



膳食計畫與實驗課程
結合機構見習與
數位學習的創新教學法

營養科學系
曾明淑

課程目標

- 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。
- 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
- 培養營養師基本素養與核心能力

洗手做羹湯

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



學生回饋

- 充分了解坐月子中心營養師的工作內容。
- 了解坐月子中心的服務項目內容、環境設備以及哺乳期飲食設計的知識。
- 學習營養諮詢技巧、評估坐月子餐食的營養素以及評估產婦營養相關知識。

- 比較可惜的是，由於擔心產婦與嬰兒的感染問題，因此無法接觸剛出生的寶寶們，對產婦的接觸也必須小心謹慎。

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



學生回饋

- 在膳食實驗課設計過幼童的菜單後,去輔幼見習等於是實際加深了我們對幼兒飲食的概念以及實地觀察小孩們的飲食習慣,另外也實地觀察幼兒園餐飲製作的情形以及供餐的狀況,這對我們來說是很難得的經驗。

學生回饋

- 從問卷結果分析中知道，輔幼學童對學校提供的飲食接受度高而且食物份量足夠，學校和家長均有提供相關的營養與食物的常識，但是幼童對於飲料的喜愛度還是相當高。

學生回饋

- 這三天原本以為會是麻煩的實習課，但結果卻很歡樂，當實習課結束時，小朋友跟我們說掰掰的時候，卻有點依依不捨！真希望有一天能再看到這些可愛的小朋友！

建議

- 菜單設計可以營養科學系合作，可由營養系學生提供營養衛教的活動。

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



學生回饋

- 三天實習下來發現營養師的份內工作很多，不只管理自立午餐、對小朋友們的營養教育更是盡心盡力，竭盡所能讓他們更瞭解營養的重要性，除了海報宣導，更借助每位班導師達到更好的效果，設立班級午餐打菜小天使的制度、在禮儀餐廳學習用餐禮儀，與董氏基金會合作教導更多相關營養的知識...等等，且營養師不只對小朋友營養教育還從老師和家長下手，其實這樣才能達到最大效益。最後是營養師的熱誠讓我看了很感動，一個很棒的營養師是可以帶給這社會很大的益處，讓我們對營養師的這份工作感到更有動力。

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



學生回饋

- 學生一：在三天中，我們實地和營養師去了解營養師的工作內容，也實際操作的一遍，另外真正和護理之家裡的病人溝通，這是很難得的經驗，如果有機會，願意再去一次。
- 學生二：經共三天實習，我學到最多的是團膳廚房的部份，這些是課程尚未學習到的部份，因此是可貴經驗，也讓我對老人家以及醫院的營養部有不一樣的認識。

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



學生回饋

- 同學一：這三天下來，不敢說收穫有多少，但我對長期照護有更深一步的了解，龍江長期照護中心充滿了愛與人性，打破了我對這塊領域的刻板印象，而最大的突破是能慢慢懂得老人家要的是甚麼，以及他們的行為模式，這是很難忘的經驗。

學生回饋

- 同學二：真的要非常感謝龍江之家給我們這個機會來這裡服務三天，還要感營養師，她對我們無私的教導真的很讓我感動，每一個細節營養師都會親自來提點我們，如果我們有設想不周全的地方，營養師不會立即指正我們，反而會在事後跟我們一檢討，想想下次可以改進的地方，這樣的學習方式我覺得我很受用，從她身上這次我們真的學到了很多東西！

學生回饋

- 同學三：這三天，看到很多也學到很多，不僅了解營養師在長照機構的工作，不可單單只是寫寫菜單，應該多多了解住民的飲食習慣和需求，給予調整，還要與廚師社工、照服員進行溝通，住民才能得到最好的照顧。透過飲食問卷和快樂餐的調查，更加了解每位住民飲食需求上的不同，我覺得最重要的是，了解如何服務長輩、與他們互動、適時的給予安撫和鼓勵。

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



學生回饋

- 同學一：這三天的課程，讓我更加了解老人養護所營養師的工作內容，我們不僅觀摩營養師的工作內容，還看了廚房廚工的工作內容，以及與老人養護所裡的住民們互動。在活動的內容中，注意到會不會講台語是個很重要的關鍵。在參訪過程中唯一遇到的困擾是...老人養護所的社工好像不是很習慣有學生來參訪，在參訪過程中社工與我們的溝通並不是很良好，如果下一屆學弟學妹有要在參觀這個養護所的話，可能要先與社工有的良好的溝通。

- 同學二：我們一次去三天，而且有七位同學，觀察的目的包括飲食、營養師要做的營養評估……，因此也深刻的感受到我們在機構中是學習者，而不是幫忙的角色，也許會帶給他們不便，所以要做的是多聽、多看、少妨礙工作人員做事情，但是到底要如何做到這三件事真是不容易。所以，或許我們需要的藝術是：在學習的過程中也帶給機構一些益處，這樣不僅我們能夠受惠，機構也會比較願以讓我們學生去見習！

**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"/>				
2. 我可以知道機構住民（學生）對供應膳食之滿意度	<input type="checkbox"/>				
3. 我在見習過程中呈現服務學習之態度	<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"/>				
5. 經由此次見習，加強我設計此生命期膳食之能力	<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"/>				
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"/>				
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"/>				
9. 我覺得我在見習期間的一般表現良好	<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"/>				

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

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

烹調練習~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

影片播放

- 刀工影片
- 基本烹調技巧介紹
- 名菜示範-松鼠魚

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

女性 輕度活動量 1900Kcal

成人飲食設計

- 了解成人飲食的原則
- 學習飲食設計的方法
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果

午餐



早餐



晚餐



點心



懷孕初期 每日需1800Kcal

懷孕飲食設計

- 了解不同階段的懷孕期飲食原則
- 設計一整天的懷孕期菜單
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果

早餐



午餐



晚餐



哺乳期飲食設計

- 了解哺乳期飲食的原則
- 設計一整天的坐月子菜單
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果

哺乳期女性 2400Kcal

早餐



午餐

晚餐



兒童期飲食設計

幼兒點心

- 了解幼兒期點心設計的原則
- 學習兒童期飲食的重點
- 設計兒童營養午餐以及幼兒點心
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果



營養午餐



兒童點心

青春期 14歲 女性 活動量適度 2200 Kcal

青春期飲食設計

- 了解青春期飲食的原則
- 設計一整天的青春期菜單
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果



老年期飲食設計

- 了解老年飲食的原則和注意事項
- 了解素食飲食的原則
- 設計一整天的老年期菜單
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果

老年期 52歲 女性 更年期
活動量稍低 1800 kcal 素食



女性 每日熱量1100 Kcal

減重飲食設計

- 了解減重飲食的原則和設計的重點
- 設計一整天的體重控制菜單
- 實地操作
- 經由同學菜單內容的呈現，相互學習交流
- 紀錄實驗的結果



早餐



午餐



晚餐

成果展

分組競賽
主題：低碳飲食+創意米
食菜單(一道)
目的：將整學期所學



地瓜芝麻蒸蛋糕



奇異蝦



果香咖哩



香橙米布丁





提問與建議

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