**身心健康促進-2-餐餐營養均衡**

**需求主題：我想天天吃到稱心合口的健康餐！**

**需求概念說明：**

健康飲食知易行難，輕鬆吃到健康對長者更是挑戰。外食不可控的因子多，無法掌握吃進的熱量和成分。自己烹調又有多道繁瑣關卡待解：新鮮無毒食材難識別、適性營養的餐食組合仰賴專業建議，備餐、烹煮和收拾的危險與勞累，都需要協助以減輕負擔。當自己不是備餐主導者，要吃到合口、美味又有變化的菜色，更是難上加難。

[依據飲食場景-在家吃、外食；家庭型態-長者與家人同住、長者兩夫妻同住、獨居]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 消費者經典句quote | 對應的情境描述 |
| 與家人同住，自己不是備餐者 | | |
| 1 | 年輕人愛吃肉、愛油炸，我知道媳婦備餐為難，我將就著吃吧。 | (家中飯廳)  三代人一起吃晚餐，桌上是紅燒魚、炸雞肉，碗中飯粒飽滿樣，國小男生吃的津津有味，但女性長者吃的有點牙疼吃力樣。 |
| 外食不安心、即食不營養 (備餐不擅長者) | | |
| 2 | 我一個人住，煮的不好吃，外食不安心，老是煮麵、下水餃又不夠老人家需要的營養。 | (獨居者的食物儲藏處)  男性長者打開冰箱冷凍櫃，都是冷凍水餃、包子；打開櫥櫃，都是麵條、吐司、罐頭…..一付無奈的樣子 |
| 3 | 年紀越大，身體代謝速度越慢，到底要怎麼吃，才是我該吸收的營養素，又不會攝取過多熱量? | (外食情境)  男性長者站在外食自助餐櫃台前，腦子裡出現五大營養素、熱量計算，搞不清不同菜品對應的營養素、和熱量加總，猶豫該拿那些菜? |
| 備餐程序的麻煩 (備餐者的麻煩) | | |
| 4 | 食材栽種過程中的問題，難靠肉眼經驗判斷，餐餐都吃有機蔬果，花費上吃不消。難不成得自己種？ | (食材採買情境)  六十多歲女性長者在超市拿著有保證標誌的包裝蔬菜端詳，卻仍一臉疑惑。 |
| 5 | 洗菜切菜，一不小心可能切到手，廚房高溫折騰人。我也感覺味覺好像變得遲鈍，調味料越加越多。 | (家中廚房情境)  女性長者在廚房手忙腳亂，彎下腰來看瓦斯爐的火大小，顯疲累狀。 |
| 6 | 先生抱怨老吃那幾樣很膩，要餐餐變化又有營養，哪想得出那麼多花樣? | (家中客廳情境、資訊媒介)  女性坐在客廳，電視畫面是阿基師作菜，手上拿著手機查健康食譜。 |