

# 每天乳品骨鈣勇 全民食尚喝起來

根據102-105年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，高達8-9成以上的民衆，每天攝取不足1份的乳品類，國人每天建議1.5至2份，如早晚各1杯240毫升的牛(羊)奶或優酪乳，也可以3湯匙奶粉沖泡成1杯牛奶或以2片起司取代之。乳品類食物含有豐富的鈣質、蛋白質、維生素B2等，可維持骨質、肌肉量、穩定血壓及神經等，對身體有很多的功效唷。

## 營養中心與社區一起營造

## 食尚乳品健康吃喝又歡樂的環境



高雄市政府衛生局社區營養推廣中心營養師到社區與長輩深入訪談後，瞭解無法攝取足量乳品類的原因，營養師依據原因與需求規劃營養衛教系列課程，包括認識乳品種類與營養，讓民衆瞭解乳品中的營養素對身體的重要性，也透過乳品常見的迷思議題，讓民衆釐清觀念並建立正確的乳品知識。

爲了讓乳品可以更貼近民衆飲食生活，營養師利用我的餐盤教具以及市售乳品包裝進行互動遊戲，各組成員相互討論著如何運用食物圖卡設計一道乳品類的飲品與一道菜餚，接著我們結合料理示範課程，教導民衆現場製作香蕉堅果牛奶，以及指導廚房備餐人員烹調製備出符合我的餐盤健康均衡的餐點，讓民衆可以透過實際觀察及操作體驗，將乳品輕鬆地融入每個人、家庭的餐食中，而且是健康又美味的餐點喔。





## 乳品入菜 簡單又美味

1

香蕉堅果牛奶



2

鈣多多牛奶炊飯



食譜:

<https://reurl.cc/a5YRD1>

3

起司泡菜海鮮鍋



✓ 食譜:

<https://reurl.cc/6ym94M>



4

南瓜豆腐鮮蔬濃湯



✓ 食譜:

<https://reurl.cc/mqO7g9>



## 提升乳品攝取 營養有活力

109 年營養中心在鳳山區新海光社區關懷據點辦理長者乳品類飲食推廣，發掘無法喝足乳品的原因有腹瀉問題、味道不佳、沒習慣喝、不喜歡單獨喝乳品等，藉由進行乳品系列課程後，長者乳品辨識的認知率由 52% 提升至 67%、對於自己每天能喝足 2 杯奶的信心由 6.5 增加至 7.3 分(滿分 10 分)、每天至少食用 1 份乳品類由 8 人提升至 14 人，課程整體滿意度達 94%，營養師期待長者的回饋與中心授課經驗可以影響更多高雄市民，大家可以喝足 1.5~2 杯乳品，豐富鈣質預防骨質疏鬆、充足營養可以活力充沛喔!

圖片來源:新海光社區關懷據點

