

南投縣社區營養師帶領長輩-超市營養採購趣！

南投縣已進入超高齡化社會，依據本(114)年9月統計資料顯示65歲以上人口已占全縣人口22.3%。除了醫療照護，正確的飲食攝取與日常社交活動同樣重要，有助於維持健康與延緩失能。

為了提倡民眾關注營養與健康，南投縣政府衛生局特別與楓康超市南投店及草屯店合作，製作營養宣導標語與掛旗，懸掛張貼於超市內，讓民眾逛超市同時吸收營養知識，將營養知識自然融入日常生活，並進行營養均衡之採購。

今(3)日於楓康超市草屯店舉辦「超市營養採購趣！」活動，這次活動將平時在社區辦理的營養講座移至超市內辦理，由南投縣社區營養推廣中心營養師帶領金鈴園社區的長輩們，親自推著購物車進入超市，認識食物六大類、營養價值及每日應攝取的份量，並依照據點當日午餐菜單挑選對應的食材，和營養師互動認識食材屬於食物六大類中的哪一類，實地落實「我的餐盤」均衡飲食行動。

「這次的活動有趣又具有教育意義，長輩都逛得很開心！」參與的張奶奶分享，從菜單組合到食材挑選，都能結合營養師的指導，很容易記住「我的餐盤六口訣」。其他長輩也提到，有了這些掛旗標示，以後和家人一起來逛超市，更能輕鬆挑選到健康好食材。

楓康超市草屯店店長林聖翰表示，很高興這場活動不僅促進超市與周邊社區長輩的交流，也展現了「敦親睦鄰」的精神。他指出，透過營養標示佈置，超市已不只是採買的場域，更成為學習營養知識的平台。未來楓康超市將持續提供健康飲食資訊，並結合在地資源，攜手政府與社區投入更多力量推動長者健康促進，打造健康友善的購物環境，實踐「在地共好、健康生活」的願景。

南投縣政府衛生局陳淑怡副局長表示，這場活動不僅傳遞正確的營養觀念，也為長者預防失能、延緩失智奠定基礎。固定出門採買、與人互動，不僅能促進社會參與、維持認知功能，家屬也能藉此觀察長輩是否出現失智或肌少症的警訊。衛生局強調，未來將持續在各社區辦理健康飲食推廣活動，鼓勵長者與家屬踴躍參與，讓營養教育深入生活每個角落，共同打造健康、活躍的樂齡生活。

當天活動照片	當天活動照片
當天活動照片	當天活動照片

二層決行

承辦單位

決行