

# 臺灣營養照護藍圖與未來規劃

衛生福利部國民健康署  
吳昭軍 署長

112年3月24日



# 簡報大綱



推動營養法規



營養飲食標準之制定



推動高齡營養



推廣全穀及未精製雜糧

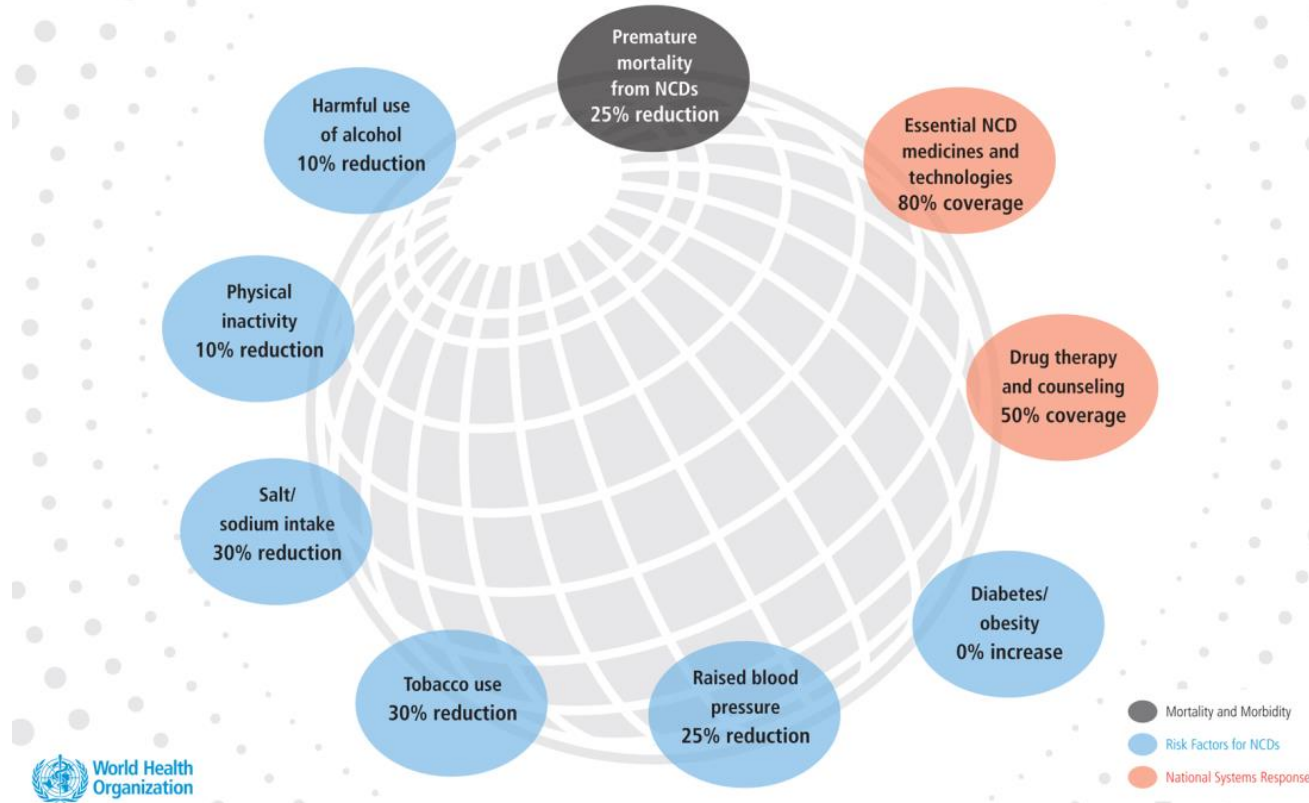


肥胖防治



未來展望

# WHO非傳染病防治全球目標



- 世界衛生組織於2013年5月通過2025年**九項全球防治非傳染病** (NCDs, Non-Communicable Diseases) **目標**。
  - 包括：遏止糖尿病和肥胖盛行率的上升、降低30%鹽/鈉攝取量、降低25%非傳染病早發性死亡率、降低25%血壓上升、減少10%不當飲酒、減少30%菸草使用、降低10%身體不活動率等。

# 各個生命期需求不同-給予相應營養照護



全年齡

高齡

我的餐盤-  
健康均衡飲食

維持健康體位

全民餐餐吃全穀

減鹽增健康

質地調整飲食

預防及改善  
營養不良風險

結合各場域

- 家庭
- 學校
- 職場
- 餐飲業者
- 社區據點



WHO九項全球防治非傳染病目標

1. 遏止糖尿病/肥胖盛行率上升
2. 降低食鹽/鈉攝取量
3. 降低高血壓盛行率
4. 提高身體活動量

營養及健康飲食促進法草案  
高齡社會白皮書

# 「營養及健康飲食促進法」草案立法及架構

- 鼓勵辦理營養及健康飲食教育
- 營養及健康飲食教育列入學校、民間機構等之評鑑或輔導項目
- 禁止傳播不實之營養及健康飲食消息

完備行政  
支持系統

- 營養諮詢會機制
- 專責單位或人員於社區協助辦理營養及健康飲食促進之相關工作 (社區營養推廣中心法源)

推動營養及  
健康飲食教育

確保  
健康飲食

立法院第10會期

優先法案

- 營養及健康飲食教育納入相關人員在職訓練或繼續教育課程
- 推動健康採購
- 獎勵建構健康飲食環境
- 輔導研發健康飲食及以在地生產之農產品為主原料之食品

營造健康飲食  
支持環境

- 辦理營養調查及研究
- 建置食品營養成分資料庫
- 擬訂人民營養及飲食建議攝取基準
- 社會救助、實物給付納入營養問題考量
- 人民缺乏特定營養素而有營養不良，鼓勵添加特定營養成分之辦理機制

# 營養及健康飲食促進諮詢會運作模式

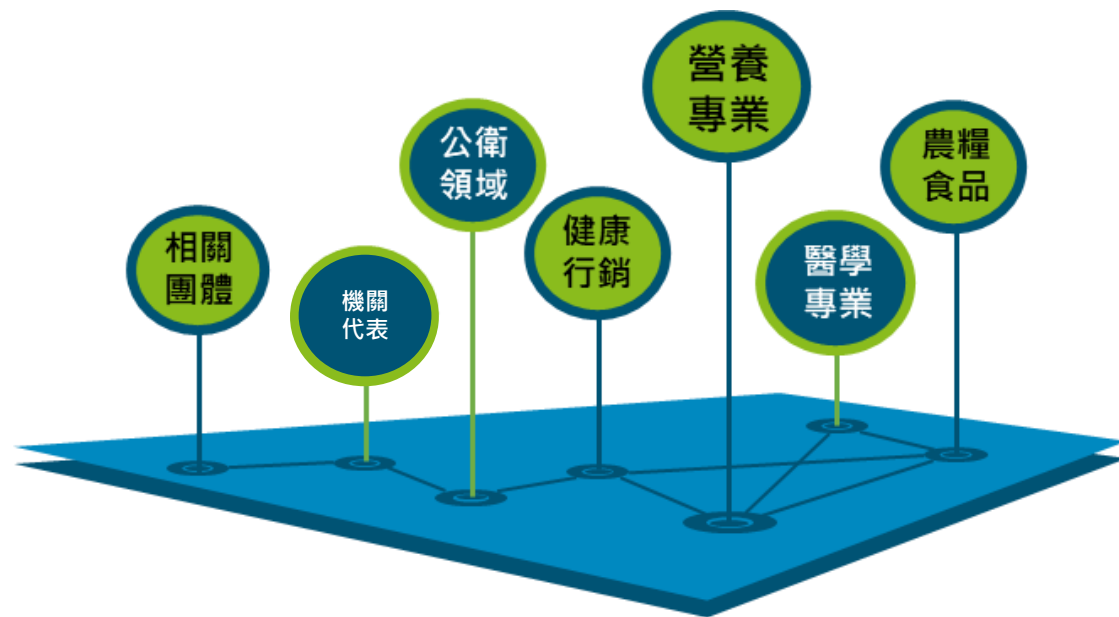


●設立目的：為提升國人健康，預防疾病，有效推動營養及健康飲食等工作

●任務：對下列事項提供諮詢及建議

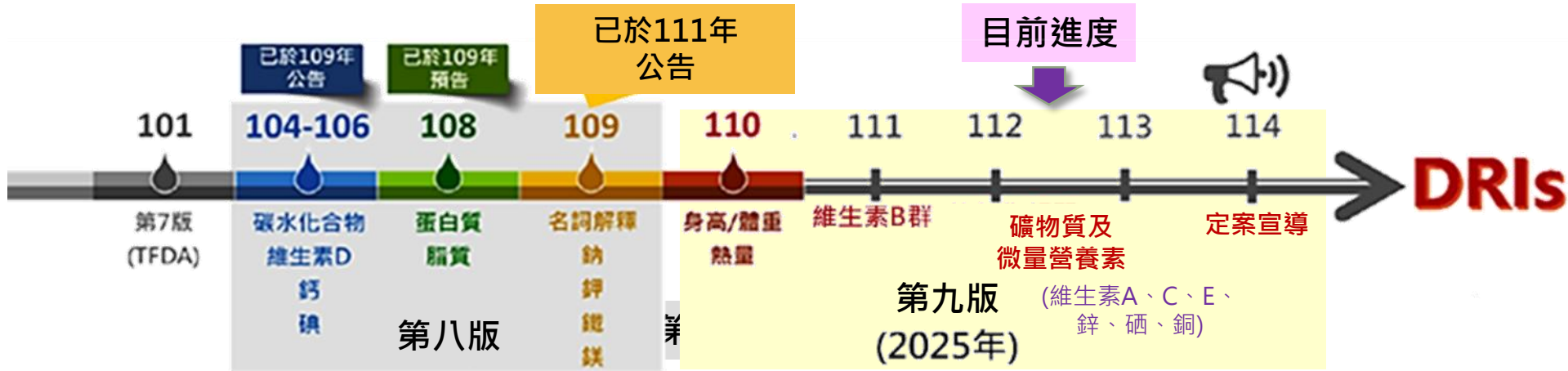
- 營養法案之相關建議
- 營養及健康飲食基準研修制度之建立
- 營養及健康飲食教育推廣策略及成效評估建議
- 排定重要營養議題優先順序如：

- 1.全穀及未精製雜糧
- 2.肥胖防治
- 3.因應超高齡社會之高齡營養等





# 國人膳食營養基準研修工作及強化各界連結



- ◆ 以每五年為研修周期，定期更新
- ◆ 第八版：111年8月5日全數章節公告。
- ◆ 第九版：
  - 110-114年進行全盤性檢視及編修
  - 111年完成研修工作手冊
  - 搭配國民飲食指標、每日飲食指南之修訂。

## 發展每日飲食指南、指標及各生命期營養單張、手冊



# 社區營養推廣中心遍及全台



## ★結合跨部會資源

1. 服務對象：社區健康、亞健康長者
2. 服務內容：營養教育、營養諮詢、人員培訓、輔導長者共餐據點及餐飲業者
3. 服務地點：定點服務、外展活動

## 推動成果

- 維運社區營養推廣中心及分中心
- 聘任專職社區營養師
- 服務村/里涵蓋率達23%以上
- 服務長者人數達7萬人次以上
- 輔導社區餐飲業者：1,300家以上
- 輔導之據點或餐飲業者須有15%以上具備飲食質地調整之知識或製作該餐點之能力



# 社區營養推動成果



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

- ### 107年
- 社區營養推廣中心：**23處**
  - 服務長者人數：**3萬人次以上**
  - 輔導社區餐飲業者：**750家以上**

- ### 108年
- 社區營養推廣中心及分中心：**34處**
  - 服務村/里涵蓋率：**14.1%以上**
  - 服務長者人數：**6萬人次以上**
  - 輔導社區餐飲業者：**近1,000家**

- ### 109年
- 社區營養推廣中心及分中心：**35處**
  - 服務村/里涵蓋率：**17%以上**
  - 服務長者人數：**6萬人次以上**
  - 輔導社區餐飲業者：**1,100家以上**

- ### 110年
- 社區營養推廣中心及分中心：**37處**
  - 服務村/里涵蓋率：**20%以上**
  - 服務長者人數：**5.5萬人次以上**
  - 輔導社區餐飲業者：**1,000家以上**

- ### 111年
- 社區營養推廣中心及分中心：**40處**
  - 專職社區營養師：**共60位**
  - 服務村/里涵蓋率達：**23%以上**
  - 服務長者人數達：**6萬人次以上**
  - 輔導社區餐飲業者：**1,100家以上**
  - 輔導之據點或餐飲業者須有**15%以上**具備飲食質地調整知識或製作該餐點之能力

- ### 112年
- 社區營養推廣中心及分中心：**43處**
  - 專職社區營養師：**共64位**
  - 服務村/里涵蓋率達：**26%以上**
  - 服務長者人數達：**7萬人次以上**
  - 輔導社區餐飲業者：**1,300家以上**
  - 輔導之據點或餐飲業者須有**15%以上**具備飲食質地調整知識或製作該餐點之能力

- ### 113年
- 預計增加**60位專職社區營養師**
  - 提升↑
    1. 服務村/里涵蓋率
    2. 服務長者人數
    3. 輔導社區餐飲業者家數

# 長者常見問題



資料來源 「國民健康署106年國民健康訪問調查結果」

# 發展高齡友善飲食環境



衛生福利部國民健康署



衛福部  
社家署



衛福部  
食藥署



農委會



綠色  
照顧站



農漁會  
家政班



勞動部



交通部  
觀光局



內政部  
營建署



客委會  
(伯公照顧  
站)



原民會  
(文化健康站)



財團法人  
食品工業  
發展研究所



臺灣咀嚼  
吞嚥障礙  
醫學學會



台灣聽力  
語言學會

跨部會及單位合作



吃得下  
吃得夠  
吃得對  
吃得巧



質地調整飲食衛教手冊

➤ 輔導



飯店業者



餐飲業者



社區據點



➤ 發展高齡友善飲食  
環境作業指引(初稿)

高齡友善飲食  
環境作業指引



衛生福利部國民健康署

- ✓ 衛生安全
- ✓ 用餐環境
- ✓ 服務流程
- ✓ 餐食質地
- ✓ 用餐器具
- ✓ 外帶包裝



# 高齡友善飲食輔導

## ➤ 高齡友善飲食知能提升

- ✓ 辦理認識質地調整飲食課程
- ✓ 料理實作課程、菜單研發
- ✓ 輔導表單建立

### 飯店業者



### 餐飲業者



### 社區據點



- 截至111年底計輔導**45家**餐飲業者與**93處**社區據點，開發約100道菜餚



- 輔導餐飲業者與社區據點所開發的料理彙集成4冊「**銀養的餐盤風景**」美食期刊(中文、英文、印尼)



掃描下載



## 發展高齡友善飲食環境作業指引

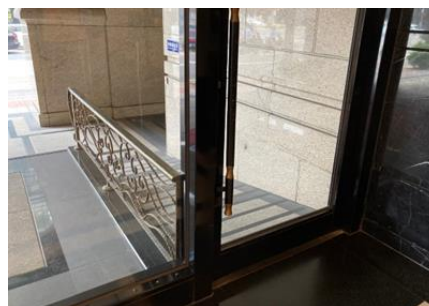
輔導不同型態與規模之餐飲業者及社區據點，建立實際輔導模式，並於10家餐飲業者及社區據點進行場域驗證



參考食品良好衛生規範準則(GHP及食品安全管制系統準則(HACCP)等，從原料採購、環境器具、從業人員衛生安全及廢棄物病媒管制等提供建議規範



- 入口及動線減少台階，動線流暢，並標示警語
- 餐椅及餐桌高度適當



入口設有斜坡輪椅可通行



- 協助長者入席，提供輪椅區域
- 菜單字體大於5mm且字體清楚
- 提供溫開水及餐點再次溫熱服務



點餐區字體清楚且附有圖片



提供質地調整飲食餐點



- 備有不同重量厚度的餐具
- 餐具防滑防燙容易使用
- 提供托盤或餐巾布



餐叉採用不鏽鋼花紋防滑樣式



防滑餐叉及防滑紙餐巾



- 採用附塑膠蓋之紙餐盒，具防漏效果，啟封方便。
- 提供手提袋，



外帶包裝採用有蓋紙餐盒，並附手提袋



# 多元推廣方式



搭配節日辦理記者會



KOL行銷



客家電視台節目行銷



餐具設計



結合勞動部、22處縣市政府勞工局/社會處  
官網宣導、iCARE愛照護及紙本發放



全國交流實體推廣活動

## 質地調整飲食目標

### 106年-110年

- 文獻蒐集測試與驗證
- 制定高齡營養飲食質地衛教手冊
- 廣納意見
- 人員培訓
- 宣導推廣

### 111年

- 發展高齡友善飲食環境作業指引
- 推動高齡友善飲食環境

### 112年

- 輔導社區餐飲業者及社區據點每年：100家以上
- 高齡者接受質地調整飲食知能每年1000人
- 據點或餐飲業者須具備飲食質地調整知識每年 200人
- 研發高齡友善飲食菜單：100道

### 113年

- 輔導社區餐飲業者及社區據點每年：300家以上
- 高齡者接受質地調整飲食知能累計2000人
- 據點或餐飲業者須具備飲食質地調整知識每年 200人
- 研發高齡友善飲食菜單累計300道



- 食材挑選
- 切割烹煮技巧
- 簡易檢測

備註：

1. 依據財政部統計餐食業132,954家、觀光局統計一般旅館3,332家、國際觀光旅館及一般觀光旅館118家，共3450家、社家署統計社區照顧關懷據點4,997個、農委會統計綠色照顧站76個(110年)、原民會統計文化健康站481個(111年)，共5554個，合計共141958家
2. 依內政部統計112年2月底65歲以上人口數為4,122,171人。
3. 中華民國統計資訊網109年我國餐飲業之受僱員工人數393515人。



# 長者照護工具資源-「營養棒棒堂」網站



## 網站介紹：

- 營養衛教資訊及素材分享
- 分眾營養主題專區
  - 我的餐盤、銀養上菜、全穀雜糧
  - 營養資源地圖、長者營養創新服務工具
  - 長者營養線上評估工具
- 民眾（長者）個人營養管理工具
- 營養專業人員線上學習及交流平台

## 推動重點：

- 以使用者為中心優化操作介面
- 強化服務個案歸人管理，增加每季服務追蹤率、結案情形分析

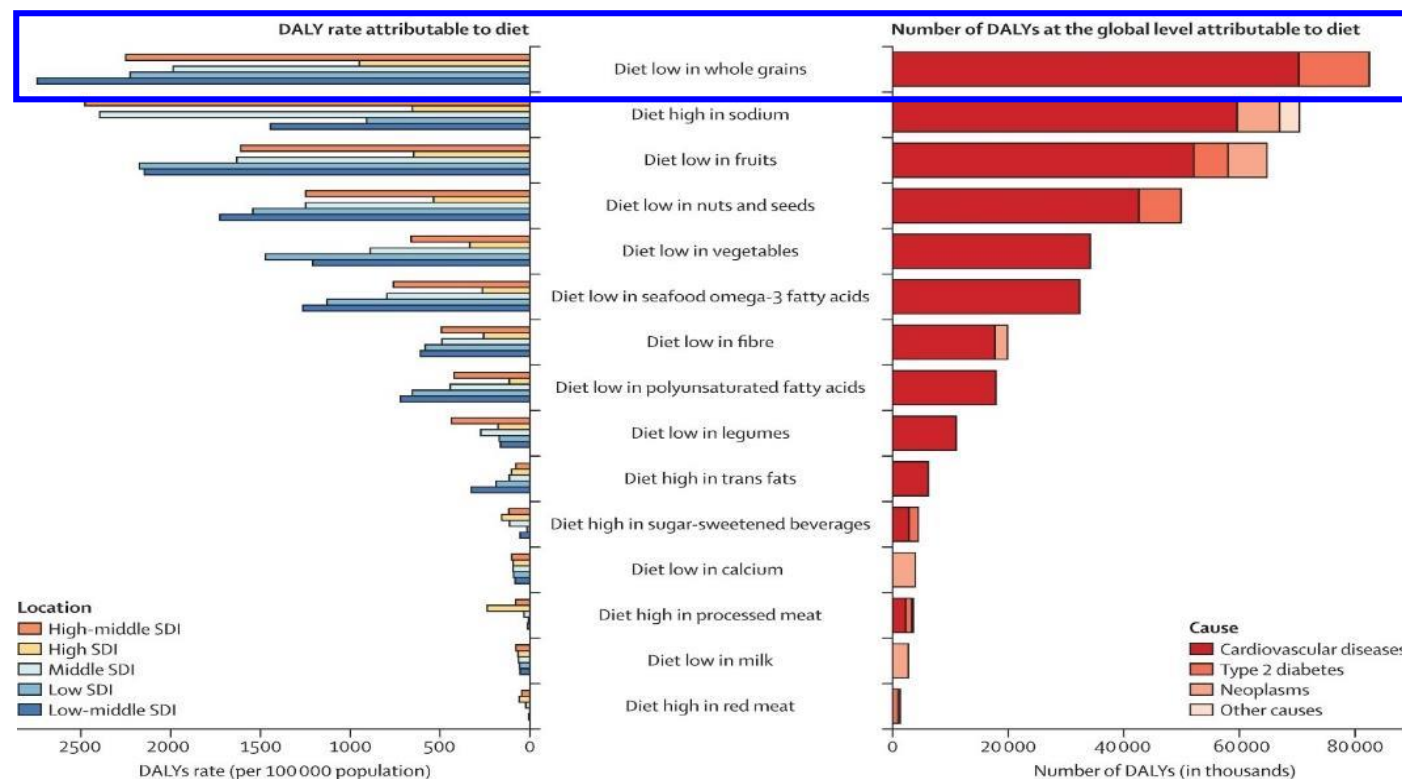


<https://healthydiet.hpa.gov.tw/>

#營養棒棒堂  
#長者營養線上評估工具

# 不健康飲食行為對於疾病負擔之影響

各項不健康飲食行為中，全穀雜糧攝取過低造成的疾病負擔最大  
→若提升國人全穀雜糧之攝取，對於降低疾病風險最具效益



營養及健康飲食促進諮詢會

- 優先排序全穀雜糧食物推動議題
- 擬定推廣策略及跨部會合作方案

參考資料： Afshin, Ashkan et al.(2017)Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 393 : 1958-1972

# 國人攝取全穀及未精製雜糧之狀況



- 國人在膳食纖維、維生素（維生素B2、E）及礦物質（鈣、鎂、鉀、鋅）的攝取**不足**



- 近年對於社區據點的觀察，多數據點**僅提供白米飯**
- 社區民眾對於全穀及未精製雜糧之認知**仍顯不足**



- 普遍民眾認為全穀及未精製雜糧：
  1. **費用較高，不會主動購買**
  2. **適口性差**
  3. **選擇障礙-不曉得應如何挑選適合自己的種類**

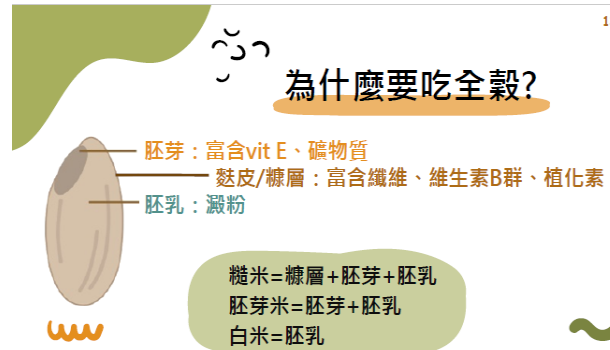


# 設計課程並辦理測試

- ◆ 課程為期5週：包含前測、3週課程及後測。
- ◆ 發展工具包、教案簡報、相關學習手冊及教具。

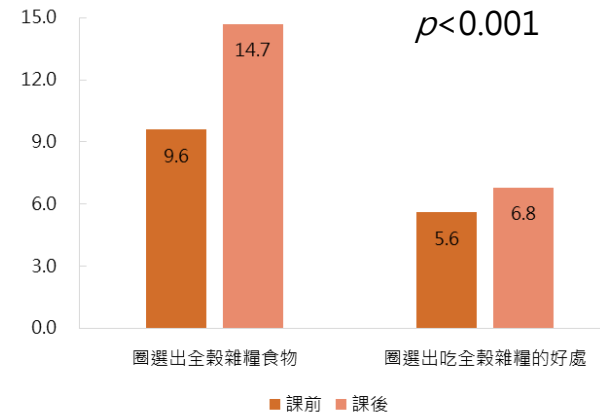
## ■ 實施方法：

- 主題：攝取全穀及未精製雜糧
- 對象：年齡以65歲以上（含55歲以上原住民）長者為優先
- 執行期間：111.03.01-111.03.31
- 參與縣市：嘉義市、臺南市、高雄市、宜蘭縣、新竹市

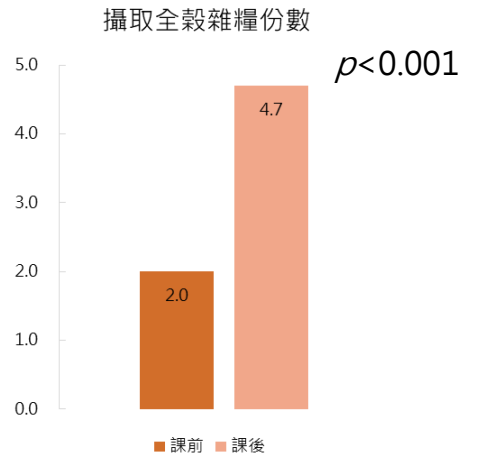


針對同一主題設計一系列課程之介入，  
可強化長者的**認知與行為**。

## • 知識層面



## • 行為層面



# 強化知能促進及素材製作

## 本署發展相關素材-全穀雜糧專區

- ✓ 健康相關課程及其教師培訓，**納入全穀雜糧類食物之營養教育**。
- ✓ 學校營養師實施之健康飲食教育及全校營養指導內容，應包含全穀雜糧類食物之營養教育。



### ➤ 資訊圖表



### ➤ 貼文素材



### ➤ 食譜



### ➤ 影片





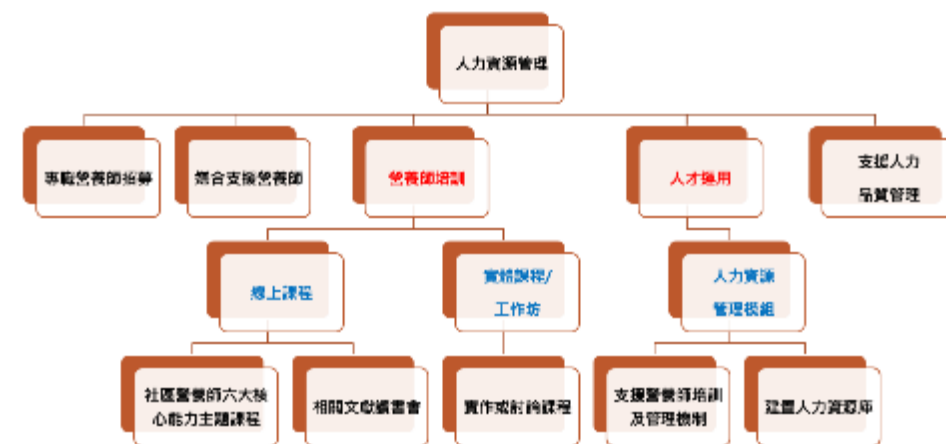
# 營養及健康飲食促進相關專業人員培訓

## ➤ 全穀及未精製雜糧種子營養師工作坊

## ➤ 辦理社區營養照護人力培訓



## ➤ 建置社區營養照護人力資源管理模組及人力資源庫





# 產官學民媒共同合作行銷推廣

## ➤ 舉辦記者會



## ➤ 與民間單位合作倡議全穀及未精製雜糧攝取



「我的餐盤 我的健康色 食物明星賽」活動



2022推動全穀食品促進國民健康國際研討會

22

## ➤ 與教育部合作辦理幼兒園及國小學童教案徵件比賽



## ➤ 與農委會、教育部合作辦理料理食譜比賽



## ➤ 小小廚師營線上活動



## ➤ 結合超商檔期進行健康飲食行銷活動

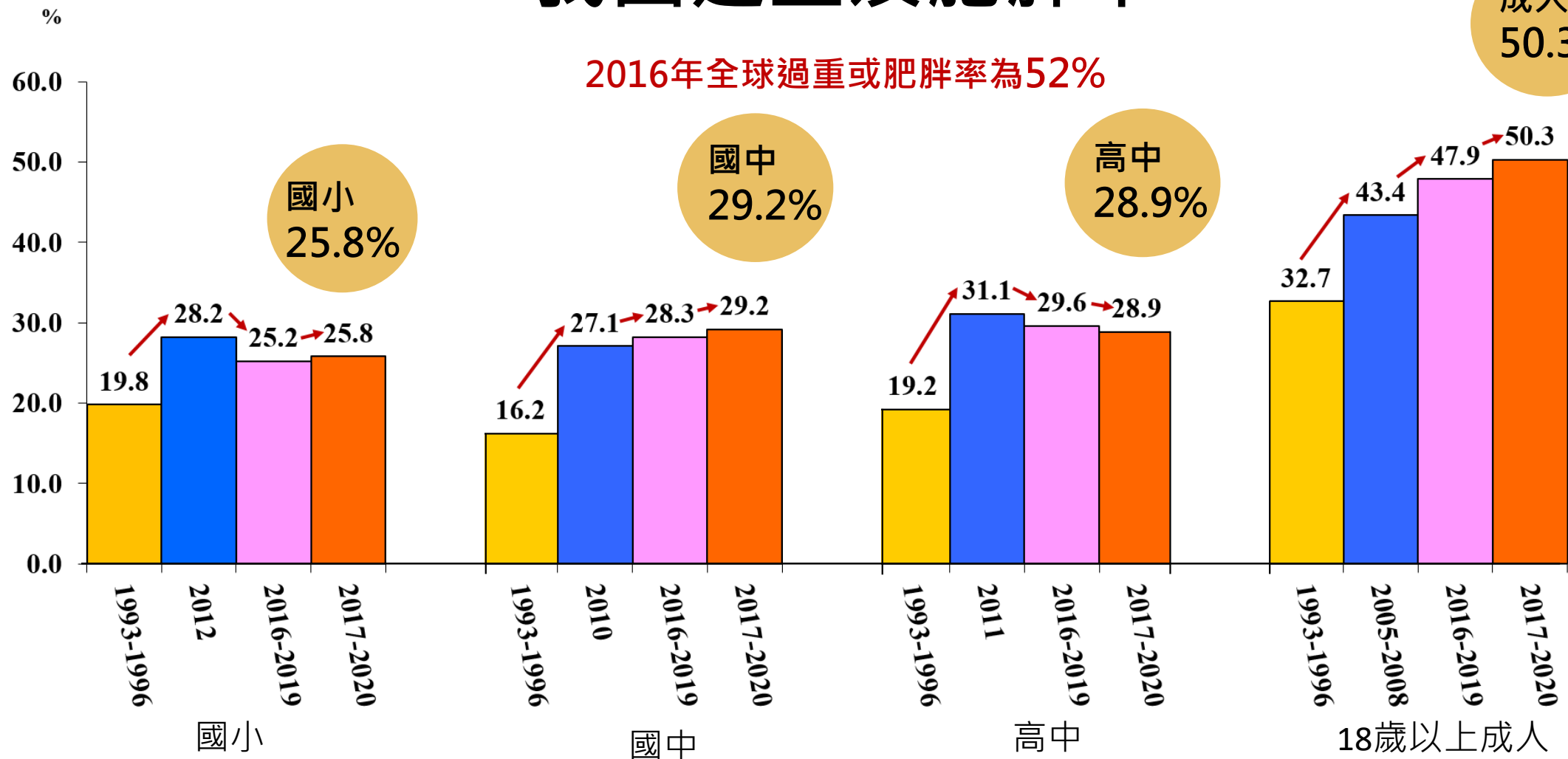


## ➤ 持續輔導餐盒業者進行健康飲食行銷活動



# 我國過重及肥胖率

2016年全球過重或肥胖率為52%



註：1. 資料來源：2017-2020台灣營養健康狀況變遷調查NAHSIT

2. 國小、國中及高中學生之BMI標準係依據2013年衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」

3. 成人為18歲以上數據，其中2005-2008年為19歲以上數據，過重及肥胖為 BMI  $\geq 24$  kg/m<sup>2</sup>

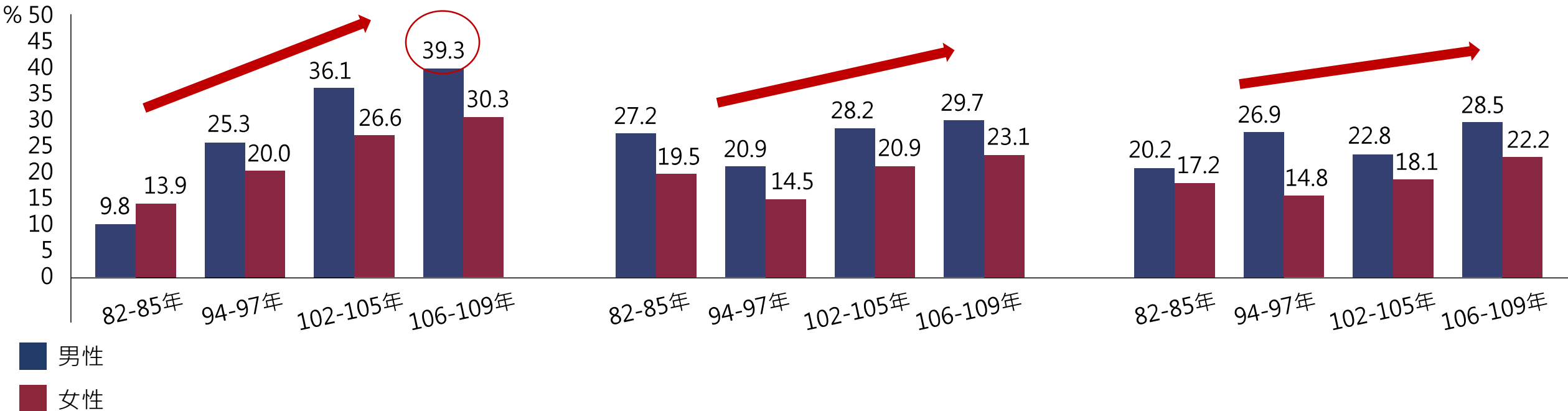


# 過重肥胖是代謝症候群的關鍵

### 19歲以上成人 代謝症候群盛行率

### 19歲以上成人 高血壓盛行率

### 19歲以上成人 高血脂盛行率



# 建置肥胖防治共照服務模式



成人肥胖防治實證指引



兒童肥胖防治實證指引

- 蒐集實證數據，研修指引、手冊並製作線上教案教材
- 結合專業人員與各層級醫療院所，執行肥胖防治服務流程

給付

醫療院所

學校、職場

家庭、社區

- 運用線上平台
- 推動服務流程
- 跨領域合作



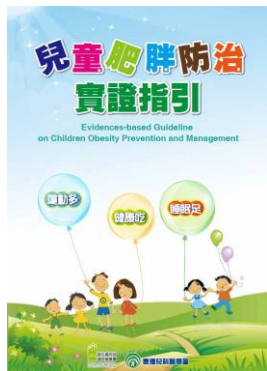
肥胖100問+



健康九九+網站  
- 營養主題館

- 發展營養及肥胖防治素材，並於數位平台推廣及運用

## WHO終止兒童肥胖防治策略六大面向



### 6. 體重管理

- 出版肥胖防治實證指引
- 結合基層醫療院所收案管理
- 優化及擴大推廣可行之肥胖防治流程

### 5. 學齡兒童的健康、營養和身體活動

- 辦理幼兒園健康促進介入試辦計畫，納入飲食營養及身體活動議題

### 4. 兒童早期的飲食和身體活動

- 積極辦理母嬰親善醫療院所認證
- 推動「公共場所母乳哺育條例」

### 1. 促進健康食物的攝取

- 立法管制不健康食物促銷
- 推廣「我的餐盤」健康均衡飲食
- 訂定「學校午餐食物內容及營養基準」及「校園飲品及點心販售範圍」等規範



### 2. 促進身體活動

- 推廣兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動
- 推動學校增加體能活動課外時間

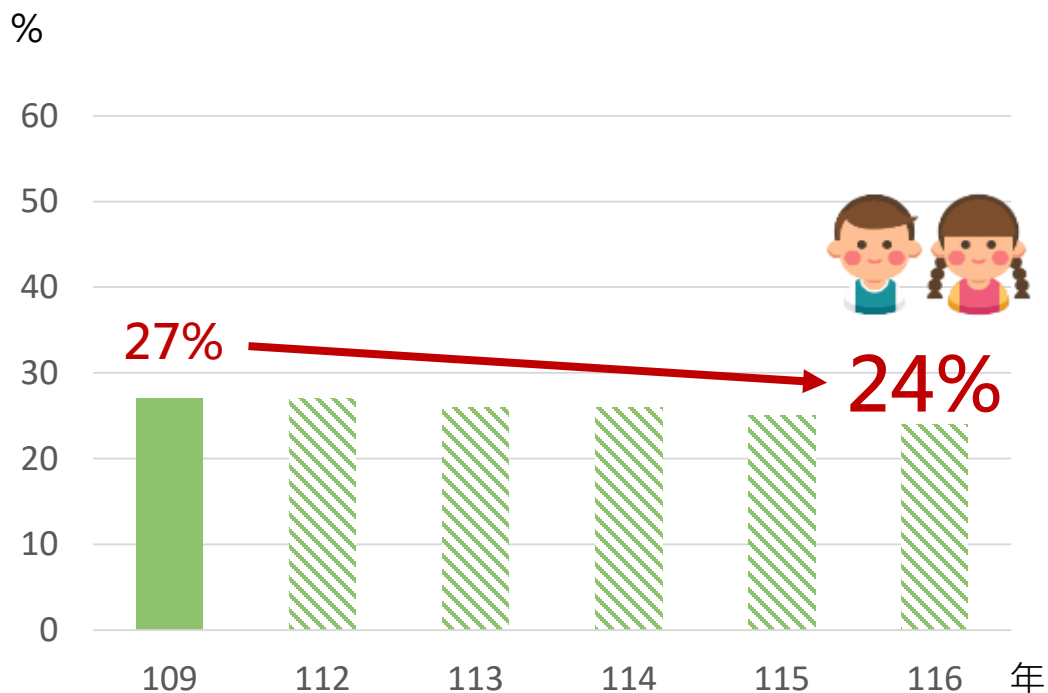
### 3. 孕前及孕期照護

- 出版孕婦衛教手冊
- 提供14次孕婦產前檢查服務

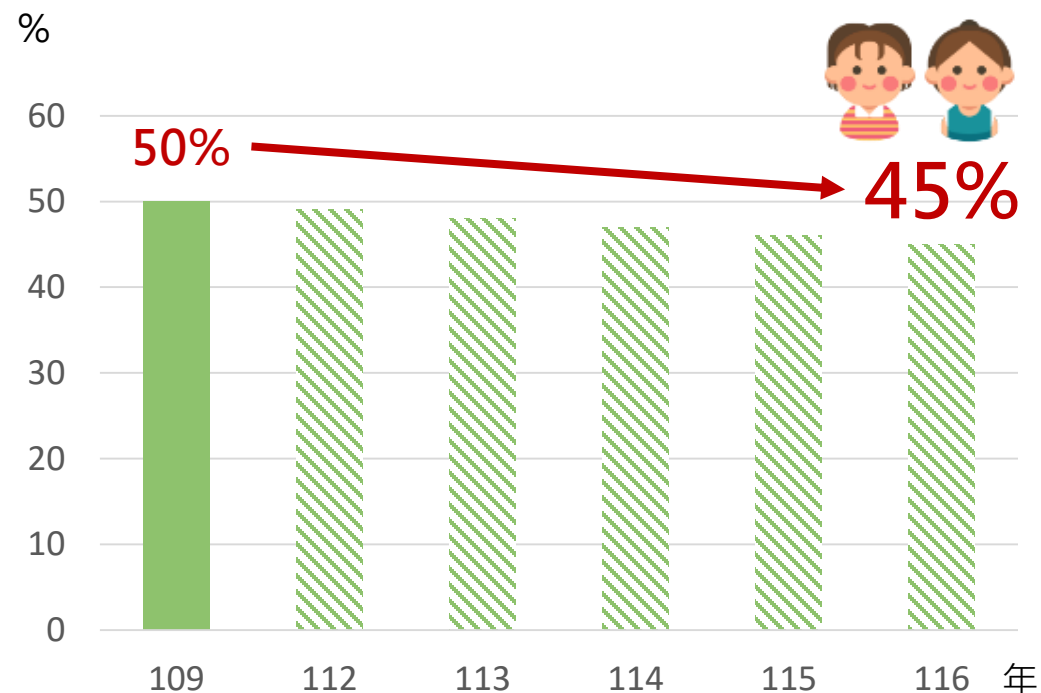


# 未來展望：肥胖防治關鍵目標

➤ 兒童及青少年過重及肥胖率降低至**24%**



➤ 成人過重及肥胖率降低至**45%**



# 未來展望：營養照護之未來規劃

## 全民實踐健康飲食生活型態

### 短期目標

- 推動營養及健康飲食促進法草案
- 成立社區營養推廣中心、增聘社區營養師
- 建構長者營養篩檢平台
- 訂定國人膳食營養素參考攝入量
- 研發質地調整飲食

### 中期目標

- 營養及健康飲食促進法立法
- 提升營養識能
- 跨單位合作
- 結合通路業者
- 設計創新服務
- 鼓勵產品研發
- 完善營養相關調查

### 長期目標

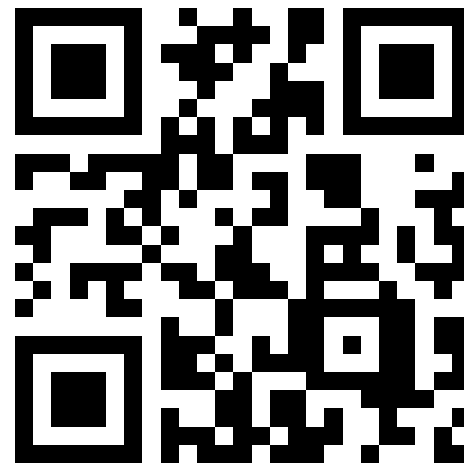
- 營造友善支持性環境
- 建立認證機制(質地調整、高齡友善)
- 建立營養相關資料庫
- 持續進行監測調查及成效評估
- 產官學三贏



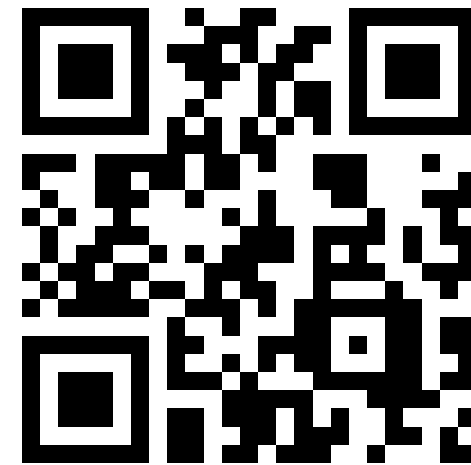
# 想知道更多嗎？



國民健康署官網  
全穀雜糧專區



國民健康署  
營養棒棒堂



食在好健康  
臉書專頁

促進健康 Promotion,  
預防疾病 Prevention,  
安全防護 Protection,  
共同參與 Participation,  
夥伴合作 Partnership!



民眾參與  
Person engagement  
民眾增能  
Person empowerment

健康好幫手! 守護國民 促進健康!