

「食得喜」樂齡美食烹飪大賽(多倫多) 2024

改善吞嚥困難人士飲食質素需要創新及傳承，頤康去年首次舉辦「食得喜」樂齡美食烹飪大賽，在本地社區獲得正面迴響，我們繼續致力提倡照護食發展，現誠邀各有興趣照護食人士參與今屆賽事！

是次比賽，希望將照護食烹調技術發揚光大，更鼓勵各參加者在照護食菜式上創新嘗試，讓吞嚥困難人士有多元化的選擇；另一方面，我們期望向社區人士推廣照護食（如軟餐及碎餐等），令照護食普及化，融入日常生活，協助有需要長者居家安老。

比賽詳情如下：

1. 主辦機構：頤康中心（社區服務）

2. 比賽目的

- 宣揚照護食及其標準指引(IDDSI)
- 為吞嚥困難人士提供多種飲食方案，改善生活質素
- 提升照顧者對照護食知識及烹調技巧的認知，舒緩他們的照顧壓力

3. 入圍甄選

主題：	家+照護食 <ul style="list-style-type: none">· 「家」是聯繫至親不可或缺的地方· 「照護食」帶來美味和快樂的飲食體驗· 「家+照護食」兩者結合，讓家家吞嚥困難人士也能享受美味的照護食體驗。是次比賽作品需貼近日常生活，在家也能輕鬆製作
參賽資格：	任何人士,如家居照顧者,長者,長者服務機構員工
菜式要求：	需設計一道 適合吞嚥困難長者食用 的自選照護食菜式，烹調方法不限（請參考《國際吞嚥障礙飲食標準》，或香港社會服務聯會《照護食標準指引》 https://www.carefood.org.hk/%E7%85%A7%E8%AD%B7%E9%A3%9F%E6%A8%99%E6%BA%96%E6%8C%87%E5%BC%95
遞交方式：	於截止日期前將已填妥的報名表格電郵至 carefood.yeehong@gmail.com ，報名人士可自由選擇附以相片/短片介紹相關作品
截止日期：	2024年5月3日（星期五）下午5時正
入圍通知：	暫定於2024年5月10日（星期五）公布入圍決賽名單，入圍者將獲另函通知，並額外獲 \$ 50 津貼作決賽備戰用途

➤ 決賽

日期：	2024 年 5 月 25 日（星期六）
時間：	上午 10 時至 12 時
地點：	待定
比賽規則：	<ul style="list-style-type: none">➤ 參賽者需於指定時間內按要求現場烹調（約 30 分鐘） 照護食菜式，另加 1-2 分鐘作品介紹時間➤ 參賽者需自行準備烹飪材料及用具，大會只提供電爐及清水➤ 參賽者可預先準備部份較花時間的食材，方便於指定時間內完成菜式➤ 需沿用入圍甄選時所提交的食譜菜式，惟可於參與賽前備戰活動後因應菜式要求而調整食材及配料份量，以及其烹調方法
菜式要求：	<p>參賽者需烹調入圍作品中，並符合指定的吞嚥障礙飲食等級。</p> <p>需符合《國際吞嚥障礙飲食標準》（IDDSI）其中一個等級：</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 等級 4（糊狀）➤ 等級 5（細碎及濕軟）➤ 等級 6（軟質及一口量）➤ 等級 7（容易咀嚼）

4. 評委

是次比賽將邀請不同業界人士作為評委，為食物各種特質，例如味道質感、外觀配搭、創意設計意念等作出評分。

入圍甄選評委（按姓氏英文字母排列）

*評判陣容稍後公布

5. 比賽獎項

是次比賽設有以下獎項：

5.1 照護食星級大廚（三名）：以獎狀表揚入圍參賽者優秀表現及積極推動照護食

5.2 公眾投票最具「人氣」獎（一名）：讓公眾為自己心儀菜式投票，在Yee Hong Facebook 投上LIKE，最多LIKE獲勝。

可獲總值 \$30 獎品

5.3 至有「營」大獎（一名）：就營養及整體配搭等方面為入圍決賽菜式進行評分

可獲總值 \$50 獎品

*為鼓勵參賽者踴躍參與比賽，大會設有各大獎項以示嘉許。除「照護食星級大廚」獎及公眾投票最具「人氣」獎外，其餘獎項的得獎隊伍將不會重複獲獎

6. 評審準則

6.1 入圍甄選

評分項目	比例
作品創意、設計意念及其背後故事	30%
食材選擇（多樣性、用料、整體比例）及營養	20%
烹調方法（烹調技巧）	20%
食譜完整性（詳述料理過程、次序和詳列食材份量）	15%
適合患吞嚥困難長者進食程度	15%

6.2 決賽

獎項	評分項目	比例
「美食」嘉許	整體味道、質感	50%
	香氣、色澤、食材配搭	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「喜悅」嘉許	食物外觀、擺盤、色彩配搭	50%
	菜式創意、設計意念	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「關愛」嘉許	作品背後故事所帶出的訊息	50%
	照顧者容易學習程度	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
公眾投票 最具「人氣」獎	每隊入圍決賽的宣傳影片及作品將會在頤康FACEBOOK 以貼文方式發放，獲得最多「LIKE」作品的貼文將獲此人氣大獎。	不適用
至有「營」大獎	整體營養均衡	50%
	是否適合吞嚥困難長者	25%
	選料健康多元化	25%

7. 查詢

頤康中心`

照護食工作小組

Paul Wong

電話：416-412-4571 x 1165

電郵地址: paul.wong@yeehong.com

完 END