



吃得巧，動的妙，存老本，顧健康。

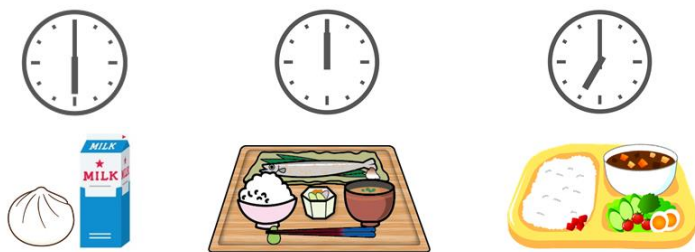


取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>

均衡飲食，多喝水



避免酗酒、抽菸



定時定量，少量多餐

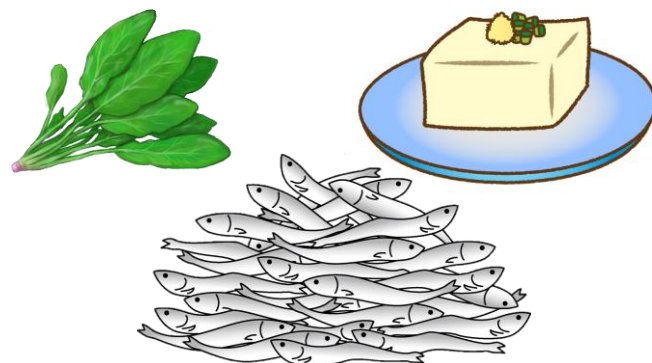


取自：http://www.zsfood.com.tw/product_detail.php?product_id=33

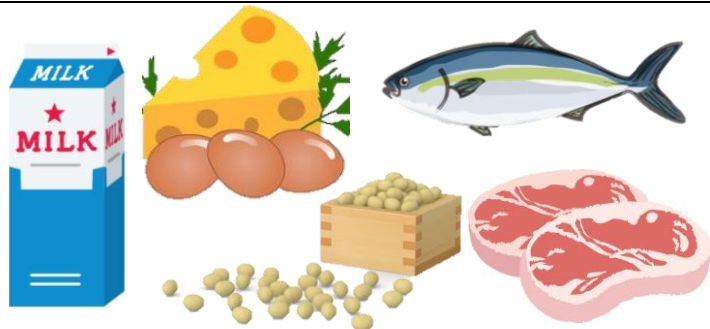
少吃加工食品



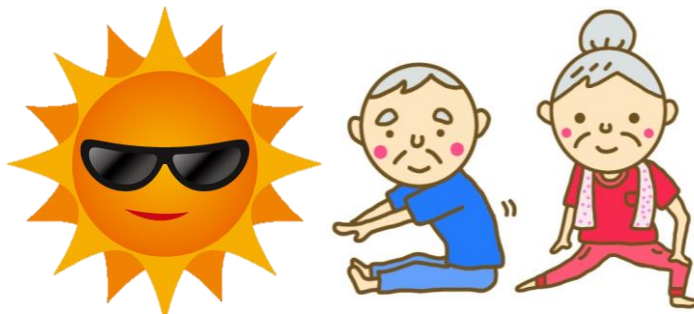
新鮮蔬果/果汁



高鈣食物:深綠色蔬菜、豆製品、小魚乾



足夠的豆魚蛋肉類食物及乳品



多曬太陽及運動

參考文獻:1.國民健康署(2015).老人期營養單張取自:<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Teach/ProbaadandaShowDetail.aspx?No=157>
2.國民健康署(2012).存骨本顧老本。取自 http://health99.hpa.gov.tw/EducZone/edu_detail.aspx?CatId=30458

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】



衛教單張製作發行調查表

院內製作的中文衛教單張，將於本院使用，因此懇請您能於百忙之中，針對『印刷品質』、『文字大小』、『圖片或照片』、『美編排版』等部分，進行審閱與勾選，以作為送印前最後的確認，如有相關建議及需要改進的地方，懇請填入意見欄位內，俾利為修正之參考。感恩您的協助！

1. 此份衛教單的印刷品質顏色，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

2. 對此份衛教單的文字大小，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

3. 對此份衛教單的文字敘述，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

4. 對此份衛教單內文所附的圖片或照片，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

5. 此份衛教單的美編及排版，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

6. 整體而言此份衛教單張的發行使用，您是否：

同意 不同意 需改進：_____

衛教單張審核者簽名：_____

您的身分是：患者 家屬 社區民眾 院內員工

衛教單張名稱： 吃出健康老生活

備註：請您填完調查表後交給護理人員，再由護理人員將表單送至健教中心統一收齊繳回

企劃室審查，若有疑問請致電健教中心助理 4430 洽詢。