



看看你需要加強什麼營養

使用手冊指引

指導單位： **HPA** 衛福部國民健康署

設計統籌： **DreamVok** 意集設計

廣告 經費由國民健康署運用長照服務發展基金支應

綱要

1. 引言 | 背景目的與設計邏輯
2. 範圍 | 注意事項與限制
3. 方法 | 使用步驟與結果意義
4. FAQ | 常見問答

引言 | 背景目的

本工具透過簡單的飲食問題，協助長者及照護者了解高齡國人在飲食上可能不均衡的地方，提供飲食調整及食材選擇的營養知識，強化長者本身及照護者的健康識能，維持良好營養狀況的能力。



引言 | 設計邏輯

通用版和蔬食版工具分別有7題飲食問題，目的為：

- 大致了解個案日常飲食攝取狀況

除可概略了解個案日常攝取總熱量之外，也可協助進一步判斷：

1. 是否有哪些巨量營養素(蛋白質、碳水化合物、脂肪)攝取不適當
2. 是否有哪些微量營養素(維生素、礦物質等)攝取不適當

引言 | 設計邏輯

各問題欲探究釐清的營養素，分別為：

通用版

問題1

蔬食版

問題1

自我飲食健康均衡意識

問題2

問題2

總熱量

問題3

問題3

蛋白質及脂肪

問題4

問題4

鈣質

問題5-7

問題5-7

膳食纖維、維生素、及礦物質

範圍 | 注意事項與限制

基於2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查成果報告為參考資料，本工具服務對象主要設定為成年者，以長者年齡65歲以上為最佳適用者，目的在於提供健康飲食相關知識，及多樣化的食材替換選擇，以達到均衡飲食之目標。

本工具無法代表正式營養評估、營養診斷、或營養治療，若需營養諮詢請洽合格營養師。若有任何醫療及特殊飲食等疑問需求，請諮詢醫師、營養師等專業醫療人員。

方法 | 引導互動方法與結果意義

使用本工具與個案或照護者對談時，應以個案為中心引導互動：

- 考慮其健康素養/識能程度，來安排互動的進程及深淺
- 避免連續提問，減少單向說教方式提供健康資訊
- 適時表達反應式聆聽，以口語或肢體語言回應（如點頭）

注意轉介醫師或營養師的契機點：

本工具無法解決個案的營養問題，從對談發現個案有營養不良的可能時，請務必轉介專業醫療人員。

工具正面

看看您需要加強什麼營養

姓名 填寫日期



指導單位 **HPA** 衛福部國民健康署 設計統籌 **DreamVok** 壹零設計
廣告 經國史國民健康署運用系統服務發展基金支撥

看看您需要加強什麼營養

透過7題簡單的飲食習慣檢視，瞭解您平常在飲食上可能需要加強的地方，給予食材攝取建議。

●提醒您：本問卷適用對象主要為長者及成年人，結果僅代表近期營養加強類型，並非用來替代專業建議或診療；若您需要完整評估，請您尋求醫師、營養師等專業人員諮詢。

編號	問題	是	否	健康意識
1	請問您覺得自己平常飲食健康均衡嗎？			健康意識
2	請問過去3天，您每天是否吃三餐（含）以上？			總熱量
3	請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上的豆、魚、蛋、肉類食物？（至少其中一種）			蛋白質
4	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的乳製品？（如：鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等）			鈣質
5	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的全穀及未經精製雜糧食物？（如：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等）			膳食纖維
6	請問過去3天，您每天是否吃到三種（含）以上的蔬菜？			彩虹蔬果
7	請問過去3天，您每天是否吃到兩種（含）以上的水果？			彩虹蔬果

若回答「是」，請不定期使用本問卷追蹤營養加強類型；
若回答「否」，請對應營養加強類型查看食材建議。

翻背面看
營養加強類型

看看您需要加強什麼營養

姓名 填寫日期



指導單位 **HPA** 衛福部國民健康署 設計統籌 **DreamVok** 壹零設計
廣告 經國史國民健康署運用系統服務發展基金支撥

看看您需要加強什麼營養

透過7題簡單的飲食習慣檢視，瞭解您平常在飲食上可能需要加強的地方，給予食材攝取建議。

●提醒您：本問卷適用對象主要為長者及成年人，結果僅代表近期營養加強類型，並非用來替代專業建議或診療；若您需要完整評估，請您尋求醫師、營養師等專業人員諮詢。

編號	問題	是	否	健康意識
1	請問您覺得自己平常飲食健康均衡嗎？			健康意識
2	請問過去3天，您每天是否吃三餐（含）以上？			總熱量
3	請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上的豆類食物或蛋類？（如：傳統豆腐、小方豆乾、豆漿等）			蛋白質
4	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的乳製品？（如：鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等）			鈣質
5	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的全穀及未經精製雜糧食物？（如：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等）			膳食纖維
6	請問過去3天，您每天是否吃到三種（含）以上的蔬菜？			彩虹蔬果
7	請問過去3天，您每天是否吃到兩種（含）以上的水果？			彩虹蔬果

若回答「是」，請不定期使用本問卷追蹤營養加強類型；
若回答「否」，請對應營養加強類型查看食材建議。

翻背面看
營養加強類型

通用版

蔬食版

工具背面

適合您的健康飲食營養加強類型

● 勾選您的標榜結果



● 營養類型對健康影響	● 食材採購建議
蛋白質 吃不夠蛋白質可能和營養不良、肌少症、抵抗力、或傷口不易癒合等有關。	彩虹蔬果 鼓勵您補充蛋白質！ ● 各式魚類及海鮮類 ● 各式蛋類（雞蛋、鴨蛋等） ● 各式家禽類（雞肉、鴨肉等） ● 各式家畜類（豬肉、牛肉等） ● 乳製品：包括鮮奶、奶粉、起司、優格、優酪乳等。
鈣質 鼓勵您補充鈣質！ 鈣質攝取可能和骨質疏鬆、肌肉伸縮、神經調節、舒解壓力、緩和情緒及睡眠障礙有關。	好油脂 ● 綠植物性 ● 豆類及其製品：黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆漿、豆干、豆皮、素雞、豆干絲等。 ● 優先建議乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。
膳食纖維 全穀及未精製雜糧類纖維相比有更多的膳食纖維、膳食纖維、鉀、植化素，不僅可以降血壓、降血脂、降膽固醇，也能幫助有更好的認知能力。	綠植物性 ● 某些豆製品：包括加鈣豆漿、小方豆干、傳統豆腐等。 ● 蔬菜類：菠菜、芥蘭菜、山芹菜、莧菜。 ● 全穀及未精製雜糧類：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆仁。 ● 蔬菜類：豌豆、豌豆、牛蒡、地瓜菜、青花菜、秋葵、甜椒、山蘇、糯米梗。 ● 菇類：木耳、銀耳、香菇、杏鮑菇。 ● 水果類：芭樂、奇異果、柳橙、橘子。

● 營養類型對健康影響

● 食材採購建議

彩虹蔬果 鼓勵您補充蔬菜或水果！ 各種顏色的蔬菜和水果富含植化素，是增加體內抗氧化、抗老化不可或缺的營養素。	好油脂 ● 建議您搜尋不同顏色的蔬菜和水果搭配食用，增加攝取各種不同植化素（抗氧化營養素）的機會。
---	--

★ 小提醒

請維持健康的均衡飲食模式，建議不定期使用本問卷追蹤營養加強類型，或尋求專業營養師進一步諮詢評估。

● 營養類型對健康影響

● 食材採購建議

好油脂 好油脂食物中的必需脂肪酸和維生素E，是維持循環、免疫、骨關節健康的重要營養素。	好油脂 ● 建議您觀察自己是否每天都吃得好油脂的食物，如：橄欖油等植物油、堅果種子類食物等。
--	---

● 我的營養建議

營養類型顏色延續圖健康《我的餐盤》，了解營養加強食材後，建議參考《我的餐盤》來知道要多吃多少食物，輕鬆將營養融入日常每一餐！

每日餐盤聰明吃，營養跟著來

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
豆腐魚肉一掌心 堅果種子一茶匙



免責聲明：本問卷服務對象主要為長者及成年人，目的在於提供多種健康飲食相關知識，並非用來替代專業醫療建議、診療或治療。若您有任何醫療及特殊飲食等疑問，建議諮詢醫師、營養師等專業人員。

瞭解更多營養知識，請上網站查詢

食在好健康

適合您的健康飲食營養加強類型

● 勾選您的標榜結果



● 營養類型對健康影響	● 食材採購建議
蛋白質 吃不夠蛋白質可能和營養不良、肌少症、抵抗力、或傷口不易癒合等有關。	好油脂 ● 各式蛋類（雞蛋、鴨蛋等） ● 豆類及其製品：豆干、豆包、豆腐、素雞、豆絲、油豆腐、毛豆仁、黑豆、黃豆等。
鈣質 鼓勵您補充鈣質！ 鈣質攝取可能和骨質疏鬆、肌肉伸縮、神經調節、舒解壓力、緩和情緒及睡眠障礙有關。	好油脂 ● 優先建議乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。
膳食纖維 全穀及未精製雜糧類纖維相比有更多的膳食纖維、膳食纖維、鉀、植化素，不僅可以降血壓、降血脂、降膽固醇，也能幫助有更好的認知能力。	好油脂 ● 某些豆製品：包括加鈣豆漿、小方豆干、傳統豆腐等。 ● 蔬菜類：菠菜、芥蘭菜、山芹菜、莧菜等。 ● 全穀及未精製雜糧類：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆仁。 ● 蔬菜類：豌豆、豌豆、牛蒡、地瓜菜、青花菜、秋葵、甜椒、山蘇、糯米梗。 ● 菇類：木耳、銀耳、香菇、杏鮑菇。 ● 水果類：芭樂、奇異果、柳橙、橘子。

● 營養類型對健康影響

● 食材採購建議

彩虹蔬果 鼓勵您補充多元種類的蔬果，尤其是富含維生素B12、維生素D、及鐵的深色蔬菜、菇類及藻類。 維生素B12與維持正常代謝、血球製造、和神經系統健康有關。 維生素D與骨骼健康、及調節多項生理機能有關。 鐵質和血球輸送氧氣、健康肌紅蛋白、及維持免疫系統有關。	好油脂 ● 蔬菜類：深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質，例如：地瓜葉、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、芹菜、油菜、紅鳳菜、山芹菜、芥菜、山萵苣、茼蒿白菜、川七等。 ● 維生素B12：主要來自動物性食物，素食者建議可多攝取藻類（如：海帶、紫菜）。 ● 維生素D：建議可多攝取菇類，例如：香菇、杏鮑菇、鴻禧菇、嘉來菇、珊瑚菇等。 ● 鐵質：建議可多攝取蔬菜類（紅莧菜、紅鳳菜等）、全穀雜糧類（紅豆、花生、米胚芽）、豆類（黑豆、黃豆）。
---	--

★ 小提醒

請維持健康的均衡飲食模式，建議不定期使用本問卷追蹤營養加強類型，或尋求專業營養師進一步諮詢評估。

● 營養類型對健康影響

● 食材採購建議

好油脂 好油脂食物中的必需脂肪酸和維生素E，是維持循環、免疫、骨關節健康的重要營養素。	好油脂 ● 建議您觀察自己是否每天都吃得好油脂的食物，如：橄欖油等植物油、堅果種子類食物等。
--	---

● 我的營養建議

營養類型顏色延續圖健康《我的餐盤》，了解營養加強食材後，建議參考《我的餐盤》來知道要多吃多少食物，輕鬆將營養融入日常每一餐！

每日餐盤聰明吃，營養跟著來

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
豆腐魚肉一掌心 堅果種子一茶匙



免責聲明：本問卷服務對象主要為長者及成年人，目的在於提供多種健康飲食相關知識，並非用來替代專業醫療建議、診療或治療。若您有任何醫療及特殊飲食等疑問，建議諮詢醫師、營養師等專業人員。

瞭解更多營養知識，請上網站查詢

食在好健康

通用版

蔬食版

問題1：請問您覺得自己平常飲食健康均衡嗎？

●目的

了解個案對自己飲食的看法及態度，來判斷個案是否有健康飲食相關知識的需求及可能願意改變食物選擇的程度。

●引導互動

若個案回答是(有均衡)，表示個案可能對自己的飲食有一定的自信和見解，對談重點可放在如何持續做到良好的健康飲食選擇。

若個案回答否(不均衡)，表示個案有意識到自我飲食的不足，對談重點可放在引發個案有採取行動（改變飲食選擇）的動機。

●延伸互動參考 可透過此問題啟發個案做更健康的飲食選擇

藉由詢問「如果可以吃健康一點，對你來說會有什麼好處？」

探究個案是否了解飲食與自身健康、生活方式、或家庭社交等可能帶來的影響。



問題2：請問過去3天，您每天是否吃三餐（含）以上？

●目的

了解個案安排一日餐次的方式，來判斷「總熱量」是否有攝取不足或過量的可能性。

●引導互動

若個案回答每日僅1餐進食，可能有總熱量攝取不足、或飲食不均衡的情形。

若個案回答每日2~3餐進食，一般來說每日總熱量攝取可能適當，但需透過更多問題確認營養是否均衡、或是否有其他對健康不良的飲食隱憂存在（例如飲酒習慣）。

●延伸互動參考 可透過此問題開啟與個案對談的契機

藉由詢問「**通常在哪一餐喜歡或習慣吃什麼？**」了解影響個案飲食狀況的內在及外在因素（例如食物偏好、對食物或營養的信念態度、生活作息安排及生活習慣模式、周遭社交家庭影響、社經環境影響等）。

問題3：請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上豆、魚、蛋、肉類食物？

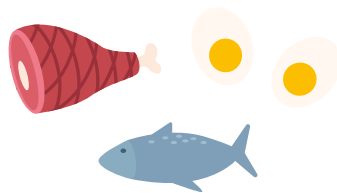
●目的

了解個案對於食材選擇的偏好，來判斷「蛋白質」及「脂肪」是否有攝取不足或過量的可能性。

●引導互動

若個案回答否，可能有蛋白質攝取不足、或飲食不均衡的情形。

若個案回答是，可再詢問大多選擇哪種蛋白質食物及其烹調方式，可協助進一步釐清是否飲食均衡或有上述營養素攝取不適當的可能性。



●延伸互動參考 觀察個案是否會選用適當脂肪的蛋白質食物

藉由詢問「**喜歡或比較常吃蛋白質食物料理有哪些？**」了解個案是否經常過量選用較危險的飽和脂肪酸(例如三層肉、控肉、培根豬、培根牛、雪花牛等高脂紅肉)、或經常沒有吃到能保護健康的不飽和脂肪酸食物(例如虱目魚、鯖魚、秋刀魚等魚類水產)。

問題3：請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上豆類食物或蛋類？



●目的

了解個案對於食材選擇的偏好，來判斷「植物性蛋白質」及「非乳品類鈣質」是否有攝取不足或過量的可能性。

●引導互動

若個案回答否，可能有植物蛋白質攝取不足，造成飲食不均衡的情形。

若個案回答是，可再詢問「喜歡或比較常吃的豆製品或料理有哪些？」了解個案是否過量選用較不健康的高油脂、低膳食纖維的豆類加工食品（例如：炸油豆腐、炸豆皮、百頁豆腐等）。

●延伸互動參考 釐清個案對豆類食物可能的誤解及迷思

藉由詢問「什麼原因讓你會注意要吃(或比較少吃)豆類食物？」了解個案對豆類食物的營養健康(認知)素養程度。

問題4：請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的乳製品？

●目的

了解個案對於食材選擇的偏好，來判斷「鈣質」是否有攝取不足的可能性。

●引導互動

若個案回答否，可能有鈣質攝取不足或飲食不均衡的情形。

若個案回答是，可再詢問「喜歡或比較常吃的乳品有哪些？」

了解個案是否過量選用高鈉、或添加糖的乳製品；或詢問「通常在哪些餐次會吃到乳品食物」了解個案是否達到建議攝取量。



●延伸互動參考 釐清個案對乳品食物可能的誤解及迷思

藉由詢問「什麼原因讓你會注意要吃（或比較少吃）乳品食物？」

了解個案對乳品食物的營養健康（認知）素養程度。

問題5：請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的全穀及未精製雜糧類食物？

●目的

了解個案對於食材選擇的偏好，來判斷「膳食纖維」「維生素」「礦物質」是否有攝取不足的可能性。

●引導互動

若個案回答否，可能有膳食纖維攝取不足或飲食不均衡的情形。

若個案回答是，可再詢問「喜歡或比較常吃的全穀雜糧有哪些？」

了解個案是否採取多樣化選擇；或詢問「通常在哪些餐次會吃到全穀雜糧食物」

了解個案是否達到建議攝取量。

●延伸互動參考 釐清個案對全穀雜糧食物可能的誤解及迷思

藉由詢問「什麼原因讓你會注意要吃（或比較少吃）全穀雜糧食物？」

了解個案對全穀雜糧食物的營養健康（認知）素養程度。



問題6：請問過去3天，您每天是否吃到三種（含）以上的蔬菜？

●目的

了解個案對於食材選擇的偏好，來判斷「膳食纖維」「維生素」「礦物質」是否有攝取不足的可能性。

●引導互動

若個案回答否，可能有膳食纖維、維生素或礦物質攝取不足或飲食不均衡的情形。

若個案回答是，可再詢問「喜歡或比較常吃的蔬菜有哪些？」

了解個案是否採取多樣化選擇；或詢問「通常一天吃幾份蔬菜？」

了解個案是否達到建議攝取量。

●延伸互動參考 釐清個案對蔬菜類食物可能的誤解及迷思

藉由詢問「什麼原因讓你會注意要吃（或比較少吃）蔬菜類食物？」

了解個案對蔬菜類食物的營養健康（認知）素養程度。



問題7：請問過去3天，您每天是否吃到兩種（含）以上的水果？

●目的

了解個案對於食材選擇的偏好，來判斷「膳食纖維」「維生素」「礦物質」是否有攝取不足的可能性。

●引導互動

若個案回答否，可能有膳食纖維、維生素或礦物質攝取不足或飲食不均衡的情形。

若個案回答是，可再詢問「喜歡或比較常吃的水果有哪些？」

了解個案是否採取多樣化選擇；或詢問「通常一天吃幾份水果？」

了解個案是否達到建議攝取量。

●延伸互動參考 釐清個案對水果可能的誤解及迷思

藉由詢問「什麼原因讓你會注意要吃（或比較少吃）水果？」

了解個案對水果的營養健康（認知）素養程度。



FAQ 常見問答

Q 請問拿鐵是否能夠補充鈣質？

A 如果拿鐵以純鮮奶製作就可以補充鈣質。但根據衛福部國民健康署發布之國人膳食營養素參考攝取量，成人每日鈣質需求為1000毫克，建議仍須以多種食物搭配均衡飲食才能達到一日所需攝取量。

FAQ 常見問答

Q 請問只有肉類富含蛋白質嗎？

A 富含蛋白質食物種類繁多，除了肉類，還包括豆、魚、蛋類。豆類指的是大豆及其製品，包括黃豆、黑豆、毛豆、豆干、豆腐等。魚類泛指所有水產海鮮食物，包括各式魚類、蝦蟹類、蛤貝類、鎖管類等。蛋類指的是各式禽類的蛋，常見的包括雞蛋、鴨蛋等。

FAQ 常見問答

Q 如果我不喜歡喝鮮奶或有乳糖不耐症，請問我要如何補充鈣質？

A 鈣質存在於許多食物中，除了乳製品外，許多大豆類製品也含有較高的鈣質(以常見食用份量的比例計算)，例如傳統豆腐(板豆腐)、豆干、素雞等，少數深綠色蔬菜也含鈣質，例如芥蘭菜、菠菜等。

FAQ 常見問答

Q 市面上鮮奶有分全脂、脫脂、低脂，請問會影響鈣質吸收率嗎？

A 鮮乳的脂肪含量對鈣質吸收無影響。

FAQ 常見問答

Q 請問酪梨是彩虹蔬果嗎？

A 酪梨含大量油脂，因此在營養學上的分類為油脂類食物，不屬於蔬菜水果類。

FAQ 常見問答

Q 請問起士和奶油都能夠補充鈣質嗎？

A 起士為乳製品食物，常見食用份量之鈣質含量與鮮乳、優格相似。奶油為油脂類食物，鈣質含量不高。

FAQ 常見問答

Q 請問乳清蛋白是否能夠補充蛋白質或鈣質？

A 乳清蛋白為牛奶製造起司過程中的副產品，通常以營養補充品的形式在市場上出現，雖然富含蛋白質，卻不建議以乳清蛋白為飲食中主要的蛋白質攝取來源，因為其他食物例如豆魚蛋肉類食物，除了富含蛋白質，也含有其他營養素，例如維生素及礦物質，若只以乳清蛋白為補充蛋白質的來源，會喪失攝取其他營養素的機會，可能導致飲食不均衡的結果。乳清蛋白因加工過程不同、或產品種類不同，而含不同程度的鈣質，建議參考各家廠牌營養標示作為攝取量的判讀依據。

FAQ 常見問答

Q 請問彩虹蔬果的各種顏色在營養方面有什麼差別呢？

A 蔬菜與水果除富含維生素、礦物質及纖維質外，還有數千種不同的天然化合物，稱為植化素（phytochemicals）。它是植物生長的必要元素，也是植物五顏六色之天然色素和植物氣味之物質來源。各種不同的植化素對人體有不同的功能，如強力的抗氧化物質，可清除自由基，調節免疫機能，輔助維生素發揮生理機能，激發體內酵素解毒活性，預防細胞受損，改善血流循環，抑制發炎及過敏，抵抗細菌及病毒感染，及減少罹癌風險等。

FAQ 常見問答

常見不同顏色蔬果可能含有的植化素包括：

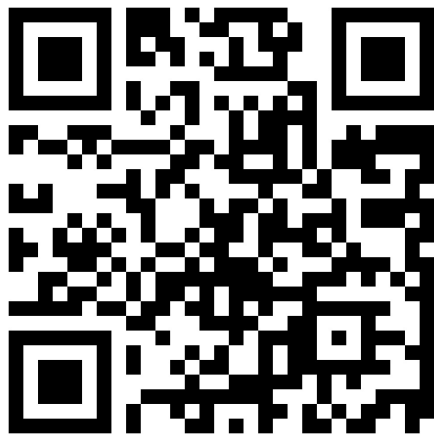
紅色：茄紅素、類胡蘿蔔素、辣椒紅素、鞣花酸等等

黃色：類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等

綠色：葉綠素、兒茶素、異硫氰酸酯等

白色：大蒜素、有機硫化物、槲皮素等

紫色：花青素、綠原酸、酚酸類、白藜蘆醇等



食在好健康



我的餐盤