



膳食計畫與實驗

營養科學系
曾明淑

課程目標

- 學習不同食物製備、烹調之技巧及對食物營養素之影響
- 學習營養均衡、美味可口之餐飲食譜設計與製作
- 針對不同生命期對象，規劃營養均衡、接受度高、且兼具美味的餐食。
- 培養營養師基本素養與能力

課程綱要與內容

- 菜單設計與供應之關係
- 菜單的種類與型態
- 影響菜單設計的因素(顧客、人員、設備和食物的特性等)
- 設計菜單的步驟
- 菜單的評估
- 成人每日所需熱量與營養素的計算
- 懷孕與哺乳期之飲食設計
- 嬰幼兒期、學童期、青春期的及老年期之飲食設計
- 瞭解不同國家烹調特色

活動緣起

- 原有教學方式著重課程和實驗方面的結合
- 學生對於不同階段生命期飲食行為沒有感覺與概念，所設計膳食之接受度與事實脫節。

見習目的

- 提升學生對在不同生命期的人員飲食喜好之瞭解
- 協助學生實際瞭解食用者對所設計膳食之反應
- 促進學生之人際關係能力與服務學習之觀念
- 增加本系與相關機構之交流，提昇本系之知名度

見習內容

- 瞭解機構或學校供膳情形。
- 訪談機構住民或學校學生對目前各種飲食或食物供應的喜好情形（可利用問卷或個人質性訪談）。
- 瞭解機構住民與學校學生之營養與飲食需求。
- 見習期間，對該機構住民或學校學生可以提供之服務。
- 見習期間，與機構或學校工作人員之溝通與合作。

執行方法

- 聯繫各種不同生命期之團體膳食供應機構
- 約定見習時間與預期見習內容
- 訂定學生的見習規範、內容與評分標準
- 分組見習
- 成果報告
- 學生學習成果評量與機構意見調查

見習單位

機構名稱	時間	組別
悠之家產後護理機構	6月20日13時~19時	第一組
	6月22日13時~19時	
輔仁大學附設幼稚園	6月20日至6月22日 8:30AM~4:30PM	第二、三組
新北市三重區重陽國民小學	6月20日至6月22日 8:30AM~4:30PM	第四、五組
署立台北醫院附設護理之家	6月20日至6月22日 8AM~5PM	第六組
台北市私立龍江老人長期照顧中心(養護型)	6月20日至6月22日 9AM~5PM	第七組
台北市私立常喜老人養護所 暨長期照護中心 台北市私立崇喜老人養護所	6月20日至6月22日 9AM~5PM	第八組

學習成果~悠之家產後護理機構

• 學習內容

- 機構介紹
- 了解營養師的工作內容
- 哺乳期飲食營養需求
- 供膳狀況了解
- 坐月子餐的營養素分析
- 產婦問卷調查



學習成果~輔仁大學附設幼稚園

• 學習內容

- 了解輔幼供餐狀況
- 記錄每餐食物並分析營養素
- 協助供餐
- 幼童問卷調查
- 營養教育表演
- 觀察兒童飲食行為



學習成果~重陽國小

●學習內容

- 認識營養師工作的內容
- 了解廚房環境及工作項目
- 協助午餐供餐
- 學童營養教育
- 問卷調查
- 午餐營養成分分析



學習成果~署立台北醫院附設護理之家

●學習內容

- 長期照護單位簡介
- 護理之家營養師工作介紹
- 見習廚房供膳流程
- 復健科介紹
- 護理之家住民認識及問卷訪問
- 設計護理之家住民菜單
- 製備護理之家膳食
- 問卷後測及心得分享



台北市私立龍江老人長期照顧中心

	第一天	第二天	第三天
上午	<ul style="list-style-type: none"> 介紹機構環境 機構照護流程 認識長輩 協助用餐 	<ul style="list-style-type: none"> 被動式運動(ROM) 體重監測目的介紹 營養師作業流程 銀髮族飲食介紹 認識長輩 協助供膳及用餐 	<ul style="list-style-type: none"> 協助職能治療師 體位測量 營養評估 協助供膳及用餐
中午	<p>分享及討論</p>	<p>分享及討論</p>	<p>分享及討論</p>
下午	<ul style="list-style-type: none"> 管灌飲食介紹及製備 帶領現實導向 帶領香功運動 飲食問卷調查 協助用餐 飲食活動設計定案 	<ul style="list-style-type: none"> 飲食活動帶領 活動後評值 協助供膳及用餐 	<ul style="list-style-type: none"> 協助美術活動 協助供膳及用餐 心得分享



學習成果~崇喜&常喜老人養護所

●學習內容

- 單位簡介及環境認識
- 了解營養師工作內容
- 管灌飲食介紹
- 學習體位評估方法
- 參與住民活動
- 製作點心
- 協助用餐



99學年輔仁大學營養科學系膳食計畫課程
生命期膳食計畫見習學生問卷

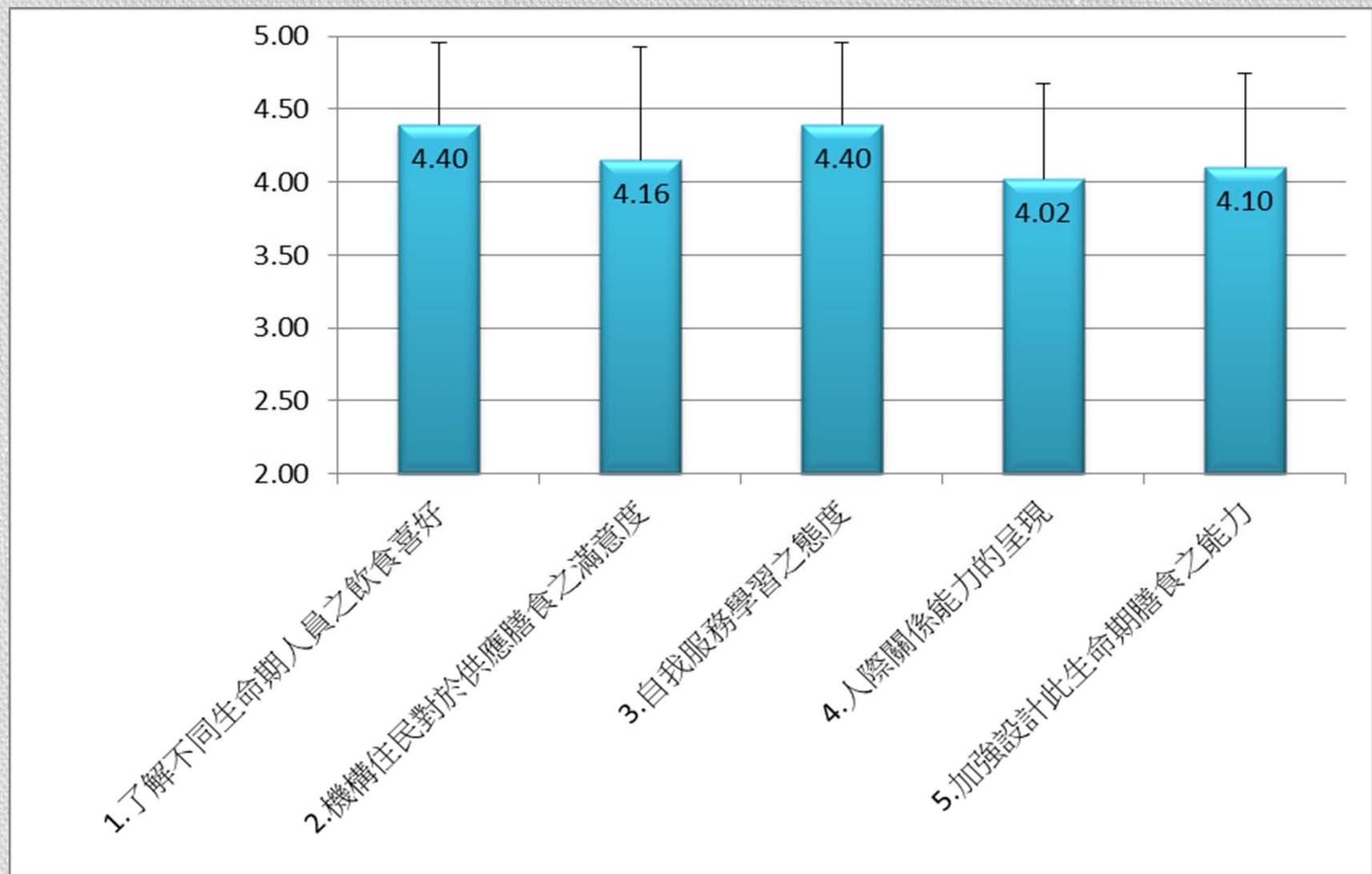
學號：_____

姓名：_____

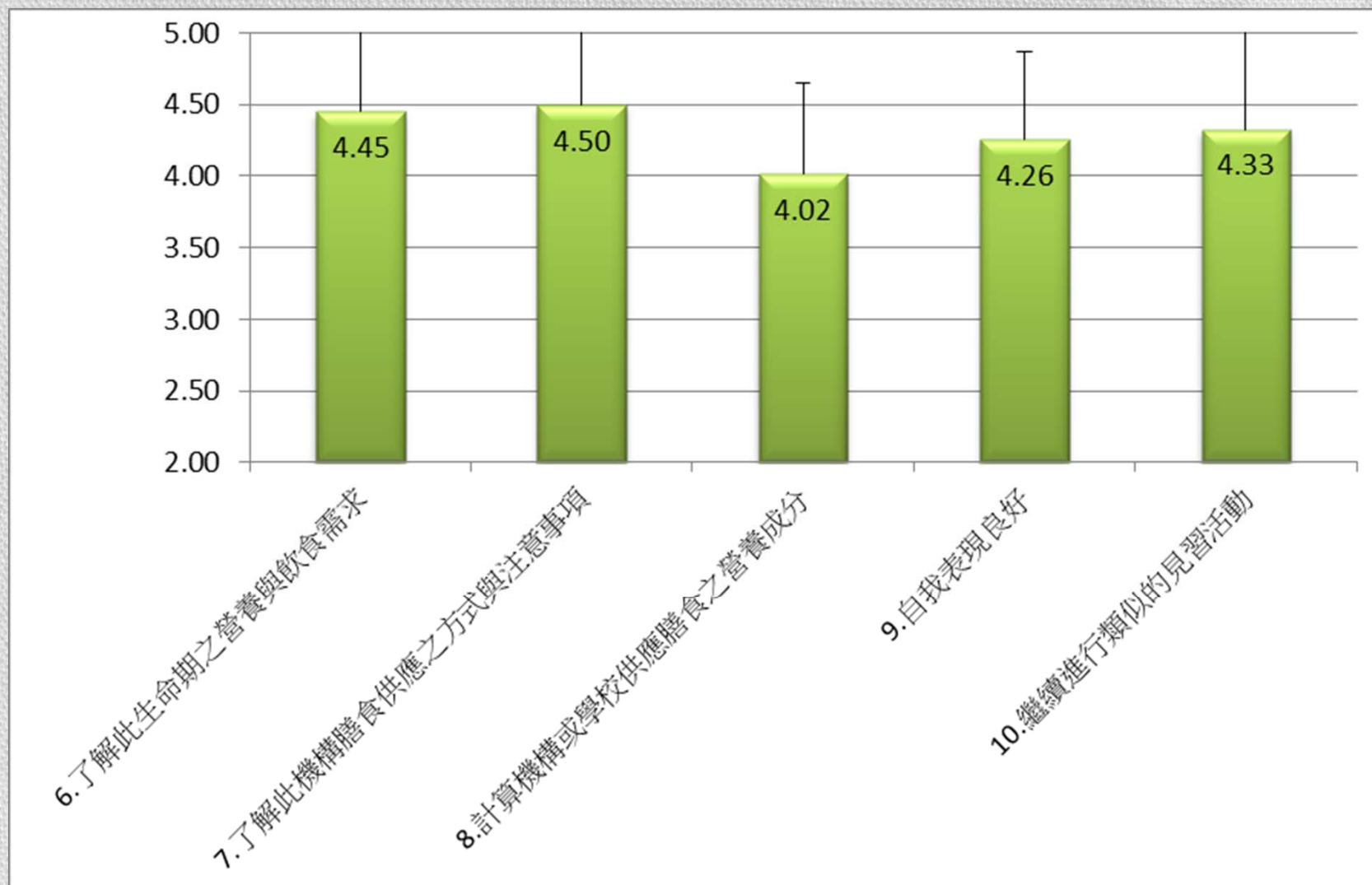
為瞭解此次見習之看法，請您填答以下各問題，以作為系上繼續進行類似計畫之依據。

題 項	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
1. 我可以透過此次見習瞭解不同生命期人員之飲食喜好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我可以知道機構住民（學生）對供應膳食之滿意度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我在見習過程中呈現服務學習之態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我在見習過程中呈現足夠之人際關係能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 經由此次見習，加強我設計此生命期膳食之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 經由此次見習，我更能瞭解此生命期之營養與飲食需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 經由此次見習，我瞭解此機構（學校）膳食供應之方式與應注意事項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 經過此次見習，我會計算機構或學校供應膳食之營養成分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得我在見習期間的一般表現良好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得系上以後可以繼續進行類似的見習活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

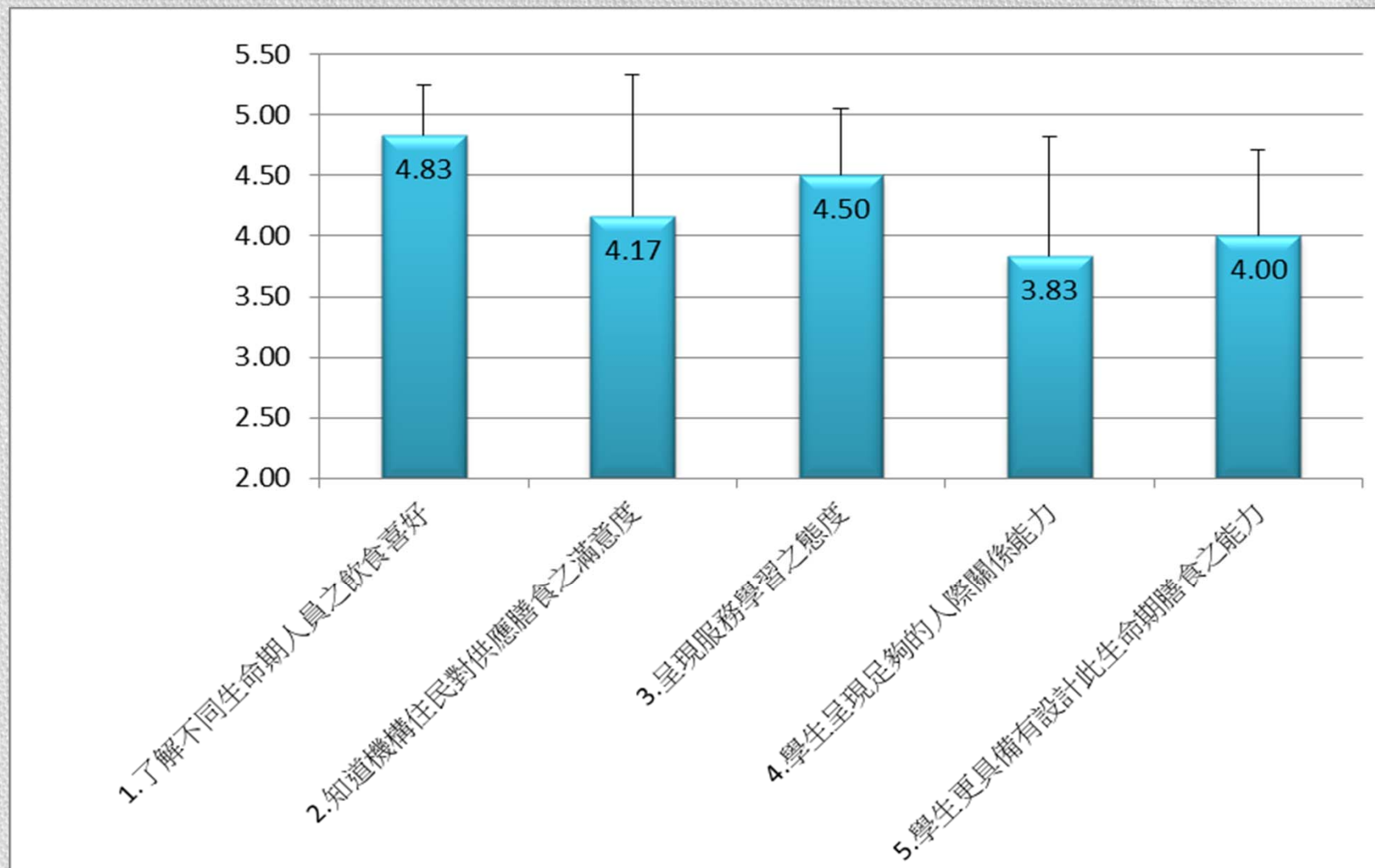
問卷結果~學生



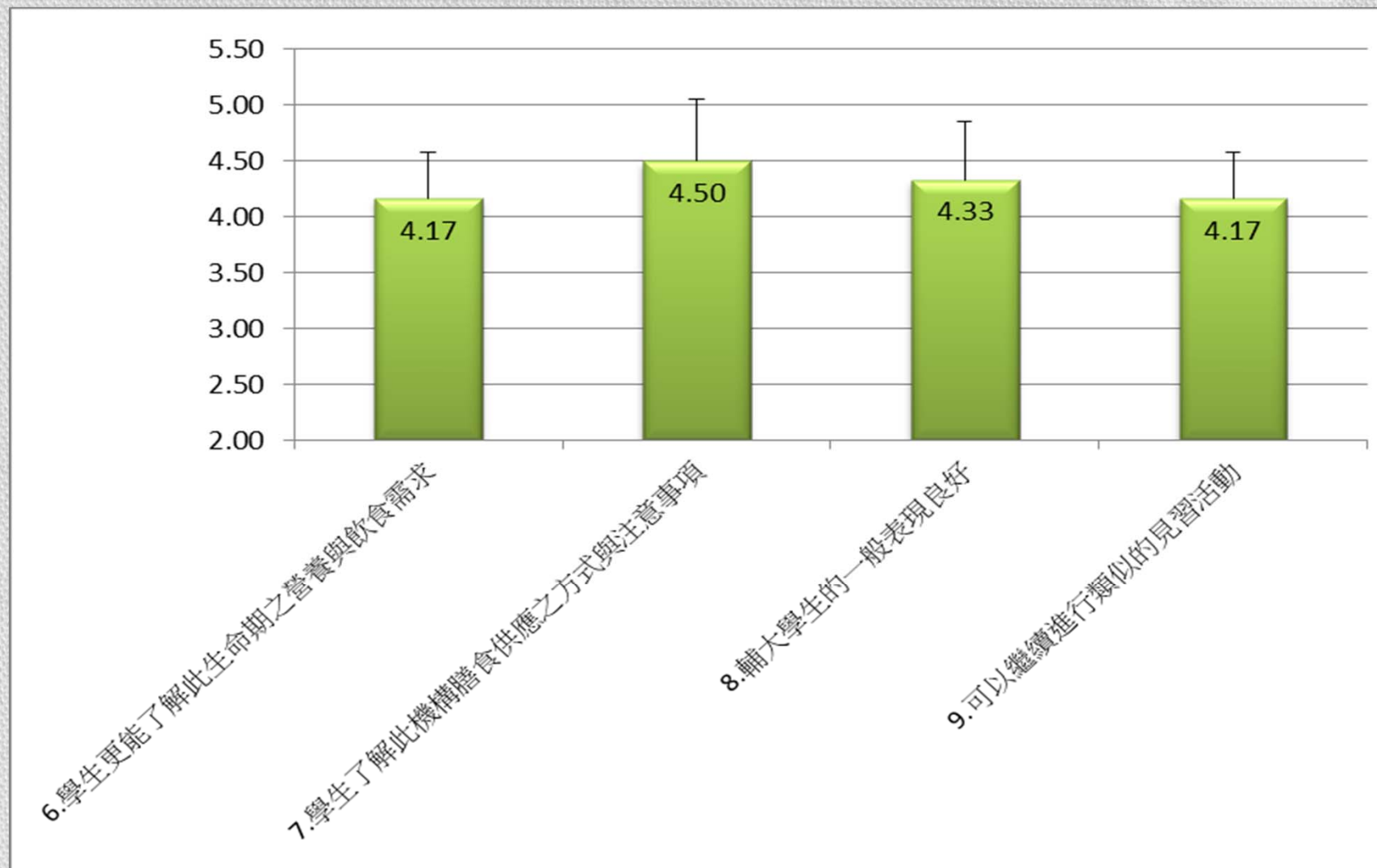
問卷結果~學生



問卷結果~營養師



問卷結果~營養師



實驗課程數位化

- 實驗課程教學目標
 - 讓學生學習基本的烹調經驗和技巧
 - 配合膳食計畫正課的學習，依據不同年齡層飲食的原則和注意事項，實地練習菜單的設計，製作菜單的內容，並且討論菜單設計的優缺點。
- 課程數位化目的
 - 將上課內容以影像、圖片的方式記錄，以數位化方式呈現上課結果
 - 透過經驗豐富大廚示範刀工、烹調方法以及10道菜色。以數位教材提高學生之理解程度與學習興趣，並豐富菜單設計、縮短實驗課程上課時間以及減少器材設備的消耗。
 - 減少因學生人數過多，無法清楚看見各項示範動作

每週上課主題

烹調練習 一~三

成人飲食設計

懷孕期飲食設計

哺乳期飲食設計

兒童午餐及點心設計

青春期飲食設計

老年期飲食設計

減重飲食設計

成果展



老年期飲食設計



兒童午餐設計



膳食計畫實驗成果展



膳食計畫實驗成果展



刀工~雞肉分切



大廚示範~松鼠魚

影片製作內容

	菜名	刀工	作法
1	乾煎魚	去鱗、鰓、內臟	煎(火候控制)
2	松鼠魚	菱形片、魚切花	醃、炸、炒、調醬汁、勾芡
3	魚香茄子	刀工	過油、爆炒、花椒炒酥、磨粉
4	燻雞	去骨、切片、上皿、擺飾	燙、燻
5	烘蛋	小丁、菱形片	爆香、勾芡
6	紅燒雙冬	刀工	燒
7	肉片燴絲瓜	切片	燴
8	拔絲地瓜	滾刀塊	過油、燒糖漿
9	乾煸四季豆	剝肉末、花椒末	煸
10	三色雞絲	蔬菜切絲 雞肉去骨、切絲	燙 抓麻、過油、炒

松鼠魚製作



材料切片



魚肉切花刀



魚肉油炸



成品

三色雞絲



片雞肉



紅蘿蔔切片



紅蘿蔔切絲



翻炒食材



成品

燻雞製作



放入砂糖



放入熟雞肉



煙燻雞肉



成品

執行困難與改進

- 困難

- 學校課程密集，見習時間安排困難
- 見習時間過短，雖有成效，但仍有改進空間
- 不同生命期機構有不同規定，限制見習目的之完成

- 改進

- 搭配系上營養師實習志工時數，提前讓大一新生前往相關機構見習，延長見習時間
- 提前聯繫機構並瞭解機構內部相關規定



提問與建議