



建構營養及健康飲食支持環境 促進民眾健康

文字撰寫 | 林恆祐

資料提供 | 衛生福利部國民健康署

《營養及健康飲食促進法》於今（2024）年1月3日經總統令公布並施行，成為我國推動營養及健康飲食促進等工作最強大的法源依據與後盾，保障國人的健康飲食選擇機會，並確保飲食與營養資訊透明化，以系統性地推動飲食與營養教育，營造正向健康的飲食文化。

吃得營養吃出健康 營造我國健康飲食環境

飲食不僅建構了我們的身體，更影響我們的健康。據世界衛生組織指出，非傳染病的四大危險因子即是不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸，而去(2023)年世界衛生組織估計，全球約有 4,100 萬人死於心血管疾病、癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病等非傳染病。為此，世界衛生組織「2013 至 2020 年預防控制非傳染病行動計畫」提出包括蔬果攝取量、鹽攝取量、限制食品對兒童行銷及限制使用飽和脂肪、移除反式脂肪在內等 25 個監測指標。

2016 年第二次國際營養大會更以「營養問題羅馬宣言」承諾在全球消除飢餓及預防各種形式的營養不良，特別是兒童營養不足、婦女與兒童貧血等微量營養素缺乏症及扭轉肥胖人數上升趨勢。並建議進行「創造有利環境、促進健康膳食的永續糧食體系、提供營養教育與訊息、提供社會保護、提供強有力且具彈性應變能力的衛生系統、改善水資源、環境衛生與個人衛生及食品安全」等有效行動。

世界各國陸續展開國民營養狀況監測、健康飲食環境改善、健康飲食教育提升等措施，並制定國民營養相關法律規範。當建立正確健康飲食觀念、養成適當健康飲食習慣、均衡攝取各類有益健康食物、控制肥胖盛行率等已成國際潮流，我國也通過《營養及健康飲食促進法》，從法規制度，由「完備行政支持系統、確保健康飲食、營造健康飲食支持環境、推動營養及健康飲食教育」四面向營造正向飲食文化、照顧不同生命週期的國民健康。

主管機關將依《營養及健康飲食促進法》規定，制定施行細則及「建構健康飲食環境獎勵辦法」等相關法規命令，並辦理營養調查、擬定飲食建議攝取基準及研修「每日飲食指南」、「國民飲食指標」、不同生命週期之營養及飲食建議，進而研議建構不同生命週期營養照護策略，達到不同生命週期飲食營養均衡的目標。另將規劃獎勵及補助方案，鼓勵及輔導各相關單位提供健康飲食、推動弱勢族群及偏遠、原住民族、離島地區之營養改善，以及推行營養及健康飲食教育，以共同建構健康飲食環境。同時將成立「營養及健康飲食促進諮詢會」，邀請營養、食品、公衛、等相關專家學者及民間團體代表，就各項營養及健康飲食促進策進作為提供建議。

民以食為天 從小推廣飲食教育

臺灣孩童的甜食、零食、含糖飲料攝取量普遍偏高，間接導致蔬菜類及乳製品攝取量不足，這些都是兒童肥胖和齲齒率偏高的主要原因。傳統觀念中常認為「小時候的胖不是胖」，實際上肥胖兒童將來有 1/2 機率變成肥胖成人，使得心血管疾病、糖尿病等慢性病風險增加。

幼兒園是奠定兒童健康的關鍵階段之一，及早介入健康促進活動不但能夠強化幼兒園教保人員對於健康安全的專業知能，也能夠幫助學齡前的兒童提高健康識能，因此衛福部國民健康署(簡稱健康署)推出「幼兒園健康促進計畫」，參照 WHO 終止兒童肥胖策略六大面向，從促進健康食物的攝取、促進身體活動、孕前及孕期照護、兒童早期的飲食和身體活動、學齡兒童的健康、營養和身體活動及體重管理等，發展可行之兒童肥胖防治架構，將生活技能融入健康議題的

教學活動中，「發展兒童肥胖防治指引」，建立兒童青少年正確體位觀念。

並與教育部共同推動健康促進學校及合作訂定「校園飲品及點心販售範圍」、「學校午餐食物內容及營養基準」，將「健康體位」（含飲食及健康體能）列為必要推動議題，在學校課程中納入健康飲食、身體活動，由學校教育建立學生相關知識與技能，發展健康飲食相關教案，製作多項影片、懶人包、學習單等符合學童飲食教育的素材，並配合時事及節日，以新聞稿、記者會及宣傳字卡等多元方式，傳播健康飲食的重要性。

防治非傳染性疾病 建立「健康飲食」價值觀

世界各國早將肥胖視為慢性病，肥胖不只使體能衰退還導致心血管疾病、不孕症、癌症及代謝相關疾病，如：糖尿病、高血壓、高血脂等，增加死亡率。根據 2017-2020 年「國民營養健康調查」結果顯示，我國成人過重及肥胖盛行率高達 50.3%，因此減重是搶救健康的全民大作戰，而均衡飲食與規律運動則是維持健康的不二法門。

健康署為推動肥胖防治，以實證為基礎，發展「肥胖防治實證指引」，以及製作易懂的線上教案教材，提升相關人員專業識能，並研擬肥胖防治服務流程，結合醫療院所等相關單位及早介入，協助民眾進行健康體位管理。透過經驗分享工作坊推廣服務流程，強化醫療人員之實務技能。另蒐集民眾常見的疑問，依據不同生命週期階段分類，編撰「肥胖 100 問+」小冊，提升國人健康體位管理識能。

而為了讓人人都能更輕鬆自然的處於健康飲食環境，也更容易取得健康飲食，健康署推動職場健康促進，與勞動部共同推動「健康職場」，鼓勵職場參與健康職場認證，建構職場健康飲食環境，提升職場形象及員工健康，並由公部門帶頭推動健康採購營造健康飲食支持性環境，也廣納各縣市符合健康元素之餐飲業者，推動縣市建置健康飲食地圖，輔導及推動餐飲業者提供均衡健康飲食，提供民眾選擇健康飲食之機會。

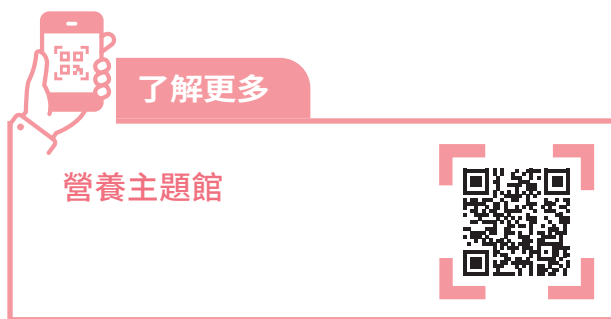
營養師走入社區 打造「銀養樂活」友善飲食環境

因應高齡社會，並配合總統醫療政策、「高齡社會白皮書」及《營養及健康飲食促進法》，健康署建立以社區為基礎的營養照顧服務體系，補助及輔導地方政府設立「社區營養推廣中心」，聘請專業營養師走入社區，提供長者在本地化的營養服務。

在各地方政府與社區營養師的努力下，提供予社區民眾多元的營養服務，包含提供國民營養教育和諮詢、推動健康飲食行為改變、強化社區營養支持系統和輔導社區據點或餐飲業者提供營養均衡餐食等服務項目，更結合跨領域資源、發展在地特色，例如臺北市安排大專校院營養科系學生進行社區見習或實習，以青銀共學情境來培養專業人才；新竹縣製播國語、泰雅語及客家語版「我的餐盤」帶動跳營養宣導影片，使服務跨越語言隔閡；臺中市以舉辦「異國風情新食代特色料理食譜徵稿」活動，共同提升長者與新住民為主照護者的營養與健康識能，同時讓跨國界多元創意靈感豐富銀髮餐食。

另根據 2017 年國民健康訪問調查 (NHIS) 結果顯示，高齡者因牙口問題、咀嚼功能退化、飲食習慣和多重用藥等，造成飲食不均衡、營養攝取不足等現象，增加營養不良的風險，與老年衰弱症、肌少症、跌倒和失智症等各種「老年症候群」息息相關。健康署盼高齡者可以吃得健康營養以預防及延緩肌少、衰弱等症狀，針對我國老年人不同營養狀態、食物質地分級標準，以「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」原則編排「高齡新食代」質地調整飲食衛教手冊，透過「食材挑選」、「切割烹煮技巧」、「簡易檢測方式」三招，讓長者或照護者可簡單製做出美味又健康的料理。製作出適應每位高齡者牙口能力的餐飲，維持健康樂齡生活，營造長者安全友善用餐環境。

目前全臺已設有 43 處「社區營養推廣中心」，2023 年全臺曾接受服務的長者已達 7.5 萬人次，另有 1,500 處長者共餐據點或餐飲業者，透過提供高齡友善健康飲食的方式，守護長者飲食。



跨部會合力 推動健康飲食新紀元

《營養及健康飲食促進法》將結合農業部、教育部、食品藥物管理署，進行跨部會合作，並集結產、官、學、民、媒的能量，多面向促進國人營養健康。

營養及健康飲食是奠定國民健康的基石，衛福部積極於各縣市布建社區營養服務據點，增加營養服務人力，希望達到 368 鄉鎮皆有在地營養服務的願景，創造我國營養及健康的飲食環境，讓不同生命週期民眾皆受營養照護。MOHW

做夥呷營養 社區蓋健康

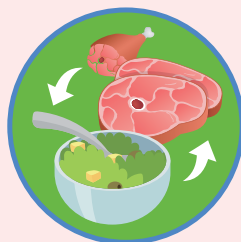
- 幫您分析每天的飲食吃得是否健康均衡且足夠
- 提供適合您的營養飲食建議讓您吃得更健康



營養評估



飲食建議



調整食物質地

