

2019.01.10 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：士林北投區身心障礙者資源中心馬偕健康服務站
- ◆時間：上午 10:00-12:00
- ◆對象：身心障礙照顧者
- ◆主題：健康飲食採購介紹(早餐篇)
- ◆講師：馬偕紀念醫院 陳秋貞護理師
- ◆參加人數：17 人(長者 0 人)
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 7 份)

分析項目	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
時間安排	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆活動相片：



現在的人吃飯總是講求快速、方便，早餐往往都是在便利商店購買，造成豆魚蛋肉及五穀根莖類吃太多，乳品、蔬果、堅果種子類反而不足。今天課程教大家如何規劃適合自己的餐盤，吃的均衡又營養。只要熟記六大口訣：「每天早晚一杯奶」、「每餐水果拳頭大」、「菜比水果多一點」、「飯跟蔬菜一樣多」、「豆魚蛋肉一掌心」、「堅果種子一茶匙」；一杯奶的毫升約 240CC、蔬果及飯為自己的拳頭大小、豆魚蛋肉為自己的手掌大小、堅果種子為自己的大拇指第一指節大小；依據「我的餐盤」原則，巧妙的透過食物選擇替換，即使是便利商店的早餐，也可輕易的打造屬於自己的健康早餐喔！