

臺中市政府衛生局

114 年臺中市餐飲業者高齡友善飲食 評核活動簡章

一、活動緣起及目的

世界衛生組織指出，非傳染性疾病如糖尿病、心血管疾病等，導致全球每年約4,100萬人死亡，而「不健康的飲食」是導致非傳染性疾病死亡的重要危險因子。顯見營養攝取的好壞對不同年齡層的民眾都極其重要，更遑論我國不斷增加的65歲以上高齡人口，營養狀況不但影響他們的疾病發生和預後情形，更與老年衰弱症、肌少症、跌倒和失智症等各種「老年症候群」息息相關。另根據國民健康署106年國民健康訪問調查結果顯示，65歲以上長者的牙齒情形，有70.6 %部分缺牙；21%的長者覺得自己的牙齒（包括裝假牙者）功能狀況不好，63.2%的長者因為牙齒狀況、咀嚼或吞嚥的問題，而限制吃東西的種類，增加營養不良風險。

依據本市據點供餐型態，可將共餐據點區分為兩大類，據點自行烹煮或委外由餐飲業者供應，可透過挑選食材、切割大小與改變烹煮方式來調整食物軟硬度，幫助長者進食，爰規劃相關輔導期社區餐飲業者能提供符合健康元素及高齡友善餐食以營造健康高齡友善飲食支持性環境，幫助長者吃得歡喜輕鬆、營養均衡，還能重溫記憶中的美味。

二、作業辦法

- (一)邀請有意願參與評核之社區餐飲業者，填寫報名表單並提供預計評核餐點與自評表，報名成功後由本局核定專家委員前往店家，實地評核供應符合質地調整飲食內容之餐點。
- (二)經本局完成實地評核之店家，將上架至本局健康地圖網站，本局將進行系列行銷活動增加店家曝光，並將輔導名單提供有需要社區據點訂購。

三、申請資格

本市觀光旅館及星級旅館附設餐廳、餐廳、簡餐店、自助餐、小吃店、熟食店、攤商及團膳等餐飲業者。

四、報名方式

- (一)報名家數：不限名額，預計至少 50 家(每家業者以 1 道菜為限)。
- (二)報名日期：即日起至 114 年 7 月 6 日(星期日)止。
- (三)繳交文件：填寫附件 1 報名表(附件 2 及附件 3 為委員現場評核用不需填寫)。
- (四)繳交方式：(擇 1 方式即可)
1. 親送/郵寄：報名文件親送/郵寄至：420206 臺中市豐原區中興路 136 號 3 樓保健科健促股，林小姐(分機 3353)收。
 2. 電子郵件：報名文件掃描 email 至：hbtcm01137@taichung.gov.tw，主旨註明「單位名稱-申請臺中市餐飲業者高齡友善飲食評核活動」，並請來電確認。
 3. 傳真：報名文件傳真至 04-2527-0822，並請來電確認。
- (五)主辦單位將於收件後 5 個工作天內檢核資料完整性及餐點選擇適切性，若資料不齊則通知補件，倘於截止日當日送件者，限於隔日(如遇假日則順延至下個工作日)下午 5 時前補件。

五、實地評核

經本局審查報名成功之店家，將聘請進行專家實地評核，程序如下：

- (一)實地評核時間：暫定為 114 年 8 月 1 日至 114 年 9 月 30 日止。
- (二)評核地點：申請店家需提供餐點檢測空間(一個桌子或廚房一小區的空間即可)。
- (三)評核費用：全程免費，欲檢測之餐點需請店家準備。
- (四)實地檢核流程：

時間	流程
5 分鐘	評核活動說明
15 分鐘	1. 餐點質地檢測 2. 餐具檢測技巧操作示範與體驗 3. 高齡友善飲食及質地調整飲食餐點輔導
10 分鐘	交流與討論

(五)評核通過標準：

1. 業者檢核餐點須符合質地調整飲食餐點(至少符合第 7 級-容易咬軟質食)及健康元素餐點(至少符合 1 項)。
2. 每家報名業者皆有專家實地輔導。

六、獎勵及表揚

- (一)通過檢核業者，每家提供等值禮券 4,500 元及獎狀 1 只。
- (二)獎勵名單暫訂 114 年 10 月中前於臺中市政府衛生局網站公布，並以函文方式通知獲獎單位。
- (三)獲獎單位將安排公開表揚，頒獎時間及地點將另行通知；或依主辦單位通知期限，至臺中市政府衛生局領取獎勵，未於期限內領獎者視同放棄權益。
- (四)需配合本市食品藥物安全處之金饌獎活動或本局相關活動頒獎，得獎店家公告於臺中市政府衛生局網站。

七、其他注意事項

- (一)所獲獎勵禮券(商品卡)，依所得稅法規定需納入單位年度所得，必須依規定申報及扣繳所得稅。
- (二)獲獎單位需保證所填寫或所提出之資料均屬實且正確，且未冒用任何第三人之資料，如有不實或不正確之情事，主辦單位得取消獎勵資格。若經舉報資料不實，亦將取消獎勵資格並追回獎勵。
- (三)獲獎勵禮券(商品卡)以實物為準，不得要求折換現金或兌換其他產品。
- (四)如獲獎單位不同意填寫獲獎相關文件或提供資料，將視為自動放棄獲獎資格。
- (五)主辦單位保有隨時修改活動辦法及獎項或終止本活動變更之權利。
- (六)如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂補充之。

八、聯絡資訊

主辦單位：臺中市政府衛生局

聯絡人：林小姐

電話：(04)2526-5394 分機 3353

九、附件

附件一、報名表

附件二、質地調整飲食分級表(委員現場評核用)

附件三、業者評核紀錄表(委員現場評核用)

114年臺中市餐飲業者高齡友善飲食評核活動報名表

(每項欄位皆必填) 填寫日期：____年____月____日

店家名稱 (請寫正式全銜)			
店家地址		臺中市 區 街路 段 巷 弄 號 樓 室	
聯絡人		職稱/姓名	
負責人		職稱/姓名	
統編			
聯絡 方式	電 話	分機	
	手 機		
	E-mail		
餐點名稱		預計檢核之菜色名稱，如：蛋餅、豆腐鍋、燴魚片、紅燒雞...	
餐點烹調方式		請勿挑選以油炸方式烹調餐點，質地較硬檢測不易符合。	
餐點所含食材 (需全部填寫， 表格不敷使用 可自行增列) 如有裝飾食材也 須填寫，如：花 椰菜、蔥花		餐點照片 請放至少兩張清 晰可辨識食材之 照片	照片1：
			照片2：

	食材3 (如：老薑)	餐 叉 切 斷 照 片 ☐ 可被切斷(一刀切斷，不可前後切割) ☐ 無法被切斷	照片1：切斷照片
		餐 叉 下 壓 照 片 ☐ 可被下壓不回彈(下壓後不會回復原狀) ☐ 無法被下壓	照片2：下壓照片
	食材4 (如：胡蘿蔔)	餐 叉 切 斷 照 片 ☐ 可被切斷(一刀切斷，不可前後切割) ☐ 無法被切斷	照片1：切斷照片
		餐 叉 下 壓 照 片 ☐ 可被下壓不回彈(下壓後不會回復原狀) ☐ 無法被下壓	照片2：下壓照片

質地調整飲食分級表(委員現場評核用)

店家名稱			
輔導人員	營養師	量測日期：	年 月 日

1.餐食名稱			
食材名稱			
烹調方式			
服務流程	☐ 去除不可食成分：_____ (如骨頭) ☐ 分切_____ (如牛排)至_____ cm (食物尺寸)		
食材名稱	質地分級量測		量測時段
			上餐時
食材 1-1： 質地分級 ☐ 一般飲食 (去除不可食成分) ☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 不符合	1	去除骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	☐ 是，接續第 2 點 ☐ 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	☐ 是，接續第 3 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 形狀改變 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，接續第 4 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 被壓穿 並自 叉齒間隙擠出 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，為牙齦碎軟質食 ☐ 否，為容易咬軟質食
食材 1-2： 質地分級 ☐ 一般飲食 (去除不可食成分)	1	去除骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	☐ 是，接續第 2 點 ☐ 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	☐ 是，接續第 3 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 形狀改變 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，接續第 4 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)

☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 不符合	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 被壓穿 並自 叉齒間隙擠出 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，為牙齦碎軟質食 ☐ 否，為容易咬軟質食
食材 1-3： 質地分級 ☐ 一般飲食 (去除不可食成分) ☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 不符合	1	去除骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	☐ 是，接續第 2 點 ☐ 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	☐ 是，接續第 3 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 形狀改變 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，接續第 4 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 被壓穿 並自 叉齒間隙擠出 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，為牙齦碎軟質食 ☐ 否，為容易咬軟質食
(如有多樣食材，表格請自行增列)			

2.餐食名稱			
食材名稱			
烹調方式			
服務流程	☐ 去除不可食成分：_____ (如骨頭) ☐ 分切_____ (如牛排)至_____ cm (食物尺寸)		
食材名稱	質地分級量測		量測時段
			上餐時
食材 2-1： 質地分級 ☐ 一般飲食 (去除	1	去除骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	☐ 是，接續第 2 點 ☐ 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	☐ 是，接續第 3 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 形狀改變 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，接續第 4 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)

不可食成分) ☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 不符合	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 被壓穿 並自 叉齒間隙擠出 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，為牙齦碎軟質食 ☐ 否，為容易咬軟質食
食材 2-2 : 質地分級 ☐ 一般飲食 (去除不可食成分) ☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 不符合	1	去除骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	☐ 是，接續第 2 點 ☐ 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	☐ 是，接續第 3 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 形狀改變 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，接續第 4 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 被壓穿 並自 叉齒間隙擠出 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，為牙齦碎軟質食 ☐ 否，為容易咬軟質食
食材 2-3 : 質地分級 ☐ 一般飲食 (去除不可食成分) ☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 不符合	1	去除骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	☐ 是，接續第 2 點 ☐ 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	☐ 是，接續第 3 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 形狀改變 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，接續第 4 點 ☐ 否，為一般飲食 (去除不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 被壓穿 並自 叉齒間隙擠出 ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	☐ 是，為牙齦碎軟質食 ☐ 否，為容易咬軟質食
(如有多樣食材，表格請自行增列)			

備註：

1. 質地調整飲食可參考「高齡友善飲食環境營造操作手冊(專業人員使用)」、「吃進健康高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊。
2. 質地量測建議三重複，並以最硬之食材等級做為餐食之整體分級。
3. 用餐者之飲食時間、速度因人而異，而質地調整飲食可能會受溫度變化影響，建議必要時於上餐 30 分鐘後再次進行質地調整飲食分級量測。
4. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

業者評核紀錄表(委員現場評核用)

臺中市餐飲業者評核紀錄		
評核日期： 年 月 日		
餐飲業者資訊	名稱： 地址： 聯絡人/職稱： 聯絡人手機： 是否參與餐飲相關認證： ☐ 否 ☐ 是：_____ 認證；有效期限_____	
餐飲之資訊及營養相關評估	餐食供應現況描述	餐飲業者類型： ☐ 觀光旅館及星級旅館附設餐廳 ☐ 餐廳 ☐ 自助餐 ☐ 便當業：餐盒業者 ☐ 攤販：從事調理餐食供立即食用之固定或流動攤販 餐食（可複選）： ☐ 葷 ☐ 素 ☐ 主要提供葷食，有提供方便素食 供餐種類： ☐ 中式 ☐ 西式 ☐ 日式 ☐ 泰式 ☐ 其他：_____ 供餐型式： ☐ 桌菜(合菜) ☐ 套餐 ☐ 單點 ☐ 其他：_____ 供餐方式： ☐ 服務人員提供 ☐ 自行取用 ☐ 其他：_____ 用餐環境設施是否符合高齡友善安全舒適面向 （請勾選符合項目，可複選）： ☐ 是（續填下列項目）， ☐ 否 ☐ A 質地調整飲食 ☐ A1 ☐ A2 ☐ A3 ☐ B 衛生安全 ☐ B1 ☐ B2 ☐ B3 ☐ B4 ☐ B5 ☐ B6 ☐ B7 ☐ C 用餐環境 ☐ C1 ☐ C2 ☐ C3 ☐ C4 ☐ C5 ☐ C6 ☐ C7 ☐ D 服務流程 ☐ D1 ☐ D2 ☐ D3 ☐ D4 ☐ D5 ☐ D6 ☐ D7 ☐ E 用餐器具 ☐ E1 ☐ E2 ☐ F 外袋包裝 ☐ F1 ☐ F2 ☐ F3 ☐ F4 是否有提供【全穀及未精製雜糧】： ☐ 否 ☐ 是 是否有提供【豆魚蛋肉類】： ☐ 否 ☐ 是 是否有提供【蔬菜類】： ☐ 否 ☐ 是 是否有提供【水果類】： ☐ 否 ☐ 是 是否有提供【油脂類】： ☐ 否 ☐ 是 是否有提供【乳品類】： ☐ 否 ☐ 是 用鹽： ☐ 加碘鹽 ☐ 非加碘鹽 ☐ 不知道

供應量／菜色	菜色	烹調方式 (煎、燉、炸等)	供應量，請提供 單位或佐證照片 (單位如：盤/湯 匙/菜勺/碗)	約 O 人份
質地調整飲食	將食物透過食材挑選、切割烹煮技巧等方式改變食物軟硬度和流動性，能提供： ☐ 一般飲食 ☐ 容易咬軟質食 ☐ 牙齦碎軟質食 ☐ 建議改善：_____			
產品符合健康原則選項	☐ 產品符合我的餐盤之建議(含全穀及未精製雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類 1 掌心)。 ☐ 提供如糙米之全穀或含南瓜、地瓜等未精製雜糧。 ☐ 產品減少油炸食品及加工食品。 ☐ 不送含糖飲料，或為減糖、低 / 無糖食品。 ☐ 產品使用碘鹽及減少用鹽量。			

***必選** 評核項目：

項目	評核內容
☐ A. 質地調整飲食 具質地調整飲食知能且達成下列任一內容： 1. ☐ 提供一套符合容易咬軟質食或牙齦碎軟質食之餐食 2. ☐ 菜單上標示容易咬軟質食或牙齦碎軟質食之餐食 3. ☐ 設置一區高齡友善飲食區或料理菜卡標示質地調整飲食	

***勾選** 評核項目

項目	評核內容
☐ B. 衛生安全 1. ☐ 食材採購來源 2. ☐ 儲存、開封（日期標示） 3. ☐ 食材分類存放，保持乾淨 4. ☐ 供餐器具衛生 5. ☐ 烹調/用餐環境乾淨衛生 6. ☐ 廚餘、垃圾桶加蓋 7. ☐ 其他：_____	

項目		評核內容
☐ C. 用餐環境	1. ☐ 導引及動線標示清楚 2. ☐ 台階有標示警語，有防滑設計 3. ☐ 張貼洗手海報 4. ☐ 營養宣導相關海報 5. ☐ 餐椅及餐桌高度適當，餐椅有椅背及軟墊 6. ☐ 用餐區及空調溫度適當 7. ☐ 其他：_____	
☐ D. 服務流程	1. ☐ 協助長者入席，適時提供輪椅 2. ☐ 菜單字體須達 0.5 公分以上，並提供說明 3. ☐ 提供老花眼鏡或放大鏡 4. ☐ 依長者需求，提供去骨、分切的服務 5. ☐ 餐點溫熱服務，提供溫水 6. ☐ 服務人員能關懷用餐者 7. ☐ 其他：_____	
☐ E. 用餐器具	1. ☐ 餐具防滑、防燙，安全、易使用 2. ☐ 其他：_____	
☐ F. 外袋包裝	1. ☐ 用餐器具包裝具開封標示及容易開啟 2. ☐ 標示衛生安全或質地等級之警語，字體需達 0.5 公分以上 3. ☐ 包裝需備有檢驗報告 4. ☐ 其他：_____	

評核成果照片：如環境（用餐/廚房）、供餐情形（上菜/自助式）、供應量/菜色、質地調整飲食餐點等

*如本表不敷使用，請自行新增

照片	照片	文字說明
照片	照片	文字說明