

## 安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

### 「臨床護理」職能範疇

名稱	選擇均衡飲食餐單
編號	106004L3
應用範圍	此能力單元適用於安老服務業從事臨床護理的員工。這能力的應用涉及一些判斷能力，能夠根據長者的營養及膳食需要，選擇合適的膳食餐單，讓長者達到均衡飲食，促進長者身體健康。
級別	3
學分	3 ( 僅供參考 )
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 均衡飲食的相關知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 瞭解營養學的基本概念 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 營養學的基本理論，例如：食物種類、營養素及其功用等</li> <li>• 瞭解均衡飲食的原則及其重要性，例如：健康食物金字塔、每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜等</li> </ul> </li> <li>• 瞭解長者的營養及膳食需要</li> <li>• 瞭解長者於老化過程帶來的生理轉變</li> <li>• 瞭解適合長者飲食需要的烹調方法</li> </ul> <p>2. 選擇均衡飲食餐單</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 根據長者的營養需要，選擇合適的餐單，考慮因素包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 均衡飲食的原則</li> <li>• 個人所需的營養</li> <li>• 選擇低鹽、低糖、低油及高纖維的食物</li> <li>• 減少進食刺激性食物，例如：煎炸、辛辣食物等</li> </ul> </li> <li>• 評估長者於老化過程帶來的生理轉變，例如：牙齒脫落、味覺退化、消化能力下降等，以分析長者於飲食方面的需要，從而選擇適合長者飲食的餐單</li> <li>• 因應長者的飲食需要，選擇合適的烹調方法，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 減少用鹽調味，可運用天然香料作調味</li> <li>• 採用低油量的烹調方法</li> <li>• 煮爛、去骨或切碎食物，方便長者咀嚼及容易消化等</li> </ul> </li> <li>• 選擇餐單時，需考慮個別長者對膳食的要求及戒律，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 素食者不吃肉類、蛋、蔥蒜等</li> <li>• 個別宗教信仰的長者不吃豬或牛肉等</li> </ul> </li> </ul> <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 確保餐單能符合長者的均衡飲食需要</li> <li>• 關顧長者的個人飲食喜好及生理退化，提供適切及具營養飲食</li> </ul>
評核指引	<p>此能力單元的綜合成效要求為：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能夠根據健康飲食原則，長者的生理轉變及其飲食需要，為長者選擇合適的膳食餐單，以符合長者的營養需求，配合長者於老化過程中飲食習慣的改變，促進長者健康。</li> </ul>
備註	