

營養學院高齡營養研究中心與台北市營養師公會合辦「老寶貝—好嚼好吞飲食—主題套餐設計大賞」烹飪競賽活動



本校營養學院高齡營養研究中心於 2019 年 5 月 19 日與台北市營養師公會合辦「老寶貝—好嚼好吞飲食—主題套餐設計大賞」烹飪競賽活動。參賽團隊來自各大醫院、營養諮詢中心及長期照護機構，由營養師與廚師組隊參賽，各界菁英競爭相當激烈，經初審評選入圍，最後共入圍 8 組進入決賽。最後由臺大醫院設計的「營養花仙子」套餐奪下金獎。



台北市營養師公會為因應高齡長者營養照顧與安全進食之需求並能兼顧色香味，增進長者飲食樂趣，自 2017 年開辦此烹飪競賽活動，今年為第 3 屆，特別與北醫大合辦、台大醫院營養室與臺北市立聯合醫院營養部共同協辦。活動的主要目的，為鼓勵營養師發揮其專業，精心設計符合長者生理需求且色香味俱全飲食，同時變化不同風味，具有族群文化的特色餐點，以提升長者飲食的樂趣。【左圖：參賽者努力製作適合高齡者好嚼、好吞的飲食中】【右圖：獲得金獎「營養花仙子」，由臺大醫院營養師團隊所設計】

「好嚼好吞飲食」活動主要針對高齡長者咀嚼吞嚥障礙需要調整飲食質地而設計。此類飲食套餐設計講求營養好、美味佳、有創意，重點須符合競賽規則指定的國際吞嚥困難飲食質地標準（IDDSI, International Dysphagia Diet Standardisation Initiative），包括食物大小與軟硬度，飲食設計與烹飪技巧，皆相當具有挑戰性。藉由舉辦本活動，除達到營養師專業交流與精進之目的外，也希望藉由展示烹飪競賽成品，宣導高齡飲食製備的要領，讓家中老寶貝，快樂健康吃到老。（文/營養

學院高齡營養研究中心) 【下圖：評審為各組成品評分中】

