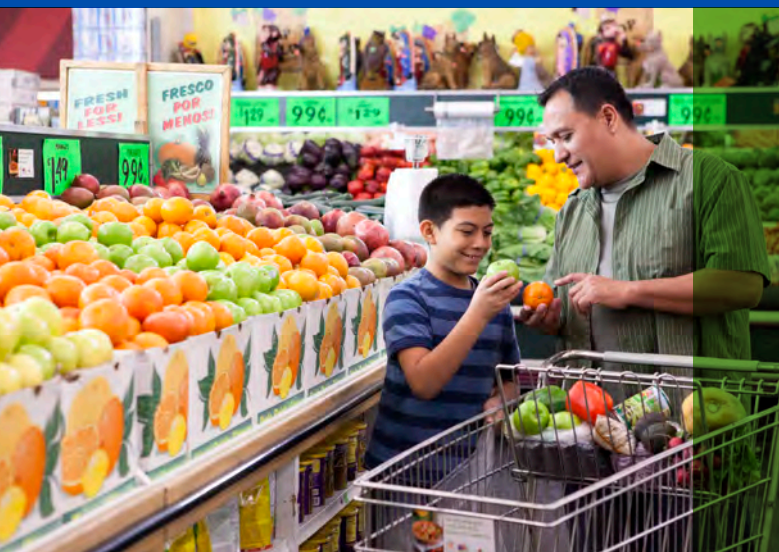




Ăn uống lành mạnh và Sống năng động

Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng



Mục lục

- I. Giới thiệu - Chào mừng 1**
- II. Ăn theo cách của MyPlate2-5**
Tài liệu:
II.A MyPlate Phiếu tô màu
II.B MyPlate, MyWins: Biến nó thành của bạn
II.C Xây dựng một bữa ăn lành mạnh
- III. Hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của bạn.....6-9**
Tài liệu:
III.A Số lượng chén rau củ và trái cây được khuyến nghị cho người lớn
III.B Thế nào là một chén?
III.C Thẻ điểm trái cây và rau củ
III.D Kế hoạch bữa ăn của tôi
III.E Cung cấp năng lượng cho cơ thể bạn bằng rau củ và trái cây!
- IV. Chọn các đồ uống có lợi cho sức khỏe.....10-17**
Tài liệu:
IV.A Chọn MyPlate
IV.B Giúp tôi nhận biết các loại đường!
IV.C Đưa ra các lựa chọn đồ uống lành mạnh hơn
IV.D Thẻ công thức nước dưa chuột và bạc hà
IV.E Tính lượng đường trong một hộp đựng
IV.F Các phép tính thẻ nhãn thành phần đồ uống chính
IV.G Có bao nhiêu đường?
- V. Giảm lượng muối và natri 18-21**
Tài liệu:
V.A Hàm lượng natri trong gói đó là bao nhiêu?
V.B Hàm lượng natri trong một thực đơn bữa ăn hàng ngày mẫu
V.C Muối và natri
V.D Sử dụng những gia vị này thay cho muối
- VI. Hoạt động thể chất23-26**
Tài liệu:
VI.A Bắt mạch của bạn
VI.B Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ
VI.C Lịch hoạt động thể chất
- VII. Ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất.....27-31**
Tài liệu:
VII.A Các bước để ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn
VII.B Đánh giá của cộng đồng về trái cây và rau củ
VII.C Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất
VII.D Danh mục kiểm tra khả năng đi bộ
- VIII. Các bước thực hiện minh họa chế biến thực phẩm và lấy mẫu (Bài học tùy chọn).....32-33**

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

Phần I: Giới thiệu - Chào mừng



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần I: Giới thiệu - Chào mừng





Chào mừng bạn đến với Bộ công cụ về Ăn uống lành mạnh và Sống năng động dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng!

Bộ công cụ về Ăn uống lành mạnh và Sống năng động dành cho Nhà giáo dục cộng đồng được thực hiện bởi Chi cục Giáo dục Dinh dưỡng và Phòng ngừa Béo phì (NEOPB) của Sở Y tế Cộng đồng California để bạn và các nhà giáo dục cộng đồng khác có thể dễ dàng hướng dẫn những người lớn có thu nhập thấp về cách ăn uống lành mạnh, bao gồm ăn đủ lượng rau củ và trái cây theo khuyến nghị và vận động thể chất mỗi ngày. Bộ công cụ này được chỉnh sửa từ Hộp công cụ về Rau củ, Trái cây và Hoạt động Thể chất dành cho các Nhà giáo dục Cộng đồng và được cung cấp bằng các ngôn ngữ tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Hmong và tiếng Việt.

CÁC KẾ HOẠCH BÀI HỌC DỄ SỬ DỤNG ĐƯỢC THIẾT KẾ ĐỂ:

- Tăng nhận thức và kiến thức về các khuyến nghị ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất.
- Xây dựng sự tự tin và các kỹ năng để thực hiện các khuyến nghị dễ dàng hơn.
- Tăng cường sự hỗ trợ xã hội đối với các hành vi này từ gia đình, bạn bè, hàng xóm.
- Trao quyền để người lớn có thể ủng hộ những thay đổi giúp cộng đồng của họ có thể tiếp cận các cơ hội ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất dễ dàng hơn.

CÁC CHỦ ĐỀ CỦA BỘ CÔNG CỤ:

- Ăn theo cách của MyPlate
- Hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của bạn
- Lựa chọn các đồ uống lành mạnh
- Cắt giảm muối và natri
- Hoạt động thể chất
- Ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất
- Các bước thực hiện minh họa chế biến thực phẩm và lấy mẫu thử (Bài học tùy chọn)

CÁC BÀI HỌC BAO GỒM:

- Các mục tiêu học tập
- Danh sách các đồ dùng bắt buộc và tùy chọn
- Các hướng dẫn chi tiết
- Các ý tưởng mở rộng

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

Phần I: Giới thiệu - Chào mừng



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục Cộng đồng

Phần II: Ăn theo cách của MyPlate



Ăn theo cách của MyPlate

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, học viên có thể:

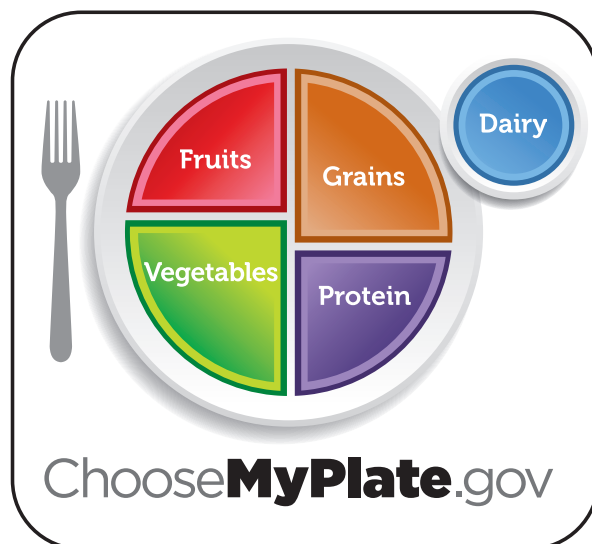
- Liệt kê ba lợi ích cho sức khỏe của việc ăn các thực phẩm lành mạnh.
- Xác định các nhóm thực phẩm để tạo ra một đĩa ăn lành mạnh.
- Đánh giá các lối ăn uống hiện tại và so sánh chúng với các khuyến nghị của MyPlate.
- Lập kế hoạch bữa ăn đáp ứng các khuyến nghị của MyPlate.

ĐỒ DÙNG

- Phiếu ghi tên học viên
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy
- Một bộ bút dạ để ghi các câu hỏi thảo luận
- Đĩa ăn bằng giấy với các kích thước 12", 9", và 7"
- Một bộ các cốc đo để hỗ trợ lên kế hoạch thực đơn
- Bút chì hoặc bút

TÀI LIỆU

- *Phiếu tô màu MyPlate (in hai mặt)*
- *MyPlate, MyWins: Biến nó thành của bạn*
- *MyPlate Xây dựng một bữa ăn lành mạnh*



CHUẨN BỊ

1. Xem lại kế hoạch bài học và tài liệu.
2. Sẵn sàng giải thích và áp dụng thông tin trong bài học.
3. Tìm một phòng rộng rãi đủ cho tất cả học viên.
4. Chuẩn bị phiếu ghi tên học viên và thẻ tên (tùy chọn).
5. Chuẩn bị các bản sao của tài liệu phát cho học viên.
6. Trưng bày áp phích của MyPlate.
7. Chuẩn bị bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng để ghi các câu hỏi thảo luận.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĂN UỐNG LÀNH MẠNH?

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với những học viên rằng hôm nay các bạn sẽ thảo luận về các khuyến nghị ăn uống lành mạnh bằng cách sử dụng hướng dẫn của MyPlate.
2. Giải thích các mục tiêu của bài học.
3. Phân chia học viên thành các cặp và yêu cầu họ thảo luận về các lợi ích của việc ăn uống lành mạnh mà họ đã từng nghe nói, hoặc từng trải nghiệm.
4. Yêu cầu học viên chia sẻ câu trả lời của họ với nhóm. Đợi các câu trả lời và viết chúng lên bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng. Nếu các ý sau không được nhắc đến, hãy bổ sung rằng việc ăn uống lành mạnh mang lại:
 - Sức khỏe tốt hơn
 - Sức khỏe nha khoa tốt hơn
 - Giảm nguy cơ bệnh tim, tiểu đường tuýp 2, và huyết áp cao
 - Cân nặng khỏe mạnh hơn
5. Tiếp theo hãy hỏi học viên họ từng nghe những thông tin gì về MyPlate và ghi lại câu trả lời của họ lên bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng.

Lưu ý cho người dạy

Việc yêu cầu học viên chia sẻ những lợi ích của việc ăn uống lành mạnh giúp bạn, với vai trò người dạy, hiểu điều gì là quan trọng với họ, và giúp những học viên bắt đầu tập trung vào chủ đề bài học.

HOẠT ĐỘNG: NHÓM THỰC PHẨM

1. Yêu cầu ba tình nguyện viên chia sẻ những món ăn trong một bữa ăn của họ – bữa sáng, bữa trưa hoặc bữa tối. Viết tên các món ăn này lên bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng.
2. Sử dụng áp phích MyPlate, MyWins, xem lại các phần của một đĩa ăn, nêu rõ các món ăn trong mỗi phần, nhấn mạnh rằng mỗi nhóm thực phẩm đều có vai trò quan trọng tới sức khỏe toàn diện.
3. Sử dụng áp phích MyPlate, MyWins, chỉ vào từng nhóm thực phẩm và yêu cầu lớp học xác định món ăn trong các bữa ăn của các tình nguyện viên thuộc nhóm thực phẩm đó.
4. Thực hiện với từng nhóm thực phẩm, sửa lại nếu sai hoặc giải thích lại việc phân loại nếu cần.

Lưu ý cho người dạy

Việc yêu cầu những học viên miêu tả bữa ăn của họ nêu bật những sự khác biệt về văn hóa và gia đình và khiến bài học trở nên liên quan với tất cả mọi người.

HOẠT ĐỘNG: BẠN SỬ DỤNG KÍCH THƯỚC ĐĨA NÀO?

1. Xem khuyến nghị của MyPlate về việc ăn ít hơn và nói rằng một cách để thực hiện khuyến nghị này là giảm các khẩu phần ăn.
2. Cho học viên xem các kích thước đĩa ăn khác nhau. Giải thích rằng kích thước đĩa ăn của người lớn có thể giảm từ 12 inch xuống 9 inch, và kích thước đĩa ăn của trẻ em có thể giảm từ 9 inch xuống 7 inch. Trưng bày nhiều loại đĩa và bát với nhiều kích thước khác nhau trên bàn.
3. Yêu cầu học viên mô tả những loại đĩa và bát mà họ thường dùng và kích thước của chúng.

HOẠT ĐỘNG: CÓ GÌ TRÊN ĐĨA ĂN CỦA BẠN?

1. Phát tài liệu *MyPlate Phiếu tô màu* và đề nghị các học viên ghi lại (bằng cách viết ra hoặc vẽ) bữa ăn gần nhất của họ vào một mặt phiếu. Cung cấp các loại bút và bút chì cần thiết.
2. Phát tài liệu *MyPlate, MyWins: Biến nó thành của bạn*. Xem tài liệu cùng các học viên, chú ý khối lượng thực phẩm được khuyến nghị hàng ngày.
3. Đề nghị học viên so sánh bữa ăn của họ với các khuyến nghị của MyPlate. Các bữa ăn của họ có thiếu nhóm thực phẩm nào không? So sánh các bữa ăn của học viên với các khuyến nghị:
 - Hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của bạn.
 - Hãy để protein nạc chiếm một phần tư đĩa ăn của bạn.
 - Hãy để ngũ cốc chiếm một phần tư đĩa ăn của bạn, và ưu tiên các loại ngũ cốc nguyên hạt.
 - Chọn các sản phẩm từ sữa ít béo hoặc không béo.

- Nhờ một vài người tình nguyện chia sẻ các so sánh về bữa ăn của họ và các khuyến nghị. Bữa ăn của họ thiếu nhóm thực phẩm nào? Viết các câu trả lời lên bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng. Yêu cầu học viên đưa ra những đề xuất để bổ sung nhóm thực phẩm còn thiếu.
- Đề nghị các học viên lập kế hoạch cho bữa ăn sắp tới của họ và viết hoặc vẽ những món ăn từ mỗi nhóm thực phẩm vào mặt sau của phiếu tô màu, tập trung vào những nhóm thực phẩm mà bữa ăn đầu tiên của họ còn thiếu. Sau khi xong, yêu cầu học viên chia sẻ với người ngồi gần họ.

HOẠT ĐỘNG: CÁC MÓN ĂN TRỘN VÀ CÁC KHUYẾN NGHỊ CỦA MYPLATE

- Yêu cầu học viên lấy ví dụ một số món ăn trộn thường gặp.
- Xem xét cách sử dụng MyPlate với các món ăn trộn như món canh, món kho, món xào, món thịt hầm, món bánh thịt chiên giòn, pizza v.v. Xem xét một số bữa ăn với các món ăn trộn mà học viên nhắc đến để đảm bảo họ hiểu cách áp dụng MyPlate cho các loại bữa ăn khác nhau.

HOẠT ĐỘNG: ÔN TẬP, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CỦA CÁ NHÂN

- Yêu cầu học viên chia sẻ cách họ có thể thay đổi cách nấu ăn của họ để làm theo các khuyến nghị của MyPlate. Đưa ra một số ví dụ nếu cần để bắt đầu thảo luận



- Hỏi học viên về những câu hỏi của họ về MyPlate và cách mà MyPlate có thể giúp họ lên kế hoạch các bữa ăn lành mạnh hơn. Trả lời các câu hỏi. Giới thiệu học viên tới trang web ChooseMyPlate.gov để biết thêm tài liệu và lời khuyên. Cung cấp tờ thông tin về *Xây dựng Bữa ăn Lành mạnh* cho những học viên nếu họ chọn.
- Thực hiện đánh giá bài học theo nhóm, yêu cầu học viên trả lời các câu hỏi sau:
 - Việc ăn uống lành mạnh đem lại những lợi ích cá nhân nào cho bạn?
 - MyPlate có những nhóm thực phẩm nào?
 - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới?
 - Bạn dự định thực hiện những thay đổi gì sau buổi học ngày hôm nay?

Cảm ơn mọi người vì đã tham gia buổi học ngày hôm nay và học thêm về cách sử dụng MyPlate để lập kế hoạch các bữa ăn lành mạnh cho gia đình của họ.

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

Phần II:

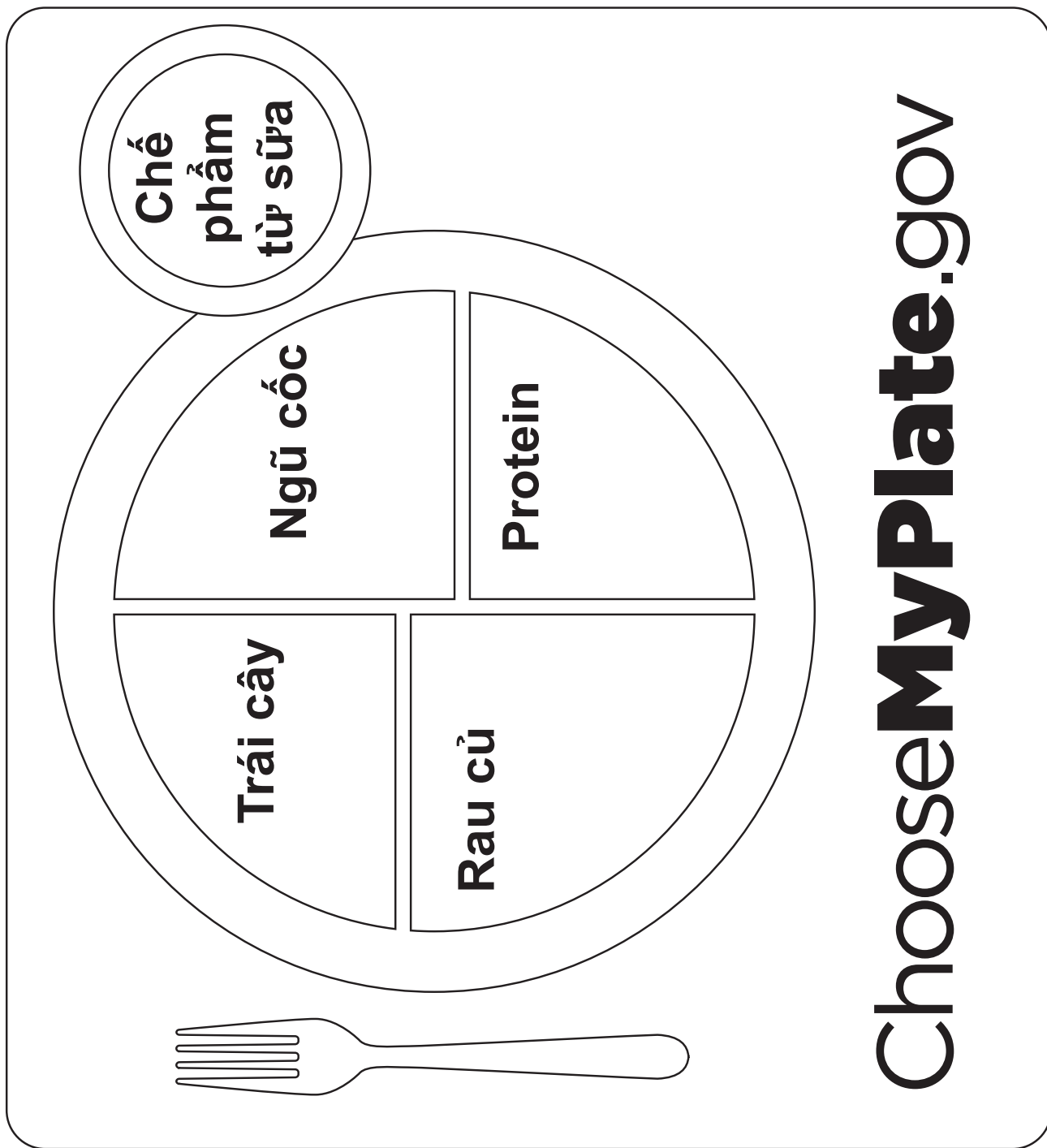
Phần II: Ăn theo cách của MyPlate



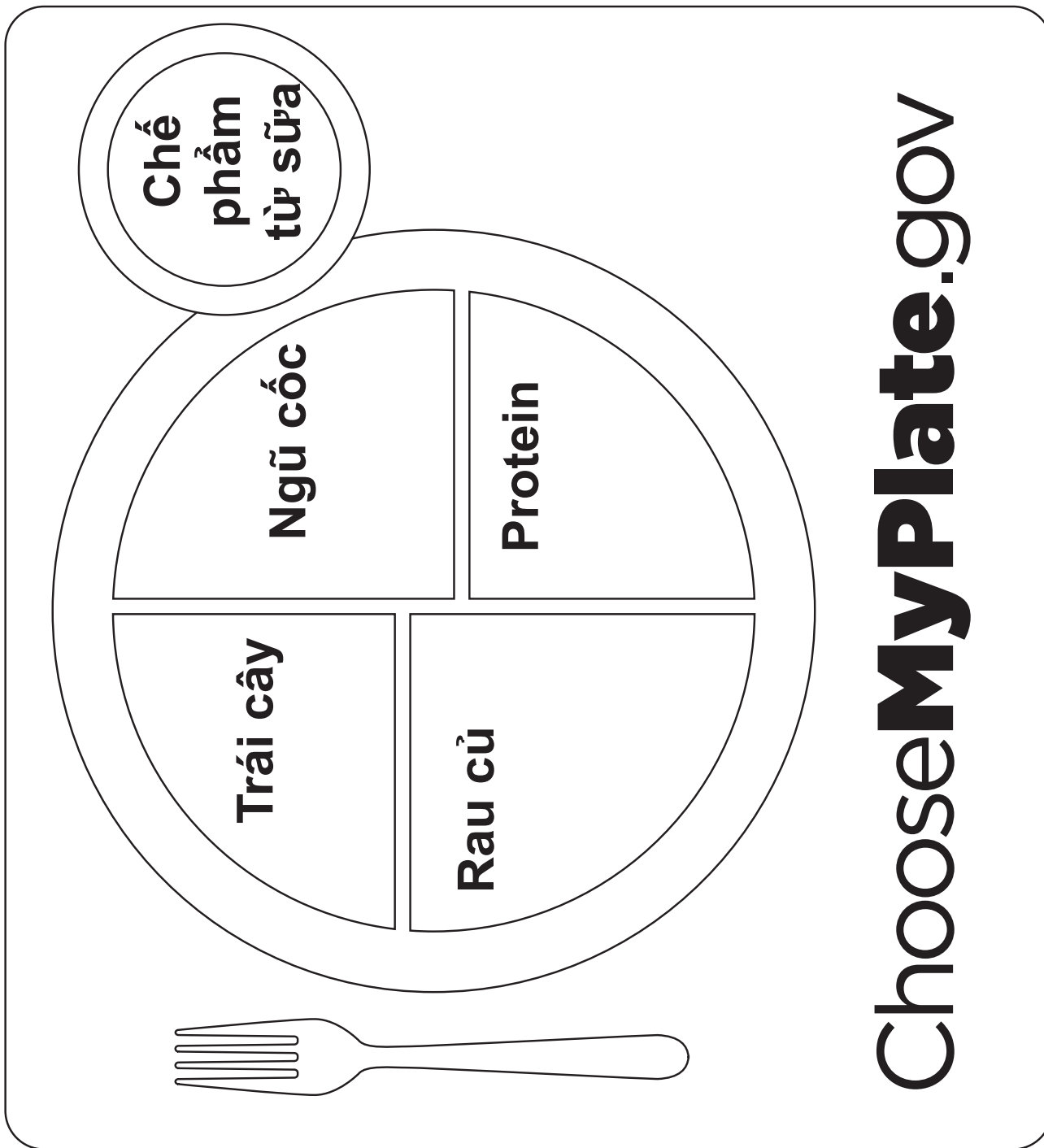
Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần II: Tài liệu





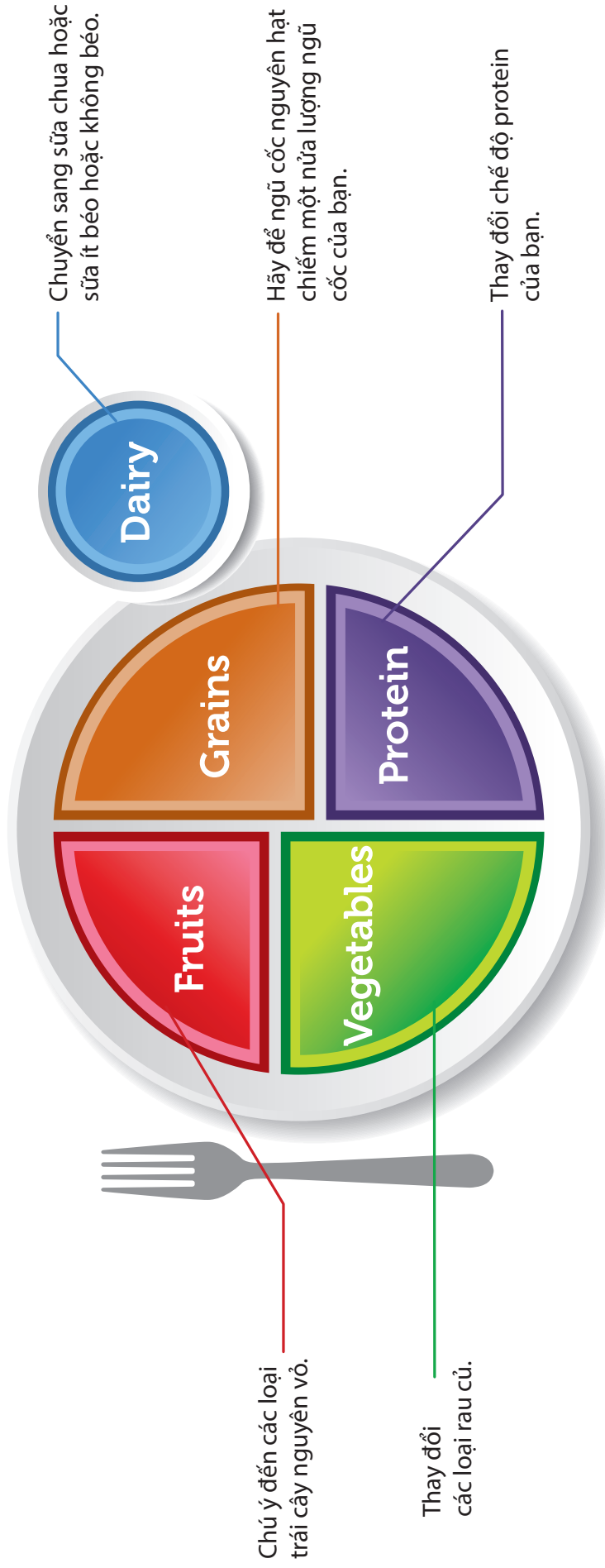
Choose **MyPlate**.gov



Choose **MyPlate**.gov

MyPlate, MyWins: Make it yours

Hãy tìm ra lối ăn uống lành mạnh của bạn. Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng và có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai.



Choose **MyPlate**.gov



Limit

Hạn chế dư thừa.

Ăn các thực phẩm và uống các đồ uống có ít natri, chất béo bão hòa, và đường phụ gia.



MyWins

Tạo 'MyWins' phù hợp với lối ăn uống lành mạnh.

Bắt đầu bằng những thay đổi nhỏ mà bạn có thể thích, chẳng hạn ăn thêm một miếng trái cây ngày hôm nay.

Fruits	Vegetables	Grains	Dairy	Protein
<p>Chú ý đến các loại trái cây nguyên vỏ và lựa chọn nước ép trái cây 100% khi chọn các loại nước ép.</p> <p>Mua các trái cây sấy khô, đông lạnh, đóng hộp hoặc trái cây tươi, để bạn luôn có nguồn dự trữ.</p>	<p>Ăn đa dạng các loại rau củ và thêm chúng vào các món trộn như thịt hầm, sandwich và các món cuốn.</p> <p>Các loại thực phẩm tươi, đông lạnh, thông tin và đóng hộp cũng được tính. Tìm “giảm natri” hoặc “không thêm muối” trên nhãn dán.</p>	<p>Chọn các lựa chọn nguyên hạt của các thực phẩm thông thường như bánh mì, mì ống và bánh bột ngô.</p> <p>Bạn không chắc đó có phải là ngũ cốc nguyên hạt? Hãy tìm trong danh sách thành phần những từ như “nguyên” hoặc “nguyên hạt.”</p>	<p>Chọn các chế phẩm từ sữa ít béo (1%) hoặc không béo (gầy). Có cùng hàm lượng canxi và các dưỡng chất khác như sữa nguyên kem, nhưng ít chất béo bão hòa và calo hơn.</p> <p>Không dung nạp lactose? Hãy thử sữa không có lactose hoặc đồ uống từ đậu nành bổ sung.</p>	<p>Ăn đa dạng các thực phẩm giàu protein như đậu, đậu nành, hải sản, thịt nạc, thịt gia cầm và các loại quả hạch và hạt không có muối.</p> <p>Ăn hải sản hai lần một tuần. Chọn các miếng thịt nạc và thịt bò xay có ít nhất 93% thịt nạc.</p>
<p>Mục tiêu nhóm thực phẩm hàng ngày — Dựa trên kế hoạch 2.000 Calo Truy cập trang SuperTracker.usda.gov để có kế hoạch được cá nhân hóa.</p>				
<p>2 chén</p> <p>1 chén tính là: 1 quả chuối lớn 1 chén quýt ½ chén nho khô 1 chén nước ép nho 100%</p>	<p>2½ chén</p> <p>1 chén tính là: 2 chén rau bina sống 1 trái ớt chuông lớn 1 chén cà rốt bào từ 1 chén đậu Hà Lan 1 chén nấm</p>	<p>6 ounce</p> <p>1 ounce tính là: 1 lát bánh mì ½ chén yến mạch đã nấu chín 1 bánh bột ngô nhỏ ½ chén gạo lứt đã nấu chín ½ chén yến mạch lứt đã nấu chín</p>	<p>3 chén</p> <p>1 chén tính là: 1 chén sữa 1 chén sữa chua 2 ounce phô mai đã chế biến</p>	<p>5½ ounce</p> <p>1 ounce tính là: 1 ounce cá ngừ ¼ chén đậu đã nấu chín 1 thìa canh bơ đậu phộng 1 quả trứng</p>



Uống nước thay vì đồ uống có đường.
 Soda thông thường, nước tăng lực hoặc đồ uống thể thao, và các loại nước ngọt khác thường chứa rất nhiều đường phụ gia, cung cấp nhiều calo hơn cần thiết.



Đừng quên hoạt động thể chất
 Sống năng động có thể giúp bạn phòng tránh bệnh tật và quản lý cân nặng của mình.
 Trẻ em ≥ 60 phút/ngày | Người lớn ≥ 150 phút/tuần



MyPlate, MyWins
 Giải pháp Ăn uống Lành mạnh cho Cuộc sống Mỗi ngày
 Choose **MyPlate.gov/MyWins**

Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng
 Tháng 5 năm 2016
 CNPP-29
 USDA là một đơn vị cung cấp, tuyên dụng và cho thuê cơ hội bình đẳng.
 #300446/Ver.09/16

10 lời khuyên

Bộ tài liệu Giáo dục về Dinh dưỡng

Xây dựng một bữa ăn lành mạnh



10 lời khuyên cho bữa ăn lành mạnh

Một bữa ăn lành mạnh bắt đầu với nhiều rau củ và trái cây hơn và các khẩu phần protein và ngũ cốc nhỏ hơn. Hãy nghĩ về cách để bạn có thể điều chỉnh các khẩu phần trên đĩa ăn của bạn để có thể nhận thêm nhiều chất dinh dưỡng mà không phải thêm quá nhiều calo. Và đừng quên các sản phẩm từ sữa—hãy uống chúng cùng bữa ăn của bạn hoặc thêm các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo vào đĩa ăn của bạn.

1 hãy để rau củ và trái cây chiếm một nửa đĩa ăn của bạn

Rau củ và trái cây rất giàu chất dinh dưỡng và có thể giúp tăng cường sức khỏe. Hãy chọn những trái cây và rau củ có màu đỏ, cam, và xanh sẫm như cà chua, khoai lang, và bông cải.

2 thêm protein nạc

Chọn các thực phẩm giàu protein, như thịt bò và thịt lợn nạc, hoặc thịt gà, gà tây, đậu hoặc đậu phụ. Hãy để hải sản làm món protein trên đĩa ăn của bạn hai tuần một lần.



3 bao gồm ngũ cốc nguyên cám

Hãy đặt mục tiêu để một nửa ngũ cốc bạn ăn là ngũ cốc nguyên cám. Tìm cụm từ "100% nguyên cám" hoặc "100% ngũ cốc nguyên cám" trên bao bì. Ngũ cốc nguyên cám cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, như chất xơ, hơn là ngũ cốc tinh luyện.

4 đừng quên chế phẩm từ sữa

Bổ sung cho bữa ăn của bạn bằng một cốc sữa không béo hoặc ít béo. Loại sữa này cung cấp cùng một hàm lượng canxi và các dưỡng chất thiết yếu khác như sữa nguyên kem, nhưng có ít chất béo và calo hơn. Không uống sữa ư? Hãy thử sử dụng sữa đậu nành (thức uống từ đậu nành) làm đồ uống của bạn hoặc bao gồm sữa chua không béo hoặc ít béo trong bữa ăn của bạn.



5 tránh chất béo dư thừa

Việc sử dụng nước thịt và nước sốt nhiều mỡ sẽ thêm chất béo và calo vào những lựa chọn tương tự lành mạnh. Ví dụ, bông cải hấp là món ăn tuyệt vời, nhưng đừng nên thêm sốt phô mai. Hãy thử những lựa chọn khác, ví dụ rắc phô mai Parma ít béo hoặc vắt một ít chanh.

6 hãy thông thả

Nhắm nháp món ăn của bạn. Ăn chậm, thưởng thức hương vị và kết cấu, và chú ý đến cảm nhận của bạn. Hãy lưu tâm. Ăn quá nhanh có thể khiến bạn ăn quá nhiều.

7 dùng đĩa ăn nhỏ hơn

Dùng đĩa ăn nhỏ hơn trong các bữa ăn để giúp bạn quản lý khẩu phần ăn. Bằng cách đó bạn có thể ăn hết cả đĩa ăn và cảm thấy thỏa mãn mà không ăn quá nhiều.

8 kiểm soát thực phẩm của bạn

Hãy ăn ở nhà thường xuyên hơn để bạn biết chính xác bạn đang ăn gì. Nếu bạn ăn ngoài, hãy kiểm tra và so sánh thông tin dinh dưỡng. Chọn các lựa chọn lành mạnh hơn như các món nướng thay vì các món rán.

9 thử những thực phẩm mới

Hãy làm nó thú vị hơn bằng cách chọn những thực phẩm mới bạn chưa từng thử bao giờ, như xoài, đậu lăng, hoặc cải xoăn kale. Có thể bạn sẽ tìm thấy món yêu thích mới! Hãy trao đổi những công thức nấu ăn vui nhộn và ngon miệng với bạn bè hoặc tìm chúng trên mạng.



10 thỏa mãn thú ăn ngọt của bạn theo một cách lành mạnh

Hãy đắm chìm vào món đồ ngọt tráng miệng tự nhiên—trái cây! Hãy phục vụ món rau trộn trái cây tươi hoặc bánh pút-đinh trái cây với sữa chua. Để có món tráng miệng nóng hổi, hãy nướng táo và kèm thêm quế.

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

Phần III:

Phần III:
Hãy để trái cây và rau củ
chiếm một nửa đĩa ăn của bạn



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần III:
Hãy để trái cây và rau củ
chiếm một nửa đĩa ăn của bạn



Hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của bạn

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, học viên có thể:

- Xác định họ cần ăn bao nhiêu chén trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt.
- Xác định khối lượng của một chén trái cây hoặc rau củ.
- Kể tên ba lợi ích cho sức khỏe của việc ăn trái cây và rau củ.
- Sử dụng tài liệu *Thẻ điểm Trái cây và Rau củ* để theo dõi sự tiến bộ của mình trong việc bổ sung đủ số chén trái cây và rau củ được khuyến nghị.

ĐỒ DÙNG

- Phiếu ghi tên học viên
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy (bảng kẹp giấy);
- 1 chén rau củ bất kỳ; ½ chén trái cây bất kỳ



TÀI LIỆU

- *Số lượng chén rau củ và trái cây được khuyến nghị cho người lớn*
- *Thế nào là một chén?*
- *Thẻ điểm Trái cây và Rau củ*
- *Cung cấp năng lượng cho cơ thể bạn bằng trái cây và rau củ! Áp phích*
- Ý tưởng mở rộng: *Kế hoạch Bữa ăn của tôi* (tùy chọn)

CHUẨN BỊ

1. Xem lại kế hoạch bài học và tài liệu.
2. Sẵn sàng giải thích và áp dụng thông tin trong bài học.
3. Tìm một phòng rộng rãi đủ cho tất cả học viên.
4. Chuẩn bị phiếu ghi tên học viên và thẻ tên (tùy chọn).
5. Chuẩn bị các bản sao của tài liệu phát cho học viên.
6. Trưng bày áp phích trong phòng học.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với những học viên rằng hôm nay các bạn sẽ thảo luận về các khuyến nghị về trái cây và rau củ.
2. Hỏi học viên nếu họ đã từng nghe về khuyến nghị hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của bạn. Giải thích rằng bài học này sẽ cung cấp cho họ thêm các chi tiết về ý kiến này: Giải thích các mục tiêu của bài học.
3. Xếp hai học viên thành một cặp và trả lời câu hỏi, "Các trái cây và rau củ yêu thích của bạn là gì?"

HOẠT ĐỘNG: CHÚNG TA CẦN BAO NHIÊU CHÉN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ?

1. Phát tài liệu *Số lượng chén rau củ và trái cây được khuyến nghị cho người lớn*.

Xem xét tài liệu cùng cả lớp. Giải thích rằng người lớn cần ăn từ 3½ đến 6½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt, và lượng ăn phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính và mức độ hoạt động thể chất của họ. Ví dụ, một người phụ nữ 30 tuổi hoạt động ở mức vừa phải từ 30 đến 60 phút mỗi ngày nên ăn 2 chén trái cây và 2½ chén rau củ mỗi ngày.

2. Dựa trên thông tin của tài liệu, hỏi học viên:

- Bạn cần ăn bao nhiêu chén trái cây mỗi ngày để có sức khỏe tốt?

- Thế còn rau củ? Bạn cần ăn bao nhiêu chén rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt?
- Nếu tính tổng cộng cả trái cây và rau, bạn cần ăn bao nhiêu chén mỗi ngày?
- Bạn nghĩ việc ăn đủ lượng trái cây và rau củ đó là khó hay dễ? Vì sao?

HOẠT ĐỘNG: KHỐI LƯỢNG CỦA MỘT CHÉN TRÁI CÂY HOẶC RAU CỦ LÀ BAO NHIÊU?

1. Phát tài liệu *Thế nào là một chén?*. Giải thích rằng số lượng và các loại trái cây và rau củ khác nhau có thể tạo thành khối lượng được khuyến nghị mà người lớn cần ăn hàng ngày để có sức khỏe tốt. Chỉ ra rằng các loại trái cây và rau củ tươi, khô, đông lạnh, nước ép 100% và đóng hộp đều được tính. Chúng ta nên cố gắng thay đổi các loại trái cây và rau củ hàng ngày.
2. Giới thiệu áp phích *Cung cấp năng lượng cho cơ thể bạn bằng rau củ và trái cây!* để minh họa các khối lượng rau củ và trái cây khác nhau bằng cách sử dụng lòng bàn tay chụm lại. Yêu cầu học viên sử dụng áp phích để trả lời các câu hỏi sau:
 - ½ chén trông như thế nào?
 - 1 chén rau củ trông như thế nào?
 - Đưa ra 1 chén rau củ và hỏi cả nhóm: Theo các bạn khối lượng rau củ mà tôi đang có ở đây là bao nhiêu?
 - Đưa ra ½ chén trái cây và hỏi cả nhóm: Theo các bạn khối lượng trái cây mà tôi đang có ở đây là bao nhiêu?

- Nói với cả nhóm, như vậy tổng số sẽ là 1½ chén trái cây và rau củ. Bạn cần ăn bao nhiêu chén một ngày? Như vậy bạn còn cần thêm bao nhiêu chén nữa trong các bữa ăn chính hoặc các bữa ăn nhẹ khác? Đưa cho cả lớp một ví dụ.

3. Hỏi học viên:

Bây giờ chúng ta đã nói về khối lượng trái cây và rau củ cần ăn để có sức khỏe tốt, và chúng ta đã thấy khối lượng đó trông như thế nào, bạn hãy so sánh khối lượng bạn thường ăn với khối lượng đó?

Nếu bạn thường không ăn đủ khối lượng này, thì bạn không phải là người duy nhất, nhưng chúng ta đều sẽ trở nên khỏe mạnh hơn nếu chúng ta làm điều đó. Và điều này hoàn toàn có thể làm được. Dưới đây là vài ý tưởng:

- Bắt đầu ngày mới bằng một vài trái chuối hoặc vài lát cam
- Ăn một vài miếng cà rốt hoặc một đĩa rau trộn nhỏ vào bữa trưa
- Ăn thêm một miếng trái cây nữa vào buổi chiều muộn.
- Thế còn chuẩn bị một nửa đĩa ăn bữa tối của bạn là rau củ và trái cây?

Bạn có ý tưởng gì không?

HOẠT ĐỘNG: CÁC LỢI ÍCH VỀ SỨC KHỎE CỦA VIỆC ĂN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Yêu cầu cả lớp gọi tên các lợi ích cho sức khỏe của việc ăn trái cây và rau củ mà họ biết. Viết các câu trả lời lên bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng. Bao gồm các câu trả lời sau nếu chúng không được đề cập:

- Giúp kiểm soát cân nặng
- Có thể giúp phòng ngừa đột quỵ, bệnh tim, huyết áp cao, và một số loại bệnh ung thư
- Giàu vitamin và khoáng chất
- Cung cấp chất xơ giúp bạn no và giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh

Lưu ý rằng nếu cha mẹ ăn nhiều trái cây và rau củ họ sẽ làm gương về hành vi ăn uống lành mạnh cho các con mình.

HOẠT ĐỘNG: THEO DÕI LƯỢNG TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ CỦA BẠN

Phát tài liệu *Thẻ điểm Trái cây và Rau củ*. Giải thích cách sử dụng tài liệu để theo dõi tiến bộ trong việc ăn đủ số chén trái cây và rau củ được khuyến nghị trong một tuần. Chỉ ra phần mục tiêu hàng tuần của tài liệu, và hỏi học viên về cảm nhận của họ khi sử dụng thẻ điểm. Khuyến khích học viên cùng làm việc với một người bạn hoặc thành viên gia đình để ăn thêm nhiều rau củ và trái cây bởi vì sự ủng hộ của xã hội có thể khiến việc sống lành mạnh trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

HOẠT ĐỘNG: ÔN TẬP, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CỦA CÁ NHÂN

1. Hỏi những học viên họ có câu hỏi gì về trái cây và rau củ và cách lập kế hoạch các bữa ăn lành mạnh với nhiều trái cây và rau củ hơn. Trả lời các câu hỏi. Giới thiệu học viên tới trang web ChooseMyPlate.gov để biết thêm tài liệu và lời khuyên.
2. Thực hiện đánh giá bài học theo nhóm, yêu cầu học viên trả lời các câu hỏi sau:
 - Việc ăn uống lành mạnh đem lại lợi ích cá nhân nào cho bạn?
 - Một số cách để tăng lượng trái cây và rau củ trong các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ?
 - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới?
 - Bạn dự định thực hiện những thay đổi gì sau buổi học ngày hôm nay?

Cảm ơn mọi người vì đã tham gia buổi học ngày hôm nay và học thêm về trái cây và rau củ để lập kế hoạch các bữa ăn lành mạnh cho gia đình của họ.

Ý TƯỞNG MỞ RỘNG: LẬP KẾ HOẠCH CÁC BỮA ĂN CHÍNH VÀ BỮA ĂN NHẹ VỚI TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Phát tài liệu *Kế hoạch bữa ăn của tôi*. Yêu cầu học viên lập kế hoạch cho các bữa ăn chính, bữa ăn nhẹ và tráng miệng trong một ngày sử dụng lượng trái cây và rau củ được khuyến nghị làm chỉ dẫn. Yêu cầu học viên chia sẻ các ý tưởng cho bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của họ với nhóm. Giới thiệu học viên tới trang web www.CAChampionsforChange.net để biết các công thức nấu ăn và lời khuyên cho lối sống lành mạnh.

Lời khuyên cho người dạy

- Biểu diễn cách đo các loại trái cây và rau củ tươi, khô, đông lạnh và đóng hộp bằng cách sử dụng các chén đo và bằng cách chụm hai bàn tay thành cốc đo.
- Mua các mẫu thử nông sản, hoặc yêu cầu cửa hàng tạp hóa địa phương của bạn hoặc chợ của nông dân quyên tặng.
- Hãy nhớ chế biến thức ăn một cách an toàn. Để tìm hiểu thêm về an toàn thực phẩm, hãy truy cập www.foodsafety.gov.
- Sử dụng các công thức nấu ăn và lời khuyên từ các sách dạy nấu ăn NEOPB khác nhau mà bạn thấy phù hợp.

Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần III: Tài liệu



Số lượng chén rau củ và trái cây được khuyến nghị cho người lớn



Bạn cần bao nhiêu chén trái cây và rau củ? Điều này phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính và mức độ hoạt động thể chất của bạn. Xem bảng dưới đây để biết số lượng chén trái cây và rau củ được khuyến nghị mỗi ngày.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.choosemyplate.gov.

PHỤ NỮ				
HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT HÀNG NGÀY	ĐỘ TUỔI	TRÁI CÂY	RAU CỦ	TỔNG
Dưới 30 phút (*Ít vận động)	19–25	2 chén	2½ chén	4½ chén
	26–50	1½ chén	2½ chén	4 chén
	51+	1½ chén	2 chén	3½ chén
30 đến 60 phút (**Vận động vừa phải)	19–25	2 chén	3 chén	5 chén
	26–50	2 chén	2½ chén	4½ chén
	51+	1½ chén	2½ chén	4 chén
Trên 60 phút (***Năng động)	19–60	2 chén	3 chén	5 chén
	61+	2 chén	2½ chén	4½ chén

ĐÀN ÔNG				
HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT HÀNG NGÀY	ĐỘ TUỔI	TRÁI CÂY	RAU CỦ	TỔNG
Dưới 30 phút (*Ít vận động)	19–20	2 chén	3½ chén	5½ chén
	21–60	2 chén	3 chén	5 chén
	61+	2 chén	2½ chén	4½ chén
30 đến 60 phút (***Vận động vừa phải)	19–25	2½ chén	3½ chén	6 chén
	26–45	2 chén	3½ chén	5½ chén
	46+	2 chén	3 chén	5 chén
Trên 60 phút (***Năng động)	19–35	2½ chén	4 chén	6½ chén
	36–55	2½ chén	3½ chén	6 chén
	56–75	2 chén	3½ chén	5½ chén
	76+	2 chén	3 chén	5 chén

*Ít vận động tức là lối sống chỉ bao gồm hoạt động thể chất của cuộc sống độc lập.

** Vận động vừa phải tức là lối sống bao gồm hoạt động thể chất tương đương với đi bộ từ 1/5 đến 3 dặm một ngày với tốc độ 3 đến 4 dặm một giờ, ngoài các hoạt động thông thường của cuộc sống độc lập.

***Năng động tức là lối sống bao gồm hoạt động thể chất tương đương với đi bộ nhiều hơn 3 dặm một ngày với tốc độ 3 đến 4 dặm một giờ, ngoài các hoạt động thông thường của cuộc sống độc lập.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe

Thế nào là một chén?



Người lớn cần 3½ đến 6½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt. Ăn nhiều loại trái cây và rau củ để giúp cơ thể bạn nhận được các dưỡng chất cần thiết.

Để tìm hiểu về khối lượng được khuyến nghị cụ thể của bạn, hãy truy cập trang web www.choosemyplate.gov.

NHỮNG GÌ ĐƯỢC TÍNH LÀ 1 CHÉN?

- 1 chén rau xanh đã nấu chín
- 2 củ cà rốt cỡ trung
- 1 quả cà chua lớn
- 3 nhánh bông cải xanh
- 1 bắp ngô lớn
- 8 quả đậu tây lớn
- 1 quả táo nhỏ
- 32 quả nho không hạt
- 1 quả lê cỡ trung
- 1 quả chuối lớn
- 1 chén dưa hấu cắt nhỏ

THẾ NÀO ĐƯỢC TÍNH LÀ ½ CHÉN?

- 10 quả đậu tây
- 1 quả cam nhỏ
- ½ củ khoai lang lớn
- 6 củ cà rốt bao tử
- 6 miếng đào đóng hộp
- 1 suất (4 ounce) đào đóng hộp
- ¼ chén trái cây khô
- ½ chén (4 ounce) nước ép trái cây hoặc rau củ 100%
- 1 chén rau xanh tươi sống, nhiều lá
- 1 quả mận lớn

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

THẾ NÀO LÀ MỘT CHÉN?

#300450/Ver. 09/16

Tên: _____ Tên bạn của bạn: _____



Thẻ điểm Trái cây và Rau củ

Khối lượng hàng ngày được khuyến nghị của tôi là _____ chén trái cây và _____ chén rau.

Ghi lại số lượng chén trái cây và rau củ mà bạn đã ăn mỗi ngày trong tuần. Sau đó cộng tất cả số chén bạn đã ăn mỗi ngày để lấy tổng số.

TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
Trái cây							
Rau củ							
Tổng số chén mỗi ngày							

Tên: _____ Tên bạn của bạn: _____



Các bước để đạt các mục tiêu trái cây và rau củ của tôi

3 BƯỚC ĐỂ TÔI CÓ THỂ ĐẠT CÁC MỤC TIÊU CỦA MÌNH	PHẦN THƯỞNG CỦA TÔI
<p>(ví dụ: chuẩn bị các món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe; lên danh sách mua sắm và bao gồm thật nhiều trái cây và rau củ; tìm một người bạn để hỗ trợ các cố gắng ăn uống lành mạnh hơn của tôi)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>(ví dụ: đi khiêu vũ; lập kế hoạch một hoạt động vui chơi với gia đình; dành một ngày cho người bạn thân nhất)</p>

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyến dụng cơ hội bình đẳng.
Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Kế hoạch bữa ăn của tôi



KHỐI LƯỢNG HÀNG NGÀY ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ CỦA TÔI:

- trái cây là _____ chén
- rau củ là _____ chén

Sử dụng bảng này để lập kế hoạch các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ trong một ngày. Mục tiêu của bạn là đưa vào đủ số chén trái cây và rau củ phù hợp với bạn. Khi đã hoàn thành kế hoạch, hãy khoanh tròn các món ăn là trái cây và rau củ hoặc có các thành phần trái cây và rau củ trong đó, và bảo đảm rằng bạn đang trong quá trình đạt mục tiêu của mình.

Bữa ăn chính

Bữa ăn nhẹ (Tùy chọn)

BỮA SÁNG:	BỮA ĂN NHẹ BUỔI SÁNG:
BỮA TRƯA:	BỮA ĂN NHẹ BUỔI CHIỀU:
BỮA TỐI:	BỮA ĂN NHẹ BUỔI TỐI:

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.





½ chén trái cây



½ chén rau củ



½ chén rau củ



½ chén trái cây



Cung cấp năng lượng cho Cơ thể bạn bằng Trái cây và Rau củ!

Việc ăn đủ số lượng trái cây và rau củ được khuyến nghị hoàn toàn nằm trong tầm tay của bạn

Bạn muốn cải thiện sức khỏe của mình? Hãy ăn các loại trái cây và rau củ nhiều màu sắc mỗi ngày. Người lớn cần 3½ đến 6½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt hơn. Để có các ý tưởng mới và tìm hiểu các lời khuyên về cách đưa thêm trái cây và rau củ vào chế độ ăn của bạn, hãy truy cập www.cachampionsforchange.net.

Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng.



1 chén rau xanh tươi sống, nhiều lá



½ chén rau củ



½ chén trái cây



½ chén trái cây trong 100% nước ép trái cây



½ chén rau củ



½ chén rau củ



½ chén trái cây



¼ chén trái cây khô

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

Phần IV: Lựa chọn các đồ uống lành mạnh

Phần IV:



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần IV: Lựa chọn các đồ uống lành mạnh



Lựa chọn các đồ uống lành mạnh

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, học viên có thể:

- Miêu tả các đồ uống lành mạnh phù hợp như thế nào với các khuyến nghị về chế độ ăn của MyPlate.
- Đọc nhãn Thông tin dinh dưỡng để tìm Danh sách thành phần.
- Hiểu mối liên hệ giữa các đồ uống nhiều đường, bệnh béo phì, và bệnh tiểu đường tuýp 2.
- Gọi tên các loại đồ uống nhiều đường trong chế độ ăn của họ.
- Gọi tên các đồ uống mà họ và gia đình họ có thể sử dụng thay vì các loại đồ uống nhiều đường.



ĐỒ DÙNG

- Phiếu ghi tên học viên
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Giấy kẹp bằng kẹp giấy có keo dính sẵn
- Bút dạ màu
- Đường kính hoặc đường dạng khối (khoảng một pound)
- Các túi đựng món ăn nhẹ có thể hàn lại được kích thước 6 1/2" đến 3 1/4")
- Một chai soda 20 ounce
- Nguyên liệu công thức Nước dưa chuột và bạc hà để nếm nước:
 - o 1 trái dưa chuột đã rửa sạch và thái lát
 - o 1 bó lá bạc hà đã rửa sạch
 - o Đá viên
 - o Nước lọc
 - o Bình đựng nước
 - o Chén để nếm
 - o Nước lọc
 - o Bình đựng nước
 - o Chén để nếm

TÀI LIỆU

- Chọn MyPlate
- Giúp tôi nhận biết các loại đường!
- Chọn các đồ uống lành mạnh hơn
- Thẻ công thức Nước dưa chuột và bạc hà
- Tính Lượng đường trong hộp đựng
- Các phép tính thẻ nhãn thành phần đồ uống chính
- Bộ các thẻ nhãn dán đồ uống
- Lượng đường là bao nhiêu?





CHUẨN BỊ

1. Xem lại chương trình bài học và tài liệu của người dạy.
2. Chuẩn bị các bản sao của tài liệu phát cho học viên.
3. Chuẩn bị các chai trung bày:
 - Làm rỗng và rửa sạch chai soda 20 ounce và nắp. Để khô hoàn toàn.
 - Tháo nhãn dán khỏi chai và thay bằng nhãn Thông tin dinh dưỡng từ các Thẻ nhãn dán đồ uống cho chai soda 20 ounce.
 - Đổ vào chai 17 thìa cà phê đường hoặc 17 viên đường và đóng nắp lại.
4. Sử dụng *Các phép tính thẻ nhãn thành phần đồ uống chính* để tham khảo, lựa chọn các đồ uống nhiều đường mà những học viên thường hay sử dụng nhất.
Dán nhãn và đổ đầy vào các túi đựng món ăn nhẹ có thể hàn lại được với số lượng viên đường hoặc thìa cà phê đường phù hợp cho lần lượt từng loại đồ uống.
 - Chuẩn bị công thức *Nước dưa chuột và bạc hà* để nếm nước, như theo chỉ dẫn trong thẻ công thức.
5. Chuẩn bị phiếu ghi tên học viên và thẻ tên (tùy chọn).

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: BẠN ĐANG UỐNG GÌ?

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ ngắn gọn về nền tảng chuyên môn và tổ chức của bạn. Tùy chọn: Yêu cầu học viên giới thiệu về họ.
2. Giải thích rằng các chủ đề của hôm nay bao gồm: 1) các đồ uống lành mạnh phù hợp như thế nào với các khuyến nghị về chế độ ăn của MyPlate ; 2) mối liên hệ giữa việc uống các đồ uống nhiều đường, bệnh béo phì, và bệnh tiểu đường tuýp 2; 3) những loại đồ uống bổ sung đường và nhiều đường có thể xuất hiện trong chế độ ăn của họ; và 4) những đồ uống có lợi cho sức khỏe mà họ và gia đình có thể uống thay cho các đồ uống nhiều đường.
3. Yêu cầu học viên tình nguyện chia sẻ những đồ uống họ uống ngày hôm qua hoặc trong tuần vừa rồi. Liệt kê và kiểm đếm từng loại đồ uống được viết tên trên bảng kẹp giấy.
 - **Lưu ý dành cho người dạy:** Nếu một học viên nhắc đến một sản phẩm có thương hiệu cụ thể, khẳng định sự tham gia của họ và gọi tên danh mục đồ uống nhiều đường mà đồ uống đó thuộc về.
 - Thảo luận các loại đồ uống khác nhau trong chế độ ăn của học viên (ví dụ đồ uống thể thao, soda, đồ uống có cà phê v.v.)
4. Xem xét danh sách và cảm ơn học viên đã sẵn sàng chia sẻ.

THẢO LUẬN: ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC ĐỒ UỐNG CÓ ĐƯỜNG TỚI SỨC KHỎE CỦA CHÚNG TA

1. Giải thích mối liên hệ giữa các đồ uống nhiều đường, bệnh béo phì, và bệnh tiểu đường tuýp 2.
 - Calo dư thừa từ lượng đường phụ gia— như trong các đồ uống có đường—đóng góp đáng kể tới tình trạng thừa cân và béo phì. Các loại đồ uống có đường là nguồn gốc phổ biến nhất của đường phụ gia trong chế độ ăn của người Mỹ.¹
 - Các loại đồ uống có đường góp phần dẫn tới nguy cơ cao mắc một số căn bệnh mãn tính như tiểu đường tuýp 2 và bệnh tim.^{2,3}
 - Uống các đồ uống có đường làm gia tăng gấp đôi nguy cơ sâu răng ở trẻ em.⁴
 - Các bằng chứng rõ ràng cho thấy trẻ em và thanh thiếu niên sử dụng nhiều đồ uống có đường sẽ có trọng lượng cơ thể lớn hơn so với những người sử dụng ít hơn.⁵
 - Và, những người lớn uống nhiều hơn một đồ uống có đường mỗi ngày có nguy cơ thừa cân cao hơn 27% so với những người lớn không uống đồ uống có đường.⁶

Hỏi cả nhóm: Mọi người nghĩ gì về thông tin này? Thông tin đó có ý nghĩa gì với bạn?

2. Chiến dịch *Cân nhắc lại đồ uống của bạn* của Sở Y tế Cộng đồng California:
 - Giáo dục cư dân của tiểu bang California về các đồ uống lành mạnh;
 - Giúp cư dân California nhận ra lượng đường và calo bổ sung trong các thức uống có đường;
 - Thông tin về mối liên hệ với những nguy cơ về sức khỏe.
3. Xem lại tài liệu Chọn MyPlate để giải thích cho học viên về việc các đồ uống lành mạnh phù hợp như thế nào với các khuyến nghị về chế độ ăn của MyPlate.

Danh mục các loại đồ uống có đường

- Soda/Soda sủi bọt
 - Đồ uống thể thao
 - Đồ uống tăng lực
 - Nước ép trái cây
 - Sữa có hương vị (ví dụ, vị sô-cô-la, dâu, vani)
 - Đồ uống có cà phê (nóng hoặc đá) có chất tạo ngọt hoặc hương vị
 - Nước bổ sung vitamin
 - Trà sữa
 - Trà sữa hoặc đồ uống có trân châu
 - Trà ngọt (nóng hoặc đá)
 - Sữa chua uống
 - Đồ uống thạch sương sáo
4. Giải thích điều sau:
 - Phát tài liệu *Chọn MyPlate*.
 - Hỏi cả nhóm: Ai đã từng biết về MyPlate? Người đó đã biết những gì?
 - Chỉ vào logo MyPlate và giải thích rằng chương trình này hướng dẫn cho chúng ta cách lựa chọn các thực phẩm lành mạnh hơn và cách cân bằng các bữa ăn của chúng ta.
 4. Giải thích điều sau:
 - Thức uống được khuyến nghị uống cùng với bữa ăn là sữa. Các loại sữa có hàm lượng chất béo ít nhất là sữa ít béo 1% và sữa không béo, và bởi vậy đây là các lựa chọn tốt hơn.
Bạn cũng có thể chọn từ các sản phẩm thay thế sữa được bổ sung như sữa đậu nành, sữa hạnh nhân hoặc sữa gạo, tuy nhiên hãy đảm bảo bạn chọn các loại sữa không đường hoặc ít đường.
 - Có một số loại đồ ăn và đồ uống mà thành phần chủ yếu là đường phụ gia. Trên thực tế, những loại thực phẩm và đồ uống không chứa đủ dưỡng chất để được xếp vào bất cứ nhóm thực phẩm nào trong MyPlate. Các đồ uống có đường là một trong số đó, và bởi vậy chúng không thuộc bất kỳ nhóm thực phẩm nào.

Lưu ý dành cho người dạy

Nếu trong số những học viên có các cha mẹ và những người chăm sóc trẻ em, hãy nhắc họ rằng trẻ em trên 2 tuổi cũng có thể uống sữa tươi ít béo 1% và không béo!

- Sử dụng chai soda đã chuẩn bị và đã dán nhãn, trình bày hàm lượng đường có trong một chai soda 20 oz.
 - Hỏi cả nhóm: Mọi người nghĩ gì về hàm lượng đường này?
- Sử dụng các túi đường đã chuẩn bị trước để trình bày về hàm lượng đường có trong mỗi món đồ uống có đường được gọi tên.
 - Hỏi cả nhóm: Điều gì khiến bạn ngạc nhiên về thông tin này?
- Dùng bút dạ màu xanh để khoanh tròn những đồ uống lành mạnh trên danh sách đã tạo từ hoạt động khởi động: nước, nước sủi bọt, sữa không béo và ít béo 1% và nước ép trái cây 100%.
- Kết thúc phần này của bài học bằng cách định nghĩa đồ uống có đường là các đồ uống cung cấp thêm calo và đường và hầu như không có dưỡng chất.

HOẠT ĐỘNG: ĐỌC NHÃN SẢN PHẨM

- Chuyển tay tài liệu *Giúp tôi nhận biết các loại đường!*.
 - Hỏi cả nhóm: Bạn nhận ra tên những loại đường nào? Bạn đã từng nhìn thấy loại đường nào trên các vỏ hộp thực phẩm?
 - Giải thích rằng có rất nhiều loại đường và các loại đường có nhiều tên khác nhau. Mặc dù không được liệt kê riêng trên nhãn Thông tin dinh dưỡng, nhưng các loại đồ uống có thể chứa hai loại đường: đường có nguồn gốc tự nhiên và đường phụ gia.
 - Giải thích rằng đường có nguồn gốc tự nhiên là đường được tìm thấy tự nhiên trong trái cây (fructose) và sữa (lactose). Những loại đường này là một phần trong toàn bộ các dưỡng chất mà các loại thực phẩm này cung cấp.

Đường có nguồn gốc tự nhiên

- Fructose
- Lactose
- Maltose
- Glucose (hay còn gọi là dextrose)
- Sucrose

Đường phụ gia

- Si rô bắp
- Si rô bắp có nồng độ fructose cao
- Mạch nha
- Si rô phong
- Đường nâu
- Đường thô
- Mật ong
- Maltodextrin
- Mật mía



- Giải thích rằng đường phụ gia thêm calo nhưng không bổ sung các dưỡng chất cho thực phẩm và đồ uống. Đường phụ gia chủ yếu được tìm thấy trong các thức ăn và đồ uống đã chế biến. Khuyến khích học viên sử dụng các thực phẩm và đồ uống có ít đường phụ gia hơn.
- Một cách để biết sản phẩm có đường phụ gia hay không là đọc danh sách thành phần trên nhãn. Đường phụ gia trong chế độ ăn chỉ nên được dành sử dụng cho các loại thực phẩm và đồ uống có lợi cho cơ thể. Ví dụ, sữa chua ít béo có chứa đường nhưng cung cấp canxi và protein cho cơ thể.



PHẦN 2 • CÁC BÀI HỌC DINH DƯỠNG

Lưu ý

Nếu một trong ba thành phần đầu tiên là một loại đường, sản phẩm đó có thể có rất nhiều đường phụ gia.

HOẠT ĐỘNG: CHỌN CÁC ĐỒ UỐNG LÀNH MẠNH HƠN

1. Chuyển tay tài liệu *Chọn các đồ uống lành mạnh hơn*.
 - Do bây giờ học viên đã quen thuộc với đồ uống có đường và ảnh hưởng của đồ uống có đường tới sức khỏe, hãy hỏi họ họ nghĩ gì về việc thay đổi cách ăn uống của họ.
 - Tham khảo tài liệu. Nhấn mạnh cho học viên rằng lời khuyên #9 nói, “Kiểm tra thông tin: Sử dụng Nhãn thông tin dinh dưỡng để chọn đồ uống tại cửa hàng tạp hóa. Nhãn này chứa các thông tin về tổng lượng đường, chất béo, và calo để giúp bạn đưa ra các lựa chọn lành mạnh hơn.”
2. Giải thích cho học viên rằng thay vì các đồ uống có đường, họ có thể uống:
 - Nước – nước lọc hoặc nước có hương vị được bổ sung thêm trái cây, rau củ và thảo mộc
 - Nước sủi bọt không ngọt hoặc nước khoáng có ga không hương vị
 - Trà không ngọt (đá hoặc nóng)
 - Cà phê không ngọt (đá hoặc nóng)
 - Sữa không béo hoặc ít béo (1%) không có hương vị
 - Sữa đậu nành, hạnh nhân hoặc sữa gạo tăng cường (không ngọt, hoặc ít đường)
 - Nước ép trái cây 100% với khối lượng hạn chế
 - o 4-6 ounce mỗi ngày cho trẻ em
 - o 8 ounce mỗi ngày cho người lớn

HOẠT ĐỘNG: NÉM NƯỚC CÓ HƯƠNG VỊ

1. Quay lại với danh sách các đồ uống được tạo từ đầu buổi học. Khuyến khích những học viên lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe hơn.
2. Giải thích cho những học viên rằng có những cách thức đơn giản và sáng tạo để khiến nước lọc có vị ngon hơn.
3. Phát Thẻ công thức *Nước dưa chuột và bạc hà* và các mẫu nước uống. Yêu cầu các học viên chia sẻ phản ứng của họ và các ý tưởng kết hợp để tạo ra nước có các hương vị khác.
4. Cảm ơn học viên đã đến và khuyến khích họ uống nước—thay vì các đồ uống có đường—để bảo vệ sức khỏe của họ.

Ý TƯỞNG MỞ RỘNG: ĐỌC NHÃN SẢN PHẨM CHUYÊN SÂU

ĐỒ DÙNG

- Tài liệu *Tính lượng đường trong một hộp đựng*
- Thẻ nhãn dán đồ uống (một thẻ cho mỗi cặp)
- Tờ bài tập *Có bao nhiêu đường?*
- Bút chì
- Máy tính (tùy chọn)

- Đường kính hoặc đường dạng viên
- Thìa cà phê để đong
- Các chén đựng trong suốt dung tích 8 hoặc 9 ounce

HOẠT ĐỘNG

1. Phân chia học viên thành các cặp. Phân chia đồ dùng cho mỗi cặp.
2. Mục đích của hoạt động này là tìm hiểu lượng đường có trong một số các đồ uống phổ biến nhất bằng cách sử dụng nhãn Thông tin dinh dưỡng để tính lượng đường trong đồ uống đó.
3. Giải thích với học viên rằng bạn sẽ hướng dẫn họ cách tính hàm lượng đường trong các đồ uống phổ biến bằng cách đọc nhãn Thông tin dinh dưỡng.
4. Sử dụng tài liệu *Tính lượng đường trong một hộp đựng*, yêu cầu học viên trả lời to các câu hỏi sau.
 - a. “Cỡ suất ăn được ghi trên nhãn Thông tin dinh dưỡng là bao nhiêu (mấy ounce)?”
 - b. “Theo nhãn Thông tin dinh dưỡng, trong hộp đựng bao gồm bao nhiêu suất ăn?”



- c. "Lượng đường là bao nhiêu?"
- d. Giải thích với học viên cách xác định số lượng thìa cà phê đường có trong đồ uống bằng cách sử dụng thông tin về số gram đường được ghi trên nhãn Thông tin dinh dưỡng:

Số gram đường \div 4 = số thìa cà phê đường.

- e. Trong ví dụ này, hãy sử dụng tài liệu *Tính Lượng đường trong hộp đựng*: 68 gram đường \div 4 = 17 thìa cà phê đường. Cho 17 viên đường vào một cốc đựng trong suốt. Lưu ý: một viên đường gần tương đương một thìa cà phê đường.
- f. Sử dụng Thẻ nhãn dán đồ uống "Đồ uống nước ép" và một máy tính để tính lượng đường trong hộp đựng có chứa nhiều hơn một suất ăn.

27 gram đường \div 4 = 6,75 thìa cà phê đường

6.75 thìa cà phê đường \times 2,5 suất ăn = 16,8 thìa cà phê đường trong hộp đựng (làm tròn thành 17)

Quay lại với 17 thìa cà phê đường trong cốc đựng mà bạn vừa đo.

5. Yêu cầu các nhóm thực hành hoạt động này sử dụng *Thẻ nhãn dán đồ uống* của họ. Họ có thể dùng phiếu bài tập *Có bao nhiêu đường?* để ghi lại kết quả tính của họ. Hoạt động kết thúc khi họ đã đo lượng đường kính vào cốc hoặc đổ chính xác số viên đường vào cốc (một viên đường gần bằng một thìa cà phê đường đầy).



6. Giải thích với cả lớp rằng họ vừa học cách tính số lượng thìa cà phê đường trong một đồ uống. Phép tính này cũng áp dụng cho đồ ăn; chúng áp dụng cho bất kỳ nhãn dán Thông tin dinh dưỡng nào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- ¹ Guthrie JF, Morton JF. Các nguồn gốc từ thực phẩm của đường phụ gia trong chế độ ăn của người Mỹ. *J Am Diet Assoc.* Tháng 1 năm 2000;100(1):43-51.
- ² Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Các đồ uống chứa đường và nguy cơ hội chứng chuyển hóa và tiểu đường tuýp 2: một siêu phân tích. *Điều trị bệnh tiểu đường.* Tháng 11 năm 2010; 33(11):2477-2483.
- ³ Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Đồ uống ngọt và nguy cơ bệnh tim động mạch vành ở phụ nữ. *Am J Clin Nutr.* Tháng 4 năm 2009;89(4):1037-1042.
- ⁴ Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Nước ngọt có ga và điều trị nha khoa trong công thức răng cơ bản. *J Dent Res.* Tháng 3 năm 2006;85(3):262-266.
- ⁵ Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ và Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. *Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống Cho Người Mỹ*, 2010. Washington, DC: Phòng In Ấn Chính Phủ Hoa Kỳ; Tháng 12 năm 2010.
- ⁶ Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. *Tràn đầy hứng khởi: Lượng tiêu thụ soda và mối liên hệ với bệnh béo phì ở California.* Los Angeles, CA: UCLA Trung tâm Vận động Sức khỏe Cộng đồng; 2009.



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần IV: Tài liệu



10 lời khuyên

Bộ tài liệu Giáo dục về Dinh dưỡng

Chọn MyPlate

10 lời khuyên để có đĩa thức ăn tuyệt vời



Việc lựa chọn thực phẩm cho một cuộc sống khỏe mạnh trở nên đơn giản với 10 lời khuyên này.

Sử dụng các ý tưởng trong danh sách này để cân bằng lượng calo của bạn, để chọn các thực phẩm để ăn thường xuyên hơn, và cắt giảm các thực phẩm cần hạn chế ăn hơn.

1 cân bằng lượng calo

Bước đầu tiên bạn cần làm để quản lý cân nặng của mình là tìm hiểu BẠN cần bao nhiêu calo một ngày. Truy cập www.ChooseMyPlate.gov để tìm mức calo của bạn. Hoạt động thể chất cũng giúp bạn cân bằng lượng calo của mình.

2 hãy thưởng thức các món ăn của bạn, nhưng hãy ăn ít hơn

Dành thời gian để thưởng thức trọn vẹn các món ăn khi ăn. Ăn quá nhanh hoặc không tập trung khi ăn có thể dẫn đến việc bạn ăn quá nhiều calo. Hãy chú ý đến cơn đói và các dấu hiệu cho thấy bạn đã no trước, trong và sau bữa ăn. Sử dụng chúng để nhận ra khi nào bạn cần ăn và khi bạn đã ăn no:



3 tránh các khẩu phần thức ăn quá cỡ

Dùng đĩa ăn, bát và cốc nhỏ hơn. Chia thức ăn thành các khẩu phần trước khi ăn. Khi đi ăn ngoài, hãy chọn khẩu phần ăn nhỏ hơn, chia sẻ món ăn với người khác, hoặc mang về nhà một phần bữa ăn của bạn.

4 những thực phẩm bạn nên ăn thường xuyên hơn

Ăn nhiều rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, và sữa không béo hoặc có 1% chất béo và các sản phẩm từ sữa. Những thực phẩm này có các dưỡng chất cần cho sức khỏe—bao gồm kali, canxi, vitamin D, và chất xơ. Hãy để những thực phẩm này là thức ăn chủ yếu trong các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của bạn.



5 hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của bạn

Chọn các loại rau củ có màu đỏ, cam và xanh đậm như cà chua, khoai lang và bông cải xanh, cùng với các loại rau củ khác cho các bữa ăn của bạn. Thêm trái cây vào các bữa ăn như các món ăn thêm hoặc một phần của các món ăn thêm hoặc như món tráng miệng.

6 chuyển sang sữa không béo hoặc sữa ít béo (1%)

Các loại sữa này cung cấp cùng một hàm lượng canxi và các dưỡng chất thiết yếu khác như sữa nguyên kem, nhưng với ít calo và chất béo bão hòa hơn.



7 lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt

Để ăn thêm ngũ cốc nguyên hạt, hãy sử dụng một sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thay cho một sản phẩm tinh chế—chẳng hạn ăn bánh mì nguyên cám thay cho bánh mì trắng hoặc gạo lứt thay gạo trắng.

8 những thực phẩm bạn cần ăn ít hơn

Cắt giảm thực phẩm có hàm lượng chất béo dạng rắn, đường phụ gia và muối cao. Những thực phẩm này bao gồm bánh ngọt, bánh quy, kem, kẹo, đồ uống ngọt, pizza, và các loại thịt mỡ như sườn, lạp xưởng, thịt muối và xúc xích. Chỉ ăn các thức ăn này trong những dịp đặc biệt, không phải là món ăn hàng ngày.

9 so sánh hàm lượng natri trong thực phẩm

Dùng nhãn Thông tin dinh dưỡng để chọn các thực phẩm có hàm lượng natri thấp hơn như canh, bánh mì, và các bữa ăn đông lạnh. Hãy tìm các loại thực phẩm đóng hộp có nhãn “natri thấp,” “giảm natri,” hoặc “không thêm muối.”



10 uống nước thay vì đồ uống có đường

Cắt giảm calo bằng cách uống nước hoặc các đồ uống không đường. Soda, nước uống tăng lực, và đồ uống thể thao là nguồn gốc chính của đường phụ gia và calo trong chế độ ăn của người Mỹ.



Bộ Nông nghiệp
Hoa Kỳ
Trung tâm
Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng

Truy cập vào
www.ChooseMyPlate.gov để biết thêm thông tin.

Tài liệu IV.A

DG TipSheet Số 1
Tháng 6 năm 2011
USDA là một đơn vị cung cấp và
tuyên dụng cơ hội bình đẳng
Ver. 01/16/#300453



ĐƯỜNG CÓ RẤT NHIỀU TÊN GỌI

Có rất nhiều loại đường. Dưới đây là tên một số loại đường thường gặp trong danh sách thành phần:

Mạch nha	Si rô bắp có nồng độ fructose cao
Đường nâu	Mật ong
Nước mía	Maltodextrin
Si rô bắp	Si rô phong
Dextrose	Mật mía
Fructose	Đường dạng bột
Glucose	Đường thô
Sucrose	

HÀM LƯỢNG ĐƯỜNG

Để tìm hiểu xem có bao nhiêu đường trong gói đó, hãy kiểm tra nhãn **Thông tin dinh dưỡng** trên bao bì. Tìm từ **Đường** để xem lượng đường trong mỗi khẩu phần.

Để tìm hiểu dạng đường, kiểm tra **Thành phần**.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ suất ăn 1 thanh
Phần ăn trên một hộp 6

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 150

	% Giá trị hàng ngày*
Chất béo 2,5g	4%
Chất béo bão hòa 0 g	
Chất béo dạng chuyển hóa 0 g	
Natri 85 mg	4%
Tổng carbohydrate 30 g	10%
Đường 12 g	
Protein 3 g	6%

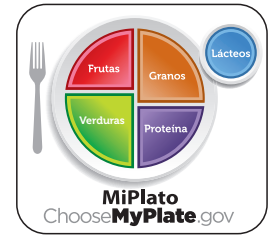
* Phần trăm giá trị dinh dưỡng hàng ngày dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN:

Cám yến mạch, gạo, **si rô bắp, đường, đường fructose**, ngũ cốc nguyên hạt cám yến mạch, **đường dextrose**, yến mạch và hoa quả tổng hợp (cám yến mạch nướng [yến mạch cán, **đường**, dầu đậu nành, **mật ong, mật mía]** **đường**, yến mạch cán, táo hương vị dâu tây, **si rô bắp, đường nâu**, hương vị tự nhiên và nhân tạo), **si rô bắp hàm lượng fructose cao**, dầu thực vật, chứa 2% kali clorua hoặc ít hơn, **đường nâu**, phụ gia tạo ngọt sorbitol, hương liệu mạch nha, hương vị tự nhiên và nhân tạo, muối, sữa khô không béo, bột mì nguyên cám, vitamin A, B6, riboflavin, axit folic, vitamin B12.

10 lời khuyên Bộ tài liệu Giáo dục về Dinh dưỡng

Hãy lựa chọn đồ uống tốt hơn 10 lời khuyên để bắt đầu



Những gì bạn uống cũng quan trọng như những gì bạn ăn. Nhiều loại đồ uống có chứa đường phụ gia nhưng có ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng trong khi một số đồ uống khác có thể cung cấp dinh dưỡng nhưng lại chứa quá nhiều chất béo và calo. Dưới đây là một số lời khuyên giúp bạn lựa chọn các đồ uống tốt hơn.

1 Uống nước

Uống nước thay vì đồ uống có đường. Thường xuyên uống soda, nước tăng lực hoặc đồ uống thể thao và các đồ uống ngọt khác thường chứa nhiều đường phụ gia, chứa nhiều calo hơn mức cần thiết.



2 Uống bao nhiêu nước là đủ?

Hãy để cơn khát hướng dẫn cho bạn. Nước là một chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể, nhưng nhu cầu của mọi người là khác nhau. Hầu hết chúng ta nhận đủ nước từ thức ăn và đồ uống. Một cơ thể khỏe mạnh có thể cân bằng nhu cầu nước trong suốt một ngày. Hãy uống nhiều nước nếu bạn là một người năng động, sống và làm việc trong điều kiện nóng nực hoặc người lớn tuổi.

3 Lựa chọn tiết kiệm

Nước thường là một lựa chọn rẻ tiền. Bạn có thể tiết kiệm tiền bằng việc uống nước ở nhà hoặc khi đi ăn ngoài.

4 Quản lý lượng calo của bạn

Uống nước trong và giữa các bữa ăn. Người lớn và trẻ em nhận khoảng 400 calo mỗi ngày từ đồ uống - nước uống có thể giúp bạn quản lý lượng calo của mình.

5 Đồ uống thân thiện với trẻ em

Khiến nước, sữa ít béo hoặc không béo hoặc 100% nước ép nguyên chất trở thành lựa chọn dễ dàng khi ở nhà. Chuẩn bị sẵn bình nước tiện lợi hoặc đồ uống có lợi cho sức khỏe trong tủ lạnh. Đặt chúng trong hộp ăn trưa hoặc ba lô dễ dàng lấy khi trẻ phải xa nhà. Tùy vào độ tuổi, trẻ có thể uống từ ½ đến 1 cốc nước và người lớn có thể uống 1 cốc nước trái cây hoặc nước ép rau củ 100%* mỗi ngày.



*Nước ép 100% là một thực phẩm trong Nhóm Trái cây và Rau củ. Nước ép chỉ nên chiếm ít hơn một nửa lượng trái cây và rau củ khuyến nghị.

6 Đừng quên các chế phẩm từ sữa**

Khi bạn chọn sữa hoặc sữa thay thế, chọn sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa đậu nành bổ sung vi chất. Mỗi loại sữa cung cấp các dưỡng chất chủ đạo giống nhau như canxi, vitamin D, kali, nhưng lượng calo lại khác nhau hoàn toàn. Trẻ vị thành niên, thanh thiếu niên và người lớn cần 3 ly sữa mỗi ngày, trong khi trẻ em từ 4 đến 8 tuổi cần 2½ ly và trẻ em từ 2 đến 3 tuổi cần 2 ly.



7 Thường thức đồ uống của bạn

Khi không chọn nước— hãy thường thức đồ uống mà bạn chọn, nhưng chỉ cần cắt giảm. Hãy nhớ kiểm tra kích cỡ khẩu phần và số lượng khẩu phần trong hộp, chai, hoặc bình chứa để chỉ nhận đủ lượng calo mà bạn cần. Lựa chọn các hộp, cốc hoặc ly có kích thước nhỏ hơn thay cho các kích thước lớn hoặc siêu lớn.

8 Mang theo nước trên đường đi

Nước là thứ đồ uống tiện lợi. Đổ nước vào, chai nước sạch và có thể tái sử dụng và quăng vào trong túi hoặc cặp của bạn để làm dịu cơn khát suốt cả ngày. Chai dùng nhiều lần cũng tốt cho môi trường.



9 Kiểm tra thông tin đầy đủ

Sử dụng nhãn Thông tin dinh dưỡng để lựa chọn đồ uống tại cửa hàng tạp hóa. Nhãn thực phẩm và danh sách thành phần chứa thông tin về các loại đường phụ gia, chất béo bão hòa, natri và calo để giúp bạn có các lựa chọn tốt hơn.

10 So sánh các loại đồ uống

Food-A-Pedia, một tính năng trực tuyến có sẵn tại www.SuperTracker.usda.gov, có thể giúp bạn so sánh lượng calo, đường phụ gia và chất béo trong các đồ uống ưa thích của bạn.

** Sữa là một phần trong nhóm Sản phẩm từ sữa. Chén = 1 chén sữa hoặc sữa chua, 1½ ounce phô mai tự nhiên hoặc 2 ounce phô mai đã chế biến.

Nước bạc hà và dưa leo

Làm 4 phần

Một phần một chén

Thời gian chuẩn bị:

5 phút

Thành phần

Nửa chén dưa leo thái lát
1-2 nhánh bạc hà tươi
Nước đá

Hướng dẫn:

1. Đổ nước đá nửa bình
2. Cho dưa leo và bạc hà vào
3. Đổ nước vào Để lạnh ít nhất khoảng 20 phút trước khi dùng
4. Giữ trong tủ lạnh và uống trong 24 giờ



rethink
YOUR DRINK

Được hỗ trợ bởi SNAP-Ed của USDA, một nhà cung cấp và nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
- Bộ Y tế Công Cộng California



Tính Lượng đường trong hộp đựng

CÔNG THỨC TÍNH:
Số gram đường ÷ 4 = Thìa cà phê đường

Thông tin dinh dưỡng

Cỡ suất ăn 20 fl. oz. (591 ml)

Phần ăn trên một hộp 1

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 250

% Giá trị hàng ngày*

Tổng chất béo 0 g 0%

Natri 55 g 2%

Tổng carbohydrate 68 g 23%

Đường 68 g

Protein 0 g 0%

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm giá trị dinh dưỡng hàng ngày dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

68 gram đường ÷ 4 = 17 thìa cà phê đường

Lưu ý: Nếu hộp có nhiều hơn một khẩu phần, nhân số thìa cà phê với số lượng phần ăn để có được tổng số thìa cà phê đường trong hộp. Ví dụ: 10 thìa cà phê x 2 phần ăn = Tổng số 20 thìa cà phê.

Lời khuyên dành cho người dạy về thẻ nhãn dán đồ uống

1. Biểu diễn Thẻ nhãn dán đồ uống với các viên đường thể hiện số thìa cà phê đường trong mỗi hộp. Đồng thời trình bày thông điệp chung của MyPlate về toàn bộ chế độ ăn uống (tham khảo MyPlate *10 Lời khuyên để có đĩa ăn tuyệt vời*).
2. Lưu ý rằng yêu cầu thời gian đi bộ cần thiết để đốt cháy lượng đường trong đồ uống ngoài các hoạt động hàng ngày.
3. Thảo luận về lợi ích của các chất dinh dưỡng trong sữa và nước ép 100%.

Đồ uống	Kích thước lon	Loại đường	Hàm lượng calo trong mỗi lon	Số thìa cà phê đường (tcf) trên mỗi lon	Thời gian đi bộ để đốt cháy đồ uống ¹
Nước	Chai 20 fl. oz.	Không chứa đường	0 calo	0 tcf đường	0 phút
Sữa 1%	Chai 16 fl. oz.	Đường tự nhiên	260 calo	8 tcf	56 phút
Nước cam ép 100%	Chai 16 fl. oz.	Đường tự nhiên	244 calo	11 tcf	53 phút
Soda	Lon 12 fl. oz.	Đường phụ gia	136 calo	8 tcf	30 phút
Soda	Chai 20 fl. oz.	Đường phụ gia	227 calo	14 tcf	49 phút
Đồ uống thể thao	Chai 20 fl. oz.	Đường phụ gia	125 calo	9 tcf	27 phút
Đồ uống tăng lực	Lon 16 fl. oz.	Đường phụ gia	240 calo	15 tcf	52 phút
Trà ngọt	Chai 20 fl. oz.	Đường phụ gia	213 calo	14 tcf	46 phút
Soda vị trái cây	Chai 12,5 fl. oz.	Đường phụ gia	165 calo	11 tcf	36 phút
Nước ép	Chai 20 fl. oz.	Đường phụ gia & tự nhiên	305 calo	17 tcf	66 phút
Nước trái cây	Lon 11,5 fl. oz.	Đường phụ gia & tự nhiên	196 calo	11 tcf	42 phút
Nước bổ sung vitamin	Chai 20 fl. oz.	Đường phụ gia & tự nhiên	125 calo	8 tcf	27 phút

Lưu ý: Thời gian đi bộ dựa trên mức tiêu thụ calo trung bình cho một người nặng 154 pound với tốc độ 3,5 dặm/giờ (280 calo/giờ). Lượng calo đốt cháy mỗi giờ sẽ cao hơn đối với những người nặng hơn 154 pound và thấp hơn đối với những người có cân nặng ít hơn. Số lượng thìa cà phê đường được làm tròn đến số nguyên gần nhất. Tất cả thời gian đi bộ được làm tròn đến số nguyên tiếp theo.

1. Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ, 2005, Bảng 4. Lượng calo tiêu thụ/giờ trong các hoạt động thể chất thông thường. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> Truy cập ngày 15 tháng 5 năm 2012.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 20 fl oz (591 mL)
Phần ăn trên một hộp 1

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 0 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 0mg	0%
Tổng carbohydrate 0g	0%
Đường 0g	
Protein 0g	

Không phải là nguồn dinh dưỡng quan trọng.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC TINH KHIẾT.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 130 Calo từ chất béo 20

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 2,5g	4%
Chất béo bão hòa 1,5g	8%
Chất béo chuyển hóa 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Natri 160mg	7%
Tổng carbohydrate 16g	5%
Chất xơ 0g	0%
Đường 15g	
Protein 11g	22%
Vitamin A	10%
Canxi	40%
Vitamin D 2mcg	25%

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: SỮA ÍT BÉO, SỮA KHÔNG BÉO, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 122 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị mỗi ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 5mg	0%
Kali 443mg	13%
Tổng carbohydrate 29g	10%
Đường 21g	
Protein 2g	4%
Vitamin C	139%
Thiamin (Vitamin B1)	17%

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: 100% NƯỚC CAM TINH KHIẾT KHÔNG PHẢI TỪ NƯỚC CAM CÓ ĐẠC.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 1 lon – 12 fl oz (360 mL)

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 136 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 15mg	0%
Tổng carbohydrate 35g	11%
Đường 33g	
Protein 0g	

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC CÓ GA, SI RÔ BẮP CHỨA HẸM LƯỢNG FRUCTOSE CAO, MÀU CAMEL, AXIT PHOTPHORIC, HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN, CÀ PHÊ IN



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 1 chai – 20 fl oz (591 mL)

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 227 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 25mg	1%
Tổng carbohydrate 59g	20%
Đường 55g	
Protein 0g	

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC CÓ GA, SI RÔ BẮP CHỨA HẠM LƯỢNG FRUCTOSE CAO, MÀU CARAMEL, AXIT PHOTPHORIC, HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN, CAFEIN



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2,5

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 50 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 110mg	4%
Kali 30mg	1%
Tổng carbohydrate 14g	5%
Đường 14g	
Protein 0g	

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC, SUCROSE, DEXTROSE, AXIT CITRIC, HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN, MUỐI, NATRI CITRAT, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE, TẠO MÀU XANH, GLYCEROL ESTE CỦA NHỰA THỐNG, MÀU CAMEL.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 120 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 70mg	3%
Tổng carbohydrate 30g	10%
Đường 30g	
Protein 0g	
Riboflavin (B2)	100%
Niacin (B3)	100%
Vitamin B6	100%
Vitamin B12	100%

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC CÓ GA, GLUCOSE, AXIT CITRIC, HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN, TAURINE, NATRI CITRATE, CHIẾT XUẤT TỪ RỄ NHÂN SÂM, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, NATRI CLORUA, INOSITOL, PYRIDOXIN HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTODEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2,5

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 85 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 30mg	1%
Tổng carbohydrate 23g	8%
Đường 23g	
Protein 0g	

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC LỌC, ĐƯỜNG, AXIT CITRIC, TRÀ, HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN.



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2,5

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 122 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 25mg	1%
Tổng carbohydrate 27g	9%
Đường 27g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	100%
Canxi	0%
Sắt	0%

Chứa 10% nước ép.

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC CÓ GA, SI RÔ BẮP CHỨA HẠM LƯỢNG FRUCTOSE CAO, NƯỚC CAM ÉP ĐẬM ĐẶC, ACID CITRIC, KALI BENZOAT (LƯU GIỮ ĐỘ TƯƠI), HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN, MÀU VÀNG, GLYCEROL ESTE CỦA GỖ ROSIN, CANXI DISODIUM EDTA (LƯU GIỮ HƯƠNG VỊ).

Nước bổ sung vitamin



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Phần ăn trên một hộp 2,5

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 50 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 0mg	0%
Tổng carbohydrate 13g	4%
Đường 13g	
Protein 0g	
Vitamin C	50%
Vitamin D B3	10%
Vitamin B6	10%
Vitamin B12	4%
Vitamin B5	10%
Kẽm	5%

Chứa ít hơn 1% nước ép.

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV) dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC, FRUCTOSE TINH THỂ, ACID CITRIC, NƯỚC RAU (MÀU), HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN, ACID ASCORBIC (VITAMIN C), VITAMIN E ACETATE, MAGI LACTAT (ELECROLYTE), CANXI LACTAT (CHẤT ĐIỆN PHẦN), KẼM PICOLINATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE (CHẤT ĐIỆN PHẦN), NIACIN (B3), AXIT PANTOTHENIC (B5), PYRIDOXIN HYDROCHLORIDE (B6), CYANOCOBALAMIN (B12).



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 1 lon – 11,5 fl oz (340 mL)

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Calo 196 Calo từ chất béo 0

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 50mg	2%
Tổng carbohydrate 49g	16%
Đường 45g	
Protein 0g	
Vitamin C	100%

Chứa 20% nước ép.

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC, SI RÔ BẮP HÀM LƯỢNG FRUCTOSE CAO, TINH CHẤT TRÁI CÂY NGHIÊN, NƯỚC ÉP TÁO, ACID CITRIC, ACID ASCORBIC (VITAMIN C).



Thông tin dinh dưỡng

Cỡ phần ăn 8 fl oz (240 mL)
Cỡ phần ăn trên một lon 1,5

Hàm lượng trên mỗi phần ăn

Hàm lượng Calories 110

	% Giá trị hàng ngày*
Tổng chất béo 0g	0%
Natri 25mg	1%
Tổng carbohydrate 28g	9%
Đường 28g	
Protein 0g	

Một lượng calo không đáng kể từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt.

*Phần trăm Giá trị dinh dưỡng hàng ngày dựa trên chế độ ăn chứa 2.000 calo.

THÀNH PHẦN: NƯỚC CÓ GA (NƯỚC, CARBON DIOXIDE), ĐƯỜNG TỰ NHIÊN, AXIT XITRIC, HƯƠNG VỊ TỰ NHIÊN VÀ NHÂN TẠO VÀ MÀU ĐỎ.



Hàm lượng đường là bao nhiêu?

Tên: _____ Ngày: _____

Hướng dẫn Sử dụng bảng tính này để tính tổng lượng đường (theo đơn vị thìa cà phê) cho mỗi loại đồ uống.

Những gợi ý có ích: 4 gram đường = 1 thìa cà phê đường
1 viên đường tương đương 1 thìa cà phê đường

Danh sách các loại đường phụ gia: Dextrose dạng khan, si rô bắp, si rô bắp dạng rắn, dextrose, fructose, si rô bắp chứa hàm lượng fructose cao (HFCS), mật ong, đường chuyển hóa, lactose, si rô mạch nha, maltose, si rô cây thích, mật đường, mật hoa (ví dụ: mật hoa đào, mật hoa lê), đường thô, đường sucrose và đường.

Tên đồ uống # 1:

1. Tính tổng lượng đường (tính bằng thìa cà phê) cho mỗi đồ uống:

a. Lượng đường mỗi khẩu phần X Số khẩu phần trong mỗi đồ uống = Tổng số gram đường

_____gm _____ _____gm

b. Tổng số gram đường ÷ 4 gm mỗi thìa cà phê = Tổng số thìa cà phê đường mỗi đồ uống

_____gm đường _____tcf

2. Sử dụng các viên đường dạng khối, đếm số thìa cà phê đường trong mỗi hộp đồ uống và đặt các viên đường vào túi.

3. Dán nhãn túi và ghi tên đồ uống của bạn.

4. Xem lại Danh sách thành phần và ghi lại các dạng đường phụ gia:

Tên đồ uống # 2:

1. Tính tổng lượng đường (tính bằng thìa cà phê) cho mỗi đồ uống:

a. Hàm lượng đường mỗi khẩu phần X Số khẩu phần trong mỗi đồ uống = Tổng số gram đường

_____gm _____ _____gm

b. Tổng số gram đường ÷ 4 gm mỗi thìa cà phê = Tổng số thìa cà phê đường mỗi đồ uống

_____gm đường _____tcf

2. Sử dụng các viên đường dạng khối, đếm số thìa cà phê đường trong mỗi hộp đồ uống và đặt các viên đường vào túi.

3. Dán nhãn túi và ghi tên đồ uống của bạn.

4. Xem lại Danh sách thành phần và ghi lại các dạng đường phụ gia:

Những gợi ý có ích: 4 gram đường = 1 thìa cà phê đường
1 viên đường tương đương 1 thìa cà phê đường

Danh sách các loại đường phụ gia: Dextrose dạng khan, si rô bắp, si rô bắp dạng rắn, dextrose, fructose, si rô bắp chứa hàm lượng fructose cao (HFCS), mật ong, đường chuyển hóa, lactose, si rô mạch nha, maltose, si rô cây thích, mật đường, mật hoa (ví dụ: mật hoa đào, mật hoa lê), đường thô, đường sucrose và đường.

Tên đồ uống # 3:

1. Tính tổng lượng đường (tính bằng thìa cà phê) cho mỗi đồ uống:

a. Hàm lượng đường mỗi khẩu phần X Số khẩu phần trong mỗi đồ uống = Tổng số gram đường

_____ gm _____ gm

b. Tổng số gram đường ÷ 4 gm mỗi thìa cà phê = Tổng số thìa cà phê đường mỗi đồ uống

_____ gm đường _____ tcf

2. Sử dụng các viên đường dạng khối, đếm số thìa cà phê đường trong mỗi hộp đồ uống và đặt các viên đường vào túi.

3. Dán nhãn túi và ghi tên đồ uống của bạn.

4. Xem lại Danh sách thành phần và ghi lại các dạng đường phụ gia:

Liệt kê đồ uống của bạn theo thứ tự từ thấp nhất đến cao nhất tính theo tổng số gram đường mỗi hộp:

1. Thấp nhất: _____

2. _____

3. Cao nhất: _____



Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP, một đơn vị cung cấp và nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.cachampionsforchange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

#300457/Ver. 12/15

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN V: Cắt giảm muối và natri

PHẦN V:



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần V: Cắt giảm muối và natri



Cắt giảm muối và natri

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, học viên có thể:

- Xác định tên và dạng muối.
- Xác định lượng natri tìm thấy trong thực phẩm.
- Kể tên ba lợi ích của các bữa ăn ít natri hơn.
- Lập kế hoạch thực đơn hàng ngày với ít natri hơn.

ĐỒ DÙNG

- Phiếu ghi tên học viên
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy (bảng kẹp giấy)
- Bút và bút chì
- 2 đến 3 bút dạ
- 6 đến 8 nhãn thực phẩm hoặc các gói đựng thực phẩm sạch rỗng của các cộng đồng văn hóa khác nhau, che kín các yếu tố thương hiệu để học viên không thể thấy được.
- Một số mẫu thảo mộc và gia vị khô, và các loại thực phẩm khác được sử dụng để nêm gia vị trong các loại thực phẩm của các văn hóa khác nhau (ví dụ: ngò, gừng, kinh giới, ớt, chanh vàng, chanh xanh, lá nguyệt quế, v.v.)
- Muối (khoảng 1 thìa cà phê)
- 1 bộ thìa đo hoặc 1 thìa cà phê



TÀI LIỆU

- *Có bao nhiêu natri trong gói đó?*
- *Hàm lượng natri trên một khẩu phần ăn mẫu*
- *Muối và Natri – 10 lời khuyên để cắt giảm*
- *Sử dụng những gia vị này thay vì muối*

CHUẨN BỊ

1. Xem lại kế hoạch bài học và tài liệu.
2. Sẵn sàng giải thích và áp dụng thông tin trong bài học.
3. Tìm một phòng rộng rãi đủ cho tất cả học viên.
4. Chuẩn bị phiếu ghi tên học viên và thẻ tên (tùy chọn).
5. Chuẩn bị các bản sao của tài liệu phát cho học viên.
6. Chuẩn bị bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng để ghi các câu hỏi thảo luận.
7. Trưng bày sáu đến tám nhãn hoặc gói cho một mẫu thực phẩm, bao gồm gia vị và thực phẩm đóng hộp và/hoặc đông lạnh thường được học viên ăn.

Lời khuyên cho người dạy

Trưng bày các mẫu bao gồm thực phẩm tươi sống và chế biến. Bao gồm gói các mặt hàng có hàm lượng natri cao (500 mg trở lên cho mỗi phần ăn) mà trẻ em có thể ăn, như bữa trưa đóng gói sẵn.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: SO SÁNH MUỐI

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với những học viên rằng bạn sẽ thảo luận về muối và natri ngày hôm nay.
2. Giải thích các mục tiêu của bài học.
3. Yêu cầu học viên đoán xem sản phẩm nào trong màn hình có nồng độ muối cao nhất và thấp nhất mà không đọc nhãn thực phẩm. Cho họ một vài phút để trả lời. Sắp xếp các gói thực phẩm và/hoặc nhãn theo thứ tự do học viên đưa ra, từ cao đến thấp. Giải thích rằng bạn sẽ nói thêm về điều này sau.
4. Hãy hỏi những học viên họ nghĩ đến những gì khi nghe về việc ăn các thực phẩm chứa ít muối hoặc natri.
5. Cho những học viên thấy một thìa cà phê muối trông như thế nào. Hãy hỏi họ xem họ nghĩ rằng họ ăn nhiều hơn hay ít hơn một thìa cà phê muối trong một ngày. Giải thích rằng muối có chứa natri và trong lớp học hôm nay, natri sẽ là từ được sử dụng để so sánh các loại thực phẩm.

HOẠT ĐỘNG: KIỂM TRA HÀM LƯỢNG NATRI TRÊN NHÃN THỰC PHẨM

- Giải thích rằng một thìa cà phê muối chứa 2.300 miligram (mg) natri. Giải thích hàm lượng muối được khuyến nghị mỗi ngày:
 - Hướng dẫn về Chế độ ăn uống của Hoa Kỳ khuyên hầu hết người Mỹ không nên ăn quá 2.300 mg natri hoặc một thìa cà phê muối mỗi ngày. (Viết lên bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy: 2.300 mg natri = 1 thìa cà phê muối)
 - Người lớn bị tiền tăng huyết áp và tăng huyết áp đặc biệt sẽ được hưởng lợi từ việc giảm thêm đến 1.500 mg natri, hoặc 2/3 thìa cà phê muối mỗi ngày. (Viết lên bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy: 1.500 mg natri = 2/3 thìa cà phê muối)
- Phát tài liệu *Có bao nhiêu natri trong gói đó?* Xem lại tài liệu và cách đọc nhãn Thông tin dinh dưỡng. Nhấn mạnh cỡ phần ăn và hàm lượng natri. Giải thích rằng natri có nhiều dạng, chẳng hạn như bột ngọt, natri nitrit, natri bicarbonate (bột nở) và natri clorua (muối ăn). Lượng natri ăn vào bằng tổng của tất cả những dạng natri này. Chúng có thể được tìm thấy trong thực phẩm chế biến, đóng hộp, đông lạnh, đóng gói và đồ ăn nhanh. Hỏi những học viên theo họ natri có nguồn gốc từ đâu trong số các thực phẩm cụ thể mà họ ăn.
- Yêu cầu tình nguyện viên đến và chọn hai nhãn hoặc gói từ khu trưng bày.
 - Yêu cầu họ tìm và nêu rõ lượng natri trong mỗi khẩu phần trên nhãn Thông tin dinh dưỡng.
 - Cho họ so sánh hàm lượng natri giữa hai gói (sản phẩm thực phẩm nào có nhiều natri hơn cho mỗi khẩu phần).
 - Hỏi cả nhóm xem các hàm lượng này so sánh với khuyến nghị natri tổng thể là 2.300 mg hoặc 1.500 mg mỗi ngày như thế nào.

- Đặt các thực phẩm theo đúng thứ tự từ hàm lượng natri thấp đến cao cho mỗi khẩu phần. Cho học viên biết hàm lượng natri mỗi khẩu phần trong các loại thực phẩm có hàm lượng natri cao nhất và thấp nhất. Hỏi những học viên điều gì khiến họ ngạc nhiên về thông tin natri này.

HOẠT ĐỘNG: LỢI ÍCH CỦA VIỆC GIẢM HÀM LƯỢNG NATRI

- Hỏi những học viên tại sao họ nghĩ rằng điều quan trọng là giảm lượng natri. Ghi lại câu trả lời của họ trên bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy. Sau đó chia sẻ với họ những hoạt động của natri trong cơ thể:
 - Natri tiêu hao lượng nước trong cơ thể.
 - Khi chúng ta ăn quá nhiều natri, cơ thể chúng ta giữ nước, có thể gây sưng và tăng huyết áp.
 - Thận của chúng ta có thể cần phải làm việc nhiều hơn để loại bỏ nước này, và huyết áp cao có thể làm tổn thương thận.
 - Tim của chúng ta cũng làm việc nhiều hơn để lưu thông chất lỏng dư thừa trong máu. Điều này có thể làm cho tim của chúng ta lớn hơn và yếu hơn, gây đau ngực, khó thở và mệt mỏi.
- Yêu cầu học viên liệt kê một số lợi ích của việc giảm lượng natri. Ghi lại câu trả lời của họ trên bảng trắng hoặc giấy. Nếu không được đề cập, hãy thêm: ít nguy cơ cao huyết áp, và tim và thận khỏe mạnh hơn



HOẠT ĐỘNG: CÁCH GIẢM LƯỢNG NATRI

1. Hỏi những học viên họ đã thử dùng thảo mộc và gia vị khi họ nấu ăn chưa. Yêu cầu những người sử dụng thảo mộc chia sẻ một số ví dụ về các loại thảo mộc họ sử dụng hoặc có thể được sử dụng trong nấu ăn. Đề nghị những học viên giảm natri trong nấu ăn bằng cách sử dụng các loại thảo mộc, dù để cả cây rau hoặc cắt nhỏ hoặc dưới dạng bột.
2. Để các học viên nghĩ các gia vị thường được sử dụng trong các thức ăn của người Mỹ hoặc người Mỹ La tinh hoặc người Mỹ gốc Phi hoặc người Mỹ gốc Á. Các gia vị bao gồm hành tây, tỏi, ngò, húng quế, rau mùi tây, hương thảo, thì là, rau mùi, rau kinh giới, húng tây, ớt, bột ớt, gừng, chanh vàng, chanh xanh.
3. Yêu cầu những học viên chia sẻ với nhóm ý tưởng của họ để sử dụng các loại thảo mộc và gia vị.
4. Cho học viên biết rằng thực phẩm tươi có xu hướng chứa hàm lượng natri thấp nhất. Thực phẩm đông lạnh là lựa chọn tốt nhất tiếp theo. Natri thường được thêm vào thực phẩm đóng hộp, vì vậy hãy chọn các loại có hàm lượng muối thấp và rửa sạch các loại thực phẩm đóng hộp trước khi sử dụng bất cứ khi nào có thể.

HOẠT ĐỘNG: LẬP KẾ HOẠCH BỮA ĂN CÓ HÀM LƯỢNG NATRI THẤP HƠN

1. Phát tài liệu *Hàm lượng natri trên một khẩu phần ăn mẫu*. Yêu cầu học viên và một người nữa giảm lượng natri trong thực đơn.
2. Mời các cặp chia sẻ cách họ điều chỉnh thực đơn để giảm lượng natri. Chờ phản hồi và sau đó bổ sung bất cứ điều gì không được đề cập:
 - Chuẩn bị món ăn từ đầu; hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói.

- Dùng ít muối hơn tại bàn; không để lọ đựng muối trên bàn.
- Nấu với các loại thảo mộc và gia vị thay vì muối.
- Giảm ăn ngoài
- Khi có thể, hãy dùng rau tươi hoặc đông lạnh; nếu sử dụng rau đóng hộp, rửa sạch trước khi chuẩn bị nếu có thể.

HOẠT ĐỘNG: ÔN TẬP, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CỦA CÁ NHÂN

1. Hỏi học viên họ có câu hỏi gì về natri không và cách lập kế hoạch các bữa ăn lành mạnh với ít natri hơn. Trả lời các câu hỏi. Giới thiệu học viên tới trang web ChooseMyPlate.gov để có thêm tài liệu và lời khuyên, Phát tài liệu *Muối và Natri – 10 lời khuyên để cắt giảm và Hãy dùng gia vị thay vì muối* cho học viên nếu họ chọn.
2. Thực hiện đánh giá bài học theo nhóm, yêu cầu học viên trả lời các câu hỏi sau:
 - Lợi ích của các bữa ăn với ít natri hơn đối với cá nhân bạn là gì?
 - Ba cách để giảm natri trong bữa ăn là gì?
 - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới?
 - Bạn dự định thực hiện những thay đổi gì sau buổi học ngày hôm nay?

Cảm ơn mọi người đã tham gia lớp học hôm nay và tìm hiểu thêm về việc giảm lượng natri để giúp họ lên kế hoạch cho bữa ăn lành mạnh cho gia đình.



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN V: Tài liệu



Có bao nhiêu natri trong gói đó?



Thông tin dinh dưỡng	
Khẩu phần ăn 1 oz.	
Hàm lượng trên mỗi phần ăn	
Calo 160	Calo từ chất béo 90
	% Giá trị hàng ngày
Tổng chất béo 10g	15%
Chất béo bão hòa 2g	10%
Chất béo chuyển hóa 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Natri 290 mg	12%
Carbohydrate 15g	5%
Chất xơ từ thực phẩm <1g	1%
Đường 1g	
Protein 2g	

Kiểm tra bảng "Thông tin dinh dưỡng" trên gói thực phẩm.

Ăn quá nhiều natri làm tăng nguy cơ đột quỵ và bệnh tim. Hãy nhớ kiểm soát hàm lượng natri hàng ngày của bạn từ tất cả các loại thực phẩm dưới mức 2.300 mg.

Tìm từ "**Natri**" để xem có bao nhiêu natri trong thực phẩm của mỗi khẩu phần ăn.

"Hàm lượng natri thấp" được coi là 140 mg trở xuống cho mỗi khẩu phần ăn.

Natri có nhiều dạng. Tìm những từ này trong danh sách "Thành phần":

- Muối
- Monosodium glutamate
- Disodium phosphate
- Natri benzoate
- Sodium hydroxide
- Sodium citrate
- Sodium caseinate
- Sodium sulfite

THÀNH PHẦN: Bữa ăn giàu thành phần ngô (Bột ngô, Ferrous Sulfate, Niacin, Thiamin Mononitrate, Riboflavin và Axit Folic), dầu ngô và/hoặc dầu hướng dương, whey, muối, phô mai Cheddar (sữa, men phô mai, muối, enzyme) và ít hơn 2 % những thành phần sau: Dầu đậu nành được chiết xuất một phần, Maltodextrin, Disodium Phosphate, Kem chua (Kem tự chế, Sữa không béo), Hương vị nhân tạo, Bột ngọt, Axit lactic, Màu nhân tạo (bao gồm màu vàng số 6) và axit citric.

Việc sử dụng tên thương mại, công ty hoặc tên công ty trong ấn bản này (hoặc trang) là vì mục đích thông tin và sự tiện lợi của người đọc. Việc sử dụng như vậy không cấu thành sự chứng thực hoặc phê duyệt chính thức của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ hoặc Cơ quan Nghiên cứu Nông nghiệp của bất kỳ sản phẩm hoặc dịch vụ nào để loại trừ những sản phẩm hoặc dịch vụ khác có thể phù hợp. Xin lưu ý: Công thức sản phẩm, cũng như bao bì và kích thước phần, có thể thay đổi theo thời gian. Bởi vậy, thành phần, số lượng được liệt kê và thông tin dinh dưỡng có thể thay đổi.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Hàm lượng natri trong một khẩu phần ăn mẫu hàng ngày



Bữa sáng	Miligam (mg) natri
3 lát thịt xông khói	450
2 trứng ốp	160
1 bánh mì nhỏ	450
2 thìa cà phê phô mai kem nhẹ	140
6 oz. Nước cam	0
Tổng bữa sáng	1,200 mg natri

Bữa trưa	
Bánh kẹp thịt và bánh sandwich phô mai (2 oz thịt nguội xắt lát-480, 1 lát phô mai Mỹ-250, 2 lát bánh mì nguyên cám-340)	1.070
1 thìa cà phê mayonnaise	90
2 thìa cà phê mù tạt	110
1 dưa chua	320
1/2 chén súp gà với miếng thịt gà đóng hộp	485
2 bánh quy giòn mặn	75
16 oz. nước uống tăng lực ăn kiêng	250
Tổng bữa trưa	2,400 mg natri

Bữa tối	
Đùi gà giòn cay	440
Ức gà giòn cay	1.250
1 bánh bích quy	520
Đậu nướng BBQ	680
Xà lách trộn	160
Bánh táo Hà Lan	300
16 oz. soda	50
Tổng bữa tối	3,400 mg natri

TỔNG CỘNG 7.000 mg natri!

Nguồn: Giá trị được lấy từ nhãn thông tin dinh dưỡng của các thương hiệu có sẵn tại các cửa hàng tạp hóa địa phương và các cửa hàng thức ăn nhanh.

Việc sử dụng tên thương mại, công ty hoặc tên công ty trong ấn bản này (hoặc trang) là vì mục đích thông tin và sự tiện lợi của người đọc. Việc sử dụng như vậy không cấu thành sự chứng thực hoặc phê duyệt chính thức của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ hoặc Dịch vụ Nghiên cứu Nông nghiệp của bất kỳ sản phẩm hoặc dịch vụ nào để loại trừ những sản phẩm hoặc dịch vụ khác có thể phù hợp. Xin lưu ý: Công thức sản phẩm, cũng như bao bì và kích thước phần, có thể thay đổi theo thời gian. Bởi vậy, thành phần, số lượng được liệt kê và thông tin dinh dưỡng có thể thay đổi.

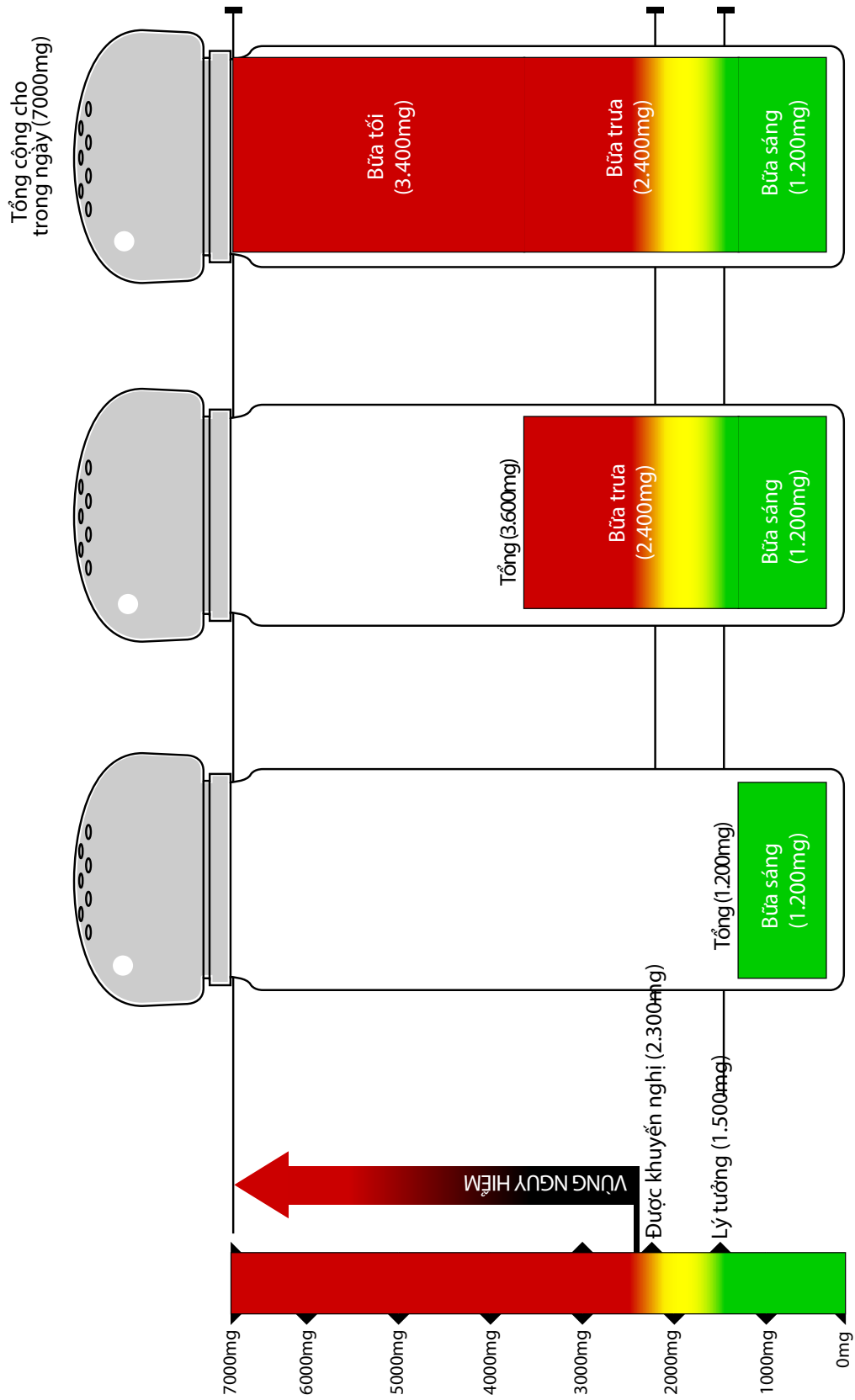
Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

HÀM LƯỢNG NATRI TRÊN THỰC ĐƠN MẪU HÀNG NGÀY

Tài liệu V.B (trang 1 trên 2)

Hàm lượng natri trên thực đơn mẫu hàng ngày

GIỚI HẠN LÀ BAO NHIÊU?



Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

10 lời khuyên

Bộ tài liệu Giáo dục về Dinh dưỡng

Muối và Natri

10 lời khuyên để cắt giảm



Rõ ràng là người Mỹ thích muối, nhưng muối là nguyên nhân chủ yếu gây huyết áp cao. Tất cả mọi người, kể cả trẻ em, nên giảm lượng natri xuống dưới 2.300 miligram natri mỗi ngày (khoảng 1 thìa cà phê muối) Người lớn từ 51 tuổi trở lên, người Mỹ gốc Phi ở mọi lứa tuổi, và những người bị huyết áp cao, tiểu đường hoặc bệnh thận mãn tính nên giảm lượng natri nạp vào xuống dưới 1.500 mg mỗi ngày.

1 nghĩ khác

Hầu hết lượng natri người Mỹ ăn được tìm thấy trong thực phẩm chế biến sẵn. Ăn thức ăn được chế biến sẵn ít thường xuyên hơn và với các phần nhỏ hơn - đặc biệt các loại thực phẩm phổ biến như pizza; các loại thịt được ướp muối như thịt xông khói, lạp xưởng, xúc xích và thịt nguội/thịt hộp; và các loại thực phẩm chế biến sẵn như ớt đóng hộp, bánh nhân thịt và súp. Thực phẩm tươi nói chung có hàm lượng natri thấp hơn

2 thường thức đồ ăn tự nấu

Nấu ăn thường xuyên hơn ở nhà - nơi bạn kiểm soát những gì có trong thực phẩm của bạn. Chuẩn bị thức ăn của riêng bạn cho phép bạn hạn chế hàm lượng muối trong đó.

3 Ăn nhiều rau củ và trái cây - thành phần tự nhiên có hàm lượng natri thấp

Ăn nhiều rau củ và trái cây — tươi hoặc đông lạnh. Ăn rau củ hoặc trái cây trong mỗi bữa ăn.

4 chọn các loại thực phẩm từ sữa và protein có hàm lượng natri thấp hơn

Chọn sữa không béo hoặc ít béo và sữa chua thay cho phô mai có hàm lượng natri cao hơn. Chọn thịt bò, thịt lợn, thịt gia cầm và hải sản tươi sống, chứ không phải thịt đã thêm muối. Thịt nguội hoặc thịt hộp, xúc xích, và các sản phẩm đóng hộp như thịt bò muối có hàm lượng natri cao hơn. Chọn quả hạch và hạt không chứa muối.

5 điều chỉnh chổi vị giác của bạn

Cắt giảm dần lượng muối—và chú ý đến hương vị tự nhiên của các loại thực phẩm khác nhau. Sự yêu thích vị muối của bạn sẽ bớt đi theo thời gian.



6 bỏ qua muối

Không thêm muối khi nấu. Không để muối trên quầy bếp và bàn ăn Sử dụng các loại gia vị, thảo mộc, tỏi, giấm hoặc nước cốt chanh cho các loại thực phẩm theo mùa hoặc sử dụng hỗn hợp gia vị không có muối. Hãy thử tiêu đen hoặc ớt đỏ, húng quế, cà ri, gừng hoặc hương thảo.

7 đọc nhãn

Đọc nhãn Thông tin dinh dưỡng và mô tả thành phần để tìm thực phẩm đóng gói và đóng hộp có hàm lượng natri thấp hơn. Hãy tìm các loại thực phẩm có nhãn "natri thấp", "giảm natri" hoặc "không thêm muối".

8 yêu cầu các loại thực phẩm ít natri khi đi ăn ngoài

Nhà hàng có thể chuẩn bị các loại thực phẩm ít natri hơn theo yêu cầu của bạn và sẽ phục vụ nước chấm và nước sốt salad riêng để bạn có thể sử dụng ít hơn.

9 chú ý đến các loại gia vị

Các loại thực phẩm như nước tương, nước sốt cà chua, dưa chua, ô liu, nước sốt xà lách và các gói gia vị có hàm lượng natri cao. Chọn nước tương ít natri và sốt cà chua. Ăn một củ cà rốt hoặc cần tây thay vì ô liu hoặc dưa chua. Chỉ rắc lên món ăn một chút từ gói hương vị thay vì cả gói.

10 hãy tăng lượng kali của bạn

Chọn thực phẩm có chứa kali, thành phần này có thể giúp giảm huyết áp. Kali được tìm thấy trong các loại rau củ và trái cây như khoai tây, rau củ cải, nước ép và nước sốt cà chua, khoai lang, đậu (đậu trắng, đậu lima, đậu tây), và chuối. Các nguồn thực phẩm giàu kali khác bao gồm sữa chua, nghêu, cá bơn, nước cam và sữa.



Bộ Nông nghiệp
Hoa Kỳ
Trung tâm
Chính sách và Thúc đẩy
Dinh dưỡng

Truy cập vào www.ChooseMyPlate.gov để biết thêm thông tin.

Tài liệu V.C

DG TipSheet Số 14
Tháng 6 năm 2011
USDA là một đơn vị cung cấp và tuyên dụng cơ hội bình đẳng
Ver. 01/16/#300461

Sử dụng các loại gia vị sau đây thay vì dùng muối



Hạt tiêu Gia-mai-ca	Thịt nạc, món hầm, cà chua, đào, táo, sốt nam việt quất, nước sốt
Húng quế	Cá, thịt cừu, thịt nạc xay, món hầm, salad, súp, nước sốt, cocktail cá
Lá nguyệt quế	Thịt nạc, món hầm, thịt gia cầm, súp, cà chua
Hạt thì là Ba Tư	Thịt nạc, món hầm, súp, salad, bánh mì, bắp cải, măng tây, mì
Hẹ	Salad, nước sốt, súp, món thịt nạc, rau
Dấm rượu	Xà lách, rau, nước sốt
Quế	Trái cây (đặc biệt là táo), bánh mì, vỏ bánh
Bột cà ri	Thịt nạc, thịt gà, cá, cà chua, súp cà chua, sốt mayonnaise
Rau thì là	Nước mắm, súp, cà chua, cải bắp, cà rốt, súp lơ, đậu xanh, dưa chuột, khoai tây, salad, mì ống, thịt bò nạc, thịt gà, cá
tỏi (không phải muối tỏi)	Thịt nạc, cá, súp, salad, rau củ, cà chua, khoai tây
Gừng	Gà, hoa quả
Nước chanh	Thịt nạc, cá, thịt gia cầm, xà lách, rau
Mù tạc (khô)	Thịt nạc, thịt gà, cá, xà lách, măng tây, bông cải xanh, bắp cải Bruccen, nước sốt mayonnaise, nước sốt
Hạt nhục đậu khấu	Trái cây, vỏ bánh, chanh, khoai tây, thịt gà, cá, bánh mì thịt nạc, bánh mì nướng, bánh pudding
Hành lá (không phải muối hành)	Thịt nạc, món hầm, rau, salad, súp
Ốt cựa gà	Thịt nạc, cá, súp, salad, nước sốt, rau
Mùi tây	Thịt nạc, cá, súp, salad, nước sốt, rau
Đinh hương	Xà lách, rau, món hầm
Cây mè điệt	Thịt gà, bánh mì thịt nạc, thịt bò và thịt lợn nạc, nước sốt, hỗn hợp nhồi gà, khoai tây, đậu Hà Lan, đậu
Cây ngải đắng	Thịt nạc, món hầm, bánh quy, cà chua, đậu xanh, cá, đậu lima, hành lá, thịt lợn nạc
Rau húng	Salad, thịt lợn nạc và thịt xay, súp, đậu xanh, bí, cà chua, đậu lima, đậu Hà Lan
Xạ hương	Thịt nạc, nước sốt, súp, hành, đậu Hà Lan, cà chua, xà lách
Nghệ	Thịt nạc, cá, nước sốt, cơm

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

Phần VI: Hoạt động thể chất

Phần VI:



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần VI: Hoạt động thể chất



Hoạt động thể chất

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, học viên có thể:

- Đo nhịp tim của họ.
- Hiểu được sự khác biệt giữa hoạt động thể chất mức độ vừa và mức độ mạnh.
- Xác định tần suất và thời lượng của các hoạt động thể chất mức độ vừa hoặc mức độ mạnh cho trẻ em và người lớn theo hướng dẫn từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

ĐỒ DÙNG

- Phiếu ghi tên học viên
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bút và bút chì
- Mẫu giấy nhỏ
- Bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy và bút dạ
- Máy tính
- Đồng hồ tính giây hoặc đồng hồ bấm giờ

TÀI LIỆU

- *Đo mạch của bạn*
- *Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ*
- *Lịch hoạt động thể chất*

CHUẨN BỊ

- Xem lại kế hoạch bài học và tài liệu.
- Sẵn sàng giải thích và áp dụng thông tin trong bài học.
- Tìm một phòng rộng rãi đủ cho tất cả học viên. Nếu có thể, hãy chọn nơi có thể tiếp cận đường đi bộ hoặc khu vực luyện tập thể chất an toàn tương tự khác.
- Làm quen với kỹ thuật xác định vị trí động mạch trên cổ tay và bắt mạch cho người khác.
- Làm quen với các hướng dẫn hoạt động thể chất cho người lớn và thanh thiếu niên theo khuyến nghị của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC).

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: ĐO MẠCH CỦA BẠN

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với những học viên rằng ngày hôm nay cả lớp sẽ thảo luận về khối lượng hoạt động thể chất được khuyến nghị.
2. Giải thích các mục tiêu của bài học.
3. Phát tài liệu *Đo mạch của bạn*, bút hoặc bút chì và giấy cho học viên. Giải thích hoạt động aerobic: aerobic có nghĩa là "với oxy". Hoạt động aerobic là bất kỳ hoạt động nào làm tăng nhịp thở và nhịp tim của bạn (số lần tim bạn đập trong một phút). Đối với hoạt động aerobic, bạn sẽ cảm nhận được phản ứng lớn nhất trong tim và phổi. Khi bạn đang nghỉ ngơi, trái tim bạn đập theo "tốc độ nghỉ ngơi" của nó. Khi bạn tập thể dục, tim bạn đập nhanh hơn để lấy không khí và máu đến cơ bắp và phổi của bạn để bạn có thể tiếp tục thực hiện hoạt động bạn đang làm.
4. Xem tài liệu *Đo mạch của bạn* và hướng dẫn học viên trong các bước đo mạch:
 - Giơ một tay ra với lòng bàn tay ngửa lên và khuỷu tay cong nhẹ.
 - Đặt hai ngón tay đầu tiên của bạn (ngón tay trỏ và ngón giữa) vào bên trong cổ tay của bạn vị trí cuối ngón tay cái.
 - Không đo mạch bằng ngón tay cái của bạn vì nó có mạch riêng.
 - Bạn có thể cảm thấy mạch hoặc nhịp đập không?
5. Viết công thức này trên bảng trắng: **mạch = số nhịp đập trong 15 giây x 4**

Mạch của bạn là số lần tim bạn đập mỗi phút. Nếu bạn đếm số nhịp đập trong 15 giây và nhân với 4, bạn sẽ nhận được số nhịp đập mỗi phút của mạch của bạn. Viết ra số nhịp đập trong 15 giây và nhân số đó với 4. Đó chính là mạch của bạn. Bạn cũng có thể gọi nó là tốc độ nghỉ ngơi của tim bạn, vì hiện tại bạn đang không tập thể dục.

Hãy chắc chắn rằng tất cả mọi người đã tính toán mạch của họ (nhịp đập mỗi phút).



HOẠT ĐỘNG: HOẠT ĐỘNG VỪA PHẢI VÀ HOẠT ĐỘNG MẠNH

1. Giải thích hoạt động tiếp theo, diễn hành tại chỗ trong 3 phút. Đề nghị các học viên đứng lên và diễn hành tại chỗ trong 3 phút và làm hoạt động này cùng họ. Sau đó yêu cầu cả lớp đi chậm lại rồi dừng hẳn. Yêu cầu cả lớp đo mạch của họ trong 15 giây, ghi lại kết quả này, và nhân số đó với 4. Nói với học viên họ vừa thực hiện một hoạt động **mức độ vừa phải**. Mạch và nhịp thở đã tăng so với các chỉ số khi cơ thể nghỉ ngơi.
2. Tiếp theo yêu cầu học viên đi bộ nhanh trong 4 phút (nếu không thể đi bộ nhanh, thay bằng hoạt động nhảy nhanh tại chỗ hoặc hoạt động mạnh khác). Hướng dẫn cả lớp tập với tốc độ nhanh trong 4 phút. Sau đó yêu cầu cả lớp đi chậm lại rồi dừng hẳn. Yêu cầu cả lớp đo mạch của họ trong 15 giây, ghi lại kết quả này, và nhân số đó với 4. Giải thích với các học viên rằng họ vừa hoàn thành một hoạt động **cường độ cao** và mạch của họ sẽ nhanh hơn và nhịp thở của họ sẽ sâu hơn và nhanh hơn trước. Những học viên cũng có thể bắt đầu toát mồ hôi. Hướng dẫn học viên đi bộ ở tốc độ chậm để hồi phục và nghỉ để uống nước nếu muốn.
3. Hỏi xem những ai có nhịp tim tăng lên trong hoạt động vừa phải so với nhịp tim khi cơ thể nghỉ ngơi, để nghị những người đó giơ tay. Giải thích rằng những hoạt động như những công việc nhà nhẹ nhàng, quét dọn sân, cào lá khô, cắt cỏ bằng máy cắt cỏ, rửa xe hơi, hoặc đập xe trên nền đất bằng phẳng ở tốc độ trung bình được xem là những hoạt động ở mức độ vừa phải.
4. Sau đó hỏi xem những ai có nhịp tim tăng lên nhiều hơn trong hoạt động mạnh so với nhịp tim khi hoạt động vừa phải, để nghị những người đó giơ tay. Hỏi có bao nhiêu người phải thở mạnh hơn. Bao nhiêu người đã bắt đầu đổ mồ hôi? Giải thích rằng những hoạt động như chơi các trò thể thao đồng đội, chạy, đi bộ, hoặc bơi vài vòng trong bể bơi là một số ví dụ về hoạt động mạnh. Tim đập nhanh hơn, hơi thở nhanh và sâu hơn, và nhiều người có thể bắt đầu toát mồ hôi.

HOẠT ĐỘNG: HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CÁC KHUYẾN NGHỊ

1. Phát tài liệu *Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ*. Xem các hướng dẫn, tham khảo các thông tin trong tài liệu.

Người lớn: Để nhận được những lợi ích về sức khỏe, người trưởng thành nên luyện tập ít nhất 150 phút (2 giờ và 30 phút) một tuần hoạt động aerobic cường độ vừa phải, hoặc 75 phút (1 giờ và 15 phút) một tuần hoạt động aerobic cường độ cao hoặc kết hợp tương đương hoạt động aerobic cường độ vừa phải và cường độ cao. Hoạt động aerobic nên được chia thành các bài tập mỗi bài ít nhất 10 phút, và tốt nhất là nên luyện tập đều đặn trong suốt cả tuần.

- Để sức khỏe tốt hơn và toàn diện hơn, người trưởng thành nên tăng cường lên 300 phút (5 giờ) hoạt động aerobic cường độ vừa phải mỗi tuần hoặc 150 phút hoạt động aerobic cường độ cao mỗi tuần, hoặc kết hợp tương đương hoạt động cường độ vừa phải và hoạt động cường độ cao. Vận động thể chất nhiều hơn thời lượng này sẽ mang đến nhiều lợi ích sức khỏe khác.
- Người trưởng thành cũng nên bao gồm các hoạt động tăng cường cơ bắp liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính từ 2 ngày trở lên mỗi tuần.

Trẻ em và thanh thiếu niên: 60 phút hoạt động ở cường độ vừa phải đến mạnh mỗi ngày và nên thực hiện hoạt động thể chất cường độ cao ít nhất 3 ngày một tuần.

- Hoạt động thể chất giúp duy trì sức khỏe tốt, tạo các thói quen vận động khỏe mạnh, phát triển các cơ và xương khỏe mạnh, giúp phòng ngừa béo phì và các căn bệnh mãn tính có liên quan.
- Như một phần trong 60 phút hoặc hơn hoạt động thể chất hàng ngày, trẻ em và thanh thiếu niên nên thực hiện hoạt động thể lực tăng cường cơ bắp trong ít nhất 3 ngày trong tuần.

2. Hỏi học viên về các phản ứng của họ với các khuyến nghị. Họ nghĩ gì về mức độ luyện tập thể chất hiện tại của họ so với hướng dẫn? Thế còn mức độ luyện tập của các con họ?

HOẠT ĐỘNG: ÔN TẬP, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CỦA CÁ NHÂN

1. Yêu cầu học viên chia sẻ cách họ có thể thay đổi mức độ luyện tập thể chất của họ (và gia đình họ) để làm theo các khuyến nghị. Đưa ra một số ví dụ nếu cần để bắt đầu thảo luận.
2. Hỏi học viên họ có câu hỏi nào về hoạt động thể chất vừa phải và cao, hoặc về các khuyến nghị không. Trả lời các câu hỏi. Đề nghị học viên nhận bản *Lịch hoạt động thể chất* nếu họ muốn.
3. Thực hiện đánh giá bài học theo nhóm, yêu cầu học viên trả lời các câu hỏi sau:
 - Việc tích cực vận động đem lại những lợi ích cá nhân nào cho bạn?
 - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới?
 - Bạn dự định thực hiện những thay đổi gì sau buổi học ngày hôm nay?

Cảm ơn mọi người vì đã tham gia buổi học ngày hôm nay và học thêm về thời lượng luyện tập thể dục khỏe mạnh cho họ và gia đình.

LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI DẠY

- Đề nghị các học viên tăng cường độ hoạt động thể chất của họ, nếu muốn, bằng cách đánh tay khi đi bộ.
- Nhắc mọi người uống nhiều nước trước, trong và sau khi hoạt động thể chất.
- Mời một đại diện từ một YMCA hoặc YWCA khu vực, hoặc phòng tập thể dục địa phương để thuyết trình bài học cùng bạn.
- Đề nghị học viên nên đến gặp bác sĩ của họ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình hoạt động thể chất nào.

Ý TƯỞNG MỞ RỘNG: LẬP KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT HÀNG TUẦN

Hãy khảo sát các học viên: Chúng ta có thể sắp xếp các hoạt động thể chất thói quen thường lệ của chúng ta như thế nào?

Hãy hỏi học viên điều gì đang ngăn cản họ làm theo các hướng dẫn về hoạt động thể chất. Viết ra các phản hồi

Nhắc nhở học viên rằng số lượng hoạt động thể chất tối thiểu được khuyến nghị mỗi ngày là 30 phút và có thể được chia thành các giai đoạn hoạt động thể chất dài 10 phút. Hãy hỏi học viên cảm thấy như thế nào về việc dành 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 10 phút cho hoạt động thể chất. Hãy hỏi những loại hoạt động thể chất mức độ vừa phải mà họ có thể thực hiện trong 10 phút tại một thời điểm.

Phát tài liệu *Lịch hoạt động thể chất* và yêu cầu học viên điền vào.

Cung cấp một vài ý tưởng để giúp học viên sắp xếp hoạt động thể chất vào thói quen thường lệ của họ:

- Nếu bạn đưa con bạn đến luyện tập bóng đá, bạn có thể đi bộ trong công viên trong 10 đến 30 phút trong khi con bạn tập luyện không?
- Luyện tập cùng với một người bạn có giúp bạn duy trì lịch tập và có tác dụng khuyến khích không?
- Bạn có thể đưa gia đình đến công viên trong một giờ vào cuối tuần không?

Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

Phần VI: Tài liệu



Đo mạch của bạn



Bạn có thể tìm thấy mạch của mình ở những động mạch gần da, ở cổ tay, bàn chân hoặc cổ.

Để tìm mạch trong cổ tay của bạn:

- Giơ một tay ra với lòng bàn tay ngửa lên và khuỷu tay cong nhẹ.
- Đặt ngón tay đầu tiên (ngón trỏ) và ngón giữa của bàn tay kia vào phía trong cổ tay ở phần cuối ngón cái (xem hình trên).
- Ấn nhẹ vào da đến khi bạn cảm nhận được mạch đập của mình. Nếu bạn không thể cảm thấy bất cứ điều gì, bạn có thể cần ấn mạnh hơn hoặc đưa ngón tay tới vị trí khác gần đó.
- Bạn có thể đếm nhịp trong một phút, hoặc đếm nhịp trong 30 giây và nhân với 2, hoặc đếm nhịp trong 15 giây và nhân với 4, để có được số nhịp trong một phút.
- Bắt đầu đếm trên một nhịp, được tính là "số không".

Số bạn nhận được là số lần tim bạn đập "mỗi phút". Nó được gọi là nhịp tim nghỉ ngơi của bạn, miễn là bạn đã nghỉ ngơi ít nhất năm phút trước khi kiểm tra mạch.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ

Độ tuổi	Khuyến nghị
6 đến 17 tuổi	<p>Trẻ em và thanh thiếu niên nên oạt động thể chất 60 phút (1 giờ) hoặc nhiều hơn mỗi ngày.</p> <ul style="list-style-type: none"> Aerobic: Nên dành 60 phút trở lên mỗi ngày để thực hiện một hoạt động thể chất aerobic cường độ vừa phải^[a] hoặc cường độ cao,^[b] đồng thời nên tập một hoạt động thể chất cường độ cao ít nhất 3 ngày một tuần. Tăng cường cơ:^[c] Là một phần trong 60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày hoặc hơn, trẻ em và thanh thiếu niên nên thực hiện hoạt động thể lực tăng cường cơ bắp trong ít nhất 3 ngày trong tuần. Củng cố xương:^[d] Là một phần trong 60 phút hoạt động thể chất hàng ngày hoặc hơn, trẻ em và thanh thiếu niên nên thực hiện hoạt động củng cố xương trong ít nhất 3 ngày trong tuần. <p>Điều quan trọng là khuyến khích những người trẻ tuổi tham gia vào các hoạt động thể chất phù hợp với lứa tuổi của họ, các hoạt động nên thú vị và đa dạng.</p>
18 đến 64 tuổi	<ul style="list-style-type: none"> Những người trưởng thành cần tránh tình trạng không vận động. Dù chỉ thực hiện một số hoạt động thể chất vẫn tốt hơn là không vận động chút nào và bất kỳ hoạt động thể chất nào cũng mang lại cho những người luyện tập một số lợi ích sức khỏe. Để nhận được những lợi ích về sức khỏe, người trưởng thành nên luyện tập ít nhất 150 phút (2 giờ và 30 phút) một tuần hoạt động aerobic cường độ vừa phải, hoặc 75 phút (1 giờ và 15 phút) một tuần hoạt động aerobic cường độ cao hoặc kết hợp tương đương hoạt động aerobic cường độ vừa phải và cao. Hoạt động aerobic nên được chia thành các bài tập mỗi bài ít nhất 10 phút, và tốt nhất là nên luyện tập đều đặn trong suốt cả tuần. Để sức khỏe tốt hơn và toàn diện hơn, người trưởng thành nên tăng cường lên 300 phút (5 giờ) hoạt động aerobic cường độ vừa phải mỗi tuần hoặc 150 phút hoạt động aerobic cường độ cao mỗi tuần, hoặc kết hợp tương đương hoạt động cường độ vừa phải và cao. Vận động thể chất nhiều hơn thời lượng này sẽ mang đến nhiều lợi ích sức khỏe khác. Người trưởng thành cũng nên bao gồm các hoạt động tăng cường cơ bắp liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính từ 2 ngày trở lên mỗi tuần.
65 tuổi trở lên	<ul style="list-style-type: none"> Người lớn tuổi nên tuân thủ các hướng dẫn dành cho người lớn. Khi người lớn tuổi không thể đáp ứng các hướng dẫn dành cho người lớn, họ nên hoạt động thể chất theo khả năng và điều kiện cho phép. Người lớn tuổi nên tập các bài tập duy trì hoặc cải thiện sự cân bằng nếu họ có nguy cơ bị ngã. Người lớn tuổi nên xác định mức độ nỗ lực của họ cho hoạt động thể chất liên quan đến mức độ tập thể dục của họ. Người lớn tuổi có các bệnh mãn tính nên tìm hiểu xem liệu tình trạng của họ có ảnh hưởng đến khả năng hoạt động thể chất thường xuyên của họ một cách an toàn hay không.

[1] Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. *Hướng dẫn hoạt động thể chất năm 2008 cho người Mỹ*, Washington (DC): Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ; 2008. Số xuất bản ODPHP số U0036. Có sẵn tại: <http://www.health.gov/paguidelines> Được truy cập vào ngày 6 tháng 8 năm 2015.

[a] Hoạt động thể chất cường độ vừa phải: Hoạt động aerobic làm tăng nhịp tim và hơi thở của một người ở một mức độ nào đó. Trên thang điểm tương ứng với khả năng của một người, hoạt động cường độ vừa phải thường là 5 hoặc 6 trên thang điểm từ 0 đến 10. Đi bộ nhanh, khiêu vũ, bơi lội, hoặc đi xe đạp trên địa hình bằng phẳng là một số ví dụ.

[b] Hoạt động thể chất cường độ cao: Aerobic làm tăng đáng kể nhịp tim và hơi thở của một người. Trên thang điểm tương ứng với khả năng của một người, hoạt động cường độ cao thường là 7 hoặc 8 trên thang điểm từ 0 đến 10. Chạy bộ, chơi quần vợt đơn, bơi vòng liên tục, hoặc đạp xe lên dốc là một số ví dụ.

[c] Hoạt động tăng cường cơ bắp: Hoạt động thể chất, bao gồm tập thể dục làm tăng sức mạnh cơ xương, sức mạnh, sức bền và khối lượng. Nó bao gồm rèn luyện sức mạnh, sức đề kháng, sức mạnh cơ bắp và các bài tập sức bền.

[d] Hoạt động củng cố xương: Hoạt động thể chất tạo ra tác động hoặc lực căng trên xương, giúp thúc đẩy sự tăng trưởng và sức mạnh của xương. Chạy, nhảy dây và nâng tạ là ví dụ.

NGUỒN: Chính sửa từ Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. *Hướng dẫn hoạt động thể chất năm 2008 cho người Mỹ*, Washington (DC): Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ; 2008. Có sẵn tại trang web <http://www.health.gov/paguidelines> Được truy cập vào ngày 6 tháng 8 năm 2015.

#300465/Ver. 09/16

Lịch hoạt động thể chất



Tên: _____ Tên bạn của bạn: _____

HÃY CHẮC CHẮN ĐẾN GẶP BÁC SĨ CỦA BẠN TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU BẤT KỲ CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT NÀO.

Tôi cần bao nhiêu phút hoạt động thể chất để có sức khỏe tốt?

- Để chăm sóc sức khỏe của bạn và giúp ngăn ngừa các bệnh mãn tính, bạn cần ít nhất 30 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải từ 5 ngày trở lên mỗi tuần.
- Để kiểm soát cân nặng, bạn cần 60 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải đến cường độ cao 5 ngày hoặc hơn mỗi tuần.
- Nếu bạn bị giảm cân và muốn giữ cân nặng, bạn cần 60 đến 90 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải mỗi ngày.

Hoạt động thể chất cường độ vừa phải là gì?

Mức độ hoạt động này khiến tim bạn đập nhanh hơn. Ví dụ như đi bộ, đi xe đạp trên mặt đất bằng phẳng ở tốc độ dưới 10 dặm/giờ, đi lên cầu thang và cào lá. Khi bạn hoạt động ở mức cường độ vừa phải, bạn có thể nói chuyện thoải mái với người khác.

Hoạt động thể chất cường độ cao là gì?

Mức độ hoạt động này khiến bạn thở mạnh hơn, khiến tim bạn đập nhanh hơn và khiến bạn đổ mồ hôi. Ví dụ như chạy, chạy bộ, đá bóng, nhảy nhanh và đạp xe nhanh hơn 10 dặm/giờ hoặc lên đồi dốc. Khi bạn hoạt động ở mức cường độ cao, bạn có thể nói một vài từ nhưng không thể thực hiện cuộc trò chuyện.

Đặt mục tiêu hoạt động thể chất

- Mục tiêu của tôi là _____ phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải/cao mỗi ngày. (ví dụ: 30, 60, hoặc hơn 60 phút)
- Ba bước tôi cần thực hiện để đạt được mục tiêu hoạt động của mình. (ví dụ: đi bộ bất cứ khi nào tôi có thể; tìm một người bạn để tham gia và ủng hộ thói quen luyện tập của tôi; thử các hoạt động mới giúp tôi tiếp tục vận động)

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Phần thưởng cho mục tiêu hoạt động thể chất của tôi là: _____
_____ (Ví dụ: Chia sẻ một buổi picnic lành mạnh hoặc bữa ăn lành mạnh với bạn bè; chuẩn bị công thức món ăn lành mạnh yêu thích để chia sẻ với bạn bè và gia đình; đi khiêu vũ)

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyên dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời

khuyến về sức khỏe

LỊCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

#300466/Ver. 09/16

Lập biểu đồ tiến bộ luyện tập của tôi

Bạn có thể chia mục tiêu hàng ngày của mình thành nhiều khoảng thời gian hoạt động thể chất từ 10 đến 15 phút và từ từ tăng thời gian khi bạn trở nên năng động hơn. Với mỗi ngày trong tuần, hãy điền vào loại hoạt động và số phút bạn đã thực hiện. Sau đó, cộng tổng các số phút để xem bạn đang trong quá trình đạt các mục tiêu luyện tập của mình như thế nào.

HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
hoạt động vừa phải/cao	Hoạt động _____ phút	Hoạt động _____ phút	Hoạt động _____ phút	Hoạt động _____ phút	Hoạt động _____ phút	Hoạt động _____ phút	Hoạt động _____ phút

Thể còn hoạt động giãn cơ và rèn luyện sức bền thì sao?

- Cơ bắp của bạn cũng cần được luyện tập giãn và tăng cường. Đặt mục tiêu thực hiện 2 đến 3 ngày một tuần.
 - Bạn có thể tăng sự linh hoạt bằng cách tập giãn các cơ bắp ở cánh tay, chân, vai và các bộ phận khác của cơ thể.
 - Để tăng cường cơ bắp, hãy thử nâng chân, gấp bụng, tập tạ tay, chống đẩy, tập thể dục với vòng, hoặc nâng tạ.
- Mỗi ngày, điền vào các loại hoạt động giãn cơ hoặc rèn luyện sức bền bạn đã làm.

HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
Giãn cơ từ 2 đến 3 ngày mỗi tuần	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____
Rèn luyện sức bền 2 đến 3 ngày mỗi tuần	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____	Hoạt động _____

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN VII: Ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN VII: Ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất



Ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, học viên có thể:

- Xác định ít nhất bốn cách để vượt qua thử thách để ăn nhiều trái cây và rau củ hơn.
- Xác định ít nhất bốn cách để vượt qua thử thách để thực hiện nhiều hoạt động thể chất hơn.
- Xác định các bước để ủng hộ để cộng đồng tiếp cận tốt hơn các loại trái cây, rau củ và hoạt động thể chất.

ĐỒ DÙNG

- Phiếu ghi tên học viên
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Giấy và bút chì
- Bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy
- Bút dạ



ĐỒ DÙNG

- Các bước để ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn
- Đánh giá của cộng đồng về trái cây và rau củ
- Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất
- Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ

CHUẨN BỊ

1. Xem lại kế hoạch bài học và tài liệu.
2. Sẵn sàng giải thích và áp dụng thông tin trong bài học.
3. Tìm một phòng rộng rãi đủ cho tất cả học viên.
4. Chuẩn bị phiếu ghi tên học viên và thẻ tên (tùy chọn).
5. Chuẩn bị các bản sao của tài liệu phát cho học viên.
6. Chuẩn bị bảng kẹp giấy hoặc bảng trắng để ghi các câu hỏi thảo luận.

.....

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: BẠN LÀM GÌ ĐỂ CẢI THIỆN CỘNG ĐỒNG CỦA MÌNH?

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với học viên rằng bạn sẽ thảo luận các cách để cải thiện cộng đồng của chúng ta bằng cách tăng khả năng tiếp cận trái cây và rau củ và hoạt động thể chất.
2. Giải thích các mục tiêu của bài học.
3. Yêu cầu học viên ghép cặp và thảo luận câu hỏi: "Bạn làm gì để cải thiện cộng đồng của mình?"



HOẠT ĐỘNG: THÁCH THỨC VÀ GIẢI PHÁP VỀ TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

1. Chia lớp thành các nhóm từ bốn đến sáu người.
2. Phát giấy và bút chì cho mỗi nhóm. Yêu cầu học viên chọn một người ghi chép và người phát biểu cho mỗi nhóm.
3. Yêu cầu học viên làm việc trong nhóm liệt kê lý do tại sao họ nghĩ rằng mọi người trong cộng đồng của họ không ăn nhiều trái cây và rau củ. Họ có cho rằng một trong các nguyên nhân này là do trái cây và rau củ không có sẵn hoặc khó tìm không? Ví dụ, ở khu phố của họ có nhiều nơi để mua trái cây và rau củ như các khu phố khác không? Những khu phố đó khác nhau như thế nào? Yêu cầu học viên tập trung vào những thách thức trong cộng đồng của chính họ. Yêu cầu người ghi chép ghi lại bằng bút chì và giấy những thách thức mà nhóm của họ đã xác định.

Ví dụ về những thách thức:

- Cộng đồng của tôi không có chợ nông sản.
 - Không có đủ trái cây và rau củ chất lượng tốt trong cửa hàng tạp hóa ở khu phố của tôi.
 - Không có cửa hàng tạp hóa trong khu phố của tôi.
 - Không có bất kỳ loại trái cây và rau củ nào ở nơi tôi làm việc.
4. Yêu cầu người phát biểu trong mỗi nhóm chia sẻ danh sách các lý do nhóm của họ đưa ra. Viết danh sách trên bảng hoặc giấy để cả lớp xem.
 5. Yêu cầu học viên làm việc trong nhóm để xác định các giải pháp cho những thách thức. Làm sao họ có thể giúp hàng xóm của họ ăn nhiều trái cây và rau củ dễ dàng hơn?

Ví dụ về giải pháp:

- Làm việc với các thành viên cộng đồng và các nhà lãnh đạo khác để khởi động chợ nông sản trong cộng đồng.
 - Yêu cầu cửa hàng tạp hóa địa phương bán rau củ chất lượng tốt.
 - Yêu cầu công ty cung cấp trái cây và rau củ cho nhà ăn dành cho nhân viên.
 - Làm việc với các cư dân khu phố và các nhà lãnh đạo cộng đồng để mở một cửa hàng tạp hóa trong khu phố.
6. Yêu cầu người phát biểu trong mỗi nhóm chia sẻ danh sách các giải pháp. Viết danh sách trên bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy để cả lớp xem.

HOẠT ĐỘNG: THÁCH THỨC VÀ GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

1. Yêu cầu học viên làm việc theo nhóm để suy nghĩ về lý do tại sao mọi người trong cộng đồng của họ không hoạt động thể chất. Cộng đồng có cung cấp nhiều tùy chọn hoạt động thể chất an toàn cho tất cả các khu phố không? Yêu cầu người ghi chép ghi lại bằng bút chì và giấy những thách thức mà nhóm của họ đã xác định.

Ví dụ về những thách thức:

- Đi bộ trong khu phố của tôi không an toàn.
- Cộng đồng của tôi không có làn đường dành cho xe đạp.
- Các lối đi bộ trong các công viên cộng đồng không được chăm sóc tốt.

2. Yêu cầu người phát biểu trong mỗi nhóm chia sẻ danh sách các thách thức. Viết danh sách trên bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy để cả lớp xem.
3. Yêu cầu học viên làm việc theo nhóm để xác định các giải pháp cho những thách thức. Điều gì sẽ khiến toàn bộ cộng đồng vận động thể chất nhiều hơn?

Ví dụ về giải pháp:

- Làm việc với cơ quan thực thi pháp luật địa phương và các viên chức thành phố khác để mang lại các khu vực đi bộ an toàn.
 - Làm việc với Sở Giao thông Vận tải để xây dựng làn đường dành cho xe đạp.
 - Làm việc với Sở Công viên và Giải trí để bảo trì các lối đi bộ.
4. Yêu cầu người phát biểu trong mỗi nhóm chia sẻ danh sách các giải pháp. Viết danh sách trên bảng trắng hoặc bảng kẹp giấy để cả lớp xem.

Lời khuyên cho người dạy

- Mời chuyên gia phát triển cộng đồng tham gia lớp học của bạn để thảo luận cách thức học viên có thể thực hiện những thay đổi tích cực trong cộng đồng để tăng cơ hội tiếp cận trái cây, rau củ và các lựa chọn hoạt động thể chất.
- Sử dụng các ý tưởng mở rộng để tạo ra một khóa học nhỏ về trao quyền cho cộng đồng.

HOẠT ĐỘNG: ỦNG HỘ TRÁI CÂY, RAU CỦ VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

1. Phát tài liệu *Các bước để ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn*.
2. Mô tả từng bước cho học viên và cho phép họ có thời gian thảo luận với nhóm về cách áp dụng các bước cho một giải pháp trái cây và rau củ hoặc một giải pháp hoạt động thể chất. Yêu cầu người phát biểu trong mỗi nhóm mô tả cách nhóm của họ áp dụng các bước cho các giải pháp.
3. Khuyến khích học viên tiếp tục thực hiện các giải pháp về trái cây và rau củ hoặc hoạt động thể chất của họ sau giờ học với bạn bè, thành viên gia đình và hàng xóm của họ.

Lưu ý: Để đạt được kết quả tối ưu từ bài học, bạn nên tiến hành các ý tưởng mở rộng với các học viên trong các lớp học tiếp theo.

HOẠT ĐỘNG: ÔN TẬP, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CỦA CÁ NHÂN

1. Hỏi học viên có câu hỏi gì về việc ủng hộ trái cây và rau củ hoặc hoạt động thể chất. Trả lời các câu hỏi.
2. Thực hiện đánh giá bài học theo nhóm, yêu cầu học viên trả lời các câu hỏi sau:
 - Đối với cá nhân bạn, lợi ích của việc ăn nhiều trái cây và rau củ và/hoặc có sẵn cơ hội hoạt động thể chất dành cho bạn trong cộng đồng của bạn là gì?
 - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới?
 - Bạn dự định thực hiện những thay đổi gì sau buổi học ngày hôm nay?

Cảm ơn các học viên đã tham dự lớp học hôm nay và tìm hiểu thêm về việc ủng hộ việc tăng khả năng tiếp cận trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng. Giải thích cho các học viên rằng việc kết hợp các khái niệm đã học của bài học này sẽ tạo ra sự khác biệt tích cực không chỉ trong môi trường gia đình mà còn trong cộng đồng của họ nữa.



Ý TƯỞNG MỞ RỘNG: ĐÁNH GIÁ CỦA CỘNG ĐỒNG VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, RAU CỦ VÀ TRÁI CÂY

Lập kế hoạch cho buổi học tiếp theo với cùng một nhóm và làm việc với các học viên để tiến hành đánh giá cộng đồng để xác định những gì có sẵn và những gì còn thiếu trong việc tiếp cận trái cây và rau củ chất lượng và cơ hội hoạt động thể chất. Sao chép tài liệu *Đánh giá của cộng đồng về rau củ và Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất*. Chia lớp thành hai nhóm và yêu cầu một nhóm tập trung vào việc tiếp cận các loại trái cây và rau củ chất lượng và nhóm kia tập trung vào các cơ hội cho hoạt động thể chất. Phát tài liệu *Đánh giá của cộng đồng về rau củ và trái cây* và *Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất* tới các nhóm thích hợp. Làm việc với từng nhóm để hoàn thành các bài tập.

Sau khi đánh giá xong, sắp xếp một buổi học tiếp theo để thảo luận về kết quả. Cho học viên sử dụng tài liệu *Các bước để ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn* để lập kế hoạch hành động nhằm cải thiện khả năng tiếp cận trái cây và rau củ và cơ hội hoạt động thể chất.

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ của cộng đồng

Lập kế hoạch cho buổi học khác với cùng một nhóm và tiến hành đánh giá khả năng đi bộ của cộng đồng học viên. Bạn có thể cần thêm một người dạy để giúp bạn quản lý lớp học và đảm bảo an toàn. Sao chép *Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ* và phát cho học viên. Sau khi đánh giá xong, sắp xếp một buổi học tiếp theo để thảo luận về kết quả. Cho học viên sử dụng tài liệu *Các bước để ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn* để lập kế hoạch hành động nhằm cải thiện điều kiện đi bộ trong cộng đồng của họ.

Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN VII: Tài liệu



Các bước để ủng hộ trái cây, rau củ và hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn



- 1. Tập hợp 5 đến 10 người có mong muốn giúp đỡ người khác ăn nhiều trái cây, rau củ và năng động hơn. Sẽ rất lý tưởng nếu bạn có thể tiếp tục làm việc với nhóm từ lớp học của bạn. Nếu không thể, hãy nghĩ đến những người bạn khác, thành viên gia đình, hàng xóm hoặc đồng nghiệp.**
- 2. Quyết định xem bạn muốn thay đổi điều gì trong cộng đồng. Bạn có thể muốn chọn thứ gì đó có thể giúp mọi người ăn nhiều trái cây và rau củ hơn, và/hoặc thứ gì đó có thể khiến mọi người năng động hơn.**

Dưới đây là một vài ví dụ về những thay đổi bạn có thể muốn thấy trong cộng đồng của mình để giúp mọi người ăn nhiều trái cây và rau củ hơn:

- Yêu cầu các nhà hàng thức ăn nhanh trong cộng đồng của bạn phục vụ nhiều trái cây và rau củ hơn với mức giá hợp lý.
- Yêu cầu cửa hàng tạp hóa địa phương bán trái cây và rau củ chất lượng với giá phải chăng nếu họ hiện không làm như vậy.
- Yêu cầu mở cửa chợ nông sản trong cộng đồng của bạn.
- Yêu cầu xây dựng một khu vườn cộng đồng trong khu phố của bạn để bạn và hàng xóm có thể trồng trái cây và rau củ.

Dưới đây là một vài ví dụ về những thay đổi bạn muốn thấy trong cộng đồng của mình để giúp mọi người hoạt động thể chất nhiều hơn:

- Làm việc với các cơ quan thực thi pháp luật địa phương và các quan chức thành phố để có một khu vực đi bộ an toàn trong cộng đồng của bạn.
- Yêu cầu Sở Giao thông vận tải xây dựng làn đường dành cho xe đạp trong cộng đồng của bạn để bạn và hàng xóm của bạn có thể đạp xe an toàn. Bạn có thể bắt đầu với các tuyến đường an toàn cho trẻ em đạp xe đến trường.
- Làm việc với các trường học địa phương để học sinh có thể đến các cơ sở vui chơi giải trí, phòng tập thể dục và/hoặc sân bóng đá sau giờ học hoặc cuối tuần.
- Làm việc với Sở Công Viên và Giải Trí để cải thiện các lối đi bộ trong công viên cộng đồng của bạn.

- 3. Làm việc với nhóm của bạn để soạn một báo cáo vấn đề rõ ràng và ngắn gọn cho các vấn đề về trái cây, rau củ và hoạt động thể chất của bạn.**

Dưới đây là ví dụ báo cáo vấn đề về rau củ:

- Các nhà hàng thức ăn nhanh trong khu phố của chúng tôi không phục vụ trái cây và rau củ với giá cả hợp lý.
- Các cửa hàng tạp hóa trong khu phố của chúng tôi không bán rau củ chất lượng tốt với giá cả phải chăng.
- Không có chợ nông sản trong khu vực của chúng tôi.
- Không có một khu vườn cộng đồng trong khu vực của chúng tôi.

Dưới đây là ví dụ về báo cáo vấn đề hoạt động thể chất:

- Khu phố của chúng tôi không có các khu vực an toàn nơi chúng tôi có thể đi bộ với gia đình và bạn bè.
- Khu phố của chúng tôi không có làn đường dành cho xe đạp, chúng tôi không an toàn khi đi xe đạp.
- Các trường học địa phương của chúng tôi không cho phép tới các cơ sở giải trí, phòng tập thể dục và/hoặc bóng đá sau giờ làm việc và cuối tuần.
- Đường đi bộ trong công viên khu phố của chúng tôi không an toàn và khó đi bộ vì nó tràn ngập rác thải.

Đảm bảo lập báo cáo vấn đề với tất cả thành viên nhóm.

- 4. Làm việc với nhóm của bạn để liệt kê các bước thực hiện nhằm giải quyết các vấn đề về trái cây, rau củ và/hoặc hoạt động thể chất trong cộng đồng của bạn. Khi đã lên danh sách các bước, đảm bảo tất cả các thành viên đồng ý với giải pháp.**

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

CÁC BƯỚC ĐỂ ỦNG HỘ TRÁI CÂY, RAU CỦ VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN

Tài liệu VII.A (trang 1 trong 2)

#300468/Ver. 09/16



5. Đưa những người có thể giúp giải quyết các vấn đề về hoạt động trái cây, rau củ và hoạt động thể chất vào nhóm. Bạn có thể cần xin sự trợ giúp của các nhà lãnh đạo cộng đồng, chủ doanh nghiệp địa phương và các cơ quan chính quyền địa phương. Bước đầu tiên là thiết lập các cuộc phỏng vấn với các nhà lãnh đạo cộng đồng để hỏi họ nghĩ bạn nên làm gì để đạt được mục tiêu của mình. Nếu họ tỏ ý quan tâm, hãy yêu cầu họ tham gia nhóm của bạn. Một số ví dụ về các nhà lãnh đạo cộng đồng có thể là các mục sư, các bác sĩ và giám đốc các tổ chức như Câu lạc bộ dành cho Bé trai và Bé gái. Khi bạn phỏng vấn các nhà lãnh đạo cộng đồng, hãy hỏi những người khác trong cộng đồng sẽ quan tâm đến mục tiêu của bạn và người nào trong số họ có quan hệ tốt với những người ra quyết định. Lên lịch phỏng vấn với những người này.

6. Cho những người ra quyết định phù hợp biết các vấn đề về trái cây, rau củ và hoạt động thể chất mà nhóm của bạn muốn giải quyết. Trao đổi rõ ràng các báo cáo vấn đề của bạn và các bước đề xuất để giải quyết vấn đề. Yêu cầu họ nói ra các ý tưởng giải quyết vấn đề của mình. Đảm bảo củng cố các yêu cầu của bạn với thông tin mô tả chi tiết vấn đề. Ví dụ, trên con đường đi bộ đã xảy ra bao nhiêu vụ án trong năm qua? Có bao nhiêu cửa hàng trong khu phố của bạn không bán trái cây và rau củ chất lượng? Bạn có thể trình bày vấn đề cho người ra quyết định bằng ảnh. Những người ra quyết định cũng rất dễ tiếp nhận trẻ em. Hãy cân nhắc việc đề nghị các trẻ em trong khu phố trò chuyện (với sự cho phép của cha mẹ) về lý do chúng không đạp xe đến trường vì chúng cảm thấy không an toàn.

Sử dụng các ví dụ trong bước 2 và 3, dưới đây ví dụ về những người ra quyết định trong các vấn đề về trái cây và rau củ:

- Chủ nhà hàng thức ăn nhanh và các quan chức thành phố và/hoặc quận.
- Chủ cửa hàng tạp hóa, nhà phân phối địa phương và người bán buôn rau củ, nông dân địa phương, và các quan chức thành phố và/hoặc quận.
- Các viên chức thành phố và/hoặc quận, nông dân địa phương và các tổ chức nông dân, và đại diện của Sở Thực phẩm và Nông nghiệp California.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

CÁC BƯỚC ĐỂ ỦNG HỘ TRÁI CÂY, RAU CỦ VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN

- Đại diện của Sở Công viên và Giải trí và Mở rộng Hợp tác Đại học California.

Sử dụng các ví dụ trong bước 2 và 3, dưới đây là ví dụ về những người ra quyết định trong các vấn đề về hoạt động thể chất:

- Cơ quan thực thi pháp luật địa phương và các quan chức thành phố và/hoặc quận.
- Đại diện Sở Giao thông vận tải.
- Hiệu trưởng của trường và tổng giám đốc học khu.
- Đại diện Sở Công viên và Giải trí.

7. Hãy tiếp tục thảo luận và ủng hộ để có thể tiếp cận tốt hơn với trái cây, rau củ và hoạt động thể chất cho đến khi đạt được kết quả hợp lý. Thay đổi cộng đồng đôi khi đến nhanh chóng nếu đó là thời điểm phù hợp, nhưng cũng có thể mất nhiều năm, vì vậy đừng bỏ cuộc.

Để được trợ giúp trong việc thiết lập thị trường nông sản trong cộng đồng, hãy truy cập <http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf>.

Để biết thêm thông tin về thị trường nông sản được chứng nhận ở California, hãy truy cập <http://www.cafarmersmarkets.com/>.

Đánh giá của cộng đồng về trái cây và rau củ



TIẾP CẬN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Đánh giá này sẽ giúp bạn tìm hiểu những gì có sẵn trong cộng đồng của bạn và những điều cần thiết để giúp mọi người tiêu thụ nhiều trái cây và rau củ hơn. Hãy đi dạo quanh cộng đồng của bạn và hoàn thiện *Đánh giá của cộng đồng về rau củ*. Sử dụng thông tin để giúp bạn bè, các thành viên trong gia đình, hàng xóm và các quan chức chính quyền địa phương tìm hiểu về những gì cộng đồng của bạn cần để giúp mọi người tiêu thụ nhiều trái cây và rau củ hơn.

HƯỚNG DẪN

Đối với mỗi câu hỏi, đánh dấu "có" nếu nguồn rau củ này có sẵn trong cộng đồng của bạn. Đánh dấu "có, nhưng có một số vấn đề" nếu nguồn trái cây và rau củ có sẵn trong cộng đồng của bạn, nhưng nó cần cải thiện. Đánh dấu "không" nếu không có vấn đề trong cộng đồng của bạn. Nếu cộng đồng của bạn có nguồn rau củ, hãy sử dụng thang đánh giá sau để đánh giá tình trạng chung. Nếu cộng đồng của bạn không có nguồn trái cây và rau củ, bỏ qua câu hỏi tiếp theo và để trống thang điểm.

Thang điểm đánh giá:

1 = Kém 2 = Nhiều vấn đề 3 = Một số vấn đề 4 = Tốt 5 = Rất tốt 6 = Tuyệt vời

1. Trong cộng đồng của bạn có cửa hàng tạp hóa nào không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- rau củ và trái cây quá đắt đỏ
 - rau củ và trái cây kém chất lượng
 - cửa hàng không có nhiều loại trái cây và rau củ
 - cửa hàng không chấp nhận quyền lợi CalFresh / EBT hoặc WIC
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới cửa hàng
 - tôi cần một chiếc xe để đến cửa hàng nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới cửa hàng
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)
- -----

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

2. Trong cộng đồng của bạn có chợ nông sản nào không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- rau củ và trái cây quá đắt
 - rau củ và trái cây kém chất lượng
 - chợ không có nhiều loại trái cây và rau củ tốt
 - chợ không chấp nhận quyền lợi CalFresh / EBT hoặc WIC
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới chợ
 - tôi cần một chiếc xe để đến chợ nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới chợ
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)
- -----

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

ĐÁNH GIÁ CỦA CỘNG ĐỒNG VỀ TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Đánh giá của cộng đồng về trái cây và rau củ



3. Trong cộng đồng của bạn có chợ trời kinh doanh trái cây và rau củ không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- rau củ và trái cây quá đắt
 - rau củ và trái cây kém chất lượng
 - chợ/chợ trời không có nhiều loại trái cây và rau củ tốt
 - chợ/chợ trời không chấp nhận quyền lợi CalFresh / EBT hoặc WIC
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới chợ/chợ trời
 - tôi cần một chiếc xe để đến chợ nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới chợ trời
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

4. Trong cộng đồng của bạn có cửa hàng tiện lợi kinh doanh trái cây và rau củ không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- rau củ và trái cây quá đắt
 - rau củ và trái cây kém chất lượng
 - cửa hàng không có nhiều loại trái cây và rau củ
 - cửa hàng không chấp nhận quyền lợi CalFresh/EBT hoặc WIC
 - cửa hàng chỉ bán nước ép trái cây và rau củ
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới cửa hàng
 - tôi cần một chiếc xe để đến cửa hàng nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới cửa hàng
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

ĐÁNH GIÁ CỦA CỘNG ĐỒNG VỀ TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Đánh giá của cộng đồng về trái cây và rau củ



5. Trong cộng đồng của bạn có vườn cộng đồng để bạn trồng rau củ và trái cây không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- khu vườn không mở cửa vào giờ thuận tiện
 - khu vườn không có bất kỳ không gian trống nào
 - khu vườn tràn ngập rác thải
 - đất trong vườn bị ô nhiễm
 - khu vườn không ở trong khu vực an toàn
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới khu vườn
 - tôi cần một chiếc xe để đến khu vườn nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới khu vườn
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

6. Trong cộng đồng của bạn có ngân hàng thực phẩm nào không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- ngân hàng thực phẩm không mở cửa vào giờ thuận tiện
 - ngân hàng thực phẩm không cung cấp đủ rau củ và trái cây
 - ngân hàng thực phẩm cung cấp rau củ và trái cây kém chất lượng
 - ngân hàng thực phẩm không ở trong khu vực an toàn
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới ngân hàng thực phẩm
 - tôi cần một chiếc xe để đến ngân hàng nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới ngân hàng thực phẩm
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

7. Trong cộng đồng của bạn có nhà hàng nào có các món rau củ và trái cây nào trong thực đơn không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- các lựa chọn rau củ và trái cây rất hạn chế
 - các nhà hàng tính phí nước ép trái cây và rau củ nhiều hơn
 - các nhà hàng tính phí nhiều hơn khi thay thế trái cây và rau củ cho các món ăn phụ khác
 - rau củ và trái cây kém chất lượng
 - các nhà hàng chỉ phục vụ trái cây và rau củ đóng hộp
 - các lựa chọn thực đơn trái cây và rau củ đắt hơn
 - các lựa chọn trái cây và rau củ duy nhất là các cây rau xà lách
 - tôi không thể đi bộ tới nhà hàng
 - tôi cần một chiếc xe để đến nhà hàng nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới nhà hàng
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

ĐÁNH GIÁ CỦA CỘNG ĐỒNG VỀ TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất



TIẾP CẬN CƠ HỘI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Đánh giá này sẽ giúp bạn tìm ra những gì có sẵn trong cộng đồng và những gì cần thiết để giúp mọi người vận động thể chất nhiều hơn. Hãy đi dạo quanh cộng đồng của bạn và hoàn thành *Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất*. Sau đó, bạn có thể sử dụng thông tin này để giúp bạn bè, thành viên gia đình, hàng xóm và các quan chức chính quyền địa phương tìm hiểu về những gì cộng đồng của bạn cần để giúp mọi người vận động nhiều hơn.

HƯỚNG DẪN:

Đối với mỗi câu hỏi, đánh dấu "có" nếu các hoạt động thể chất này có sẵn trong cộng đồng của bạn. Đánh dấu "có, nhưng có một số vấn đề" nếu các hoạt động thể chất có sẵn trong cộng đồng của bạn, nhưng lại cần cải tiến. Đánh dấu "không" nếu không có vấn đề trong cộng đồng của bạn. Nếu cộng đồng của bạn có các hoạt động thể chất, hãy sử dụng thang xếp hạng sau đây để đánh giá tình trạng chung. Nếu cộng đồng của bạn không có các hoạt động thể chất, hãy bỏ qua câu hỏi tiếp theo và để trống tỷ lệ xếp hạng.

Thang điểm đánh giá:

1 = Kém 2 = Nhiều vấn đề 3 = Một số vấn đề 4 = Tốt 5 = Rất tốt 6 = Tuyệt vời

1. Trong cộng đồng của bạn có các lối đi bộ nào không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- các lối đi nằm trong khu vực không an toàn
 - lối đi cần được tu sửa
 - lối đi tràn ngập rác thải
 - lối đi không được chiếu sáng tốt
 - có quá nhiều người đi trên đường
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới lối đi
 - tôi cần một chiếc xe để đến lối đi nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới lối đi
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

2. Trong cộng đồng của bạn có hồ bơi công cộng nào không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- hồ bơi không mở cửa vào cuối tuần
 - hồ bơi không mở cửa vào buổi tối
 - hồ bơi chỉ mở cửa vào mùa hè
 - hồ bơi ở ngoài trời và không có máy sưởi
 - phí vào cửa quá đắt
 - tôi không biết bơi và cơ sở hồ bơi không cung cấp các lớp học bơi
 - các hồ bơi không có nơi để bơi vòng
 - hồ bơi quá đông người
 - hồ bơi nằm trong khu vực không an toàn
 - tôi không thể đi bộ tới hồ bơi
 - tôi cần một chiếc xe để đến hồ bơi nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới hồ bơi
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

ĐÁNH GIÁ CỦA CỘNG ĐỒNG VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất



3. Trong cộng đồng của bạn có trung tâm giải trí mở cửa miễn phí cho công chúng không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- trung tâm không mở cửa vào cuối tuần
 - trung tâm không mở cửa vào buổi tối
 - trung tâm chỉ mở cửa vào mùa hè
 - trung tâm không tổ chức hoạt động tôi thích
 - trung tâm không mở cửa vào giờ phù hợp với lịch biểu của tôi
 - trung tâm nằm trong khu vực không an toàn
 - trung tâm đã xuống cấp và cần được tu sửa
 - trung tâm quá đông người
 - tôi không thể đi bộ tới trung tâm
 - tôi cần một chiếc xe để đến trung tâm nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới trung tâm
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

 - _____
- Đánh giá: (Khoanh tròn một số)
- 1 2 3 4 5 6

4. Trong cộng đồng của bạn có làn đường dành cho xe đạp không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- làn đường dành cho xe đạp cần phải được tu sửa
 - chỉ một vài con đường có làn đường cho xe đạp
 - nơi tôi sống không có làn đường cho xe đạp
 - làn đường dành cho xe đạp không đủ rộng
 - xe ô tô lái xe quá sát làn đường dành cho xe đạp trong cộng đồng
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

 - _____
- Đánh giá: (Khoanh tròn một số)
- 1 2 3 4 5 6

5. Trong cộng đồng của bạn có đường mòn dành cho xe đạp nào không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- con đường nằm trong khu vực không an toàn
 - con đường cần tu sửa
 - con đường không được bằng phẳng để đạp xe thoải mái
 - con đường dành không đủ rộng
 - con đường tràn ngập rác thải
 - con đường không được chiếu sáng tốt
 - con đường quá đông người
 - con đường cách xa nhà tôi
 - tôi cần một chiếc xe để tới con đường nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới con đường
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

 - _____
- Đánh giá: (Khoanh tròn một số)
- 1 2 3 4 5 6

6. Trong cộng đồng của bạn có công viên, sân thể thao và/hoặc sân chơi không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- chúng nằm trong khu vực không an toàn
 - chúng không có ánh sáng tốt
 - chúng đã cũ kỹ và cần được tu sửa
 - các mô hình trò chơi của trẻ em bị hỏng và gây nguy hiểm
 - chúng tràn ngập rác thải
 - chúng không mở cửa vào buổi tối
 - chúng quá đông người
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới các nơi kể trên
 - tôi cần một chiếc xe để đến đó nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới đó
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

 - _____
- Đánh giá: (Khoanh tròn một số)
- 1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

ĐÁNH GIÁ CỦA CỘNG ĐỒNG VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Đánh giá của cộng đồng về hoạt động thể chất



7. Các trường học trong cộng đồng của bạn có cho phép tiếp cận các sân tập thể thao và/hoặc phòng tập thể dục sau giờ học không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- chúng không mở cửa vào cuối tuần
 - chúng không mở cửa vào buổi tối
 - chúng không mở cửa vào giờ phù hợp với lịch biểu của tôi
 - chúng chỉ mở cửa vào mùa hè
 - các sân tập thể thao/phòng tập thể dục đang trong tình trạng tồi tàn
 - chỉ sinh viên mới có thể sử dụng các sân tập thể thao
 - các sân tập thể thao/phòng tập thể dục quá đông
 - các trường học nằm trong khu vực không an toàn
 - tôi không thể đi bộ tới các trường đang mở cửa
 - tôi cần một chiếc xe để đến trường học nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới trường
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

8. Cộng đồng của bạn có cung cấp bất kỳ chương trình hoạt động thể chất nào như lớp học bơi hoặc khiêu vũ không?

- có không
- có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng)
- các chương trình chỉ tổ chức vào mùa hè
 - các chương trình chỉ tổ chức vào cuối tuần
 - các chương trình chỉ tổ chức khi tôi đang làm việc
 - các chương trình chỉ dành cho trẻ em
 - các chương trình quá đắt đỏ
 - các chương trình không hấp dẫn tôi
 - tôi không thể đi bộ từ nhà tới tham gia các chương trình
 - tôi cần một chiếc xe để tham gia các chương trình nhưng tôi không có xe
 - tôi không thể đi phương tiện công cộng tới các chương trình
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả)

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ



CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN CÓ THỂ ĐI BỘ RA SAO?

Đi dạo với một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè và tự ra quyết định.

Đi bộ có lợi cho tất cả mọi người, nhưng cần phải đi bộ một cách an toàn và đơn giản. Hãy đi bộ với một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè và sử dụng danh sách kiểm tra này để quyết định xem khu phố của bạn có phải là nơi thân thiện để đi bộ hay không. Đừng nản chí nếu bạn gặp khó khăn. Bạn luôn có thể biến mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn

BẮT ĐẦU

Trước tiên, hãy tìm một nơi để đi bộ, như tuyến đường đến trường, nhà của một người bạn, cửa hàng tạp hóa, công viên hoặc chỉ một nơi nào đó thú vị để đi dạo.

Đọc lại danh sách kiểm tra trước khi khởi hành. Khi đang đi, ghi chú lại các điều mà bạn muốn thay đổi. Khi đi bộ xong, hãy đánh giá mỗi câu hỏi. Sau đó, thêm các con số để xem cách xếp hạng tổng thể của bạn.

Nếu bạn thấy khu vực có vấn đề, bước tiếp theo là tìm ra những điều bạn có thể thực hiện để cải thiện khu phố. Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời ngắn hạn và các giải pháp lâu dài trong "Cải thiện điểm cộng đồng của bạn..." trên trang thứ ba.

ĐIỂM ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG ĐI BỘ CỦA KHU PHỐ LÀ?

Sử dụng danh sách kiểm tra này trong khi đi bộ để xếp hạng khả năng đi bộ của khu phố.

Địa điểm đi bộ

(Lưu ý tên của các đường phố bạn đi bộ và các đoạn đường giao nhau gần nhất)

Thang điểm đánh giá:

1 = Kém 2 = Nhiều vấn đề 3 = Một số vấn đề 4 = Tốt 5 = Rất tốt 6 = Tuyệt vời

1. Bạn có không gian để đi bộ không?

- có một số vấn đề
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng):

- vỉa hè hoặc lối đi đã bắt đầu và dừng lại
- vỉa hè bị vỡ hoặc nứt
- vỉa hè bị chặn lại bởi cột, biển báo, cây bụi, thùng rác, v.v.
- không có vỉa hè, lối đi hoặc lề đường
- giao thông quá đông đúc
- vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____

Địa điểm xảy ra vấn đề _____

Đánh giá: (khoanh tròn một số) _____

1 2 3 4 5 6

2. Sang đường có dễ dàng không?

- có một số vấn đề
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng):

- con đường quá rộng
- tín hiệu giao thông khiến chúng tôi phải chờ đợi quá lâu hoặc không cho chúng tôi đủ thời gian để vượt qua
- cần vạch qua đường dành cho người đi bộ hoặc tín hiệu giao thông
- xe ô tô đỗ cản trở tầm nhìn giao thông của chúng tôi
- cây cối cản trở tầm nhìn giao thông của chúng tôi
- không có đường dốc hoặc dốc cần sửa chữa
- vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____

Địa điểm xảy ra vấn đề _____

Đánh giá: (khoanh tròn một số) _____

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ



3. Các lái xe có lái cẩn thận không?

- có một số vấn đề
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng):
- quay đầu mà không quan sát
 - không nhường đường cho người qua đường
 - đâm vào người qua đường
 - lái xe vượt tốc độ cho phép
 - tăng tốc vượt đèn tín hiệu hoặc lái qua đèn tín hiệu
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____

Địa điểm xảy ra vấn đề _____

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

5. Quá trình đi bộ của bạn có dễ chịu không?

- có một số điều không dễ chịu
(đánh dấu tất cả các lựa chọn đúng):
- cần nhiều cỏ, hoa hoặc cây hơn
 - chó dữ
 - người hung hăng
 - không được chiếu sáng đầy đủ
 - bẩn, có nhiều rác thải
 - vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____

Địa điểm xảy ra vấn đề _____

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

4. Tuân thủ các quy định an toàn có dễ dàng hay không?

Có thể bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn...

- không có qua đường trên vạch kẻ đường hoặc thể thấy qua đường nơi bạn và lái xe có thể thấy nhau?
- không có dừng lại và quan sát trái, phải trước khi và quan sát bên trái lần nữa qua đường?
- không có đi bộ trên vỉa hè hoặc lề đường khi tham gia giao thông và nơi không có vỉa hè?
- không có qua đường theo tín hiệu đèn báo?

Địa điểm xảy ra vấn đề _____

Đánh giá: (Khoanh tròn một số)

1 2 3 4 5 6

Khu phố của bạn được đánh giá ra sao?

Tính điểm của bạn và quyết định.

Câu hỏi 1-5 Tổng số điểm xếp hạng:

26-30 Chúc mừng! Khu phố của bạn là nơi rất thích hợp cho việc đi bộ.

21-25 Chúc mừng một chút. Khu phố của bạn khá phù hợp cho việc đi bộ.

16-20 Ổn, nhưng cần cải thiện một chút.

11-15 Có một số vấn đề chính. Làm việc với hàng xóm của bạn để giải quyết chúng.

5-10 Vấn đề nghiêm trọng. Làm việc với hàng xóm của bạn để tổ chức một kế hoạch hành động khiến các nhà lãnh đạo địa phương biết về các vấn đề.

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ



CẢI THIỆN ĐIỂM SỐ CỦA CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN...

Khi bạn đã nắm được vấn đề, bạn có thể tìm được câu trả lời.

1. Bạn có không gian để đi bộ không?	Những gì bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể làm ngay bây giờ	Những gì bạn và cộng đồng của bạn có thể làm khi có nhiều thời gian hơn
vía hè hoặc lối đi đã bắt đầu và dừng lại	<ul style="list-style-type: none">chọn tuyến đường khác	<ul style="list-style-type: none">phát biểu tại các cuộc họp hội đồng
vía hè bị vỡ hoặc nứt	<ul style="list-style-type: none">chia sẻ các vấn đề và danh sách kiểm tra với bộ phận giao thông công cộng hoặc địa phương	<ul style="list-style-type: none">soạn thảo hoặc kiến nghị với thành phố về lối đi bộ và thu thập chữ ký khu phố
vía hè bị chặn		<ul style="list-style-type: none">giúp các phương tiện truyền thông nhận thức được vấn đề
không có vỉa hè, lối đi hoặc lề đường		<ul style="list-style-type: none">tìm hiểu về các loại hình và số lượng tai nạn giao thông trong khu vực
giao thông quá đông đúc		<ul style="list-style-type: none">làm việc với kỹ sư giao thông địa phương để xây dựng kế hoạch cho tuyến đường đi bộ an toàn
2. Sang đường có dễ dàng không?		
đường quá rộng	<ul style="list-style-type: none">chọn tuyến đường khác	<ul style="list-style-type: none">hỏi các quan chức địa phương và tiểu bang của bạn về các lối đi bộ/tín hiệu/thay đổi chỗ đậu xe/đường dốc tại các cuộc họp thành phố
tín hiệu giao thông khiến chúng tôi phải chờ đợi quá lâu hoặc không cho chúng tôi đủ thời gian để vượt qua	<ul style="list-style-type: none">chia sẻ các vấn đề và danh sách kiểm tra với kỹ thuật giao thông địa phương hoặc phòng công trình công cộng	<ul style="list-style-type: none">báo cáo cho kỹ sư giao thông nơi những chiếc xe đang đậu là mối nguy hiểm về an toàn
cần có tín hiệu giao thông/qua đường	<ul style="list-style-type: none">tia cây hoặc bụi cây cản trở đường phố và yêu cầu hàng xóm của bạn làm vậy	<ul style="list-style-type: none">báo cáo những xe ô tô đậu bất hợp pháp đến cảnh sát
tầm nhìn quan sát giao thông bị cản trở bởi ô tô, cây cối	<ul style="list-style-type: none">để lại những lưu ý dễ chịu trên xe hơi có vấn đề yêu cầu chủ xe không đậu xe ở đó	<ul style="list-style-type: none">yêu cầu bộ phận công trình công cộng tia cây cối
không có đường dốc hoặc dốc cần sửa chữa		
3. Các lái xe có lái cẩn thận không?		
quay đầu xe mà không quan sát	<ul style="list-style-type: none">chọn tuyến đường khác	<ul style="list-style-type: none">giúp phương tiện truyền thông nhận thức được vấn đề
không nhường đường/đi chậm lại	<ul style="list-style-type: none">thiết lập một hình mẫu; đi chậm và quan sát người khác	<ul style="list-style-type: none">yêu cầu thực thi pháp luật và tốc độ giao thông nhiều hơn
đâm vào người đi đường	<ul style="list-style-type: none">khuyến khích hàng xóm của bạn làm như vậy	<ul style="list-style-type: none">yêu cầu quay xe có bảo vệ
lái xe vượt tốc độ cho phép		<ul style="list-style-type: none">yêu cầu các nhà quy hoạch thành phố và các kỹ sư giao thông thực hiện các ý tưởng giảm bớt lưu lượng giao thông
tăng tốc vượt đèn tín hiệu hoặc lái qua đèn tín hiệu	<ul style="list-style-type: none">báo cáo lái xe không an toàn đến cảnh sát	<ul style="list-style-type: none">hỏi trường học về việc bố trí các nhân viên bảo vệ tại các địa điểm chínhtổ chức một chương trình giám sát tốc độ ở khu phố

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ



CẢI THIỆN ĐIỂM SỐ CỦA CỘNG ĐỒNG (TIẾP THEO)...

Khi bạn đã nắm được vấn đề, bạn có thể tìm được câu trả lời.

4. Bạn có thể tuân thủ các quy định an toàn không?	Những gì bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể làm ngay bây giờ	Những gì bạn và cộng đồng của bạn có thể làm khi có nhiều thời gian hơn
<p>băng qua tại lối băng qua đường hoặc nơi bạn có thể nhìn thấy và được nhìn thấy</p> <p>dừng lại và quan sát trái, phải, trái trước khi băng qua</p> <p>đi bộ trên vỉa hè hoặc lề đường qua đường theo tín hiệu giao thông</p>	<ul style="list-style-type: none">• giáo dục bản thân và các thành viên gia đình và/hoặc bạn bè của bạn về đi bộ an toàn• để các bậc cha mẹ trong khu phố dắt trẻ em đi học và đón về	<ul style="list-style-type: none">• khuyến khích các trường dạy trẻ về an toàn đi bộ• giúp đỡ các trường học bắt đầu các chương trình đi bộ an toàn như Tuyến đường an toàn đến trường• khuyến khích người sử dụng lao động địa phương sắp xếp lịch biểu linh hoạt để cha mẹ có thể dắt trẻ đến trường
5. Quá trình đi bộ của bạn có dễ chịu hay không?	<ul style="list-style-type: none">• chỉ ra các khu vực cần tránh cho các thành viên gia đình và bạn bè của bạn; đồng ý về các tuyến đường an toàn• yêu cầu hàng xóm xích chó hoặc làm hàng rào• báo cáo những con chó dữ đến bộ phận kiểm soát động vật• báo cáo những người hung dữ đến cảnh sát• báo cáo tín hiệu cần tu sửa đến cảnh sát hoặc cơ quan thích hợp• đi bộ để vớt rác• trồng cây cối hoặc hoa trong sân của bạn	<ul style="list-style-type: none">• yêu cầu tăng cường lực lượng cảnh sát• khởi động chương trình theo dõi tội phạm trong khu phố của bạn• tổ chức cho cộng đồng ngày làm sạch• tài trợ ngày làm đẹp khu phố hoặc trồng cây• khởi động chương trình tình nguyện đường phố
Kiểm tra sức khỏe nhanh	Những gì bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể làm ngay bây giờ	Những gì bạn và cộng đồng của bạn có thể làm khi có nhiều thời gian hơn
<p>không thể đi xa hay đi nhanh như chúng tôi muốn</p> <p>mệt mỏi, khó thở, đau chân hoặc đau cơ</p>	<ul style="list-style-type: none">• bắt đầu các chuyến đi bộ ngắn và đi bộ tới 30 phút mỗi ngày• mời một người bạn hoặc trẻ em đi cùng	<ul style="list-style-type: none">• nhờ truyền thông thực hiện một câu chuyện về những lợi ích sức khỏe của việc đi bộ• gọi cho công viên và phòng giải trí về các chuyến đi cộng đồng• khuyến khích doanh nghiệp hỗ trợ cho các chương trình đi bộ của nhân viên

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ



CÁC NGUỒN HỮU ÍCH

Cần hướng dẫn? Các nguồn này có thể giúp ích.

THÔNG TIN VỀ VIỆC ĐI BỘ

Thông tin về việc đi bộ
Trung tâm Thông tin cho Người đi bộ và Xe đạp
Trung tâm Nghiên cứu An toàn Quốc lộ UNC
730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Điện thoại: (919) 962-2203
email: pbic@pedbikeinfo.org
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

Trung tâm Đạp xe & Đi bộ Quốc gia
8120 Woodmont Ave, Suite 650
Bethesda, MD 20814

Điện thoại: (301) 656-4220
email: info@bikewalk.org
www.bikewalk.org

ĐI BỘ TỚI TRƯỜNG HÀNG NGÀY

730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Điện thoại: (919) 962-7419
email: walk@walktoschool.org
USA event:
www.walktoschool-usa.org
quốc tế:
www.iwalktoschool.org

Trung tâm Quốc gia về Tuyến đường An toàn đến trường
730 Martin Luther King, Jr. Blvd
Suite 300 / Campus Box 3430
Chapel Hill, Bắc Carolina 27599-3430
info@walkbiketoschool.org
<http://www.walkbiketoschool.org>

QUI HOẠCH ĐƯỜNG PHỐ VÀ LÀM GIẢM LƯU LƯỢNG GIAO THÔNG

Danh mục các Sở Giao thông Vận tải
<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

Dự án Chính sách Giao thông Mặt đất
www.transact.org

CÁC VĨA HÈ CÓ THỂ TIẾP CẬN

Ủy ban Tiếp cận Hoa Kỳ
1331 Đường F, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1111
Điện thoại: (800) 872-2253
(800) 993-2822 (TTY)
email: info@access-board.gov
www.access-board.gov

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ



CÁC NGUỒN HỮU ÍCH (TIẾP THEO)

Cần hướng dẫn? Các nguồn này có thể giúp ích.

AN TOÀN CHO NGƯỜI ĐI BỘ

Cơ quan An toàn Giao thông Cao tốc Quốc gia Mỹ
Chương trình An toàn Giao thông
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
Điện thoại: 1-888-327-9153
TTY: 1-800-424-9153
www.nhtsa.dot.gov

An toàn cho Người đi bộ
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

An toàn Trẻ em trên Thέ giới
1301 Pennsylvania Ave. NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1707
Điện thoại: (202) 662-0600
Fax: (202) 393-2072
www.safekids.org

ĐI BỘ VÀ SỨC KHỎE

Cơ quan Dinh dưỡng và Hoạt động Thể chất,
Trung tâm Quốc gia Phòng chống Dịch bệnh Mãn tính
và
Nâng cao Sức khỏe,
Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
4770 Buford Highway, NE, MS / K-24
Atlanta, GA 30341-3717
Điện thoại: 1-800-232-4636
(800-CDC-INFO)
email: cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm
En español:
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/

Ready, Set, It's Everywhere You Go!
www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

Bộ Y tế Công cộng California
Cộng đồng An toàn và Hoạt động (SAC)
PO Box 997377, MS 7214
Sacramento, CA 95899-7377
(916) 552-9800
www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

LIÊN MINH ĐI BỘ

America Walks
Tòa thị chính cũ
45 School Street, Tầng 2
Boston, MA 02108

Điện thoại: 617-367-1170
email: info@americawalks.org
www.americawalks.org

Quan hệ đối tác vì một nước Mỹ có thể đi bộ
Hội đồng An toàn Quốc gia
1121 Spring Lake Drive
Itasca, IL 60143-3201
Điện thoại: (603) 285-1121
www.walkableamerica.org

Nguồn: Từ Trung tâm thông tin dành cho người đi bộ và xe đạp, Danh sách kiểm tra khả năng đi bộ. Có sẵn tại: www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm Truy cập ngày 23 tháng 9 năm 2015.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CaChampionsForChange.net để tham khảo các lời khuyên về sức khỏe.

Ăn uống lành mạnh và sống năng động
Bộ công cụ dành cho các Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN VIII: Các bước thực hiện minh họa chế biến thực phẩm và lấy mẫu



Ăn uống lành mạnh và Sống năng động
Bộ công cụ dành cho Nhà giáo dục cộng đồng

PHẦN VIII: Các bước thực hiện minh họa chế biến thực phẩm và lấy mẫu



Các bước thực hiện minh họa chế biến thực phẩm và lấy mẫu

(Bài học tùy chọn)

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Đến cuối hoạt động này, học viên có thể:

- Xác định được ít nhất ba cách kết hợp các công thức nấu ăn lành mạnh nhanh chóng và dễ chuẩn bị vào các kế hoạch bữa ăn hàng ngày.
- Chuẩn bị một công thức nấu ăn lành mạnh bao gồm ít nhất ½ chén trái cây hoặc rau củ cho mỗi khẩu phần công thức.

ĐỒ DÙNG

- Thành phần công thức
- Đồ dùng nhà bếp như máy xay sinh tố, chảo điện hoặc chảo, lò vi sóng, lò nướng bánh mì, tủ lạnh
- Hộp đựng nhựa và bát trộn
- Đồ dùng nấu ăn như đĩa, dao, thìa lớn và kẹp gấp salad
- Nồi và chảo
- Ly và thìa đo
- Ly, bát, khăn ăn, đĩa nhựa, dao nhựa và thìa nhựa để lấy mẫu công thức
- Bàn
- Khăn trải bàn dùng một lần, nếu muốn
- Khăn lau đĩa, miếng xốp, nước rửa chén để lau dọn
- Các đồ dùng hoặc nơi rửa tay



CHUẨN BỊ

1. Chọn một hoặc nhiều công thức nấu ăn lành mạnh và phù hợp về văn hóa với các học viên tại www.CAChampionsforChange.net.
2. Mua các nguyên liệu cần thiết, hoặc đề nghị cửa hàng tạp hóa địa phương của bạn hoặc chợ nông sản quyên tặng. Lấy đủ nguyên liệu để tiến hành chế biến thực phẩm và có đủ lượng đồ ăn để lấy mẫu thử.
3. Rửa tay bằng nước xà phòng ấm, lau khô, sau đó chuẩn bị và đo các thành phần theo (các) công thức nấu ăn.
4. Đặt nguyên liệu vào hộp nhựa, đậy nắp hoặc bọc mang bọc thực phẩm và bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.
5. Chuẩn bị các dụng cụ cầm tay, hộp đựng bằng nhựa, bát trộn, dụng cụ nấu ăn, nồi và chảo, chén đo và thìa và phục vụ các món đồ mà bạn sẽ cần cho việc chế biến thức ăn.
6. Bài trí bàn sao cho tất cả học viên có thể dễ dàng xem quá trình chế biến thực phẩm.

HOẠT ĐỘNG: MINH HỌA VÀ LẤY MẪU

1. Giải thích rằng số lượng và loại trái cây và rau củ khác nhau ăn trong ngày có thể tăng lên theo số lượng hàng ngày được khuyến nghị của họ. Hỏi học viên cách thức họ ăn trái cây và rau củ cho phù hợp với một ngày của họ.
2. Tiếp theo, minh họa cách chuẩn bị (các) công thức nấu ăn lành mạnh.
3. Sử dụng các thành phần công thức nấu ăn để cho thấy số lượng trái cây và/hoặc rau củ khác nhau.
4. Yêu cầu học viên chia sẻ cách kết hợp các công thức nấu ăn vào các kế hoạch bữa ăn hàng ngày của họ. Thảo luận về bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và bữa ăn nhẹ.
5. Chia công thức nấu ăn đã chuẩn bị thành các phần cỡ mẫu và phát mẫu cho các học viên. Cung cấp cho mỗi học viên một bản tài liệu (các) công thức nấu ăn và khuyến khích họ chia sẻ (các) công thức nấu ăn này với gia đình, bạn bè và hàng xóm.
6. Xem lại thông tin dinh dưỡng cho các công thức nấu ăn khi học viên thưởng thức các mẫu của họ.
7. Yêu cầu học viên chia sẻ những gì họ thích trong (các) công thức nấu ăn.
8. Kết thúc bài học bằng cách tăng cường các lợi ích của việc ăn trái cây và rau củ và khuyến nghị làm đầy một nửa đĩa bằng các loại trái cây và rau củ.



Lời khuyên cho người dạy

- Bọc các công thức nấu ăn bằng lớp bảo vệ để chúng không thấm nước
- Hãy để học viên giúp bạn minh họa một công thức. (Nhớ rửa tay!)
- Hãy nhớ xử lý thực phẩm một cách an toàn khi tiến hành minh họa chế biến thực phẩm. Nhấn mạnh việc rửa tay đúng cách. Để tìm hiểu thêm về an toàn thực phẩm, truy cập www.foodsafety.gov.
- Tổ chức một bữa tiệc potluck hoặc một buổi dã ngoại bổ dưỡng và ngon miệng bằng cách yêu cầu mỗi học viên chuẩn bị một công thức nấu ăn lành mạnh để chia sẻ. Yêu cầu học viên mang theo một công thức nấu ăn yêu thích của gia đình, và chỉ cho họ cách đưa ít nhất 1/2 chén trái cây và/hoặc rau củ vào mỗi khẩu phần.

Tài liệu này được dịch với sự hỗ trợ của Phòng Dinh dưỡng cho Sức khỏe Cộng đồng của Hạt Los Angeles và các quỹ USDA SNAP-Ed của Chương trình Vận động Thể chất.

Tài liệu này được sản xuất bởi Bộ Giáo dục Dinh dưỡng về Sức khỏe Cộng đồng của California và Chi cục Phòng chống Béo phì với sự tài trợ từ USDA SNAP-Ed, được biết đến ở California là CalFresh. Các tổ chức này là những nhà cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng. CalFresh hỗ trợ cho các hộ gia đình có thu nhập thấp và có thể giúp mua thực phẩm dinh dưỡng để có sức khỏe tốt hơn. Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi 1-877-847-3663. Để biết thông tin dinh dưỡng quan trọng, hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net.

#300473/Ver. 09/16

