

## 參與社區營養推廣計畫— 「用媽媽的愛，點燃餐桌的溫度」

現代很多人的家裡雖然有「餐桌」但卻擺滿了雜物，晚餐雖然飯菜是熱的但卻是一盒一盒的餐點，全家人雖然都在家但卻是鴉雀無聲的看著電視，青菜雖然都有吃到但是永遠都只吃高麗菜。這樣的飲食變遷從農業時代餐餐都由媽媽掌廚料理，不管愛不愛吃的菜餚都有機會出現在餐桌上，大家坐在一起聊天談著生活周遭的事宜，轉變到現代餐餐已經被外食所取代，媽媽的「手路菜」也漸漸被遺忘，彼此間只剩討論著各地的排隊美食！因此內湖國泰診所藉由參與衛生局「社區營養推廣計畫」利用串聯農會販售的在地食材、市場攤商、不同料理領域的主廚以及社區媽媽共同料理健康好味道，共同執行「用媽媽的愛，點燃家裡餐桌的溫度」。

### 一、計畫實施過程：

本計畫由診所營養師、台北市內湖區健康服務中心以及內湖區農會、湖光市場自治會共同執行「用媽媽的愛，點燃家裡餐桌的溫度」計畫。首先由診所營養師依據社區媽媽常見的健康飲食問題與疑問規劃課程內容，再依據課程內容設計相關的健康料理，並由內湖當地小農提供在地食材入菜，最後邀請內湖湖光市場攤商到現場教導社區媽媽如何挑選與選購當季的食材，以達到從好的食材到好的菜餚一系列的課程介入。

因計畫目的為媽媽學會後能將健康料理帶回家裡的餐桌，由一道美味的料理開始點燃家裡餐桌的溫度，讓用餐不再只是吃飽，而是從農場到採購到餐桌甚至到品嚐食物的風味，進而能達到全民食育的目的，所以，本計畫藉由動機誘因提升行為改變的動機，因此規劃媽媽們回家料理後上傳圖片至社群軟體上，以分組競賽提高烹飪的意願。

其課程內容包括：

1. 「油吃對了一點也不可怕」：教導學員正確用油，不同的料理所使用的油品也要不同，吃對油與用對量都是一樣的重要；並由地中海料理主廚教導學員利用苦茶油進行炊飯，將華人料理元素納入地中海料理中。
2. 「全穀保健康」：衛生福利部每日飲食指南建議民衆應該每日至少1/3的全穀雜糧類需要是未精緻穀類食物，但是我國全穀的攝取比例卻是普遍不足，因此利用課程教導學員全穀的重要以及由主廚教導如何改造口感不佳的全穀食物，達到老少咸宜的美食。
3. 「用吃來護眼」：3C產品已經氾濫到很多人不只人手一機，對於視力的傷害也實在不容小覷，尤其現在我國18歲以下的近視率高達85%，所以將護眼的食材融入課程中，讓媽媽們出於愛孩子的心情，更會將所學的料理帶到餐桌上。
4. 「纖吃纖贏」：我國纖維量的攝取依據2008年全國營養調查顯示男性攝取量僅17.2公克僅達建議量之68%，女性攝取量則更少每日僅攝取14.5公克只達58%，因此利用料理技巧增加高纖食材的使用，並且將高纖食材融入點心當中，讓家人無形中也攝取到足夠的纖維。
5. 「糖糖危機」：含糖飲料的盛行加上外食比例的增加，依照農糧署的資料顯示我國106年每人每天糖與蜂蜜的消耗量為72.8公克，若以2000大卡的成人來換算每人每天建議量為50公克，我們平均攝取量已經超過45.6%，因此藉由飲品調製專家利用不同食材的特性調製出健康的飲品，包括視覺與味覺的滿足來藉以減少糖的攝取量。
6. 「用彩虹蔬果彩繪我的健康」：當選擇多種類的蔬果便能攝取到各種不同的植化素與營養素，也能品嚐到多元的蔬果風味，因此課程中除了告知各種不同植化素對身體的好處之外，也利用蔬果的豐富顏色來增加食物的可近性，讓家人與孩子較願意攝取各種不同的食材，減少挑食與偏食的不好飲食行為。

## 二、結果：

經由2個月共8次的課程，共有35位社區媽媽、5個不同領域的主廚以及湖光市場豬肉、雞肉、魚、蔬菜與水果5個不同的攤商參與計畫，利用了內湖在地小農的食材共同教導了16道不同特色之菜餚，並依據社群軟體群組上統計35位社區媽媽共料理了327次的上課菜餚，平均一人料理約9.3道菜餚，最高者共料理了34次，也因為這樣的分組統計讓社區媽媽更有意願回家料理，尤其當家人給予肯定更能鼓舞媽媽回家料理。

本計畫質性回饋包括：

- 第一次參加完回來，有一直料理給家人吃。
- 家人認為這些料理都跟平常不一樣，很好吃。
- 最喜歡吃苦茶油炊飯，對苦茶油改觀。
- 很驚訝芝麻粉炒飯這麼好吃。
- 蝶豆花增加了飲料的美感，雖然沒加糖但是用了甜菊葉也很好喝。
- 我家小孩竟然願意吃糙米飯了。
- 南瓜煎餅很簡單，加顆蛋就是早餐很好的食材
- 我學到我常常煮的都不均衡，上完課學會怎麼搭配健康飲食。

## 討論

此計畫運用社會網絡包括：衛生機關、農會、攤商、主廚、專業營養師等提升社區民衆健康飲食行為與在家料理、用餐的機會，雖然強調應攝取全穀雜糧類應避免精緻醣類但在很多人的家裡餐桌上卻出現的頻率乏善可陳，依研顯示全穀類食物不好吃是攝取全穀類食物障礙之一且社會支持可增加全穀類食物的攝取，所以，藉由提升家中主要烹調者的個人技巧與社會支持力量以及支持性環境的提升來顯著增加民衆健康食材的選擇與攝取，希望藉由「點燃家裡餐桌溫度計畫」可以提升全家人的健康飲食行為。