

如何擬定膳食計畫？

楊蘭英

農林廳爲了提高農村婦女認識食物的營養價值與健康的重要，現已由有關鄉鎮農會執行，辦理農家膳食改善計畫。

潭子鄉甘蔗村膳食改善班，爲加強實際應用的常識，特於六六年十月分班會中討論「如何擬訂膳食計畫，幫助家人健康。」

指導員：膳食改善計畫的十個題目是「好的早餐好的開始」、「膳食計畫」、「嬰兒飲食」、「孕婦乳母的飲食」、「學齡前兒童的飲食」、「學齡兒童飲食」、「青少年男女的飲食」、「老年人的飲食」、「特殊飲食——腸胃病人的飲食」、「保存食物營養的方法」等，現已全部按計畫講解與實習結束，今後仍希望大家繼續加強膳食改善工作，改進家人的健康。

劉素雲：農家要計畫食物自給自足，除庭園栽種一、二株果樹外，菜園要計畫栽種整年都可收成的各種蔬菜，既可吃到新鮮營養的果蔬，又可減少金錢的開支，更不必擔心會買到受農藥污染的蔬菜。

這些都是我們比城市的人幸運的地方，故應善爲利用，這樣對家人健康會有很大的幫助。

呂碧霞：切實計畫均衡的膳食，每餐都應有——蛋白質類（蛋、豆、魚、肉或奶類）、蔬菜類、水果類、五穀類、油脂類。所謂「吃魚吃肉也要

菜配」，這樣各類食物營養才能調配得好，而且較易被身體吸收。

林尤妙：事先擬定一星期的菜單，有特別假日或拜拜時也要分別規畫，要多買些食物，一次大量的買，才能節省時間、金錢。

陳惜：如果買回一星期的菜時，要注意食物儲存的方法。把一次使用的分量切開，如肉類應切數份，分別用塑膠袋裝好在冷凍室。使用時只要取出一份出來解凍，如果每次都全部拿出解凍，這樣容易使食物腐敗，則得不償失。

游玉雲：最好把膳食改善的常識，漸漸地傳給家人，並請家人參加意見，較易變換菜色，並增進家人的食慾。

張月英：要常常閱讀指導員發給的膳食改善的食譜，增加知識，使熟能生巧，免得每次買菜時就爲做菜而傷腦筋。

張幸娥：除了準備足夠的營養食物外，還要多學習烹調方法，變換食物口味，增進家人的食慾。

此外，並應注意研究食物在保存和烹調過程中，不要讓營養份損失太多。

▼徵文題目：如何輔導農村青年就業？

後龍 後龍鎮農會

六六年度四健會露營，於六六年十二月二十四日在後龍國小舉行。活動內容有公民常識測驗、鑑別比賽。晚會由葉督導及團部指導老師共同主持，參加會員五〇名。（杜清文）

草屯 草屯鎮農會

爲增加農友維護土壤肥力新知，特邀請鎮內各里農事小組長、農友一一五名，在農會舉行土壤保育講習會。

會中由台中改良場土壤肥料股長黃山內講解：土壤肥力之維持改進、綠肥作物栽培與土壤。

應保育等方法。（林六女）

二崙 雲林二崙鄉

四健會爲加強會員作業，六六年十二月二十日下午二時起，在二崙鄉農會召開義指工作會報，由義指蔡日東主持，共有三十名會員參加。

會中討論：今年度四健工作預定進度，聽取赴美草根大使實習報告、如何加強基層活動及重整會籍、檢討六六年度中心工作推行得失等。（佳謀）

中壢 爲使家政幹部有相互觀摩的機會，特於六六年十二月二十八日舉行農業技術交換大會。

會中由省衛生處施小姐講解避孕方法，並由六位幹部作方法示範，專題報告競賽，公民及家事常識測驗，共有六十餘位幹部參加。競賽結果由湯秀妹

草屯鎮家政班實習（林六女）

永靖 永靖鄉農會

爲提高稻谷單位面積產量，特別備有優良品種「台南五號」蓬萊稻供農友交換。需要的農友，可向鄉農會推廣股申請，比率是一比一。（盧曜琮）

苗栗 苗栗縣農會

今年度舉辦四健會員農村副業技能訓練，計有農產加工訓練班二〇人、樂隊訓練班二五人、縫紉訓練班二五人等，每班訓練三個月，並有補助款配合辦理。有意辦理的鄉鎮農會，請提出訓練計畫，以便核配辦理。（張永毅）

魚池 南投縣魚池鄉農會爲增進鄉內農家婦女食物營養常識，特於一月四日起至三月四日止，每星期三、四兩天在農會舉辦家政烹任訓練，參加班員二〇人。

由於講授內容豐富，大家都認真學習。（李坤昇）

