



預防與保健

健康飲食

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且還要積極主動，例如主動就醫問診、看牙醫。在各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

來源：[健康事務雜誌網站](#)

健康飲食的實用技巧

提供營養均衡的飲食，包含各種蔬菜、全穀物、水果、健康蛋白質和健康的食用油。

[健康飲食餐盤](#)可以幫助您安排、準備健康膳食。營養飲食包括新鮮水果和蔬菜以及飽和脂肪含量較低的食物。

提供健康食品選擇。

將水果或切好的蔬菜放在外面或冰箱裡，如果服務對象要吃小吃，首先提供這些健康食品。

每餐提供一份水果或蔬菜。

只要有可能，讓您的服務對象自己選擇要吃的食物，在為他們準備飯菜時，讓他們也幫忙。

這些是談論健康飲食的好機會。

準備食物及食物裝盤時，請考慮服務對象的咀嚼或吞嚥能力。

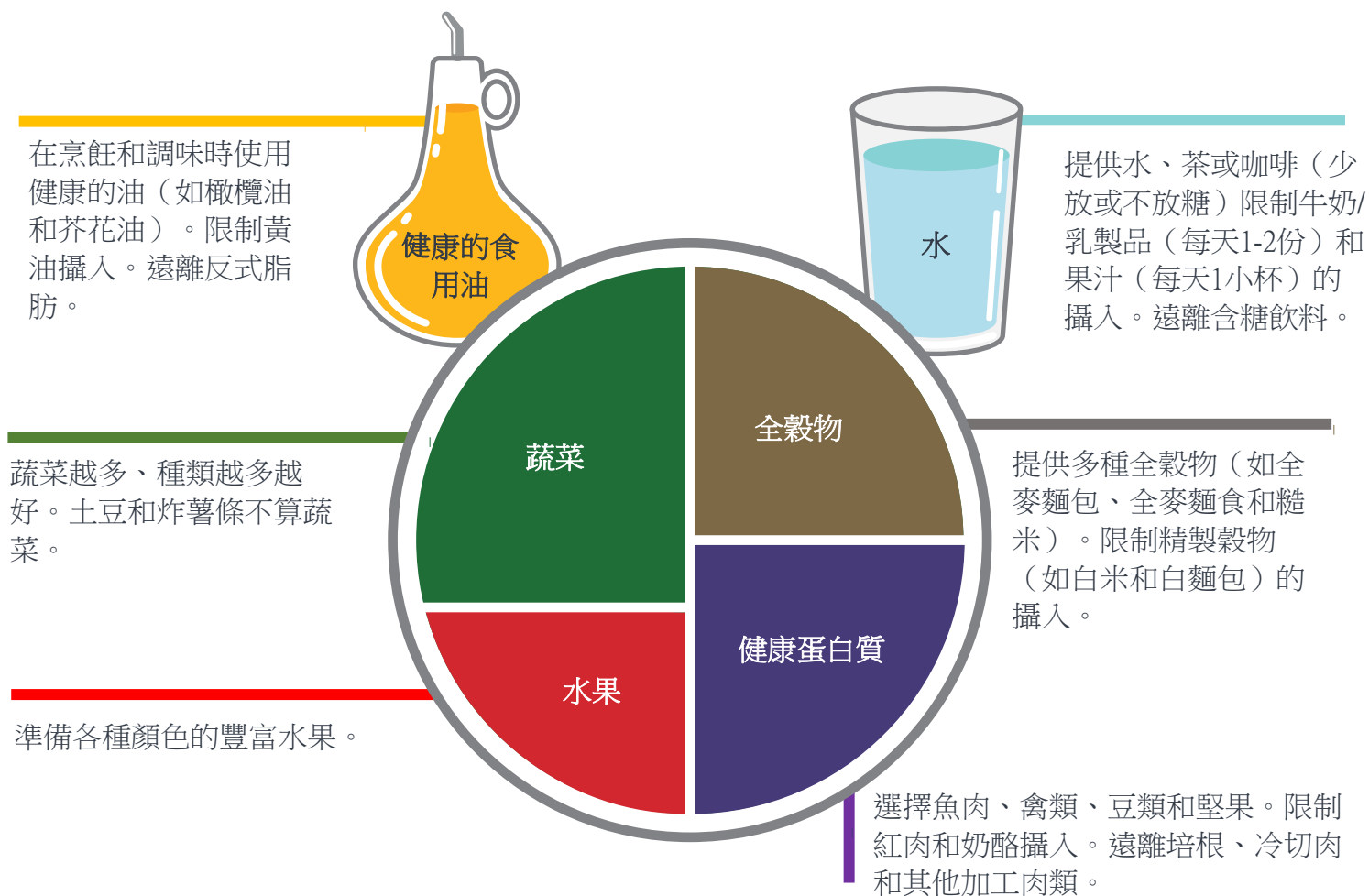
如果服務對象有噎咳風險，請將食物切成小塊，並且不要在無人看管時將食物放在服務對象能夠到的地方。

確保您的服務對象喝足夠的水，[保持身體水分](#)。



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)

健康飲食餐盤



資料來源：[品質與領導力委員會](#)； & [哈佛大學陳曾熙公共衛生學院](#)

統計資料

根據NCI對加州患有智力和/或發育障礙的成人的最新調查：



以身體質量指數（BMI）衡量，**28%**的人被視為超重，**33%**的人被視為肥胖。



70%的受訪成年人表示沒有進行任何長期性的體育活動或體育鍛煉。

資料來源：加州國家核心指標（NCI）調查數據[2020-21財年](#)

其他資源

[了解加州殘障人士的情況](#)

下載PDF：[加州殘疾與健康狀況簡介（最終版）cdc.gov](#)

[面向存在智力和發育障礙的成人的醫療保健](#)

[健康飲食餐盤 | 營養來源 | 哈佛大學陳曾熙公共衛生學院](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)