



切小塊剛好入口

太白粉 / 蓮藕粉
稠化食物

軟化食物



蒸

煮

滷

燉



1好

吃得下

善用烹飪軟化助吞咬

每天吃足 6 大類食物

3好

吃得對



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

每天吃足6大類食物，均衡攝取6大類食物，滿足日常所需營養。



少量多餐



除部分慢性病
須控制飲食，
能吃盡量吃!

吃得夠

2好

少量多餐能吃盡量吃

天然調味共食更美味

吃得巧

1巧



小量擺盤

天然調味料

親友陪伴一起共食



廣告