



紙本飲食管理 (1)

2012.10.1

飲食記錄建檔練習



3

- 練習紙本記錄建檔
- 同組內請分配練習
編號E01及E02記錄表

□ 個案背景：

- 中年女性癌友
- 多為居家烹調

□ 五穀飯 (50人份)：

- 燕麥 315g / 薏仁 275.6g / 雪蓮子
197g / 糙米 630g / 黑糯米 236g / 燕
麥片 157.5 g / 米豆 118g / 水 2894g

編號：E02		飲食紀錄表			日期：11/11		
體重	53 公斤	體溫		血壓	129/67	排便	2次
	時間	餐點名稱	內容物	份量	烹調方式		
早餐	07:00	全麥麵包 果醬 精力湯 水菜	全麥粉 木瓜、鳳梨 五穀飯 南瓜 腰果、芝麻 香蕉	60g. 20g. 43g 62g 7g、5g 2份	烤 蒸		
午餐	12:40	蔬菜麵 蔬菜	麵條 黑木耳 紅蘿蔔 空心菜	100g 1/2份 1/4份 1份	煮 : : :		

陷阱在哪裡？



4

- 食材該選什麼品種？
- 黑豆：乾or濕
- 咖哩塊：1人份是多少？
- 果汁：你有加水嗎？加多少？
- 自製果醬：糖該加多少？
- 玉米：玉米粒重(EP)or含梗重(AP)
- 奶粉：哪種奶粉？
- 你有輸入「水」攝取量嗎？

作業



5

- 作業一：**每週**2日(平日&假日)飲食紀錄
請維持正常飲食,如實記錄!!
- 作業二：E01、E02飲食記錄單建檔練習
- 期中報告:飲食指導成效評估報告
(最慢期中考週繳交)
 - 個案背景分析：
生理狀況、活動量、飲食習慣及喜好、參與動機
 - 分析個案飲食管理需求、訂定飲食調整的目標
 - 飲食指導的計畫、作法：條列步驟
 - 飲食記錄：個案2日飲食記錄單&2日熱量追蹤圖
 - 受照護者滿意度
 - 自評成效
 - 心得