯一碗 (3/4 滿) + 翠玉瓜炒
雞柳 (雞肉約2兩) + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	晚餐
3C	4.5C	4.5C
	1V	2V
	1F	1F
	2P	2P
1M		
1Fat	1.5Fat	1.5Fat

1300卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	13
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	5
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	4

1300卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	晚餐	總份量
五穀 (C)	3	5	5	13
瓜菜 (V)		1	2	3
水果 (F)		1	1	2
肉類 (P)	1	2	2	5
奶類 (M)	1			1
脂肪 (Fat)	1	1.5	1.5	4

1300卡路里餐單

早餐：1片麵包+1隻焗蛋
+1杯脫脂奶+植物牛油1茶匙

早點: 水果1個

午餐：白飯1碗(肉2兩+熟瓜菜1碗)
水果1個

晚餐：白飯/糙米飯一碗 + 翠玉瓜炒
雞柳 (雞肉約2兩) + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	晚餐
3C	5C	5C
	1V	2V
	1F	1F
1	2P	2P
1M		
1Fat	1.5Fat	1.5Fat

1400卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	14
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	5
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1400卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	晚餐	總份量
五穀 (C)	4	5	5	14
瓜菜 (V)		1	2	3
水果 (F)		1	1	2
肉類 (P)	1	2	2	5
奶類 (M)	1			1
脂肪 (Fat)	1	2	2	5

1400卡路里餐單

早餐：1片半麵包+1片焗蛋
+1杯脫脂奶+植物牛油1茶匙

早點: 水果1個

午餐：白飯1碗(肉2兩+熟瓜菜1碗)
水果1個

晚餐：白飯/糙米飯一碗 + 翠玉瓜炒
雞柳 (雞肉約2兩) + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	晚餐
4C	5C	5C
	1V	2V
	1F	1F
1	2P	2P
1M		
1Fat	2Fat	2Fat

1500卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	16
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	5.5
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1500卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	3	6	1	6	16
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)		3	0.5	2	5.5
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2		2	5

1500卡路里餐單

早餐：3湯匙麥皮+1杯脫脂奶

午餐：白飯6湯匙+ 肉3兩
+ 熟瓜菜1碗

午點: 栗子4粒+水果1個

晚餐：白飯/糙米飯1平碗 + 冬菇馬蹄碎肉釀
節瓜 (肉約2兩半) + 熟瓜菜1碗半+ 水果1個

早餐	午餐	午點	晚餐
3C	6C	1C	6C
		1F	1F
	1V		1V
	3P		2.5P
1M			
1Fat	2Fat		2Fat

1600卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	17
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	6
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1600卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	晚餐	總份量
五穀 (C)	5	6	6	17
瓜菜 (V)		1	2	3
水果 (F)		1	1	2
肉類 (P)	1	2.5	2.5	6
奶類 (M)	1			1
脂肪 (Fat)	1	2	2	5

1600卡路里餐單

早餐：2片麵包+1隻焗蛋+1杯脫脂奶

午餐：白飯6湯匙+ 肉2兩半
+ 熟瓜菜1碗

晚餐：白飯/糙米飯6湯匙+ 冬菇馬蹄碎肉釀
節瓜 (肉約2兩半) + 熟瓜菜1碗半+ 大水果1個

早餐	午餐	晚餐
5C	6C	6C
		2F
	1V	1V
1P	2.5P	2.5P
1M		
1Fat	2Fat	2Fat

1700卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	20
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	6
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1700卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	4	7	2	7	20
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)	1	2		3	6
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2		2	5

1700卡路里餐單

早餐：4湯匙麥皮+1隻焗蛋
+1杯脫脂奶

午餐：白飯7湯匙+ 肉3兩
+熟瓜菜1碗

午點: 焗蕃薯半條+ 水果1個

晚餐：白飯/糙米飯7湯匙+ 冬菇馬蹄碎肉釀
節瓜 (肉約2兩半) +熟瓜菜1碗半+水果1個

早餐	午餐	午點	晚餐
4C	7C	2C	7C
		1F	1F
	1V		1V
	3P		2.5P
1M			
1Fat	2Fat		2Fat

1800卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	22
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	6
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1800卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	4	8	2	8	22
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)	1	2.5		2.5	6
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2		2	5

1800卡路里餐單

早餐：肉片湯粉1碗半
(肉片5片+青菜)

午餐：白飯/糙米飯8湯匙碗
+ 蕃茄洋蔥煮豬柳 (肉2兩半+熟瓜菜半碗)

午點: 鮮果大菜糕1碗

晚餐：白飯/糙米飯8湯匙 + 雞蛋蒸魚柳(肉約2兩半) +
瑤柱冬瓜蝦仁湯 + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	午點	晚餐
4C	8C	2C	8C
	1V		2V
		1F	1F
1P	2.5P		2.5P
1M			
1Fat	2Fat		2Fat

1900卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	4	8	2	8	22
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)	1	3		3	7
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2		2	5

1900卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	22
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	7
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1900卡路里餐單

早餐：肉片湯粉1碗半
(肉片5片+青菜)

午餐：白飯/糙米飯8湯匙碗
+蕃茄洋蔥煮豬柳 (肉3兩+熟瓜菜半碗)

午點: 鮮果大菜糕1碗

晚餐：白飯/糙米飯8湯匙 + 雞蛋蒸魚柳(肉約3兩) +
瑤柱冬瓜蝦仁湯 + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	午點	晚餐
4C	8C	2C	8C
	1V		2V
		1F	1F
1P	3P		3P
1M			
1Fat	2Fat		2Fat

2000卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	24
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	7
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	6

2000卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	4	9	2	9	24
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)	1	3		3	7
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2.5		2.5	6

2000卡路里餐單

早餐：肉片湯粉1碗半
(肉片5片+青菜)

午餐：白飯/糙米飯9湯匙碗
+蕃茄洋蔥煮豬柳 (肉3兩+熟瓜菜半碗)

午點: 鮮果大菜糕1碗

晚餐：白飯/糙米飯9湯匙 + 雞蛋蒸魚柳(肉約3兩) +
瑤柱冬瓜蝦仁湯 + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	午點	晚餐
4C	9C	2C	9C
	1V		2V
		1F	1F
1P	3P		3P
1M			
1Fat	2Fat		2Fat



每日吃多 500kcal ,
一星期便會增加1磅脂肪

出外飲食貼士

你喜歡出外吃什麼？

飲茶

粉麵

茶樓食飯

飲酒

粥

中式茶樓 – 點心

大部分點心都含..... **3高**



高油



高糖



高鹽

中式茶樓 – 點心

加入肥肉，增加口感，
使人感到嫩滑的感覺

餡料加入花生，
更香口

為了更惹味和保持食
物的保存期，鹽分和
調味料會再加多些

外皮掃上油層，金黃
皮效果，賣相更佳

本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
炒貴刁	1200	46	9.3	2700
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600

資料來源: 食物安全中心

高纖

低脂

低糖

低鹽

出外飲食6大要訣

1. 點菜前先估計食量



2. 進食份量要合宜



出外飲食6大要訣



3. 多選低脂肉/豆類的菜式

4. 多選有蔬菜/高纖食物伴肉
的菜式

出外飲食6大要訣

5. 多選以少油、少醬汁烹調的菜式

6. 避免額外再加醬油

出外飲食要訣 – 茶樓:

點心：多選擇蒸點(較少油)

- 各類菜餃: 蝦餃、蒸鯪魚球、鮮蝦粉果
- 飽點: 鷄飽仔、菜肉飽、蒸饅頭(免煉奶)
- 粥類: 瘦肉粥、魚片粥、滑牛肉粥、鯪魚球粥
- 油菜: 免蠔油/腩汁/腐乳

出外飲食要訣 – 茶樓:

- 盅頭飯/腸粉/切雞飯 (豉油及薑蓉汁另上)
- 避免: 河粉、瀨粉、伊麵、油麵、銀針粉
- 勿做食物清道夫



社區營養資源

基督教聯合那打素社康服務 社區營養部

總辦事處

九龍觀塘協和街130號基督教聯合
醫院吳詠棠大樓四樓

電話: 2717-1989

- 沙田威爾斯親王醫院公共衛生 及基層醫療
學院 3 樓 312 室
電話: 2252 8831
- 香港中環德輔道中 40-42 號通明大廈 9 樓
902 室
電話: 3178 9211

聖雅各福群會

香港灣仔石水渠街85號3樓南翼

電話：2831 3254

<http://healthyageing.sphpc.cuhk.edu.hk/main.htm>

<http://www.e123.hk/ElderlyEasy/healthHome/>

<http://www.diabetes-hk.org>

<http://www.cfs.gov.hk/cgi-bin/cfsnew/nutrient/fc-nutrientvaluec.cgi?thefgid=S1&thefsgid=-1&inShortMode=0>

社區支援方面



長者社區照顧服務

家居為本服務

綜合家居照顧服務

改善家居及社區照顧服務

(以上服務必須透過「安老服務統一評估機制」申請)

長者地區中心、長者鄰舍中心

- 飯堂膳食

- 社會福利署

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_public/page_elderly/sub_csselderly/id_senior_citi/

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_sccs/cat_gov/group_1/

討論

76歲的王伯與女兒同住，他行動不太方便，較難去買餸，午餐他只吃乾糧，不會煮食。女兒放工會煮飯，但有時她夜放工，王伯便要等到女兒回家才吃飯(通常是飯盒)。

1. 在膳食方面，你會怎樣幫助王伯？
2. 有什麼社區資源可幫助到王伯？

討論

獨居的李婆婆，今年**82歲**，體重偏瘦，患有高血壓，心臟病。婆婆只靠生果金及綜援過活，為人慳儉，不喜歡出外飲食。

婆婆沒有營養知識，平時較常一餐煮起作兩餐食。

早餐: 排包**2片**

午餐: 白飯大半碗，燒肉數塊

晚餐: 白飯大半碗，咸蛋半隻，午餐剩下的燒肉

1. 你認為她的飲食對她的健康有什麼影響？
2. 作為她的照顧員，你會怎樣幫助她改善飲食呢？

~ 完 ~

祝大家身體健康!

