

保健信息之

医院的食品和健康

Information about Food and Health in Hospitals – Chinese Mandarin



本手册为您介绍住院期间获得的食物和饮品的相关信息。

住院期间，您要尽量尝试正常吃喝，这至关重要。本手册向您介绍：

- 我们的食物
- 如何订餐
- 我们提供哪些食物和饮品
- 访客建议

大格拉斯哥与克莱德国民保健服务局餐饮部希望您享受我们提供的食物，邀请您通过本手册背面的表格提供反馈。

我们的食物

大格拉斯哥与克莱德国民保健服务局为您准备食物。我们有自己的餐饮工作人员，其在格林诺克的因弗克莱德皇家医院和佩斯得的皇家亚历山德拉医院厨房工作。在这些部门中，工作人员按照餐单菜肴准备新鲜食物，冷冻后送往各家医院。这可确保在病房内为您重新加热食物时保持新鲜。

该系统的优势在于：

- 所有医院餐单一致
- 所有餐饮均经由营养师进行营养分析
- 您可选择分量
- 若在吃特殊饮食，也可进行选择

如何订餐

病房工作人员会告知如何订餐。我们提供餐单供您查看。餐单会放置在床边或餐厅。餐单会提供信息助您选择。若您希望健康饮食、胃口不佳或想要素餐，通常都有可选餐饮。

两种订餐方式可选：

1. 有些病房中，我们要求您预先订餐。您的护士或餐饮服务工作人员会让您从餐单中选择一项。
2. 其他病房中，我们会让您从用餐时间提供的一系列饮食中选择。

所有病房可选食物相同。

有人可帮我进行订餐吗？

是的，请联系病房工作人员。

若我食欲不佳怎么办？

午餐时间，我们提供较为清淡的选择，包括汤、三明治、焗烤填料土豆或热餐。晚上，我们提供三明治或热餐，若您愿意，可以选择较小分量。

以下餐饮按要求提供

- 清真食品、犹太洁食和素食
- 易过敏餐单中的蛋类、乳制品、坚果、无麸质饮食
- 低盐和低钾餐食
- 为吞咽障碍人士进行饮食质地调整

若您需要特殊餐具用餐，请咨询病房工作人员。

医院内的餐饮团队愿意拜访您以了解餐饮情况。请联系病房工作人员进行安排。

若错过用餐会怎么样？

若您错过用餐，我们乐意根据时间提供餐饮或点心。

若用餐间隔我饿了怎么办？

我们全天提供面包、谷物、黄油和果酱及饼干。请联系病房工作人员。

我们提供哪些食物和饮品？

用餐时间，饮食可选。

早餐（从上午 7.30 开始供应）

- 可选：
- 橙汁
 - 谷物、麦片粥
 - 面包卷、面包
 - 黄油、低脂涂抹食品
 - 果酱、橘子酱
 - 牛奶、茶或咖啡

上午点心（从上午 10 开始供应）

热饮和冷饮搭配饼干或水果可选。

午餐（从中午 12.00 开始供应）

包括：

- 三明治
- 焗烤馅料土豆，或
- 热餐搭配蔬菜和土豆
- 精选冷点或奶酪和饼干。

下午茶

热饮和冷饮搭配饼干或水果可选。

晚餐（下午 5.00 – 6.30 供应）

3 道主菜可选，其中一道适合素食主义者，包括蔬菜或佐餐沙拉和米饭或土豆。

您可选择甜点，如面包屑或蛋糕搭配奶油蛋羹，或水果或酸奶。

夜宵（从晚上 7.00 开始供应）

热饮和冷饮搭配饼干可选，提供食品过敏原信息；请咨询工作人员。

若您住院多天，想要多样餐饮，请向病房工作人员咨询长期住院餐单。

用餐时间提供盐、胡椒和酱汁。

您可选择大份或小份，请咨询病房工作人员。

医院点心

若您食欲不佳，出现意料之外的体重下降或想阻止体重下降，两餐之间含有脂肪和糖的高卡路里点心有助于促进能量摄入。

在医院，两餐之间在病房中可享受点心和滋补饮品，一些情况下，病房工作人员可为您订购额外的点心。

我会享用哪些饮品？

茶、咖啡、热巧克力、麦乳精、稀释果汁和水均可享用。

若允许，重要的是全天大量饮用（8-10 杯）。

我在哪用餐？

在床头桌上或在病房餐厅（若有）用餐。

若我需要帮助用餐怎么办？

病房工作人员会愿意提供帮助。若我们可以做些别的让用餐更为轻松，如打开小包或切开食物，请联系我们。

若您的亲属愿意在用餐时提供帮助，请跟病房工作人员商量。

用餐前请记得洗手或用湿纸巾擦手。若您需要帮助，请咨询。

访客建议

访客应跟病房工作人员确认是否可给您带食物，这至关重要。

除了医院有的点心外，我们鼓励家人和访客为您带高卡路里点心，特别是您未能设法用餐的情况下。例如：

高卡路里甜点	高卡路里可口点心
个别甜点，如大米布丁或奶油蛋羹	坚果和种子
独立包装的蛋糕条	年糕、TUC 饼干、切达干酪
烤饼、羊角面包、小圆面包搭配黄油和果酱	花生酱
干果	杯装炖汤
甜燕麦饼或谷条	
KitKat、Milky Way、Mars Bar 或同等品	
酥饼或曲奇	
麦芽面包搭配黄油	
酥皮糕点、甜面圈、松饼或烘焙食品	
巧克力、乳脂软糖或片剂	
雪糕和冰激凌可从医院商店购买	

适当的食品

- 预先包装的蛋糕、饼干和茶面包。
- 新鲜（预先清洗）的水果或干果。
- 预先包装的巧克力或糖果。
- 密封装薯片和其他可口点心。
- 塑料容器包装的饮品（不含酒精）。

不适宜食品（高风险）

- 玻璃瓶或罐装产品或锡箔或镀锡容器包装的食物。
- 外卖，如：汉堡、帕可拉或咖喱。
- **若带食物来，其适宜性和安全性至关重要。出于食品安全原因，我们要求访客遵守以下指导：**
- 所有食物必须加上标签，上面标注您的名字及食物带来的日期。打开及不食用后必须扔掉。
- **请勿携带家中烹制的食物。**
- **病房工作人员不会重新加热任何食物。**

请勿携带需要放进冰箱或冰柜的食物。

访客仅可为您带食物，不可提供给他人。

仅可带来少量适当食物。

注：考虑到患者身体状况（如：吞咽障碍），有些病房可能还有其他不适宜的食物。因此，请向病房工作人员确认允许带什么。

大格拉斯哥与克莱德国民保健服务局对机构外准备和购买的食物概不负责。

您的用餐体验对我们至关重要

若您希望将用餐相关体验告知我们，请尽快与护士交流。他们会联系餐饮团队，团队很高兴提供帮助。

我们定期征求餐饮服务相关反馈。我们可能不时邀请您填写调查问卷。

用餐时间，若您愿意告知住院期间的餐饮情况，请使用以下空间：

意见：

请让护士将您的意见反馈给餐饮部。

病房号 _____

若您愿意提供姓名和地址了解我们的反馈，请写在下方：

姓名和地址： _____

