

常見問題及飲食建議

- 蛋白質攝取不足，易導致肌力流失



- 味覺及嗅覺衰退，胃口不好而導致進食量不足、營養攝取不均衡、腦力衰退



- 牙齒退化、佩戴假牙不適或口水分泌減少造成咀嚼吞嚥困難，咬不動也吞不下



「手機拿出來掃，
影片教你吃得好、動得好！」



重拾食慾 重拾活力

吃得對，活力滿分！



提供簡易飲食指引與美味食譜
讓您每天充滿活力！

提升食慾和進食技巧

【吃得安全】

好咬・好吞・好安心

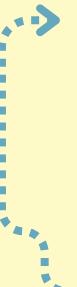
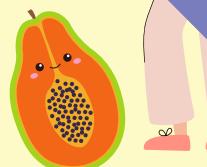
軟Q最好入口！



選我！



選我！



食材選得巧



烹調有技巧



固體液體分開吃



專心吃，慢慢嚼

【吃得出】

從色香味形下手！

●●看起來就很好吃

🔥熱騰騰的香氣最開胃

保留原型更有食慾



【吃得營養又開心】

照顧營養，更照顧心情



營養 UP！

身體有力氣

親友一起吃，
食物更有味

