**110年度社區營養推廣中心「三好一巧料理」徵稿計畫書**

1. 依據：110年度國民健康署補助縣市辦理整合性預防及延緩失能計畫-子計畫2-長者整合性預防及延緩失能計畫-工作分項3社區營養推廣中心
2. 目的：

隨著時代的進步，醫療照護品質越來越好，國人平均餘命增加，老年人口也隨之成長。而老年人容易因身體機能衰退，常有咀嚼困難、缺牙、吞嚥困難、腸胃功能差等狀況，導致吃不下、吃不好，進而造成營養不良的狀況。營養狀況變差易造成高齡者體重下降、免疫力變差、肌肉無力、體力衰弱等情形，為預防上述情形發生，如何均衡攝取各類食物，讓長者獲取足夠的營養，已經刻不容緩。

因此，為推廣「三好一巧」健康均衡飲食原則，要讓高齡者族群可以「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」，特別舉辦三好一巧料理食譜徵稿活動，期能激勵市民創造出簡單又方便料理之食譜，以作為平時餐點料理的製備指引，讓高齡長者能餐餐落實「三好一巧」，攝取均衡飲食，享受健康樂活人生。

1. 主辦單位：臺南市政府衛生局
2. 參加對象：對於料理有興趣者皆歡迎參加
3. 徵稿主題：適合長者及民眾之簡易健康三好一巧「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」料理等(盡量符合在地、天然、少加工之低碳健康飲食概念)
4. 徵稿辦法：

1.請詳細撰寫食譜名稱、食材、重量、作法、營養分析、健康與特色。（請參考附件二格式）

2.需附上成品照片原始檔至少1張，照片請以jpg檔、解析度300dpi以上(大小不可小於1MB)。投稿者請務必使用自行拍攝的照片，切勿引用網路或其他出處之圖片，務必確認所提供之照片著作權或所有權、肖像權，若經採用產生糾紛，皆由投稿者負相關法律責任，主辦單位、承辦單位概不負責。

3.投稿方式：即日起至**110年08月31日**止前將附件一、[二(附件一請以圖片檔或掃描檔回傳皆可，附件二請以word檔回傳，如以其他檔案寄送者不予錄取)寄E-mail至d00199@tncghb.gov.tw](mailto:二(附件一請以圖片檔或掃描檔回傳皆可，附件二請以word檔回傳，如以其他檔案寄送者不予錄取)寄E-mail至d00199@tncghb.gov.tw)陳小姐收，並註明主旨:參加三好一巧食譜徵稿活動。

4.凡投稿食譜有入選者，可獲得500元禮劵及完成後之食譜1本(如同位投

稿者多件入選，仍以一本食譜為限)。

1. 其他注意事項：

1.本活動單位對於徵選食譜之著作權享有無償使用權，得公開展示、重製、編輯、推廣、發行以合作方式利用作品內容。

2.如有問題請致電予臺南市政府衛生局國民健康科06-6357716分機248 陳小姐

附件一、投稿者資料表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 投稿者  姓名 |  | 職 稱 |  |
| 服務單位 |  | 連絡電話 | (O)： |
| 通訊住圵 |  | | |
| E-mail |  | | |
| 食 譜 資 料 | | | |
| 食譜名稱 |  | | |
| 照片 | 照片請以jpg檔、解析度300dpi以上(大小不可小於1MB) | | |
| 聲明事項 | 本人（單位）同意臺南市政府衛生局得永久免費將本作品修訂、公佈、出版，以進行公益宣導。本人（單位）作品若違反智慧財產權，願被取消資格；如涉及違法，則由本人（單位）自行負責。  同意人（單位）簽章：  作品名稱：  中華民國 年 月 日 | | |

附件二：食譜資料

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名稱 | | 食材 | ( )人份重量 | 備註 |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| **製作方法：** | | | | |
| **健康與特色：** | | | | |

範例

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名稱 | | 食材 | ( 1 )人份重量 | 備註 |
| 1. | 滑溜肉丸子 | 豬絞肉 | 50公克 |  |
| 2. |  | 豆薯末 | 20公克 |  |
| 3. |  | 嫩豆腐丁 | 20公克 |  |
| 4. |  | 魚漿 | 10公克 |  |
| 5. |  | 紅蘿蔔末 | 10公克 |  |
| 6. |  | 綠色青菜末 | 10公克 |  |
| 7. |  | 雞蛋 | 10公克 |  |
| 8. |  | 麵粉 | 少許 |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| **製作方法：**   1. 將豬絞肉、豆薯、麵粉、嫩豆腐、魚漿拌勻後調味，捏成丸子狀並蒸15分鐘。 2. 綠色青菜末及紅蘿蔔末川燙，適當調味後勾芡，並加入蛋液淋在肉丸子上即可盛盤。 | | | | |
| **健康與特色：**  利用將食材切丁及切末的方式，將富含蛋白質及纖維質的食材相互搭配，很適合提供給牙口不好的長者當作膳食纖維及蛋白質來源的食物，期望增加長者營養攝取以提升健康。 | | | | |