

「2022 秀出銀髮好滋味 臺北共餐優食獎」報名簡章

壹、活動目的

隨著高齡化社會的來臨，銀髮生活品質成為社會中備受關注的議題之一，而飲食對於長輩而言也是相當重要的生活元素。在社區長者健康飲食上共餐據點人員努力不懈地扮演著重要角色，為無法飲食自理的長者，提供品質優良的餐食，以維持其正常營養狀況。

為鼓勵社區據點夥伴對共餐長者餐食的付出，臺北市社區營養推廣中心特別辦理「2022 秀出銀髮好滋味 臺北共餐優食獎」競賽，邀集自行烹煮的據點一同來分享自己精心為長者設計的餐食，透過據點夥伴的交流及社區營養師的回饋，共同讓餐點變得更營養、更優質！

貳、主辦單位

臺北市政府衛生局、臺北市社區營養推廣中心

參、參賽資格

自行烹煮且每周提供長者供餐服務 2 次以上共餐據點之負責人、備餐人員

肆、報名日期

即日起至 111 年 9 月 28 日(三)止，名額上限為 10 家共餐據點

伍、活動地點

臺北市社區營養推廣中心所建置之 Line 群組

陸、活動期程

111 年 10 月 3 日(一)至 111 年 10 月 31 日(一)

柒、報名方式

採線上報名，各據點推派 1 位主要聯絡人填寫報名表單，網址：

<https://bit.ly/2022goodfood>，如有報名疑問請洽：02-23031297，龔小姐。

捌、競賽方式

1. 報名時提供據點資料、參賽者姓名及 line 名稱，每家據點報名人數上限為 10 人且至少 1 人加入競賽群組。
2. 參賽據點需自 111 年 10 月 3 日起至 10 月 31 日止將菜單名稱上傳至 line 群組，並於群組指定相簿中張貼一人份餐食照片一張(需包含主食、主菜、配菜，若有其他餐點如湯品及水果，亦可一同拍攝)，每周至少上傳兩次，期程為一個月。
3. 臺北市社區營養推廣中心營養師將針對據點每餐內容給予建議，參賽者可依建議進行餐食內容調整。
4. 社區營養師將以評分標準評核參賽據點各餐內容，並於 111 年 11 月 8 日(二)將於 line 群組公布競賽之得獎者。
5. 競賽之獲獎者，本中心將協助其參加衛生福利部國民健康署辦理之「111 年社區營養表揚活動」社區共餐食力獎，爭取獎項與榮耀。

玖、評分標準

評分項目	評分內容	佔比
食材選用	菜色之食材供應種類 \geq 6種	5%
整體配色	當餐供應 \geq 4種顏色之食材	5%
均衡營養	<ul style="list-style-type: none">➢ 當餐豆魚蛋肉類供應\geq2.5份➢ 當餐蔬菜類供應\geq1份。➢ 當餐油炸類食品供應\leq1樣。➢ 當餐加工類食品供應\leq1樣。➢ 當餐熱量供應 650-850 大卡/1 人份。➢ 當餐主食有 1/3 以上為未精製全穀雜糧類。	60%
食物質地	選用適合長者的烹調方式與食物質地	10%
參與度	依供餐頻率完成上傳菜單與照片總次數	10%
精進度	依據社區營養師之建議，提升餐食品質	10%

※加分項：餐點內容多變化、多選用地當季食材者。

壹拾、獎勵方式

特優	優勝	佳作	特別獎
名額 1 名	名額 2 名	名額 3 名	名額 4 名
禮券 5000 元	禮券 3000 元	禮券 1000 元	禮券 500 元
獎狀一張	獎狀一張	獎狀一張	獎狀一張

壹拾壹、注意事項

1. 參賽者請詳細閱讀本簡章相關規定，凡報名參加者，即表示同意本簡章的各項內容規定。
2. 參賽者加入群組需由主辦單位邀請，若有逕自加入者，主辦單位具有退出該人員之權力。
3. 參賽者上傳之照片需不晃動、不修圖、光線明亮，以原相片上傳，以不影響社區營養師評斷餐食內容為原則，如有不實之情形，主辦單位具取消該據點參賽資格之權力。
4. 參賽群組中僅能張貼與比賽相關之訊息，以免影響其他參賽者權益，情節嚴重者，主辦單位具取消該人員所屬據點參賽資格之權力。
5. 獲獎據點需由主要聯絡人持本人身分證(或可證明為本人之證件)及獲獎通知親自至臺北市社區營養推廣中心(臺北市大同區鄭州路 145 號)領取禮券與獎狀。
6. 本簡章若有未盡事宜，主辦單位有權修改，並以主辦單位官方網站之最新公告為準。