



# 圖像飲食記錄 ( 1 )

2012.10.22

台大生化科技系 陳乃琦助理

# 陷阱在哪裡？（回家作業）



2

麻婆豆腐跟滷竹筍共 1 份，怎麼 key ？

白蘿蔔湯， 2 碗，水 200cc，蘿蔔有多少？

1 日蔬果汁→資料庫沒有的包裝飲料，怎麼辦？

果菜汁→不知道是包裝飲料或自製，怎麼辦？

2/5 碗豬肉片是多少？

鳳梨 4 片、饅頭 1 只是多少？

出現較特殊的份量單位，該如何解讀？

（ Ex.A05&A06 記錄單 ）

# 飲食照片猜猜看！

3



請由同組同學的飲食照片中挑選一張，讓全班一起判讀。

1. 請照片提供者先將該照片實際內容謄寫出來。
2. 各組依序展示照片，提供其他小組判讀。
3. 依各張照片討論「飲食照片拍攝建議」及「飲食圖像判讀所需要的輔助資訊」。

# 營養師工作需要很多工具



4

「量」的教學：表達「量」的工具

圖像飲食紀錄：幫助飲食圖像判讀的工具

飲食紀錄、飲食分析工具

其他工具

工具的設計目的有其原則

**但形式有無限可能！**

# 報告 / 作業



5

小組報告：如何行銷營養？(10min 簡報)

**i-Fit**愛瘦身

個人作業：

作業一：完成 A03~A06, E05~E08 飲食記錄單  
建檔練習

作業二：利用營養九九網飲食追蹤功能，檢視近 1 個月  
飲食營養狀況

作業三：拍攝 1 日 ( 24hr 內 ) 飲食