



臺南市政府衛生局
社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center



三好一巧

高齡友善飲食

- 「吃得下」：善用烹飪軟化助吞咬
- 「吃得夠」：少量多餐能吃盡量吃
- 「吃得對」：每天吃足6大類食物
- 「吃得巧」：天然調味共食更美味