

# 國民健康署居家運動與均衡飲食相關影片及手冊 QR-code

名稱	圖示	QR-code
<p>居家運動新模式 健康動起來</p>	 <p>居家運動新模式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 輕鬆、方便、彈力帶輔助器材多變化</li> <li>• 椅子運動、代價運動、全部簡單易學</li> <li>• 居家運動效率高、不論時間皆可動</li> <li>• 核心穩定、適量、逐步訓練效果好</li> <li>• 毛巾、椅子、門框、牆壁都是好設備</li> </ul>	
<p>長者居家來運動 抵家增肌顧健康</p>	 <p>長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原地踏步不馬虎</li> <li>● 深蹲如廁自己家</li> <li>● 樓梯雙腳要提高</li> <li>● 踏腳站立練平衡</li> <li>● 弓步跨步練耐力</li> </ul>	
<p>只要 2 瓶礦泉水，我 家就是健身房！ (直播)</p>	 <p>創意健走 健康減重/一起行動</p> <p>只要2瓶礦泉水，我家就是健身房！</p>	
<p>居家自我訓練(影片)</p>	 <p>後驅橢圓機</p> <p>坐式健身車</p>	

名稱	圖示	QR-code
<p>高齡長者健康操(影片)</p>		
<p>我家也是健身房_長者篇</p>		
<p>我家也是健身房_故事篇(影片)</p>		
<p>我家也是健身房_年輕人篇(影片)</p>		
<p>動動生活 GO! 我家也是健身房(直播)</p>		

名稱	圖示	QR-code
燃脂運動(影片)		
上班族健康操(影片)		
居家有氧身體好，3分課程十分效(影片)		
運動計算機		
要宅不要廢！居家上課讀書不忘“動”		

名稱	圖示	QR-code
<p>異地、遠距辦公之 「新生活運動」</p>		
<p>居家有氧身體好， 3分課程十分效</p>		
<p>動動生活(國語版)(影片)</p>		
<p>動動生活(台語版)(影片)</p>		
<p>全民身體活動指引 (手冊)</p>		

名稱	圖示	QR-code
<p>動動生活手冊</p>		
<p>我的餐盤均衡飲食圖像及口訣</p>		
<p>飲食質地</p>	<p>飲食質地</p> <p>• 吃進健康養新食代 為照顧高齡耆老營養，國民健康署發展「耆齡營養飲食質地指南手冊」，透過「食材挑選」、「切割準備技巧」、「應易應難方式」，提供1日3餐範例，並配合三行一巧，我的餐盤概念，讓長者或耆照顧者都能依據不同狀況，為耆齡高齡者合適且容易入口的食物，達到天天「吃得下」營養需求。</p> <p>• 料理影片 1. 「料理影片」容易吸收質食：早餐-煎蛋吐司 (275大卡)、芝麻牛奶 (195大卡)、約470大卡。</p> 	
<p>食民曆</p>	<p>食民曆</p> <p>【一年四季 日日好食】 為提升國人膳食營養知識，本署結合行政院農委會農業試驗所發展之「專味營養」系列食譜書，以國人飲食缺乏之營養素為主軸，並以當令在地食材研發多元化食譜，製作「食民曆」手冊，再配合淺顯易懂之食譜影音，希望民眾更容易於生活中落實，達到改善國人膳食營養攝取狀況的目標。</p> <p>• 瀏覽數：20152 <span style="float: right;">▶ 修改日：2020-12-21</span> <span style="float: right;">● 發布日：2020-11-27</span></p> <p>主題文章</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 食民曆手冊 2020-12-28</li> <li>2. 食民曆海報 2020-12-28</li> <li>3. 食譜影音 2020-11-30</li> </ul>	
<p>肥胖防治</p>	<p>肥胖防治</p>  <p>• 瀏覽數：244621</p> <p>相關主題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 關於過重與肥胖</li> <li>■ 肥胖防治策略</li> <li>■ 兒童肥胖防治</li> <li>■ 成人肥胖防治</li> <li>■ 數據統計</li> </ul>	