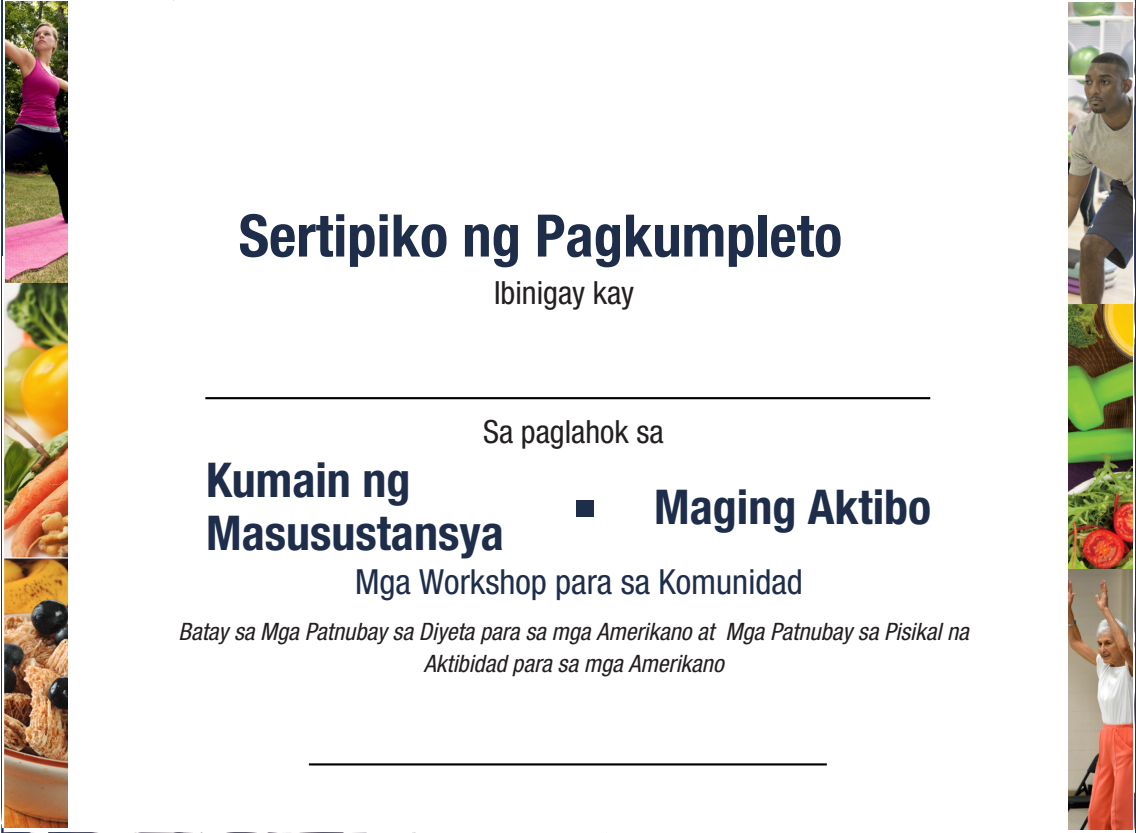


APPENDIX

Mga Karagdagang Mapagkukunan



APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN



Sertipiko ng Pagkumpleto
Ibinigay kay

Sa paglahok sa

Kumain ng Masusustansya ■ **Maging Aktibo**

Mga Workshop para sa Komunidad

Batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano

Link sa pinagmulang dokumento: <https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/>

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN



PALA+
activity+nutrition



SUPERTRACKER

Presidential Active Lifestyle Award (PALA+)

Ang PALA+ ay isang programa ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod ng pisikal na aktibidad at mahusay na nutrisyon dahil ito ay parehong kinakailangan upang magkaroon ng isang malusog na pamumuhay. Sinuman na may edad na 6 pataas na nakatapos ng PALA + ay maaaring tumanggap ng isang libreng gantimpala bilang pagkilala sa pagtatatag ng mga malusog na mga gawi. Magsimula ng programang PALA + sa pamamagitan ng paggamit ng log na ito o online sa SuperTracker ng Kagawaran ng Agrikultura ng Estados Unidos.

Ang PALA + ay isang 8 linggong programa ngunit maaaring makumpleto nang kasing kaunti ikli 6 na linggo.

- **Ika 1-5 linggo:** Sa unang 5 linggo, iitala ang iyong pagkain at pisikal na aktibidad upang magsimula ng isang regular na gawain at maabot ang pinakamaraming mga layunin hangga't maaari.
- **Ika 6-8 linggo:** Simula sa ika-6 na linggo, dapat mong maabot ang iyong lingguhang layunin sa pisikal na aktibidad at hindi bababa sa 6 sa 9 na lingguhang layunin ng masustansyang pagkain, kabilang ang hindi bababa sa 1 sa mga limitasyon ng layuning pandiyeta, upang makumpleto ang programa. Kung kailangan mo ng mas maraming oras upang maabot ang iyong mga layunin, maaari mong subukang muli sa ika-7 o 8 linggo.

Layunin sa Pisikal na Aktibidad

Makamit ang PALA + na layunin sa pisikal na aktibidad sa pamamagitan ng pag-abot sa lingguhang minutong layunin.

Ang mga kabataan na 6-17 taong gulang ay kailangang maging aktibo nang hindi bababa sa 300 minuto (5 oras) kada linggo. **Ang mga matatanda na 18 taong gulang pataas ay** kailangang maging aktibo nang hindi bababa sa 150 minuto (2 oras at 30 minuto) kada linggo.

Mga Layunin sa Pagkain ng Masustansya

Sa PALA + mayroon kang kalayaan na pumili ng kung ano ang malusog na layunin sa pagkain ang gusto mong gawin, na nagbibigay-daan sa iyo upang maiangkop ang programa at matugunan ang iyong mga partikular na pangangailangan. Tingnan ang mga tip sa ibaba kung paano makamit ang PALA + na malusog na mga layunin sa pagkain.

Mga payo para sa PALA+ na Mga Layunin ng Pagkain ng Masustansya



Tumutok sa Mga Whole Fruit: Ilayon na piliin ang whole fruits kaysa sa mga juice na prutas para sa dagdag na fiber. Ang mga prutas ay maaaring sariwa, naka-lata, frozen, o pinatuyo at maaaring buo, nakahiwa, o naka-puree.



Mas Damihan ang Whole Grain sa Iyong Kinakain na Grain: Basahin ang listahan ng mga sangkap at piliin ang mga produktong una sa listahan ang whole-grain na sangkap, tulad ng "whole wheat," "brown rice," o "oatmeal."



Iba-ibahin ang Iyong mga Gulay: Pumili ng iba't ibang makukulay na gulay upang makuha ang mga bitamina, mineral, at fiber na kailangan ng iyong katawan upang maging malusog. Kabilang dito ang sariwa, frozen, o iba't-ibang mga de-lata.



Lumipat sa Fat-Free o Low-Fat na Dairy: Ang mga produktong mula sa gatas, pati na rin ang mga soya na gatas, ay nagbibigay ng calcium, bitamina D, at maraming iba pang mga nutrient na kailangan ng iyong katawan.



Iba-ibahin ang Iyong Karaniwang Pinagkukunan ng Protina: Ang karne, manok, pagkaing-dagat, mga patani at gisantes, mga itlog, mga naprosesong produkto na inangat mula sa soya, mani, at buto ay itinuturing na bahagi ng Grupo ng mga Pagkaing Protina. Pumili ng mas walang taba na mga hiwa ng karne ng baka at baboy at kumain ng pabo at manok nang walang balat.



Uminom ng Tubig sa Halip na Maasukal na Mga Inumin: Ang regular na soda at iba pang mga inumin gaya ng mga inuming prutas at mga inuming pampalakas ay maaaring magkaroon ng dagdag na mga asukal. Sa halip, kumuha ng isang mataas na baso ng tubig.

Mga Limitasyon sa Layuning Pandiyeta



Piliin ang Mga Pagkain na Mas Mababa ang Sodium:

Basahin ang label ng Nutrition Facts upang ihambing ang sodium sa mga nakapaketeng pagkain tulad ng sopas, mga de-latang gulay, at mga frozen na pagkain; piliin ang mga pagkain na may mas mababang dami.



Limitahan ang mga Dagdag na Asukal:

Ang idinagdag na mga asukal ay nagdaragdag ng mga calorie na hindi nag-aambag ng mahahalagang sustansya at kinabibilangan ng mga arnibal at iba pang mga caloric na mga pampatamis.



Palitan ang mga Saturated Fat ng mga Unsaturated Fat:

Karamihan ng mga saturated fat ay galing sa mga produktong mula sa mga hayop. Piliin ang dairy na mas mababa ang taba at mga walang taba na opsyon para sa karne at manok - tulad ng hindi masyadong mataba na karne ng baka at inihaw na dibdib ng manok na walang balat.

Para sa karagdagang impormasyon kung paano makatutulong ang pisikal na aktibidad na itaguyod ang kalusugan at mabawasan ang panganib ng malalang sakit, at sa pagkain ng masustansya at kung paano makatitayak na ang iyong diyeta ay nakakatugon sa iyong mga pangangailangan sa nutrisyon, mangyaring kumonsulta sa Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano at Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano na makikita sa health.gov.

Link sa pinagmulang dokumento: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN



Pangalan ng Kalahok _____ Edad _____

Petsa ng Pagsimula _____ Petsa ng Pagkumpleto _____

Mga Tagubilin sa Pag-log sa Papel:

Bilugan ang bawat layunin ng pagkain ng masustansya na nakamit mo. Itala ang iyong pang-araw-araw na pisikal na aktibidad sa minuto at kunin ang kabuuan nito sa katapusan ng linggo. Bilugan ang kabuuan kung natutugunan ang iyong layunin. Sa sandaling makamit mo ang iyong mga layunin sa ika-6, 7, o 8 linggo, ikaw ay karapat-dapat na makatanggap ng sertipiko ng gantimpala ng PALA+ sa www.fitness.gov

Mga Layunin sa Pagkain ng Masustansya (susi)

- Tumutok sa mga Whole Fruit
- Mas Gawing Whole Grain ang Iyong Kinakain na mga Grain
- Piliin ang mga Pagkain na Mas Kaunti ang Sodium
- Uminom ng Tubig sa Halip na Maasukal na mga Inumin
- Lumipat sa Fat-Free o Low-Fat na Dairy
- Iba-ibahin ang Iyong mga Gulay
- Iba-ibahin ang Iyong Karaniwang Pinagkukunan ng Protina
- Limitahan ang Dagdag na mga Asukal
- Palitan ang mga Saturated Fat ng mga Unsaturated Fat

TALA NG PAKIKILAHOK

| LINGGO (WEEK) | MGA LAYUNIN SA PAGKAIN NG MASUSTANSYA | LAYUNIN SA PISIKAL NA AKTIBIDAD | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------|--------|------------|---------|----------|--------|---------|
| | | Linggo | Lunes | Martes | Miyerkules | Huwebes | Biyernes | Sabado | Kabuuan |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |

Mga Tagubilin Online:

Ang programa ng PALA + ay maaari ding makumpleto online gamit ang SuperTracker ng USDA! Lumikha ng account sa www.supertracker.usda.gov. Maaari kang makakuha ng iyong PALA + na gantimpala sa pamamagitan ng pag-log ng iyong pagkain at pisikal na aktibidad upang maabot ang iyong mga layunin.



Link sa pinagmulang dokumento: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

KALIGTASAN SA PAGKAIN

CLEAN

- Ang paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at mainit-init na tubig bago at pagkatapos ng paghawak ng hilaw na pagkain ay ang pinakamahasay na paraan upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo at maiwasan ang pagkalason sa pagkain.
- Hugasang mabuti ang mga kagamitan, sangkalan, at mga countertop ng sabon at mainit na tubig. Banlawan. Maari silang i-sanitize sa pamamagitan ng paggamit ng solusyon na 1 kutsara ng likidong chlorine na bleach sa bawat galon ng tubig. Patuyuin sa hangin.
- Hugasang ang mga prutas at gulay nang mabuti sa ilalim ng dumadaloy na tubig bago kainin, putulin, o iluto. Huwag hugasang ang mga prutas at gulay ng sabon, detergent o ng komersyal na gawang panghugas.

1 sa 6 na mga Amerikano ay makakakuha ng sakit mula sa pagkalason sa pagkain ngayong taon. 3,000 mga Amerikano ang mamamatay. Panatilihin ligtas ang pagkain ng iyong pamilya.

Ang hilaw na gatas at mga produkto na ginawa mula sa hilaw na gatas (kabilang ang ilang mga keso, sorbetes, at yogurt) ay mga pagkain na maaaring magdulot ng malubhang pangangib sa kalusugan. Ang hilaw na gatas at mga produkto na gawa sa hilaw na gatas ay maaaring magdala ng mga mapanganib na bakterya at iba pang mga mikrobyo na maaaring magdulot sa iyo ng sakit o pumatay sa iyo. Sa tindahan ng grocery, maghanap ng gatas at gatas

na mga produkto na may label na "pasteurized" (na nangangahulugang ang gatas ay pinainit nang sandali upang patayin ang mga mikrobyo na nagdulot ng sakit). Kapag hindi mo nakita ang salitang "pasteurized" sa label ng produkto, maaaring naglalaman ito ng hilaw na gatas. Ang pasteurized na gatas at mga produktong gatas ay mas ligtas kaysa sa hilaw na gatas at mga produkto na gawa mula sa hilaw na gatas.

SEPARATE

- Ilayo ang hilaw na karne, manok, itlog, at pagkaing-dagat at ang kanilang mga katas mula sa ready-to-eat na pagkain.
- Paghiwalayin ang hilaw na karne, manok, at pagkaing-dagat mula sa produce sa iyong shopping cart. Ilagay ang pagkain sa mga plastic bag upang pigilan ang kanilang mga katas, na maaaring maglaman ng mga mapanganib na bakterya, mula sa pagtulo papunta sa ibang pagkain.
- Sa bahay, ilagay ang hilaw na karne, manok, at pagkaing-dagat sa mga lalagyan, sa mga plato, o sa selyadong plastic bag sa refrigerator upang pigilan ang pagtulo ng kanilang mga katas sa iba pang pagkain.
- Gumamit ng hiwalay na sangkalan para sa hilaw na karne, manok, at pagkaing dagat.
- Ang sarsa na ginagamit upang i-marinade ang hilaw na karne, manok, o pagkaing-dagat ay hindi dapat gamitin sa luto na pagkain, maliban kung ang sarsa ay pinakuluhan muna.
- Huwag ilagay ang nalutong pagkain pabalik sa parehong plato na pinaglagaan ng hilaw na pagkain maliban na lamang kung ang plato ay hinugasan muna sa mainit at masabong tubig.

COOK

- Ang kulay at texture ay hindi maaasahan na mga lagapagpahiwatig ng kaligtasan. Ang paggamit ng thermometer ng pagkain ay ang tanging paraan upang matiyak ang kaligtasan ng karne, manok, pagkaing-dagat, at mga produktong itlog. Ang mga pagkaing ito ay dapat na lutuin sa isang ligtas na pinakamababang panloob na temperatura upang patayin ang anumang nakasasamang bakterya.
- Ang thermometer para sa pagkain ay dapat na ilagay sa pinakamakapal na bahagi ng pagkain, malayo mula sa buto, taba, o litid.

| LIGTAS NA PINAKAMABABANG PANLOOB NA MGA TEMPERATURA | |
|--|---|
| Tulad ng sinukat sa thermometer ng pagkain | |
| Karne ng baka, baboy, guya at tupa (inihaw, steak at mga chop) | 145°F na mayroong 3-minuto na "oras ng pahinga" matapos ito tanggalin mula sa apoy |
| Giniling na mga Karne | 160°F |
| Manok (buo, mga parte o giniling) | 165°F |
| Mga itlog at lutong itlog | 160°F Iluto ang mga itlog hanggang ang dilaw at ang puti ay tumigas. Ang binateng mga itlog ay hindi dapat malahuhog. |
| Mga tira | 165°F |
| Palikpik ng Isda | 145°F |
| MGA GABAY SA LIGTAS NA PAGLULUTO | |
| Hipon, Ulang, mga Alimango | Ang laman ay parang perlas at hindi mapaglagusan ng liwanag |
| Tulya, Talaba at mga Tahong | Bumubukas ang mga shell habang niluluto |
| Mga Kabibe | Malagatas na puti, hindi mapaglagusan ng liwanag at matigas |

CHILL

- Ang temperatura sa isang refrigerator ay dapat nasa 40°F o mas mababa, at ang freezer ay 0°F o mas mababa.
- Ang masisirang pagkain ay dapat na pinapalambot (thawed) sa refrigerator, sa microwave, o sa malamig na tubig. Hindi sila dapat palambutin sa counter o sa mainit na tubig. Huwag iwanan ang pagkain sa temperatura ng kuwarto na higit sa dalawang oras (isang oras kapag ang temperatura ay higit sa 90° F).
- Ang karne at manok na na-defrost sa refrigerator ay maaaring i-freeze muli bago o pagkatapos ng pagluluto. Kapag tinunaw ang yelo nito (thawed) sa microwave o malamig na tubig, iluto bago i-freeze muli.
- Hatiin ang malalaking kaldero ng pagkain, tulad ng sopas o nilaga, sa mga mababaw na lalagyan. Hiwain ang nilutong karne o manok sa mas maliit na bahagi o hiwa. Ilagay sa mababaw na lalagyan, takpan, at palamigin.
- Bumili lamang ng mga itlog na galing sa isang refrigerator o naka-refrigerate na lalagyan. Mag-imbak ng mga itlog sa refrigerator sa kanilang orihinal na karton at gamitin sa loob ng 3-5 liimgo.
- Kapag pumipili ng nahywa na na mga produce piliin lamang ang mga item na naka-refrigerate o napapalibutan ng yelo at panatilihin na naka-refrigerate sa bahay upang mapanatili ang parehong kalidad at kaligtasan.

PANATILIHING LIGTAS ANG IYONG PAMILYA MULA SA PAGKALASON SA PAGKAIN

LINISIN

IHIWALAY

LUTUIN

PALAMIGIN

Tingnan ang iyong mga hakbang sa FoodSafety.gov

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

Mayroong higit pang mga mapagkukunan at materyales upang makatulong sa iyo na magtaguyod ng masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad sa iyong komunidad. Nasa ibaba ang mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa pagpapatupad ng Mga Patnubay sa Diyeta at Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad, kabilang ang mga recipe at mga menu, pag-label ng pagkain, at kaligtasan ng pagkain.

MAKATUTULONG NA MGA MATERYALES

Mga Patnubay sa Diyeta

Toolkit para sa mga Propesyonal (mula sa U.S. Department of Health and Human Services, HHS)

Maghanap ng mga payo, mensahe, at mga materyales na tutulong sa iyo na magbahagi ng impormasyon mula sa Mga Patnubay sa Diyeta sa iyong mga pasyente, kliyente, at mga kasamahan.

- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources.asp>
- Ang [Paano Magkaroon ng Isang Nakapagpapalusog na Pattern ng Pagkain \[PDF - 520 KB\]](#) ay nagtatampok ng mga payo para sa paggawa ng masustansyang pagpili ng pagkain at inumin bilang bahagi ng iyong pang-araw-araw na gawain.
 - [Espanyol: Cómo crear un patrón de alimentación saludable \[PDF - 423 KB\]](#)
- [Lumipat sa Pagpili ng Mas Masustansyang Pagkain & Inumin \[PDF - 332 KB\]](#) ay nag-aalok ng isang mas malapitan na pagtingin sa isang sentral na konsepto ng Patnubay sa Diyeta.
 - [Espanyol: Elija alimentos y bebidas más saludables \[PDF - 763 KB\]](#)
- Ang [Magbawas sa Dagdag na mga Asukal \[PDF - 353 KB\]](#) ay nag-aalok ng gabay kung papaano magbawas sa dagdag na mga asukal.
 - [Espanyol: Consuma menos azúcares agregados \[PDF - 903 KB\]](#)
- Ang [Magbawas ng Sodium \[PDF – 821 KB\]](#) ay nag-aalok ng isang gabay kung paano magbawas sa sodium.
 - [Espanyol: Consuma menos sodio \[PDF - 362 KB\]](#)
- Ang [Magbawas sa mga Saturated Fat \[PDF – 772 KB\]](#) ay nag-aalok ng isang gabay sa kung paano magbawas sa mga saturated fat.
 - [Espanyol: Consuma menos grasas saturadas \[PDF - 357 KB\]](#)

MyPlate na Listahan ng mga Payo (mula sa U.S. Department of Agriculture)

Ang USDA ay nagkakaloob ng *MyPlate na Listahan ng mga Payo* para sa mga mamimili at propesyonal na may mataas na kalidad, madaling sundin na mga payo sa isang madaling basahin at napi-print na format. Ang mga ito ay perpekto para sa ipaskil sa isang refrigerator o pader.

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

Ang *MyPlate na Listahan ng mga Payo* ay kasama sa bawat isa sa anim na mga workshop. Mayroong maraming iba pang mga makatutulong na listahan ng mga payo sa serye, na may mas madami pang karagdagan:

- <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips>
- <https://www.choosemyplate.gov/printable-materials>

IBANG MGA MAPAGKUKUNAN

Ang mga sumusunod na mapagkukunan ng Pederal na pamahalaan ay nagbibigay ng maaasahang impormasyon sa nutrisyon at pisikal na aktibidad na nakabatay sa agham, pati na rin ang isang umuunlad na hanay ng mga kasangkapan upang mapadali ang pagsasagawa ng mga Amerikano ng mga masusustansyang pagpipili.

Pederal na mga Patnubay

- Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano: www.dietaryguidelines.gov
- Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano: <http://www.health.gov/paguidelines>

Nutrisyon

U.S. Department of Health and Human Services

- Health.gov: <http://health.gov>
- Healthfinder.gov: <http://www.healthfinder.gov>
- Healthy People (Malulusog na mga Tao): <http://www.healthypeople.gov>
- Office of the Surgeon General:
 - Aktibong Pamumuhay: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.html>
 - Masustansyang Pagkain: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/healthy-eating.html>
- Centers for Disease Control and Prevention:
 - <http://www.cdc.gov/nutrition/index.html>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/schoolnutrition.htm>
 - <http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/nutrition/index.html>
- Food and Drug Administration:
 - <http://www.fda.gov/Food/default.htm>
 - <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#images>
- National Institutes of Health — Kaya Natin! (Mga Paraan upang Mapahusay ang Aktibidad at Nutrisyon ng mga Bata):
 - <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
 - https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

U.S. Department of Agriculture

- ChooseMyPlate: <http://www.choosemyplate.gov/>
- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov>
- Center for Nutrition Policy and Promotion: <http://www.cnpp.usda.gov>
- Food and Nutrition Service: <http://www.fns.usda.gov>
- Team Nutrition: <http://www.fns.usda.gov/tn>
- Food and Nutrition Information Center: <http://fnic.nal.usda.gov>
- National Institute of Food and Agriculture: <http://www.nifa.usda.gov>

Mga Recipe at mga Menu

- <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/sample-menus-recipes.html>
- <https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit>
- <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/>
- <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

Kaligtasan sa Pagkain

- Ang Iyong Gateway sa Impormasyon sa Kaligtasan ng Pagkain: <https://www.foodsafety.gov>
- Tingnan ang Iyong mga Hakbang: <http://www.foodsafety.gov/keep/basics/>
- Mga Edukasyonal na mga Materyales ng USDA: <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education>
- Ligtas na Paghawak ng Pagkain: http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/ct_index
- Mga Vital Signs ng CDC, Paggawang Mas Ligtas na Kainin ang mga Pagkain: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/FoodSafety/index.html>

Mga Label ng Nutrition Facts at Programa mula sa FDA

- <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm>
- <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/default.htm>

Mga Dami/Laki ng Pagkain

- Pagsusulit sa Portion Distortion mula sa NHLBI: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm>
- Gaano Karaming mga Prutas at Gulay Ba Ang Kailangan Mo?: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- Sakto Lang Para sa Iyo: http://www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

Body Mass Index (BMI)

- <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/>
- http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

Pisikal na Aktibidad

- Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano : www.health.gov/paguidelines
- President's Council on Fitness, Sports & Nutrition: <http://www.fitness.gov>
- Centers for Disease Control and Prevention
 - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>
 - <http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksite-pa/index.htm>
- Pambansang Plano sa Pisikal na Aktibidad <http://www.physicalactivityplan.org>

Mga Mapagkukunan para sa mga Nakatatanda

- Masustansyang Pagkain Habang Tayo ay Tumatanda: <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
- Pagpili ng Masustansyang Pagkain Habang Ikaw ay Tumatanda: <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-choosing-healthy-meals-you-get-older>
- National Institute on Aging Healthy Eating: <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>
- Go4Life mula sa National Institute on Aging : <https://go4life.nia.nih.gov/mygo4life>
- Gaano Karaming Pisikal na Aktibidad Ba ang Kailangan ng mga Mas Nakatatanda?: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- Mga Benepisyo ng Ehersisyo: <https://nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html>

PAGSAGOT SA MGA TANONG TUNGKOL SA MGA PATNUBAY

Ang sumusunod na impormasyon ay nakuha mula sa mga madalas na itanong para sa bawat hanay ng mga patnubay. Ang isang kumpletong hanay ng mga tanong at sagot ay matatagpuan sa www.DietaryGuidelines.gov at <https://health.gov/paguidelines>

Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano

Ano ang Mga Patnubay sa Diyeta?

Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng payo para sa paggawa ng mga pagpipili sa pagkain at inumin na nagtataguyod ng mabuting kalusugan at isang malusog na timbang at tumutulong na maiwasan ang sakit. Ang payo ay batay sa isang mahigpit na pagsusuri ng ebidensyang pang-agham sa pamamagitan ng isang malinaw at sistematikong proseso. Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay pinag-utos ng Kongreso sa ilalim ng 1990 National Nutrition Monitoring and Related Research Act (Public Law 101-445, Section 301 [7 U.S.C. 5341], Title III). Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay inilalabas ng Mga Sekretarya ng United States Department of Agriculture (USDA) at Health and Human Services (HHS) kada 5 taon.

APPENDIX • MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

Bakit importante ang mga Patnubay sa Diyeta?

Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng pang-agham na batayan para magsalita ang pamahalaan sa isang hindi pabagu-bagong paraan tungkol sa nutrisyon at kalusugan. Nakakatulong ito na ipaalam ang pederal na patakaran sa nutrisyon, edukasyon, outreach, at mga programa sa tulong sa pagkain na ginagamit ng mga mamimili, industriya, tagapagturo ng nutrisyon, at mga propesyonal sa kalusugan. Ang lahat ng pederal na edukasyong pang-nutrisyon na para sa publiko ay kinakailangan naaalinusod sa Mga Patnubay sa Diyeta. Dahil dito, ginagamit ito sa pagbuo ng mga materyales, mensahe, kagamitan, at mga programa upang ipabatid ang nakapagpapalusog na pagkain. Para sa karagdagang impormasyon, puntahan ang www.DietaryGuidelines.gov.

Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano

Bakit kinakailangan na maging mas pisikal na aktibo ang mga tao?

Ang HHS ay naglathala ng mga patnubay sa pisikal na aktibidad sa unang pagkakataon dahil ang pagiging pisikal na aktibo ay isa sa mga pinakamahalagang hakbang na maaaring gawin ng mga Amerikano sa lahat ng edad upang mapabuti ang kanilang kalusugan. Ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano ay nagbibigay ng patnubay na batay sa agham upang tulungan ang mga Amerikanong may edad na 6 na taon pataas na mapabuti ang kanilang kalusugan sa pamamagitan ng naaangkop na pisikal na aktibidad. Ang mga patnubay na ito ay kinakailangan dahil sa kahalagahan ng pisikal na aktibidad sa kalusugan ng mga Amerikano, na ang kasalukuyang hindi pagiging aktibo ay naglalagay sa kanila sa hindi kinakailangang panganib. Sa kasamaang palad, ang pinakahuling data ay nagpapakita na ang hindi pagiging aktibo ng mga Amerikanong matatanda at kabataan ay nananatiling medyo mataas at maliit na progreso lamang ang nangyari sa pagdaragdag ng antas ng pisikal na aktibidad sa populasyon.

Ano ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga matatanda?

Ang mga matatanda ay dapat gumawa ng hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto ng katamtamang aerobic na aktibidad sa isang linggo sa pamamagitan ng paggawa ng mga gawain tulad ng matulin na paglalakad, pagsasayaw ng ballroom, o pangkalahatang paghahardin. O ang mga matatanda ay maaaring pumili ng 1 oras at 15 minuto (75 minuto) sa isang linggo ng matinding aerobic na pisikal na aktibidad sa pamamagitan ng paggawa ng mga aktibidad tulad ng pagtakbo, pagsayaw ng aerobics, at luksong lubid. Ang mga matatanda ay maaari ring pumili ng mga kumbinasyon ng katamtaman at matinding aerobic na aktibidad. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas ng 2 minuto ng katamtamang aktibidad.

Ang aerobic na aktibidad ay dapat gawin nang hindi bababa sa 10 minuto kada beses, at mas maganda kung nakapalaganap sa buong linggo. Para sa karagdagan at mas malawak na benepisyo sa kalusugan, dapat itaas ng mga may sapat na gulang ang kanilang aerobic na pisikal na aktibidad sa 5 oras (300 minuto) kada linggo nang may katamtamang tindi, 2 oras at 30 minuto kada linggo ng malakas na tindi, o isang katumbas na kumbinasyon ng katamtaman at malakas na tindi ng aerobic na pisikal na aktibidad. Ang mga karagdagang benepisyo sa kalusugan ay nakukuha sa pamamagitan ng pagsasagawa ng pisikal na aktibidad na lampas sa mga oras na ito. Ang mga matatanda ay dapat ding gumawa ng mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan sa 2 o higit pang mga araw sa isang linggo upang makamit ang natatanging mga benepisyo ng pagpapalakas na mga aktibidad.

Ano ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga bata at teenager?

Ang mga batang may edad na 6-17 taong gulang ay dapat na maka-ipon ng 1 oras o higit pa ng pisikal na aktibidad araw-araw. Ang 1 oras na aktibidad ay dapat na halos aerobic ngunit dapat din kasama ang mga pagpapalakas ng kalamnan at pagpapatibay ng buto na mga aktibidades. Sa mga kabataan, dapat kasama ang matinding aktibidad sa 1 oras na ito na hindi bababa sa 3 araw sa isang linggo. Dapat din silang gumawa ng mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan na hindi bababa sa 3 araw at mga aktibidad na pampatibay ng mga buto na hindi bababa sa 3 araw sa isang linggo. Mahalagang hikayatin ang mga kabataan na sumali sa mga pisikal na aktibidad na angkop sa kanilang edad, kasiya-siya, at iba't ibang uri. Ang mga patnubay ay naglilista ng ilang mga halimbawa ng bawat uri ng aktibidad para sa mga kabataan.



Office of Disease Prevention
and Health Promotion

Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

ODPHP Publication No. U0017
Marso 2018