

發稿日期：108 年 9 月 20 日

發稿機構：苗栗縣政府衛生局保健科

建議採訪時間：10:00

活動地點：育達科技大學綜合大樓 1 樓

聯絡人及電話：廖秀慧科長 037-558500

朱淑慧公衛護士 037-558570

苗栗縣政府衛生局新聞稿

108 年度社區營養推廣中心

『我的餐盤銀髮創意廚藝大賽 暨幸福苗栗-憶同食(拾)健康』活動

為促進高齡長者健康，協助建立正確的飲食概念，改善老年人的飲食與營養狀態，並落實健康生活型態，苗栗縣政府衛生局 108 年 09 月 23 日上午 08:00 於苗栗縣造橋鄉育達科技大學舉辦「我的餐盤銀髮創意廚藝大賽暨幸福苗栗-憶同食(拾)健康」活動，延續去年苗栗縣社區營養推廣中心銀髮健康餐盤推動，讓社區長者得以吃得營養、健康與美味。

行政院衛生福利部國民健康署推廣「我的餐盤聰明吃-營養跟著來」，以我國「每日飲食指南」為原則，將食物六大類飲食建議進一步以圖像化，希望民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，滿足高齡長者之營養需求，苗栗縣社區營養推廣中心營養師們更透過「我的餐盤」六大口訣教導民眾食物的正確選擇與份數，建立健康飲食觀念，落實於生活中！苗栗縣共 21 家社區與餐飲業者參與本次初賽，評選出 7 家社區(西湖鄉衛生所長照醫事 C、頭份市蘆竹里社區關懷據點、大湖鄉新開社區發展協會、公館鄉仁安社區關懷據點、竹南鎮裕民志工服務協會、三灣鄉銅鏡社區照顧關懷據點、苑裡鎮衛生所長照醫事 C)、3 家餐飲業者(苗栗市拾貳桌、竹南鎮愛心蔬食坊、苑裡鎮來來水餃館)及 2 組學生(育達科技大學餐旅經營系)示範組，總共 12 組同參與決賽。

張局長蕊仙表示，期待透過此次活動，帶領苗栗縣各鄉鎮市社區與餐業者喚起老年營養相關議題，並提升營養與健康識能，營造均衡飲食與健康生活，進而製備健康元素之餐食。未來苗栗縣社區營養推廣中心營養師們將繼續秉持「恁的營養、阮來顧」之使命，為銀髮鄉親營養健康把關，實現在地健康老化，打造營養健康銀髮世界，更期許能於全苗栗縣 274 村里走透透，把幸福送到苗栗的每個角落！



~苗縣政府衛生局關心您~