

# 引言

大多數智障人士因認知能力上的限制，往往對健康飲食未能掌握足夠認識及付諸實行，以致營養失衡。而隨著人均壽命延長，慢性老年疾病風險亦有增加。

有鑑於此，協助他們培養健康飲食習慣，尤其重要。除從理論知識層面加強他們的認知外，環境設施、烹煮方法、食材選擇等多方面考慮和配合，讓他們既可享受色、香、味美的菜式，也能夠做到均衡飲食。

本會透過聖雅各福群會社區營養服務及教育中心的營養師，以培訓導師形式，結合各院舍單位服務使用者、家屬與及職員的參與，將健康飲食理念實踐在日常生活中。

本食譜以簡易表達方式，圖文並茂地輯錄了 30 款健康主菜及小食，令家屬及院舍職員容易掌握，亦增加服務使用者之健康飲食樂趣。

蘇天祐  
基督教懷智服務處總幹事

