

房屋资讯短片

片名：长者有营食谱 II 预告篇

- 署長、淑梅姐、发叔、嫦姐： 饮杯
- 嫦姐： 酸甜香滑，味道真好
- 发叔： 甜的？适合我们吗？
- 署長： 放心，这杯奶昔专门为「老友记」定制
可以补充水分和营养
- 淑梅姐： 还有很多适合长者的四季汤水和茶饮
稍后告诉你
- 荧幕盖字： 長者有「营」食譜
- 署長： 这杯牛油果奇异果奶昔
是第二辑「长者有『营』食谱」—「汤水茶饮篇」其中一款饮品
- 淑梅姐： 与第一辑相同
这辑十二款汤水茶饮
都是由卫生署「长者健康服务」的营养师
专门为长者设计的
- 署長： 食谱选用的材料主要是
蔬果、豆类和菌菇
含有钾、蛋白质和膳食纤维
营养丰富，还可以稳定血糖
及降低胆固醇
- 淑梅姐： 嫦姐，你跟着我们的食谱做甜品
可以选用低脂奶制品以及少放糖
这样，你的女儿就放心让你吃了
不如我们一起开始
好吗？
- 荧幕盖字： 处理食物前，记得洗手
- 署長： 发叔，我知道你怕「三高」
吃得很清淡
但也需要足够且均衡的营养
不妨多饮我们介绍的汤水
- 发叔： 这样我就可以吃得好些啦
- 嫦姐： 这辑「汤水茶饮篇」在哪里可以收看呢？

署長：
留意你家住宅大堂电视机
播放的「房屋资讯台」就能看到
大堂张贴的海报上有二维码
扫描就可以在房委会的 YouTube 频道
或卫生署的网页重温食谱

嫦姐：
记着跟你们的老友记分享
除了注意饮食
别忘记要做适当运动
才能预防肌肉流失
走路也就更稳健

署長、淑梅姐、发叔、嫦姐：
大家一起做个「适饮适食」的有「营」长者