

護心低鈉美味烹飪大賽簡章

- 一、 活動名稱：護心低鈉美味烹飪大賽
- 二、 主辦單位：中華民國心臟衰竭照護學會、臺大醫院營養室、
臺北市立聯合醫院營養部/社區營養推廣中心、
天主教輔仁大學附設醫院營養部
- 三、 目的：心臟衰竭病友因疾病控制需求致使烹調方式受限，進而影響進食意願與營養攝取，本活動為鼓勵營養師及相關從業人員發揮專長，設計符合心臟衰竭病友營養需求之色香味俱全特色餐點，提升病友飲食生活品質。
- 四、 活動期程：
 1. 初賽收件截止日期：112 年 11 月 16 日（四）。
 2. 決賽入圍名單公告：112 年 11 月 27 日（一），公告於中華民國心臟衰竭照護學會官網，入圍決賽者將有專人依聯絡資訊通知。
 3. 決賽競賽日期及地點：112 年 12 月 10 日（日）14:00-16:00，臺北市立聯合醫院萬華社區健康廚房，須於 13:30 前報到。
- 五、 參賽規則：
 1. 參賽資格：每隊參賽人數 3 人以內，且須有 1 位為營養師，其他可為其他醫事人員、廚師或民眾。
 2. 飲食設計與適用對象：設計一人份適合心臟衰竭病友之健康低鈉食譜並由參賽者實際烹煮菜餚。
 3. 競賽方式：請先下載報名表與使用授權同意書，並依規定填妥完整報名資料，競賽分為初賽及決賽，初賽為書面審查，決賽為實體烹飪競賽。

(1) 初賽：書面審查

A. 套餐設計書面審查，請依參賽表格填寫，相關內容如下表說明：

套餐項目要求	規則說明	備註
營養量	總熱量 500-750 卡 蛋白質占熱量比例 15-20% 調味料鈉含量 < 500 mg 食材須選擇天然非加工食物 (含鈉量無須再計算)	請列出明確份量，盡量避免「適量」、「少許」等模糊字眼。 使用衛生福利部《台灣食品營養資料庫(新版)》或商業配方之營養標示進行計算，須列出熱量、醣類、脂質、蛋白質、鈉等營養素。
調味料	沙拉油、醬油、鹽、糖、麵粉、太白粉、地瓜粉、胡椒粉、食用醋、天然香草或香料等	含鈉調味料請列出明確份量，盡量避免「適量」、「少許」等模糊字眼。 請附調味料成分及營養標示
套餐成本	請控制於 500 元/份以內	
成品照片	整組套餐擺設	含餐具之整體呈現

B. 初賽評分標準：

評分項目	比例
營養量符合度（熱量、蛋白質）	25%
食材選擇符合低鈉原則主題符合度	25%
創意性	20%
製作可行性與方便性	15%
成本控制	15%

(2) 決賽：烹飪成品競賽（5 組）

- A. 初賽結果入圍者進行決賽，比賽當日以實際烹飪製作成品發表，入圍者提供 2,000 元獎金供備食材。
- B. 成品以完整 1 人份套餐盛裝擺盤展示
- i. 成品除需展示套餐 1 份外，尚需準備額外 2 份提供評審及病友試吃，及總共製作 3 份。
 - ii. 套餐展示餐具請參賽者自備，評審試吃餐具與容器則由主辦單位提供。
 - iii. 參加決賽者應自行採買材料，但不得事先準備已烹煮之半成品。競賽當天將檢查食材，食材可先行洗滌或切割。
 - iv. 主辦單位提供基本烹飪廚具設備及器具（另行通知）。如參賽者需使用特定的器具、刀具請自行準備。賽前將一併通知可場勘時間，如需參加場勘請提前報名。
- C. 現場製備比賽時間為 2 小時，須完成擺盤展示並備妥評審試吃份量。
- D. 決賽評分標準：

評分項目	比例
專業評分	
食材選擇質與量：善用材料、餐點份量符合競賽規則	50%
外觀與創意：具主題性、創新性	50%

病友評分－賞心悅目獎/香味誘人獎/容易推廣獎	
外型	投票箱 (投票規則將視當日病友人數與試吃份量另行規劃)
口味及口感	
製作可行性(含食材取得便利性)及成本	

4. 參賽費用及獎金：

(1) 初賽報名免費。

(2) 初賽入圍者參加決賽並授權食譜、作法及成品照供中華民國衛教學會再製成或於學會網路公開使用，可獲獎金 2,000 元/隊。

(3) 決賽獎勵：領取獎金並頒發獎狀：

A. 金獎 20,000 元、銀獎 10,000 元、銅獎 6,000 。

B. 人氣獎獎狀。

5. 相關規定：

- (1) 參賽作品應符合活動主題及徵稿規格，不得抄襲他人，如有不實，經審查確認即取消參賽資格，若為得獎者，亦將取消得獎資格並追回獎金及獎狀。
- (2) 初賽入圍及得獎者需簽署同意書，將作品授權予主辦方，主辦方預計將此活動募集到之食譜編輯成冊或網站公開，作公益宣傳教育用途。入圍食譜會註明設計者姓名或暱稱。
- (3) 入圍者須提供原始檔以利主辦方進行食譜編輯，編輯完成後會請投稿者確認後才會公佈使用。
- (4) 所有得獎作品自公佈得獎日起歸屬「中華民國心臟衰竭照護學會」所有；學會依法有重製、公開展示及不限時間、次數、方式使用之權利，均不另予通知及致酬。
- (5) 評分結果若有疑慮，或上述規則未盡事宜，主辦單位得隨時解釋，修正之。
- (6) 凡參賽即視同認可並接受本章程之各項規定。