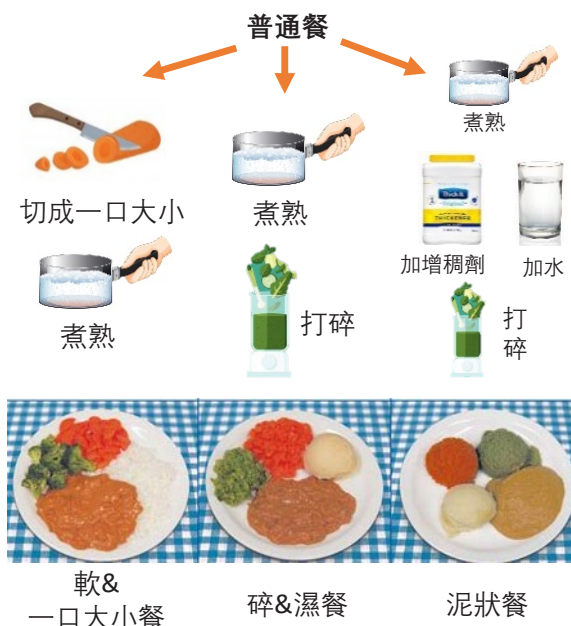


進食障礙科普之

改變食物的質地

有吞嚥困難的人，根據程度不同，所可以吃的食物的質地也不同。太硬，太大的食物會導致無法吞嚥而造成噎到，或者因為吃的太少而導致營養不良。

食物的質地可以由硬到軟分為以下的三種：



需一些咀嚼
一口大小
避免硬，粘牙的食物
例如：塗了果醬的麵包，切半的草莓，煮熟切小的蔬菜

需稍咀嚼
半固體
潮濕
例如：燕麥粥，打碎的和汁在一起的蔬菜和肉，罐頭水果

幾乎不需要咀嚼
沒有固體
水不分離
例如：土豆泥，水果泥，布丁，加增稠劑的打碎的蔬菜和肉

下期預告：新年營養遊戲

參考資料：<https://iddsi.org/>
 本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打
 617-357-0226轉201

長者活動/就餐中心

從2021年11月起，
長者活動/就餐中心全面開放。
詳情請見下方信息。

君子樓

5 Oak Street West, Boston, MA 02116
 電話: (617) 423-7560 傳真: (617) 423-0502

| | |
|---|---|
| 早餐午餐堂吃✓ 早餐午餐外賣✓ 早餐時間: 8:00am-10:00am 午餐時間: 11:15am-12:30pm | 中心活動開放, 包括: 太極、舞蹈、 英文、書法、 手機班、油畫 |
|---|---|

康樂樓

25 Essex Street, Boston, MA 02111
 電話: (617) 936-3966 傳真: (617) 350-4621

| | |
|---------------------------------------|--|
| 午餐堂吃✓午餐外賣✓ 午餐時間: 11:30am-1:00pm | 中心活動開放, 包括: 太極、拍打操、跳舞、 針織、英文、普通話、 手機班 |
|---------------------------------------|--|

白禮頓樓

677 Cambridge St., Brighton, MA 02135
 電話: (617) 789-4289 傳真: (617) 789-5623

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 午餐堂吃✓ 服務時間: 11:30am-12:00pm | 中心活動開放, 包括: 健步、英文、粵曲、唱歌、 太極、柔力球 |
|-----------------------------------|---------------------------------------|

線上活動

線上活動提供普通話和粵語活動, 包括: 太極、音樂、初級英語、唱歌、柔力球、拍打操等, 更有豐富的表演和講座。

若有興趣參加, 請致電617-285-5045
 中華耆英會Natalie 吳小姐諮詢。

堂吃和現場活動需要提前報名。
 請至少提前一天打電話到中心報名。

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm。
 具體活動時間安排請見
 中華耆英會網站和各社交平台



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2021年
十二月

中華耆英會
營養計劃



2021年 十二月 每月菜單

■ 本月推介

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱10-20分鐘。加熱勿要超多30分鐘。

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

現美國的食品供應鏈出現了問題，所以我們現在菜單和餐可能會根據供貨而改變。感謝大家的理解和支持！

| 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| | | | | | | | | | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 麻婆豆腐 | | 蒜香蝦 | | 洋葱豬排 | | 焗魚餅 | | 醬油鷄翅 | |
| 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 651mg | | (N/A) | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 296mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 657mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 372mg | |
| 總熱量: 927 kcal | | 暫無數據, 敬請原諒 | | 總熱量: 530 kcal | | 總熱量: 500 kcal | | 總熱量: 620 kcal | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| 蒸火雞肉餅 | | 家常小炒 | | 沙薑雞排 | | 水煮魚 | | 三色蛋 | |
| 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A) | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 733mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 506mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 562mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 476mg | |
| 暫無數據, 敬請原諒 | | 總熱量: 627 kcal | | 總熱量: 805 kcal | | 總熱量: 506 kcal | | 總熱量: 658 kcal | |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| 鹽焗鷄翅 | | 素什錦 | | 腐竹蒸魚 | | 焗叉燒 | | | |
| 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 630mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 434mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 454mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 648mg | | 聖誕夜 今日歇業 | |
| 總熱量: 617 kcal | | 總熱量: 532 kcal | | 總熱量: 500 kcal | | 總熱量: 760 kcal | | | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| 粟米魚塊 | | 炒三鮮 | | 南乳排骨 | | 臘味燜飯 | | | |
| 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 567mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 1255mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 303mg | | 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A) | | 除夕夜 今日歇業 | |
| 總熱量: 581 kcal | | 總熱量: 596 kcal | | 總熱量: 670 kcal | | 暫無數據, 敬請原諒 | | | |

為確保長者的健康，此餐單是依據「無添加鹽」飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。食品中也許含牛奶，雞蛋，魚，甲殼類動物，木本堅果，花生和黃豆；或者含有這些的調料。

備註： 餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。

