USDA

美国农业部

精明饮食、健康生活

老年人营养教育

逐步实现您的目标

学员设定目标：多食水果和蔬菜以及多做运动。
鼓励学员记录自己的进步。

讲习班 1

讲习班 1
欢迎！

欢迎参加**精明饮食、健康生活**讲习班。这是一期充满乐趣的社交互动讲习班。**精明饮食、健康生活**讲习班旨在帮助老年人养成两种行为习惯，以改善健康，提高整体幸福感。这两种行为习惯是：

1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜（1½杯水果和2杯蔬菜）
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的适度运动

每期讲习班指南包括一份讲义，介绍了四种运动。每期讲习班举办之前和之后的10分钟，您可选择让学员做这些运动，当作“热身”和“缓和”。

本资料包所含的四期讲习班为：

讲习班 1 逐步实现您的目标
讲习班 2 挑战和解决方案
讲习班 3 丰富经典最爱菜品
讲习班 4 精明饮食、降低花费

每期讲习班旨在介绍可帮助学员养成上述行为习惯的具体方法。如需进一步了解行为习惯相关信息，请参阅**精明饮食、健康生活讲师指南**。讲师指南健康饮食部分也提供有关鼓励**精明饮食、健康生活**行为习惯的信息。

您可以“照搬”讲习班指南或者进行调整以满足您学员的需求。参考讲师指南，获取调整讲习班内容相关贴士，以满足您学员的需求。各期讲习班自然衔接，每期都对关键行为习惯信息进行进一步强化。不过，如果您不具备上满四期讲习班的条件，各期讲习班内容可独立使用。

享受其中！

对您-群组负责人-和学员来说，讲习班就意味着乐趣

逐步实现您的目标

第1期目标

学员能够：

- 说出每天至少食用1½杯水果和2杯蔬菜的三种益处。
- 说出一周多数时间每天至少参加30分钟适度运动的三种益处。
- 说明自己多食水果和蔬菜的目标以及计划如何实现目标。
- 说明自己的运动目标以及计划如何实现目标。

讲习班概述

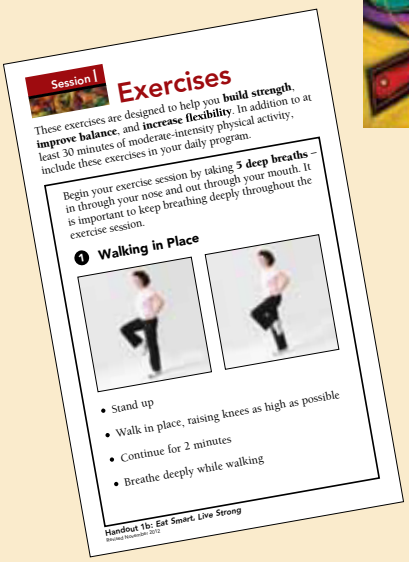
- 学员有机会在10分钟可选“热身”运动中练习四种简单的运动。
- 本期讲习班期间：
  - 群组讨论这两种行为习惯和所获得的益处。
  - 学员查看1杯份量水果和蔬菜的示例。
  - 学员对食物和运动进行回忆，数出所食用的水果和蔬菜的杯数以及运动的分钟数，对自己当前的行为习惯进行评估。
  - 在即将到来的一周，学员设定目标：多食水果和蔬菜以及多做运动。
  - 学员将每周日志带回家，用以记录实现目标过程中的进步情况，并将完成的日志带回来，用以下期讲习班检查。
  - 讲师用如何克服挑战实现目标简短讨论来结束本期讲习班。
- 学员在10分钟可选“缓和”运动中重复上述四种简单的运动。学员会收到一份对运动进行直观描述的讲义，因此学员可以在家做这些运动。

讲习班如何促进行为习惯的改变

- **目标设定：**设定具体、实际的目标通常有助于人们养成一种行为习惯。
- **记录成果：**每周日志为学员提供一种用以记录进步情况的可视化工具。
- **同伴支持：**认识也正在尝试改变行为习惯的群组中的其他人会对学员形成激励。

讲习班 1

材料


Session I

Exercises

These exercises are designed to help you **build strength**, **improve balance**, and **increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

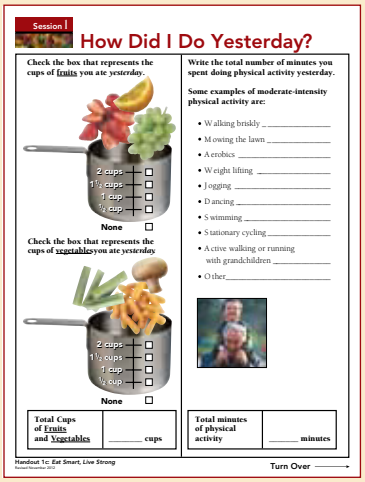
Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

1 **Walking in Place**

- Stand up
- Walk in place, raising knees as high as possible
- Continue for 2 minutes
- Breathe deeply while walking

Handout 1b: *Eat Smart, Live Strong*

- 供所有学员使用的钢笔或铅笔
- 记录学员反馈的地方，所有人都可以看到：
  - 大张纸（挂图），封口胶带和麦克笔；或
  - 黑板和粉笔；或
  - 白板和可擦麦克笔
- 水果和蔬菜样品
  水果蔬菜各1杯
- 1个量杯
- 讲义：
  - 讲义1a：设定您的目标
  - 讲义1b：运动
  - 讲义1c：昨天我是如何做的？
  - 讲义1d：学员反馈表


Session I

How Did I Do Yesterday?

Check the box that represents the cups of fruits you ate *yesterday*.

2 cups
1½ cups
1 cup
½ cup
None

Check the box that represents the cups of vegetables you ate *yesterday*

2 cups
1½ cups
1 cup
½ cup
None

Total Cups of Fruits and Vegetables _____ cups

Write the total number of minutes you spent doing physical activity yesterday.

Some examples of moderate-intensity physical activity are:

- Walking briskly
- Mowing the lawn
- Aerobics
- Weight lifting
- Jogging
- Dancing
- Swimming
- Stationary cycling
- Active walking or running with grandchildren
- Other

Total minutes of physical activity _____ minutes

Handout 1c: *Eat Smart, Live Strong*

Turn Over

准备工作

Session I

Set Your Goals

Recommended Goals

1. Eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.
2. Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

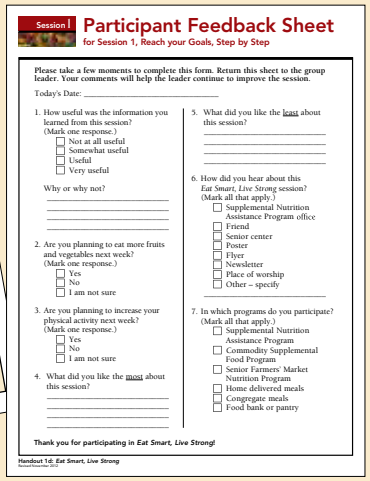
I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 1a: *Eat Smart, Live Strong*


Session I

Participant Feedback Sheet

for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
   - ☐ Not at all useful
   - ☐ Somewhat useful
   - ☐ Useful
   - ☐ Very useful

   Why or why not?

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
   - ☐ Yes
   - ☐ No
   - ☐ I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
   - ☐ Yes
   - ☐ No
   - ☐ I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this *Eat Smart, Live Strong* session? (Mark all that apply.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program office
   - ☐ Friend
   - ☐ Senior center
   - ☐ Poster
   - ☐ Flyer
   - ☐ Newsletter
   - ☐ Place of worship
   - ☐ Other – specify

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program
   - ☐ Commodity Supplemental Food Program
   - ☐ Senior Farmers' Market Nutrition Program
   - ☐ Home delivered meals
   - ☐ Congregate meals
   - ☐ Food bank or pantry

Thank you for participating in *Eat Smart, Live Strong*!

Handout 1d: *Eat Smart, Live Strong*

- 讲习班开始之前，准备1杯各种水果和蔬菜的样品，分别放入独立的容器中（或使用三维食物模型）。如需获得量取相关帮助，请访问**www.ChooseMyPlate.gov**网站。.点击MyPlate。点击蔬菜或水果，进一步了解“什么算是一杯量”相关信息
- 选择食物作为样品时，需要考虑：
  - 学员所熟悉的食物
  - 应季和/或经济实惠的食物
  - 可以按量杯计的食物，例如豆类或葡萄
  - 大约1杯份量的生全果和蔬菜，例如一个小苹果或一根黄瓜
  - 多种食物，包括罐装、新鲜、冷冻食物。
  - 多种各色水果和蔬菜
  - 液体或软食物，例如苹果酱或橙汁，这类食物易于量取
  - 生绿叶菜（2杯生绿叶菜所含的营养等同于1杯非绿叶菜所含的营养）
  - 干果（半杯干果所含的营养等同于1杯非干果所含的营养）
- 调整讲义1a，设定您的目标。准备一张空白的“原版”复印件。为学员复印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 为每位学员复印讲义1a、1b、1c、1d各1份。
- 安置空间，将学员座位排成一个半圆形。如果您要进行可选运动，将结实的直背椅放置成一个半圆形，间距至少2英尺。

讲习班 1

可选热身运动

除了讨论运动的价值之外，您可选择在每期讲习班开始和结束时让学员做几种简单的运动。

- 增加10分钟，用于在每期讲习班上做可选“热身”和“缓和”运动；各期讲习班可做同一套运动，同一份讲义两者均适用。
- 讲义1b中有引领第1期讲习班运动所需的所有指南。
- 学员有机会尝试做两次同样的运动。
- 重复进行，连同讲义，便会为学员提供在家做这些运动的技巧、自信和工具。
- 大多数讲师会选择易于引领的运动。
- 如要引领做这些运动，您不必做得特别娴熟，您可能只需提前尝试下，以便您可以自如地展示。
- 请记住，您不必在本期讲习班上展示所有运动。您可以对运动进行调整，以满足各群组的需求。

运动

适度步行

腿部屈伸

上身平转

二头肌屈伸

- 说明这些运动可以提升强健度、平衡性和灵活性。
- 确保大部分学员可找到这四种简单易做的运动并且熟悉这些运动。
- 强调如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 分发讲义1b，第1期讲习班运动，并让学员查看。
- 在讲义上列出这四种运动：
  - 适度步行
  - 腿部屈伸
  - 上身平转
  - 二头肌屈伸
- 引领第1期讲习班1-4项运动，利用讲义1b并指示学员看图。
- 展示运动，确保学员可以看到您，给予一些简单的口头指示。当您重复每种运动时，让学员跟着您做。
- 查看学员是否在以正确的方式做各项运动，为那些似乎需要额外指示的学员提供帮助。
- 确保当学员尝试进行运动时，给予学员鼓励或积极反馈。

贴士！ 尝试做这些运动！

大多数讲师会选择易于引领的运动。如要引领做这些运动，您不必做得特别娴熟。讲习班开始之前尝试做这些运动，以便您可以自如地介绍和展示。

讲习班 1

逐步实现您的目标

1 欢迎和介绍

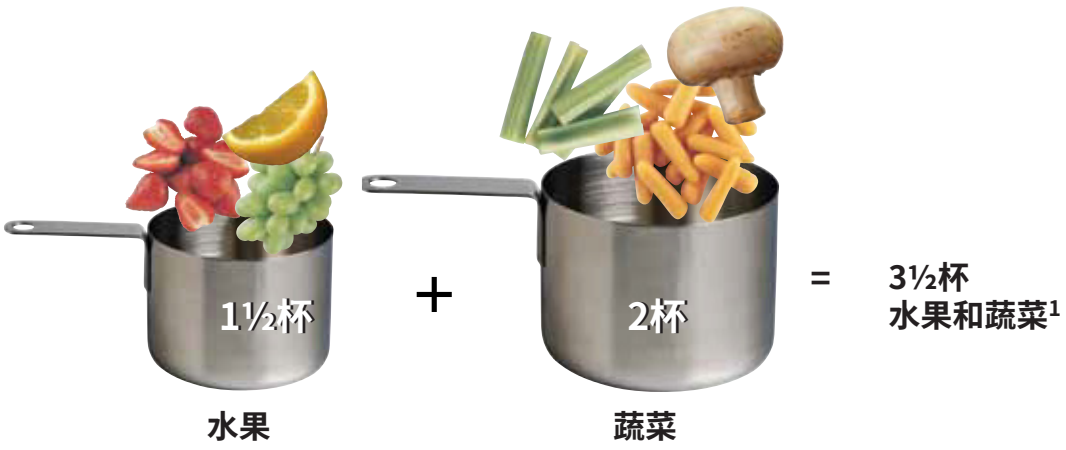
- **介绍本期讲习班。**告知学员这是四期**精明饮食、健康生活**系列讲习班的最近一期，本期讲习班主题为**“精明饮食、降低花费。”**
- **互相认识。**从自我介绍开始，提及您最近所设定的个人目标。让学员自我介绍，说出自己的名字并分享最近所设定或实现的个人目标！
- **为讲习班营造一种温暖放松的氛围。**让学员知道您希望了解他们的经历，他们可以随时评论或提问。
- **陈述本期讲习班的目标。**
  1. 多食水果和蔬菜，
  2. 多做运动
- **分享本期讲习班的时长。**告知大家本期讲习班将会大约持续一小时。介绍其他有用信息，例如休息室、饮水处或出口区的位置。

2 两种重要的行为习惯及其益处

- 说明精明饮食、健康生活计划集中对两种重要的行为习惯进行讨论。健康专家所推荐的可改善健康、提高整体幸福感的两种行为习惯是：

1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜[1]一周多数时间每天至少参加30分
2. 钟适度运动

- 提出每个人所需的水果和蔬菜量取决于运动程度、年龄和性别。指出老年人应当每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½应为水果。2杯应为蔬菜。



[1]以卡路里需求最低的目标受众-久坐女性的卡路里需求为标准（每天需1600卡路里）。对于做更多运动的老年人而言，建议食用2杯水果和2½杯蔬菜（每天需2000卡路里）。

实现您的目标 续

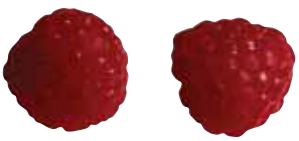
- 让学员说出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益处。确保提及下列内容：
  - 获得维持身体健康所需的维生素、矿物质、纤维
  - 保持规律性
  - 有助于预防或减缓慢性疾病发生，例如肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病
  - 向膳食中添加颜色、味道和多样性

- 让学员列出一些运动方式，列在黑板或挂图上，以便所有人都可以看到。保留该列表，本期讲习班稍后会用到。确保包括适度运动的例子，例如：

  - 健走
  - 修剪草坪
  - 有氧运动
  - 举重
  - 慢跑
  - 跳舞
  - 游泳
  - 骑固定式单车
  - 和孙子女一起散步或跑步

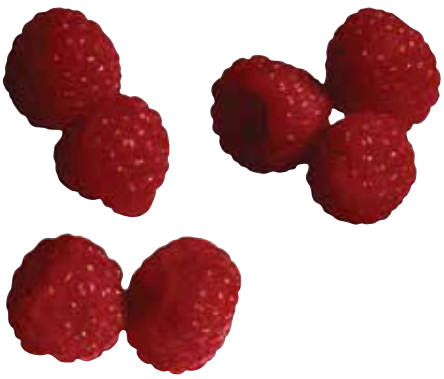
- 讨论一周多数时间每天至少参加30分钟运动的益处。提及下列内容：

  - 有助于预防或减缓慢性疾病的发生
  - 感觉更好
  - 减缓压力、焦虑及轻度抑郁
  - 建构和维持健康骨骼、肌肉及关节
  - 提高强健度
  - 提高平衡性并减少跌倒的风险
  - 改善睡眠



3 为何您在这里

- 邀请学员讨论多食水果和蔬菜以及多做运动的建议。提问：
  - 您认为您可以做些什么吗?为什么或者为什么不?
  - 对您来说，是什么让多食水果和蔬菜变得很难?
  - 对您来说，是什么让多做运动变得很难?
- 需知晓，这些建议是无法抗拒的。强调每个微小的改变都会起作用。做出微小改变-例如食用一份水果或蔬菜，当作零食食用，取代甜点；或者每天下午绕街区散步-都可发挥作用。
- 让学员回顾过去的行为习惯并考虑更加健康生活的新方式。

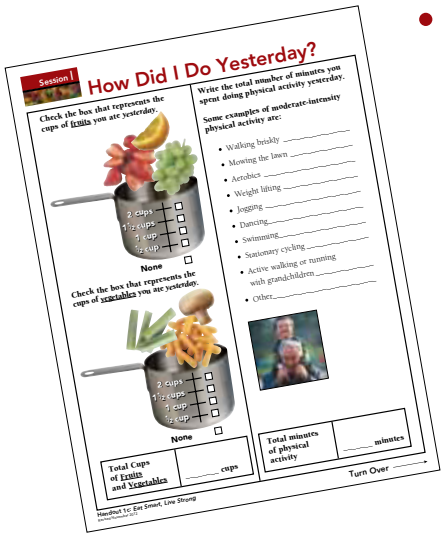


4 技能开发活动

确保所有人都已舒适就座并且都能够看到您这位讲师。

昨天我是如何做的？

- 讲习班开始之前，准备1杯各种水果和蔬菜的样品，分别放入独立的容器中。
- 利用您提前量取的水果和蔬菜样品帮助学员认识1杯各种水果和蔬菜是什么样子的。传递这些样品，鼓励大家进行讨论，提问这些问题：
  - 哪种方法让您感到惊讶？
  - 1杯中有多少（葡萄、浆果、胡萝卜、绿豆）？
  - 您如何估计水果和蔬菜1杯的量？


Session I

How Did I Do Yesterday?

Check the box that represents the cups of fruits you ate yesterday.

2 cups
1½ cups
1 cup
½ cup
None

Check the box that represents the cups of vegetables you ate yesterday.

2 cups
1½ cups
1 cup
½ cup
None

Total Cups of Fruits and Vegetables _____ cups

Write the total number of minutes you spent doing physical activity yesterday.

Some examples of moderate-intensity physical activity are:

- Walking briskly _____
- Mowing the lawn _____
- Aerobics _____
- Weight lifting _____
- Jogging _____
- Dancing _____
- Swimming _____
- Stationary cycling _____
- Active walking or running with grandchildren _____
- Other _____

Total minutes of physical activity _____ minutes

Turn Over →

HandOut 1c: Eat Smart. Live Strong

贴士！什么算是一杯水果量？

一般来说，1杯水果汁或100%果汁或半杯干果所含的营养等同于1杯水果所含的营养。如需了解更多信息，请访问：
www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html.

- 当大家记录昨天所食用的食物时，将这些量取的样品放在一个所有人都可以看到的地方。
- 为每位学员发放一份讲义1c，昨天我是如何做的?帮助学员利用讲义记录他们昨天所食用的水果杯数。提醒大家考虑：

  - 新鲜水果、冷冻水果、干果或100%果汁或水中的罐装水果
  - 制作沙拉、甜点、冰沙或其他混合餐用到的水果配料
  - 正餐食用或当作零食食用的水果
  - 100%果汁

  检查大家的讲义，确保大家了解如何填写。让大家写出他们昨天所食用的水果的总杯数。

- 让大家继续填写讲义，记录他们昨天所食用的蔬菜的杯数。提醒大家考虑：

  - 新鲜蔬菜、冷冻蔬菜或罐装低钠蔬菜
  - 制作三明治、沙拉、汤、砂锅菜或其他混合餐用到的蔬菜配料
  - 正餐食用或当作零食食用的蔬菜
  - 100%蔬菜汁

贴士！什么算是一杯蔬菜量?

一般来说，1杯生或熟蔬菜或蔬菜汁或2杯生绿叶菜所含的营养等同于1杯蔬菜所含的营养。如需了解更多信息，请访问：
http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-counts.html.

实现您的目标 续

昨天我是如何做的？ 续

- 向学员展示填写水果和蔬菜总杯数的位置。确保每个人都已填写上总数。
- 让学员与大家分享自己所上报的水果和蔬菜杯数。为了进行此项活动，让至少食用了1杯水果和蔬菜的所有人起立。让至少食用了2杯水果和蔬菜的人员继续站着-其他人坐下。
- 至少食用3杯，至少食用3½杯的也照此重复。指出保持站立的那些人昨天食用的水果和蔬菜达到了所建议的最小杯数。让大家向他们表示祝贺。
- 让学员根据之前创建的运动列表讨论可提高心率和呼吸的运动类型。让大家记录昨天参加讲义1c列表中各类运动的分钟数。
- 您可针对讲义中首个条目-散步展开全体讨论。让昨天散步的学员起立。提醒学员他们可以与朋友一起散步、步行到商店、步行上下楼梯或步行遛狗。让学员讨论散步的益处：无需装备；无成本；可进行社交等等。
- 问站立着的学员："您昨天散步了多少分钟？

Session I

How Did I Do Yesterday?

Benefits

Benefits of eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day:

- Help prevent or delay the effects of chronic diseases such as obesity, hypertension, and heart disease
- Maintain strong healthy bones
- Get some of the vitamins, minerals, and fiber needed to maintain good health
- Maintain regularity
- Add color, taste, and variety to your diet

Benefits of participating in at least 30 minutes of physical activity most days:

- Help prevent or delay the effects of chronic disease
- Feel better
- Decrease stress, anxiety, and mild depression
- Build and maintain healthy bones, muscles, and joints
- Improve strength
- Increase balance and reduce the risk of falling
- Improve sleep

Handout 1c: Eat Smart, Live Strong

- 让散步的学员填写列表中的空白处，写出散步的分钟数。

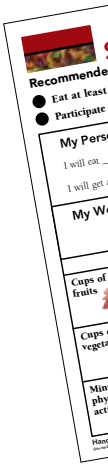
- 让学员继续填写昨天参加各项运动的分钟数。指出最下面一行-“其他”-可填写未包括在列表中的一项运动。让所有人累计昨天所参加的运动的总分钟数，并将总数写在表格底部。

- 让学员报告昨天所参加的运动的分钟数。为了进行此项活动，让所有学员起立。让昨天运动时间少于10分钟的学员坐下。继而让少于20分钟和少于30分钟的学员坐下。让运动持续时长为30分钟或更久的学员保持站立。让大家向他们表示祝贺。

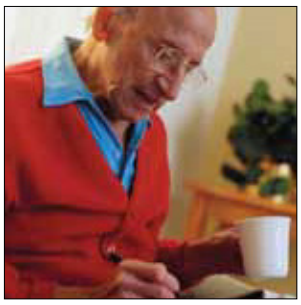
贴士！帮我书写

在书写方面，学员可能需要帮助-由于视力、阅读能力或握笔能力的限制。让向您或向其同伴寻求帮助的学员轻松参与。

实现您的目标 续



设定您的目标



- 确保每个人都有一份讲义1a，设定您的目标。讨论学员将会如何为下周每天食用更多水果和蔬菜设定个人目标。考虑：
  - 目标应当稍高于讲义“昨天我是如何做的”中所提及的目标-建议每天多加半杯水果和蔬菜。让学员在讲义上方填写每日食用总杯数。
  - 讨论食用水果和蔬菜的新方式，以帮助学员实现自己的目标。鼓励学员在讲义上写下新想法。
- 让几位学员分享自己的水果和蔬菜食用目标。让他们对他/她的食用目标与前一天所食用的份量进行比较。让几位学员分享他们将会以什么不同的方式来实现自己的目标。让其他人对他们的目标和选择进行评论。
- 简要讨论多样性的重要性。鼓励食用各种水果和蔬菜的一种方法就是食用各种颜色的水果和蔬菜，例如橙色、深绿色、红色、蓝色、紫色、白色。鼓励学员定期尝试食用新品种的水果和蔬菜，以获取身体所需的多种维生素和矿物质。

Set Your Goals

d Goals

3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.

in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

onal Goals

_____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

t least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

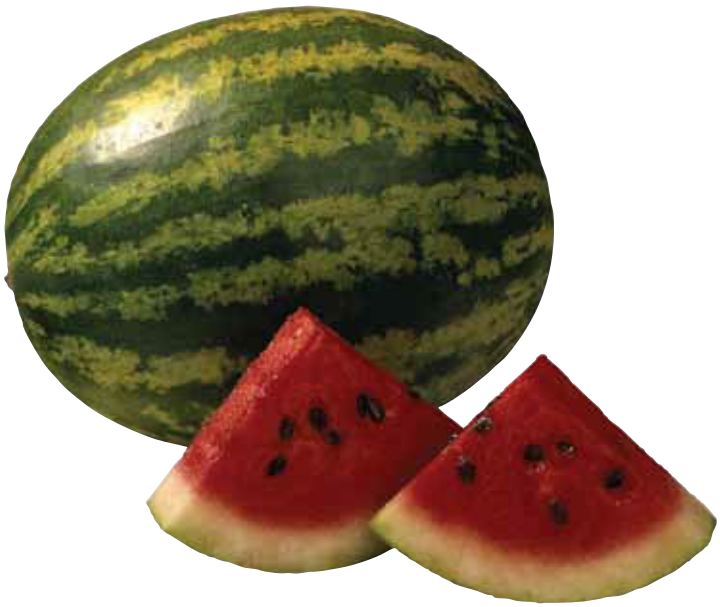
eekly Log

pace provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you ed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

bout 1a: Eat Smart, Live Strong

- 帮助学员设定每日运动目标，建议比昨天的运动时间长5-10分钟。让几位学员分享他们在下周想要尝试的运动类型。
- 给学员一些时间分享自己的目标。指出学员可在本周期间相互鼓励，以实现各自的目标。一些人可能想要一起散步或运动。



实现您的目标 续

利用“设定您的目标”表单记录进步情况

- 鼓励学员将每周日志随身带回家，以记录本周的进步情况（讲义1a，设定您的目标）。帮助他们了解如何利用日志记录每天所食用的水果和蔬菜杯数，以及每天运动的分钟数。
- 让学员在每周日志上记录下昨天的数量，以便参照日志行动。
- 鼓励学员将其放置在家里显眼的地方，例如冰箱，以便可以想起记录自己的进步情况。
- 如果您在第2期、第3期、第4期讲习班还会再次遇到该群组学员，则告知其下次会议的时间和日期。让学员将自己的每周日志带到下期讲习班，这样他们可以报告自己的进步情况。下次讲习班开始之前，您可能需要提醒学员。

贴士！ “假使我有严重的健康问题该怎么办?”

如果您的群组成员有人有健康问题，他们可能会对食用某些水果和蔬菜或参加运动比较担忧。建议学员与医疗服务人员讨论自己的担忧。指出每个人都可以从食用一些类型的水果和蔬菜以及定期运动中获得益处。

实现目标的挑战

- 让学员讨论在实现目标的过程中可能会遇到的挑战。其他学员可提供克服挑战的建议。

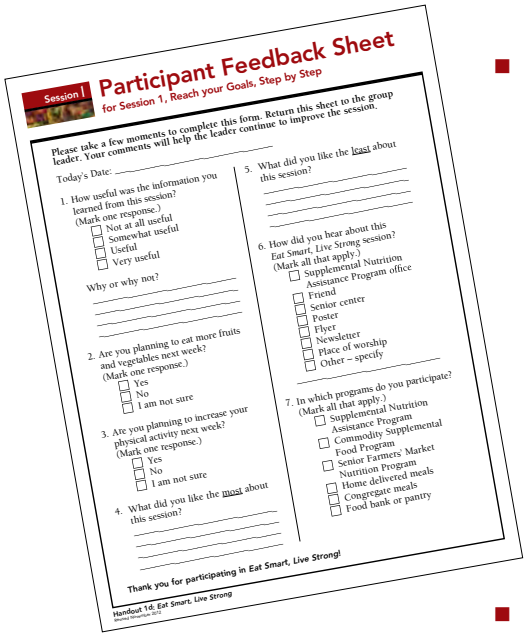
- 根据所提及的挑战，简要讨论老年人所面临的一些障碍。让学员推荐一些克服挑战的方法，例如：
  - 咀嚼水果和蔬菜困难：选择100%果汁或水中的罐装水果；烹制蔬菜至软烂
  - 切削水果和蔬菜时握刀困难：选择已切成小块的罐装或冷冻水果和蔬菜
  - 常走的购物路途缺少交通工具：使用社区流动车服务；和朋友一起去杂货店购物；向家人寻求帮助

- 低收入老年人指出，由于水果和蔬菜费用高，对他们来说，每天食用3½杯水果和蔬菜很难。让学员分享如何在预算有限的情况下多食水果和蔬菜。确保在讨论过程中提及下列贴士：
  - 参加补充营养援助计划。
  - 如有可能，参加老年人农贸市场计划。
  - 选择应季产品。
  - 参加食物分配计划，例如食物银行或食物站。
  - 购买打折干果、冷冻或罐装水果和蔬菜。
  - 学员参加补充营养援助计划，可用福利购买种子，种植水果和蔬菜。

实现目标的挑战

- 讲习班结束之后，和想要在寻找上述计划资源方面提供帮助的学员进行交谈。
- 坚持运动最大的挑战就是时间。让学员考虑在日常生活中如何多做运动，例如：
  - 停车时距离您将要前往的商店或办公室远一些，这样您就必须多走一些路。
  - 爬楼梯替代坐电梯。
  - 当朋友来访时，建议散步交谈。
  - 照顾小孩时，和他们一起做游戏，例如追随、跳房子、跑步。
  - 打开收音机在房子周围跳舞，以此替代看电视！
- 如果您还会开展其他期次的讲习班，则告知学员第2期和第4期将会介绍其他挑战和解决方案。

5 圆满结束



Session 1

Participant Feedback Sheet

for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
   - ☐ Not at all useful
   - ☐ Somewhat useful
   - ☐ Useful
   - ☐ Very useful

   Why or why not?

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
   - ☐ Yes
   - ☐ No
   - ☐ I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
   - ☐ Yes
   - ☐ No
   - ☐ I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program office
   - ☐ Friend
   - ☐ Senior center
   - ☐ Poster
   - ☐ Flyer
   - ☐ Newsletter
   - ☐ Place of worship
   - ☐ Other – specify

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program
   - ☐ Commodity Supplemental Food Program
   - ☐ Senior Farmers' Market Nutrition Program
   - ☐ Home delivered meals
   - ☐ Congregate meals
   - ☐ Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 1d: Eat Smart, Live Strong

- 概括本期讲习班的要点：为了多食水果和蔬菜以及多做运动而设定目标，这样做有什么价值。邀请学员说一些鼓励性质的话，可帮助学员自己以及群组中的其他人尝试实现新设定的目标。
- 感谢学员参加讲习班，邀请他们参加下期讲习班，告知他们时间和地点。
- 提醒学员将自己已填好的每周日志带到下期讲习班，这样他们可以报告自己的进步情况。
- 告知学员本期讲习班相关如实反馈，有助于您在面向今后群组学员授课时，提升讲习班的效果。利用学员反馈表（讲义1d）和/或通过讨论，问下列问题：
  - 您学到了哪些新知识？
  - 对您来说，本期讲习班哪部分最重要？
  - 您认为目标设定是否会对每天食用3½杯水果和蔬菜有所帮助？
  - 您认为目标设定是否会对一周多数时间每天至少参加30分钟运动有所帮助？
  - 为了提升讲习班的效果，我们还能做些什么？
  - 您是如何听说本期讲习班–或者–**精明饮食、健康生活**计划相关信息的？
- 如果您采用书面学员反馈表，确保让学员知道这并不是测试-没有错误的答案！将他们的答案制成表格，有助于您在为下组学员讲授之前提升讲习班的效果。反馈也可用作教育活动相关报告。

讲习班 1

可选缓和运动

30分钟的讲习班结束之后，再加10分钟来引领做运动，此类运动与讲习班开始时所做的运动相同。如果您选择不做“热身”运动，参见4-5页了解更多说明。

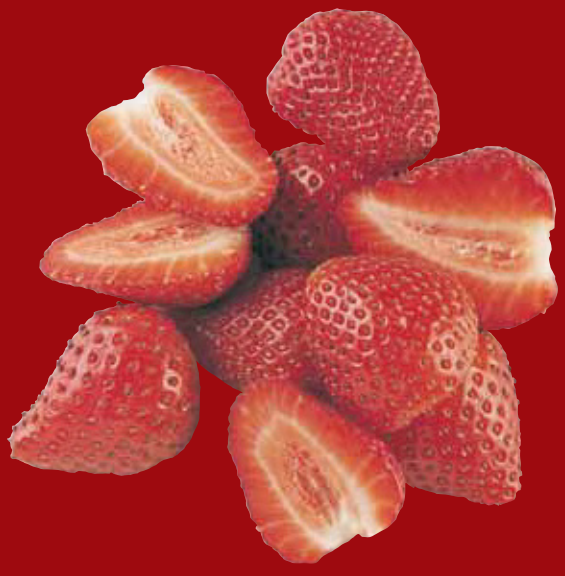
- 宣布本期讲习班最后一项活动将进行10分钟的“缓和”运动
- 强调如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 让学员在开始之前查看讲义1b。提醒他们将讲义带回家，可每天做这些运动。
- 如果您发现有些学员可轻松地进行运动，您可以邀请其中一名学员来引领群组做其中一项运动；或者让学员帮助其他有困难的学员。
- 再次感谢学员的参与。表达愿望，希望他们可以认识到每天多做一些运动可以轻松有趣。建议他们和朋友或家人一起做这些简单的运动。

精明饮食、健康生活活动资料包

精明饮食、健康生活活动资料包提供一套学习经验，用以促进老年人养成两种重要的行为习惯，这两种行为习惯几乎可以改善每个人的健康，提高生活质量。

1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜[1]
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的运动

要让人们养成健康的生活习惯，单靠知识是不够的，因此此资料包还提供了以应用行为理论和先前研究为基础的行为方法。讲习班内容和资料已由营养站点的员工和群组负责人试用。讲义已由潜在学员-符合美国农业部食品和营养服务部计划参加资格的60-74岁低收入老年人试用。



美国农业部
食品和营养服务部
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

美国农业部是机会均等供应方和雇主。2012年11月修订

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

USDA

美国农业部

精明饮食、健康生活

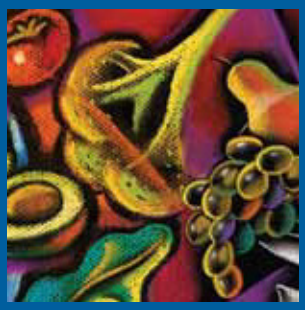
老年人营养教育

挑战和解决方案

通过猜字游戏及其他活动，学员为尝试多食水果和蔬菜以及多做运动时所面临的挑战寻求解决方案。

讲习班 2

讲习班 2
欢迎！



欢迎参加精明饮食、健康生活讲习班。这是一期充满乐趣的社交互动讲习班。精明饮食、健康生活讲习班旨在帮助老年人养成两种行为习惯，以改善健康，提高整体幸福感。这两种行为习惯是：

1. 每天至少食用3½杯蔬菜和水果（1½杯水果和2杯蔬菜）
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的适度运动

每期讲习班指南包括一份讲义，介绍了四种运动。每期讲习班举办之前和之后的10分钟，您可让学员做这些运动，当作“热身”和“缓和”。

每期讲习班旨在介绍可帮助学员养成上述行为习惯的具体方法。如需进一步了解行为习惯相关信息，请参阅精明饮食、健康生活讲师指南。

本资料包所含的四期讲习班为：

讲习班 1 逐步实现您的目标
讲习班 2 挑战和解决方案
讲习班 3 丰富经典最爱菜品
讲习班 4 精明饮食、降低花费

您可以“照搬”讲习班指南或者进行调整以满足您学员的需求。参考讲师指南，获取调整讲习班内容相关贴士，以满足您学员的需求。各期讲习班自然衔接，每期都对关键行为习惯信息进行进一步强化。不过，如果您不具备上满四期讲习班的条件，各期讲习班内容可独立使用。

享受其中！

对您-群组负责人-和学员来说，讲习班就意味着乐趣

精明饮食、降低花费

第2期目标

学员能够：

- 针对可能会妨碍他们每天至少食用1½杯水果和2杯蔬菜的挑战，说出三种解决方案。
- 针对可能会妨碍他们一周多数时间每天至少参加30分钟运动的挑战，说出三种解决方案。
- 至少说出一种有资格享有的当地可用营养资源

讲习班概述

- 学员有机会在10分钟可选“热身”运动中练习四种简单的运动。
- 本期讲习班期间：
  - 群组回顾这两种行为习惯和所获得的益处。
  - 学员报告在实现目标过程中所取得的进步。
  - 学员通过做猜字游戏，针对养成两种行为习惯所面临的挑战，明确并讨论其解决方案。
  - 学员承诺至少采取一种措施去克服挑战。
  - 学员将“智慧”卡带回家，有助于与医疗服务人员进行交谈。
- 学员在10分钟可选“缓和”运动中重复上述四种简单的运动。学员会收到一份对运动进行直观描述的讲义，因此学员可以在家做这些运动。

讲习班如何促进行为习惯的养成

- 技巧和自信：当大家讨论克服挑战的方法时，会了解到他们对自己有能力多食水果和蔬菜以及多做运动有更强的信心。
- 医疗服务人员支持：“医嘱”对许多人（尤其是老年人）来说是一种强有力的激励因素。“智慧”卡有助于提醒护士或医生强调食用水果和蔬菜以及参加运动的价值。
- 同伴支持：让学员知道群组中的其他人也在尝试去克服挑战、养成新的行为习惯，这样可鼓舞学员坚持尝试。学员有机会看到取得成功的同伴。

讲习班 2

材料

- 供所有学员使用的钢笔或铅笔
-
  - 大张纸(挂图),封口胶带和麦克笔;或
  - 黑板和粉笔;或
  - 白板和可擦麦克笔
- 讲义:
  - 讲义2a:设定您的目标
  - 讲义2b:第2期 运动
  - 讲义2c:我的承诺
  - 讲义2d:“智慧”卡
  - 讲义2e:学员反馈表

Session 2

Set Your Goals

Recommended Goals

1. Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
2. Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

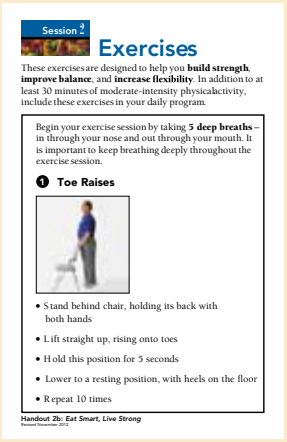
My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 2a: Eat Smart, Live Strong

准备工作



Session 2

Exercises

These exercises are designed to help you **build strength**, **improve balance**, and **increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

1 Toe Raises

- Stand behind chair, holding its back with both hands
- Lift straight up, rising onto toes
- Hold this position for 5 seconds
- Lower to a resting position, with heels on the floor
- Repeat 10 times

Handout 2b: *Eat Smart, Live Strong*

Session 2

"Smart" Card

Show this card to your health care provider during your next visit.

Fruits and Vegetables

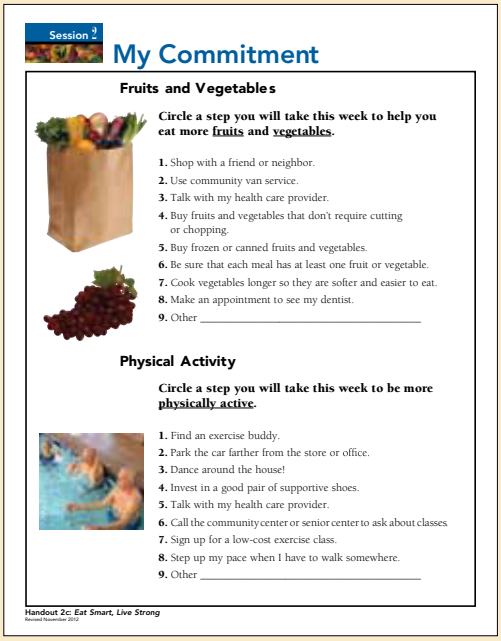
I am making an effort to eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.
I have several questions for you:

1. How would I benefit from eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day?
2. Are there any fruits or vegetables that I should avoid? Which ones?

Turn Over

Handout 2d: Eat Smart, Live Strong

- 熟悉猜字游戏找到您的解决方案中所列出的挑战和解决方案，以便您可以引导学员进行讨论（第16-17页）。
- 从猜字游戏找到您的解决方案选择四至六条线索（第18-19页）。
- 在一张所有人都可以看到的大表单和海报上准备部分完成的线索。
- 调整讲义2a，设定您的目标。准备一张空白的“原版”复印件。为学员复印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 为每位学员复印讲义2a、2b、2c、2d、2e各1份。
- 组织空间，将学员座位排成一个半圆形。如果您要进行运动，将结实的直背椅放置成一个半圆形，间距至少2英尺。



Session 2

My Commitment

Fruits and Vegetables

Circle a step you will take this week to help you eat more fruits and vegetables.

1. Shop with a friend or neighbor.
2. Use community van service.
3. Talk with my health care provider.
4. Buy fruits and vegetables that don't require cutting or chopping.
5. Buy frozen or canned fruits and vegetables.
6. Be sure that each meal has at least one fruit or vegetable.
7. Cook vegetables longer so they are softer and easier to eat.
8. Make an appointment to see my dentist.
9. Other _____

Physical Activity

Circle a step you will take this week to be more physically active.

1. Find an exercise buddy.
2. Park the car farther from the store or office.
3. Dance around the house!
4. Invest in a good pair of supportive shoes.
5. Talk with my health care provider.
6. Call the community center or senior center to ask about classes.
7. Sign up for a low-cost exercise class.
8. Step up my pace when I have to walk somewhere.
9. Other _____

Handout 2c: *Eat Smart, Live Strong*

讲习班 2

可选热身运动

除了讨论运动的价值之外，您可选择在每期讲习班开始和结束时让学员做几种简单的运动。

- 增加10分钟，在每期讲习班上做可选“热身”和“缓和”运动；各期讲习班可做同一套运动，同一份讲义两者均适用。
- 讲义2b中有引领第2期讲习班运动所需的所有指南。
- 学员有机会尝试做两次同样的运动。
- 重复进行，连同讲义，便会为学员提供在家做这些运动的技巧、自信和工具。
- 大多数讲师会选择易于引领的运动。
- 如要引领做这些运动，您不必做得特别娴熟，您可能只需提前尝试下，以便您可以自如地展示。
- 请记住，您不必在本期讲习班上展示所有运动。您可以对运动进行调整，以满足各群组的需求。

运动

脚尖抬升

侧方腿部抬升

墙壁俯卧撑

仰卧起坐

- 说明这些运动可以提升强健度、平衡性和灵活性。
- 确保大部分学员可找到这四种简单易做的运动并且熟悉这些运动。
- 告知学员，如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 分发讲义4b，第4期讲习班运动，并让学员查看。
- 在讲义上介绍这四种运动：
  - 脚尖抬升
  - 侧方腿部抬升
  - 墙壁俯卧撑
  - 仰卧起坐
- 引领第2期讲习班1-4项运动，利用讲义2b并指示学员看图。
- 展示运动，确保学员可以看到您，给予几个简单的口头指令。当您重复每种运动时，让学员跟着您做。
- 查看学员是否在以正确的方式做各项运动，为那些似乎需要额外指示的学员提供帮助。
- 确保当学员尝试进行运动时，给予学员鼓励或积极反馈。

贴士！适应学员的身体受限

群组中的一些老年人可能身体受限，例如必须坐在轮椅上。您可以为此类学员调整运动，让他们坐着做运动，同时群组中的其他人可以站起来做相同的运动。

讲习班 2

本期讲习班

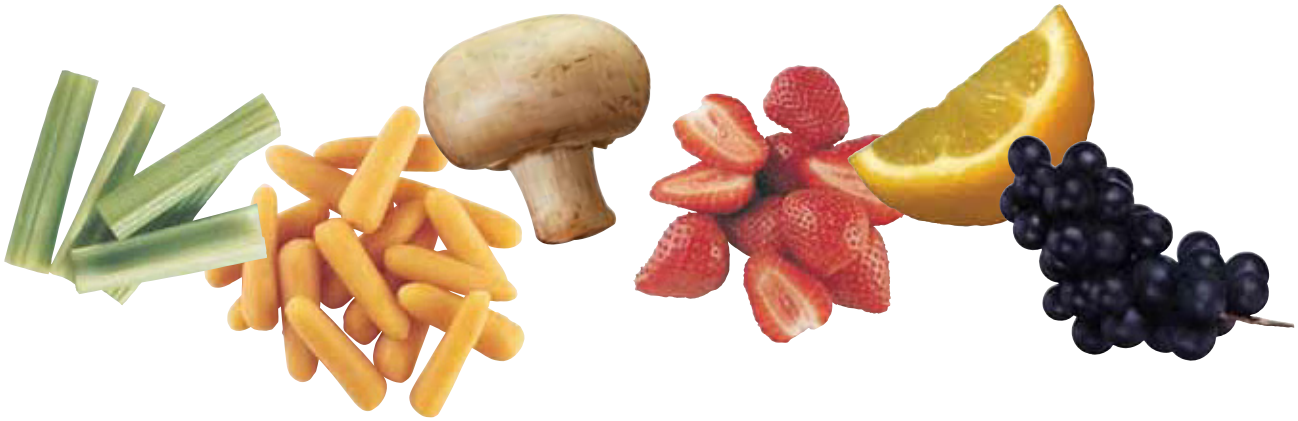
1 欢迎和介绍

- **介绍本期讲习班。**告知学员这是四期**精明饮食、健康生活**系列讲习班的第二期，本期讲习班主题为“挑战和解决方案”。

- **向熟悉的学员致意。**热烈欢迎参加过讲习班的学员，确保新学员感到轻松，尽管这是他们第一次参加讲习班。

- **自我介绍。**针对一周多数时间每天至少参加30分钟运动，说出您所面临的一个挑战。让学员自我介绍，说出自己的名字并回答问题：“当您考虑一周多数时间每天至少参加30分钟运动时，您所面临的最大挑战是什么?”将上述挑战列在挂图或黑板上，以便所有人都可以看到。您之后会在本期讲习班上用到此列表。

讲习班 2



- **营造一种温暖放松的氛围。**让学员知道您希望了解他们的经历，他们可以随时评论或提问。

- **陈述本期讲习班的目标。**学员可明确怎样才能在不超预算的情况下每天至少食用3½杯水果和蔬菜。

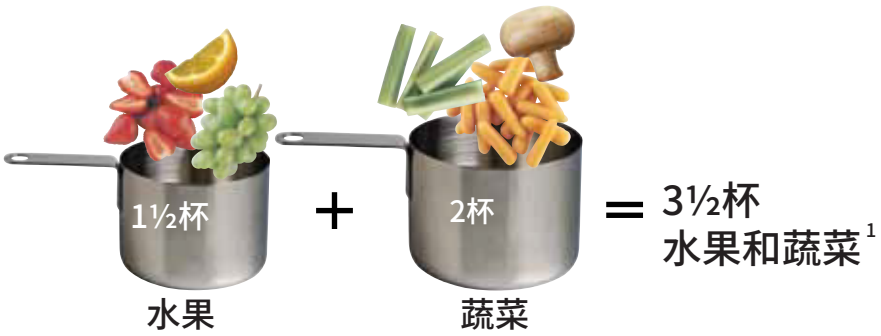
- **分享本期讲习班的时长。**告知大家本期讲习班将会大约持续一小时。介绍其他有用信息，例如休息室、饮水处或出口区的位置。

2 两种重要的行为习惯及其益处

- 说明**精明饮食、健康生活**计划集中对两种重要的行为习惯进行讨论。健康专家所推荐的可改善健康、提高整体幸福感的两种行为习惯是：

  1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
  2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的适度运动

- 提出每个人所需的水果和蔬菜量取决于运动程度、年龄和性别。指出老年人应当每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½应为水果。2杯应为蔬菜。



[1] 以卡路里需求最低的目标受众-久坐女性的卡路里需求为标准（每天需1600卡路里）。对于做更多运动的老年人而言，建议食用2杯水果和2½杯蔬菜（每天需2000卡路里）。

- 让学员说出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益处。确保提及下列内容：
  - 获得维持身体健康所需的维生素、矿物质、纤维
  - 保持规律性
  - 有助于预防或减缓慢性疾病发生，例如肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病
  - 向膳食中添加颜色、味道和多样性

- 让学员列出让自己能够运动的一些方法。确保包括：
  - 健走
  - 修剪草坪
  - 有氧运动
  - 举重
  - 慢跑
  - 跳舞
  - 游泳
  - 骑固定式单车
  - 和孙子女一起散步或跑步

- 讨论一周多数时间每天至少参加30分钟运动的益处。提及下列内容：
  - 有助于预防或减缓慢性疾病的发生
  - 减缓压力、焦虑及轻度抑郁
  - 建构和维持健康骨骼、肌肉及关节
  - 提高强健度
  - 提高平衡性并减少跌倒的风险
  - 改善睡眠

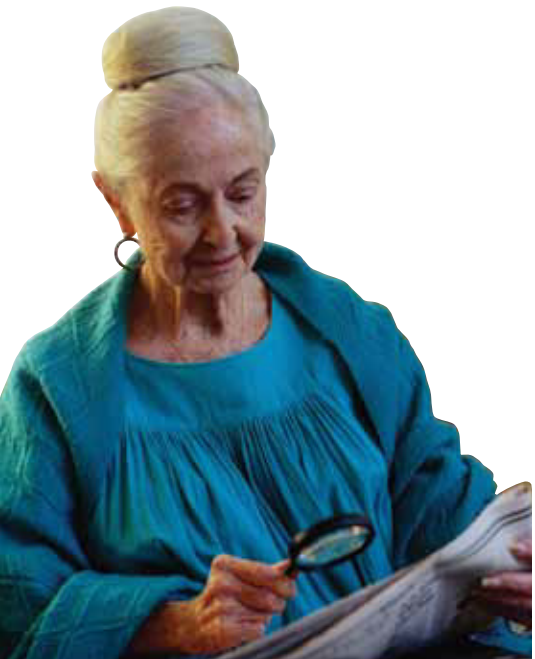
3 衡量您的目标

- 参加第1期的学员为自己设定养成两种行为习惯的目标。一些学员可能已将设定您的目标讲义带回，讲义上面记录了每日成果。让学员与群组成员分享自己的进步情况。
- 邀请学员分享自己的成果。让学员说明是什么让自己更加轻松地养成了这两种行为习惯。在所有人都可以看到的地方写下自己的回答。此列表可能包括一些针对挑战的重要解决方案，因此您之后会在本期讲习班上用到此列表。
- 让大家对在实现目标的过程中取得进步的学员表示祝贺。
- 将额外的讲义2a-设定您的目标分发给想要继续记录成果的学员。

4 技巧练习活动

猜字游戏：找到您的解决方案

- 向学员展示学员在进行自我介绍时提到的进行运动所面临挑战的列表。让学员列出他们在尝试每天食用3½杯水果和蔬菜时所面临的一些挑战。
- 让学员花一分钟时间回顾挑战，之后确定饮食和运动所面临的两个或三个挑战。让学员为自己选择的每个挑战各想出一个解决方案。
- 让自告奋勇的学员与大家分享其中的一些挑战。
- 告知学员，他们将要玩一个名叫找到您的解决方案的猜字游戏。（参见本手册第16-19页）。使学员确信，这有助于他们想出多种积极方式来应对在养成两种重要行为习惯过程中所面临的一些挑战。如下游戏说明。熟悉熟悉这几页，以便您了解各线索的解决方案。
  - 学员应分为两组。让学员两人一组报数。
  - 学员将会看到房间前面纸板上所写的一个不完整短语。
  - 一组学员猜字谜中的字母。如果字母包含在字谜中，字母可写在字谜中所有适当位置。小组继续猜字母，直到解出字谜或猜到错误字母。
  - 如果猜到错误字母，则将它写在纸上的独立区域，让每个人都看到。这有助于学员无需重复已经猜到的字母。给其他组机会去猜字谜的字母。各组继续轮流猜，直到解出字谜。

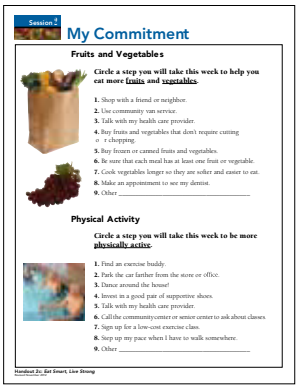


4 技巧练习活动 续

猜字游戏 续

- 小组可能会在所有字母被猜到之前解出字谜。如果字谜在所有字母被猜到之前解出，记得填上缺少的字母。
- 线索是精明饮食、健康生活行为习惯的挑战。答案是可使这些行为习惯更容易养成的解决方案。

- 花点时间讨论解决方案。问问题，例如：
  - 在座的有多少人面临这个挑战？
  - 此解决方案是否有助于您多食水果和蔬菜？
  - 此解决方案是否有助于您多做运动？
  - 谁本周会尝试此解决方案？
- 出另一个字谜，本轮重复相同的步骤。一旦学员解出字谜，让他们将自己的解决方案和在游戏中所确定的解决方案进行比较，并讨论哪种选择对自己效果最好。
- 继续做几轮游戏并讨论解决方案。大约10分钟之后，结束游戏。



Session 2

My Commitment

Fruits and Vegetables

Circle a step you will take this week to help you eat more fruits and vegetables.

1. Shop with a friend or neighbor.
2. Use community van service.
3. Talk with my health care provider.
4. Buy fruits and vegetables that don't require cutting or chopping.
5. Buy frozen or canned fruits and vegetables.
6. Be sure that each meal has at least one fruit or vegetable.
7. Cook vegetables longer so they are softer and easier to eat.
8. Make an appointment to see my dentist.
9. Other _____

Physical Activity

Circle a step you will take this week to be more physically active.

1. Find an exercise buddy.
2. Park the car farther from the store or office.
3. Dance around the house!
4. Invest in a good pair of supportive shoes.
5. Talk with my health care provider.
6. Call the community center or senior center to ask about classes.
7. Sign up for a low-cost exercise class.
8. Step up my pace when I have to walk somewhere.
9. Other _____

Handout 2c: Eat Smart, Live Strong

我的承诺

- 分发讲义2c，我的承诺。鼓励每位学员至少选择一种解决方案，本周进行尝试，克服一个个人挑战，多食水果和蔬菜。大声读出多食水果和蔬菜潜在解决方案列表。对于运动解决方案列表，重复这一过程。告知学员如果所列出的解决方案中没有适合自己需求的，则可以使用自己的解决方案。
- 让学员与大家分享自己对本周的行为习惯所做出的承诺。

“智慧”卡

- 分发讲义2d，“智慧”卡，每人一份。指出医疗专家建议养成这两种行为习惯。告知学员可在“智慧”卡上写下自己在食用水果和蔬菜和运动方面有哪些问题是想要询问医疗服务人员的。
- 鼓励学员使用“智慧”卡与医疗服务人员就健康饮食和运动展开交谈。

Session 2

"Smart" Card

Show this card to your health care provider during your next visit.

Fruits and Vegetables

I am making an effort to eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.
I have several questions for you:

1. How would I benefit from eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day?
2. Are there any fruits or vegetables that I should avoid? Which ones?

Turn Over

Handout 2d: Eat Smart, Live Strong
Revised November 2012

Session 2

"Smart" Card

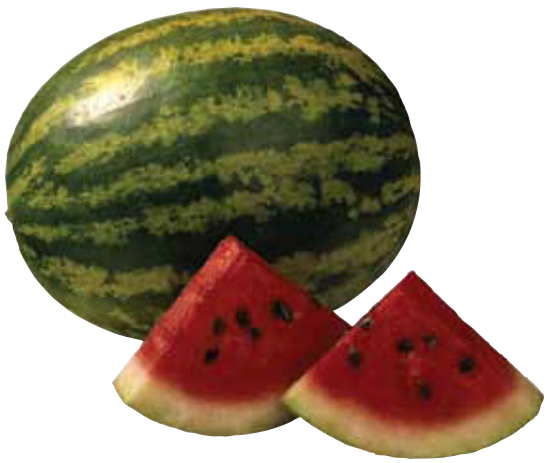
Show this card to your health care provider during your next visit.

Physical Activity

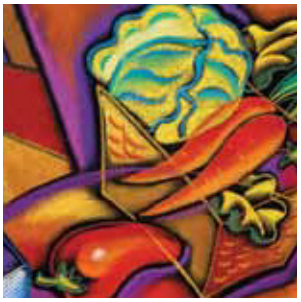
I am also trying to participate in at least 30 minutes of physical activity most days.
I have some questions for you:

1. How would I benefit from participating in at least 30 minutes of physical activity most days?
2. Are there any precautions I should take or any activities I should avoid? Which ones?

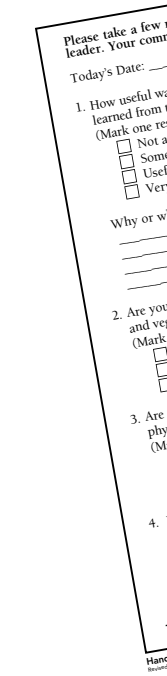
Handout 2d: Eat Smart, Live Strong
Revised November 2012

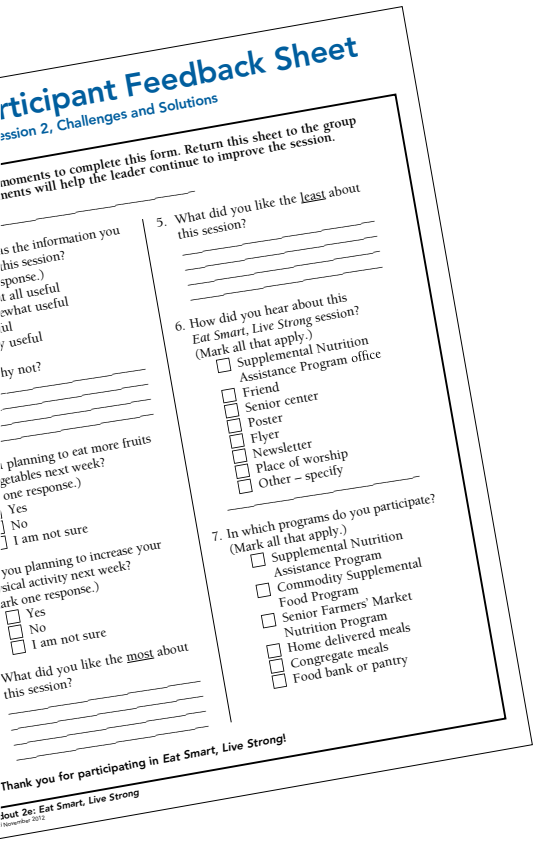


5 圆满结束



- 概括本期讲习班的要点：学员应能够针对难以实现食用水果和蔬菜以及做运动的大多数挑战找到一种简单的解决方案。
- 鼓励学员在本周试验一种解决方案，以便他们可以实现自己的目标。建议他们使用“智慧”卡与健康服务人员谈论这两种行为习惯。
- 感谢学员参加本期讲习班，邀请他们参加下期讲习班，告知他们时间和地点。
- 提醒学员将自己已填好的设定您的目标讲义带到下期讲习班，这样他们可以报告自己的进步情况。将多余的设定您的目标讲义发给想要的人。


Please take a few
leader. Your comm
Today's Date:
1. How useful wa
learned from
(Mark one re
Not a
Some
Usef
Ver
Why or w
2. Are you
and veg
(Mark
3. Are
phy
(M
4.



rticipant Feedback Sheet

ession 2, Challenges and Solutions

moments to complete this form. Return this sheet to the group nents will help the leader continue to improve the session.

s the information you his session? sponse.) t all useful ewhat useful ful y useful

hy not?

planning to eat more fruits getables next week? one response.) Yes No I am not sure

you planning to increase your sical activity next week? ark one response.) Yes No I am not sure

What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this *Eat Smart, Live Strong* session? (Mark all that apply.)
Supplemental Nutrition Assistance Program office
Friend
Senior center
Poster
Flyer
Newsletter
Place of worship
Other – specify

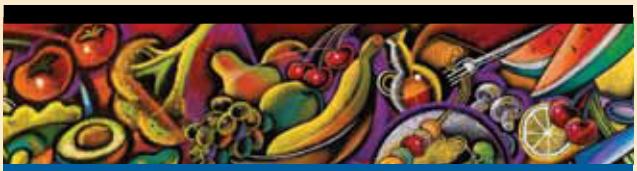
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
Supplemental Nutrition Assistance Program
Commodity Supplemental Food Program
Senior Farmers' Market Nutrition Program
Home delivered meals
Congregate meals
Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

bout 2e: Eat Smart, Live Strong

- 告知学员本期讲习班相关如实反馈，有助于您在面向今后群组学员授课时，提升讲习班的效果。利用学员反馈表（讲义2e）和/或通过讨论，问下列问题：
  - 您学到了哪些新知识？
  - 对您来说，本期讲习班哪部分最重要？
  - 您认为目标设定是否会对每天食用3½杯水果和蔬菜有所帮助？
  - 您的目标是否会对一周多数时间每天至少参加30分钟运动有所帮助？
  - 我们如何能够让本期讲习班效果更佳？
  - 您是如何听说本期讲习班–或者–您是如何听说**精明饮食、健康生活**计划相关信息的？
- 如果您采用书面学员反馈表，确保让学员知道这并不是测试-没有错误的答案！鼓励提出坦诚的意见。帮助书写有困难的人。收集反馈表。您会发现对学员的回答进行回顾很有用。将他们的答案制成表格，有助于您在为下组学员讲授之前提升讲习班的效果。反馈也可用作教育活动相关报告。

讲习班 2 挑战和解决方案



猜字游戏：找到您的解决方案

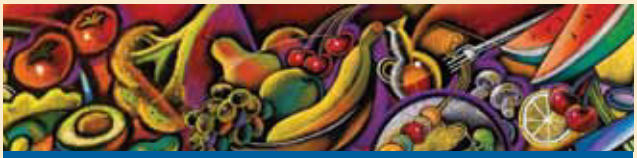
回顾每天食用3½杯水果和蔬菜的挑战和解决方案列表，以便您可以随时帮助学员明确更加轻松地养成行为习惯的方法。

挑战

1. 反季水果和蔬菜比较贵。
2. 我有健康问题，不能多食水果和蔬菜。
3. 就体力情况而言，去杂货店购物对我来说比较困难。
4. 由于自身健康问题，制备水果和蔬菜对我来说太难。
5. 水果和蔬菜不能让我饱腹。
6. 水果和蔬菜费用高。
7. 水果和蔬菜会令我肠胃不适。
8. 新鲜水果和蔬菜很容易腐坏。
9. 水果和蔬菜很难咀嚼。
10. 我无法去商店购买水果和蔬菜。

解决方案

1. 购买应季水果和蔬菜。
2. 如果您有健康问题，向您的医生、护士或营养师咨询，明确您能食用的水果和蔬菜以及制备方法。
3. 让朋友或亲戚帮您购物。
4. 使用杂货店的轮椅。
5. 向店员寻求帮助，帮您提袋子或帮您从货架上取商品。
6. 购买无需切块或削皮的水果和蔬菜。
7. 购买切好的即食水果和蔬菜。
8. 让朋友或亲戚帮您切剁水果和蔬菜或去核。
9. 将水果和蔬菜与您喜爱的其他菜品混合在一起，有助于满足您的胃口。
10. 截至此时，如果您还未多食水果和蔬菜，则将水果和蔬菜慢慢加入您的饮食中。
11. 尝试多种水果和蔬菜，确定您可以食用且不会引起肠胃问题的水果和蔬菜。
12. 购买独立包装的水果和蔬菜。
13. 确保每餐至少包含一种水果或蔬菜。
14. 购买100%果汁中的冷冻水果或低钠蔬菜。
15. 加长烹制蔬菜的时间，以便更软烂、更容易食用。
16. 定期看牙医，以减缓口腔疼痛、令咀嚼更轻松。
17. 前往您当地的农贸市场或食品合作社，寻找较为便宜的商品。
18. 购买打折罐装或冷冻水果或蔬菜。
19. 向当地老年人地区代表处咨询，确定您所在的社区有哪些免费或价格便宜的交通服务。
20. 尝试将水果作为甜点，取代蛋糕或饼干。



猜字游戏：找到您的解决方案

回顾每天食用3½杯水果和蔬菜的挑战和解决方案列表，以便您可以随时帮助学员明确更加轻松地养成行为习惯的方法。

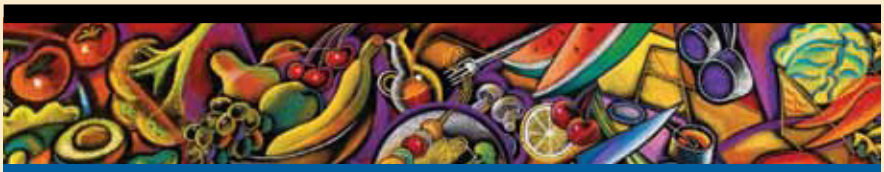
挑战

1. 我不知道我的健康状况是否符合做运动的条件。
2. 我没有时间。
3. 我身体状况受限-肌肉、关节、视力、心脏、脚痛等。
4. 我不喜欢运动。
5. 对我来说，没有供散步或做其他运动的便利且安全的场所。
6. 课程、会员或设备费用太高。
7. 我不知道如何恰当地做运动，我害怕会伤到自己。

解决方案

1. 找出让运动成为一种社交活动的方法。
2. 选择有趣的运动。
3. 获取说明或指导，以便了解运动的正确方式。
4. 慢慢开始，逐渐增加运动程度。
5. 运动之前和之后伸展肌肉，以避免之后出现酸痛。
6. 找一位运动伙伴。
7. 停车时距离商店或办公室远一些，多走一些路到达您的最终目的地。
8. 爬楼梯替代坐电梯。
9. 和朋友一起散步聊天。
10. 照护孙子女时，加入他们的运动游戏。
11. 在房子周围跳舞。
12. 意识到这一点，即更加强健、拥有更好的平衡性意味着您不容易摔倒。
13. 买一双具有支撑性的鞋。
14. 找到提供运动课程（费用低、位置便利）的活动中心；查看 YMCA、YWCA、老年人活动中心或社区中心。
15. 参加当地社区中心的舞蹈班，选择自己喜爱的舞蹈风格-踢踏舞、现代舞、手舞、摇摆舞、广场舞等。
16. 只要有地儿散步时，就加快步伐走起来。
17. 如果户外寒冷，尝试在当地购物中心散步。

讲习班 2 挑战和解决方案



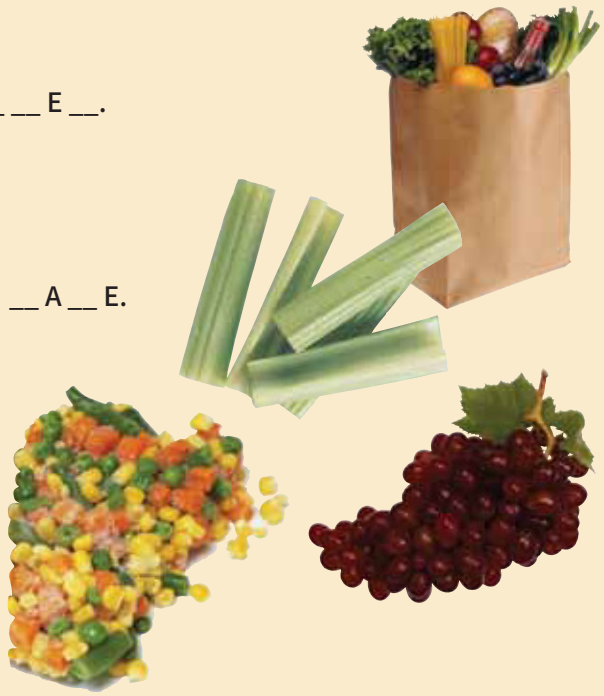
猜字游戏：找到您的解决方案

本期讲习班开始之前，从如下列表中选出对群组学员最有可能有用的的解决方案。每轮猜字游戏，准备一张带有不完整解决方案的大挂图-使用下列指南。

第1轮
线索：我患有糖尿病，害怕食用某些水果。
解决方案：向您的医生或护士咨询。
将此内容写在黑板上：
__ __ E A __ __ I __ __ __ OU __ __ O __ __ O __ O __ __ U __ __ E.

第2轮
线索：就体力情况而言，去杂货店购物对我来说比较困难。
解决方案：让朋友或亲戚帮您购物。
将此内容写在黑板上：
A __ __ A __ __ I E __ __ O __ __ E __ A __ I __ E __ O __ E __ __ __ O U __ __ __ O __.

第3轮
线索：由于我患有关节炎，制备蔬菜对我来说太难。
解决方案：购买即食蔬菜。
将此内容写在黑板上：
__ U __ __ E A __ __ - __ O - E __ T __ E __ E __ A __ __ E __.



第4轮
线索：蔬菜费用太高。
解决方案：购买打折冷冻蔬菜
将此内容写在黑板上：
__ U __ __ __ O __ E __ __ E __ E __ A __ __ E __ O __ __ A __ E.

第5轮
线索：新鲜水果和蔬菜很容易腐坏。
解决方案：购买冷冻或罐装的。
将此内容写在黑板上：
__ U __ __ __ O __ E __ O __ __ A __ __ E __.

第6轮
线索：水果和蔬菜很难咀嚼。
解决方案：烹制时间更久一些。
将此内容写在黑板上：
__ O O __ __ __ E __ __ O __ __ E __.

第7轮
线索:我无法去商店购买水果和蔬菜。
解决方案:使用社区流动车服务.
将此内容写在黑板上:
U__E __O__ __U__I__ __ __A__ __E__ __I__E.

第8轮
线索:我没有多食水果和蔬菜。
解决方案:尝试食用水果作为甜点。
将此内容写在黑板上:
__ __ __ EA__ I__ __ __ __UI__ __O__ __E__ __E__T.

第9轮
线索:我不知道我的健康状况是否符合做运动的条件。
解决方案:让护士或医生体检。
将此内容写在黑板上:
__ __E__ __ __I__ __ A __U__ __E O__ __O__ __O__.

第10轮
线索:我没有时间运动。
解决方案:爬楼梯替代坐电梯。
将此内容写在黑板上:
__A__E __ __AI__ __ I__ __ __EA__ O__ E__E__A__O__.

第11轮
线索:在我所在的街区散步不安全-或者-天气不好。
解决方案:在购物中心散步。
将此内容写在黑板上:
__A__ __ A__ __ __E __ __O__ __I__ __ __A__ __.

第12轮
线索:我不经常运动。**解决方案:**慢慢开始。
将此内容写在黑板上:

__ __A__ __ OU__ __ __O__ __ __.

第13轮
线索:我可能会伤到自己.
解决方案:获取说明。
将此内容写在黑板上:
__E__ I__ __ __ __U__ __IO__.

第14轮
线索:运动课程费用太高。
解决方案:在房子周围跳舞。
将此内容写在黑板上:
__A__ __E A__OU__ __ __ __E __OU__E.

第15轮
线索:运动很无聊。
解决方案:和朋友一起散步聊天。
将此内容写在黑板上:
__A__ __ A__ __ __A__ __ __I__ __ __ __IE__ __ __.

讲习班 2

可选缓和运动

30分钟的讲习班结束之后，再加10分钟来引领做运动，此类运动与讲习班开始时所做的运动相同。如果您选择不做“热身”运动，参见4-5页了解更多说明。

- 宣布本期讲习班最后一项活动将进行10分钟的“缓和”运动。
- 强调如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 让学员在开始之前查看讲义2b。提醒他们将讲义带回家，可在一周多数时间尝试做这些运动。
- 如果您发现有些学员可轻松地进行运动，您可以邀请其中一名学员来引领群组做其中一项运动；或者让学员帮助其他有困难的学员。
- 再次感谢学员的参与。表达愿望，希望他们可以认识到每天多做一些运动可以轻松有趣。建议他们和朋友或家人一起做这些简单的运动。

精明饮食、健康生活 活动资料包

精明饮食、健康生活活动资料包提供一套学习经验，用以促进老年人养成两种重要的行为习惯，这两种行为习惯几乎可以改善每个人的健康，提高生活质量。

1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的运动

要让人们养成健康的生活习惯，单靠知识是不够的，因此此资料包还提供了以应用行为理论和先前研究为基础的行为方法。讲习班内容和资料已由营养站点的员工和群组负责人试用。讲义已由潜在学员-符合美国农业部食品和营养服务部计划参加资格的60-74岁低收入老年人试用。

美国农业部
食品和营养服务部
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

美国农业部是机会均等供应方和雇主。

2012年11月修订

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

USDA

美国农业部

精明饮食、健康生活

老年人营养教育

丰富经典最爱菜品

当学员将水果和蔬菜添加到爱吃的“经典”-传统菜品中时，多食水果和蔬菜就很容易了。

讲习班 3

讲习班 3
欢迎！

欢迎参加精明饮食、健康生活讲习班。这是一期充满乐趣的社交互动讲习班。精明饮食、健康生活讲习班旨在帮助老年人养成两种行为习惯，以改善健康，提高整体幸福感。这两种行为习惯是：

1. **每天至少食用3½杯水果和蔬菜（1½杯水果和2杯蔬菜）**
2. **一周多数时间，每天至少参加30分钟的适度运动**

每期讲习班指南包括一份讲义，介绍了四种运动。每期讲习班举办之前和之后的10分钟，您可选择让学员做这些运动，当作“热身”和“缓和”。

本资料包所含的四期讲习班为：

讲习班 1 逐步实现您的目标
讲习班 2 挑战和解决方案
讲习班 3 丰富经典最爱菜品
讲习班 4 精明饮食、降低花费

每期讲习班旨在介绍可帮助学员养成上述行为习惯的具体方法。如需进一步了解行为习惯相关信息，请参阅**精明饮食、健康生活讲师指南**。

您可以“照搬”讲习班指南或者进行调整以满足您学员的需求。参考讲师指南，获取调整讲习班内容相关贴士，以满足您学员的需求。各期讲习班自然衔接，每期都对关键行为习惯信息进行进一步强化。不过，如果您不具备上满四期讲习班的条件，各期讲习班内容可独立使用。

享受其中！

对您-群组负责人-和学员来说，讲习班就意味着乐趣。

丰富经典最爱菜品

第3期目标

学员能够：

- 至少说出三种添加有水果或蔬菜、营养更加丰富的传统菜品。
- 品尝添加有水果和蔬菜的传统菜品。

讲习班概述

- 学员有机会在10分钟可选“热身”运动中练习四种简单的运动。
- 本期讲习班期间：
  - 群组讨论这两种行为习惯和所获得的益处。
  - 学员报告在实现目标过程中所取得的进步。
  - 学员通过展示“经典最爱菜品”-熟悉和喜爱的菜品-的彩色照片，提出建议将水果和蔬菜添加到经典菜品中。
  - 讲师分发食谱卡并让学员品尝添加有蔬菜的经典菜品。

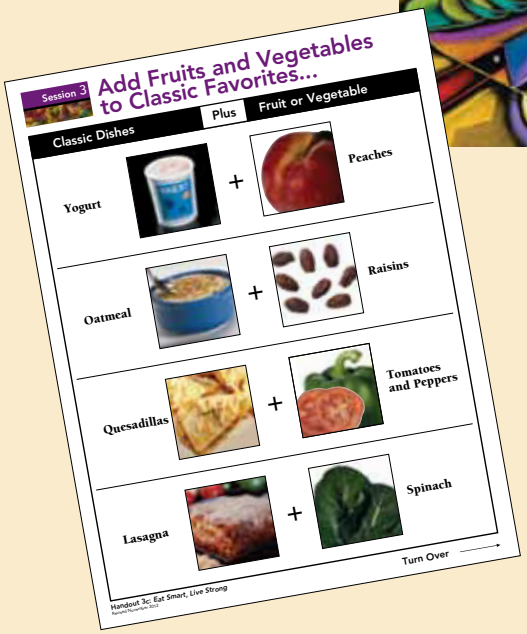
    如果条件允许，学员可帮助制备他们之后将会品尝到的菜品。
  - 学员简要谈谈下周想要尝试的食谱以及继续增加运动量的方法。
  - 每位学员将加强“经典”菜品的建议和一套食谱卡带回家。
- 学员在10分钟可选“缓和”运动中重复上述四种简单的运动。学员会收到一份对运动进行直观描述的讲义，因此学员可以在家做这些运动。

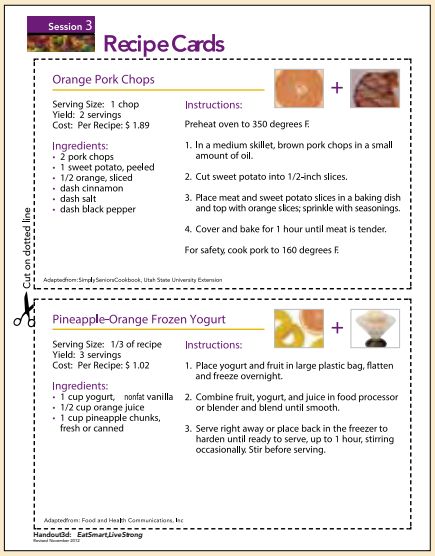
讲习班如何促进行为习惯的养成

- **意识：**学员可能从未想过将水果或蔬菜添加到经典菜品中。恰好这个创意可以鼓舞他们进行尝试。
- **技巧和自信：**学员听说并体验将水果和蔬菜添加到日常膳食中是多么容易，同时不用放弃自己最爱的食物。
- **尝试它并喜爱它：**如果您能够制备“加强”菜品供大家品尝，学员们可能会发现他们爱吃并会受到鼓舞，进而在家尝试做。

讲习班 3

材料





- 记录信息的地方，所有人都可以看到：
  - 大张纸（挂图），封口胶带和麦克笔；或
  - 黑板和粉笔；或
  - 白板和可擦麦克笔
- 10-20张空白索引卡片或纸张
- 资源1：制作经典最爱菜品卡片，和第3期讲义一起分发。
  - 传统菜品
  - 水果
  - 蔬菜
- 制备经典菜品，将蔬菜加入其中（参见食谱卡，了解相关建议）
- 上菜用具
- 餐具、纸碟、餐巾纸、杯子-每人一套
- 讲义：
  - 讲义3a：设定您的目标
  - 讲义3b：第3期 运动
  - 讲义3c：将水果和蔬菜添加到经典最爱菜品中
  - 讲义3b：食谱卡
  - 讲义3d：学员反馈表

准备工作

Session 3

Set Your Goals

Recommended Goals

1. **Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.**
2. **Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.**

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

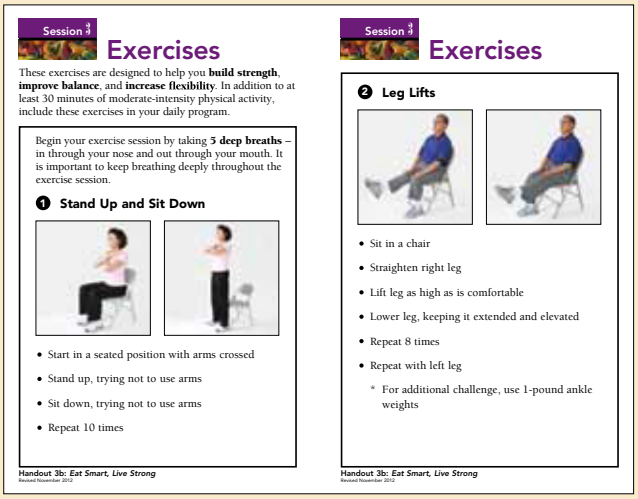
My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: *Eat Smart, Live Strong*

- 选择本期讲习班所提及的其中一种食谱，提前制备。选择供学员品尝的菜品时，考虑：
  - 应季和/或经济实惠的食物
  - 学员有可能食用的食物
  - 便于您在课堂上供应的食物或者便于携带的食物
- 准备所需纸质/塑料制品和用具，用以盛放制备好的菜品样品。
- 调整讲义3a，设定您的目标。准备一张空白的“原版”复印件。为学员复印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 为每位学员复印讲义3a、3b、3c、3d、3e各1份。
- 组织空间，将学员座位排成一个半圆形。如果您要进行运动，将结实的直背椅放置成一个半圆形，间距至少2英尺。



Session 3

Exercises

These exercises are designed to help you **build strength**, **improve balance**, and **increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

1 Stand Up and Sit Down

- Start in a seated position with arms crossed
- Stand up, trying not to use arms
- Sit down, trying not to use arms
- Repeat 10 times

Handout 3b: *Eat Smart, Live Strong*

Session 3

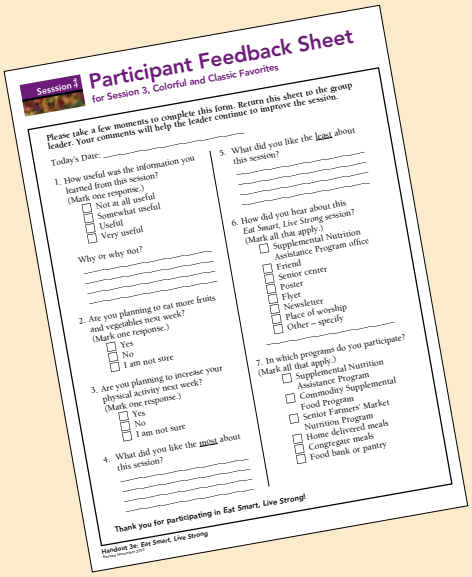
Exercises

2 Leg Lifts

- Sit in a chair
- Straighten right leg
- Lift leg as high as is comfortable
- Lower leg, keeping it extended and elevated
- Repeat 8 times
- Repeat with left leg

* For additional challenge, use 1-pound ankle weights

Handout 3b: *Eat Smart, Live Strong*



Session 3

Participant Feedback Sheet

for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
   - ☐ Not at all useful
   - ☐ Somewhat useful
   - ☐ Useful
   - ☐ Very useful

   Why or why not?

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
   - ☐ Yes
   - ☐ No
   - ☐ I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
   - ☐ Yes
   - ☐ No
   - ☐ I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program office
   - ☐ Friend
   - ☐ Senior center
   - ☐ Poster
   - ☐ Flyer
   - ☐ Newsletter
   - ☐ Place of worship
   - ☐ Other – specify

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program
   - ☐ Commodity Supplemental Food Program
   - ☐ Senior Farmers' Market Nutrition Program
   - ☐ Home delivered meals
   - ☐ Congregate meals
   - ☐ Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 3e: *Eat Smart, Live Strong*

讲习班 3

可选热身运动

除了讨论运动的价值之外，您可选择在每期讲习班开始和结束时让学员做几种简单的运动。

- 增加10分钟，用于在每期讲习班上做可选“热身”和“缓和”运动；各期讲习班可做同一套运动，同一份讲义两者均适用。
- 讲义3b中有引领第3期讲习班运动所需的所有指南。
- 学员有机会尝试做两次同样的运动。
- 重复进行，连同讲义，便会为学员提供在家做这些运动的技巧、自信和工具。
- 大多数讲师会选择易于引领的运动。
- 如要引领做这些运动，您不必做得特别娴熟，您可能只需提前尝试下，以便您可以自如地展示。
- 请记住，您不必在本期讲习班上展示所有运动。您可以对运动进行调整，以满足各群组的需求。

运动

起立和坐下

抬腿

挥动双臂

抬臂

- 说明这些运动可以提升强健度、平衡性和灵活性。
- 确保大部分学员可找到这四种简单易做的运动并且熟悉这些运动。
- 告知学员，如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 分发讲义3b，第3期讲习班运动，并让学员查看。
- 在讲义上介绍这四种运动：
  - 起立和坐下
  - 抬腿
  - 挥动双臂
  - 抬臂
- 引领第3期讲习班1-4项运动，利用讲义3b并指示学员看图。
- 展示运动，确保学员可以看到您，给予一些简单的口头指示。当您重复每种运动时，让学员跟着您做。
- 查看学员是否在以正确的方式做各项运动，为那些似乎需要额外指示的学员提供帮助。
- 确保当学员尝试进行运动时，给予学员鼓励或积极反馈。

贴士！ 增加砝码

一些群组或个人学员可能要面临更具挑战性的运动。建议使用1磅重的哑铃，增加附加挑战性。

讲习班 3

丰富
经典最爱菜品

1 欢迎和介绍

- **介绍本期讲习班。**告知学员这是四期**精明饮食、健康生活**系列讲习班的第三期，本期讲习班主题为**“丰富经典最爱菜品。”**
- **向熟悉的学员致意。**热烈欢迎参加过讲习班的学员，确保新学员感到轻松，尽管这是他们第一次参加讲习班。
- **自我介绍。**说出您最爱的菜品之一。让学员自我介绍，说出自己的名字并回答问题：“您最爱的菜品（或食谱）之一是什么？”将上述菜品列在挂图或黑板上，以便所有人都可以看到。您之后会在本期讲习班上用到此列表。

讲习班 3

- **为讲习班营造一种温暖放松的氛围。**让学员知道您希望了解他们的经历，他们可以随时评论或提问。

- **陈述本期讲习班的目标。**学员会考虑将水果和蔬菜添加到最爱菜品中的方法。

- **分享本期讲习班的时长。告知大家本期讲习班将会大约持续一小时。介绍其他有用信息，例如休息室、饮水处或出口区的位置。**

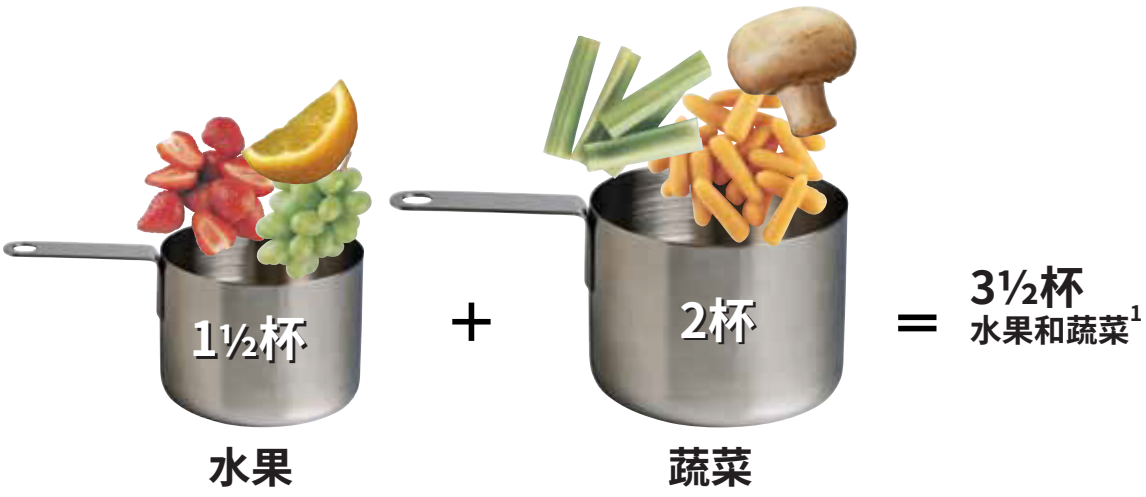
❷ 两种重要的行为习惯及其益处

- 说明**精明饮食、健康生活**计划集中对两种重要的行为习惯进行讨论。健康专家所推荐的可改善健康、提高整体幸福感的两种行为习惯是：

  ❶ 每天至少食用3½杯水果和蔬菜[1]

  ❷ 一周多数时间，每天至少参加30分钟的运动

- 提出每个人所需的水果和蔬菜合理量取决于运动程度、年龄和性别。指出老年人应当每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½应为水果。2杯应为蔬菜。

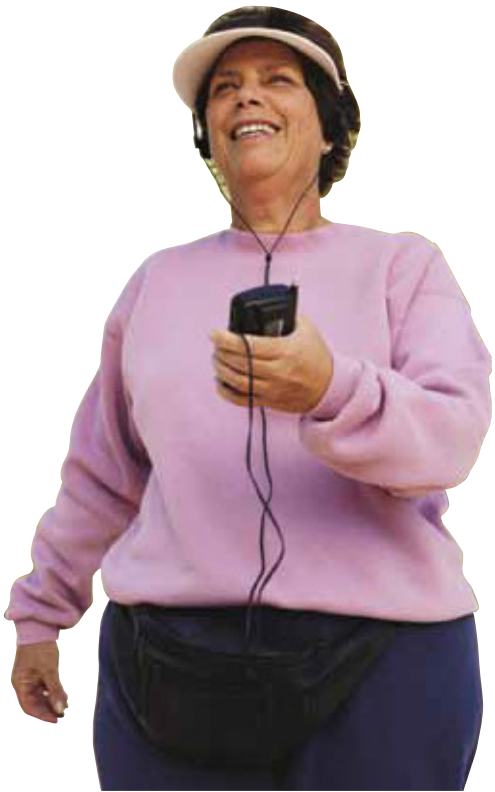


[1]以卡路里需求最低的目标受众-久坐女性的卡路里需求为标准（每天需1600卡路里）。对于做更多运动的老年人而言，建议食用2杯水果和2½杯蔬菜（每天需2000卡路里）。

- 让学员说出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益处。确保提及下列内容：
  - 获得维持身体健康所需的维生素、矿物质、纤维
  - 保持规律性
  - 有助于预防或减缓慢性疾病发生，例如糖尿病、肥胖症、高血压、心脏病
  - 向膳食中添加颜色、味道和多样性

- 让学员列出让自己能够运动的一些方法。确保包括：
  - 健走
  - 修剪草坪
  - 有氧运动
  - 举重
  - 慢跑
  - 跳舞
  - 游泳
  - 骑固定式单车
  - 和孙子女一起散步或跑步

- 讨论一周多数时间每天至少参加30分钟运动的益处。提及下列内容：
  - 有助于预防或减缓慢性疾病的发生
  - 感觉更好
  - 减缓压力、焦虑及轻度抑郁
  - 建构和维持健康骨骼、肌肉及关节
  - 提高强健度
  - 提高平衡性并减少跌倒的风险
  - 改善睡眠



丰富经典最爱菜品

❸ 衡量您的目标

- 参加第1期或第2期的学员为自己设定养成两种行为习惯的目标。一些学员可能已将设定您的目标设定您的目标讲义带回，讲义上面记录了每日成果。让学员与大家分享自己是如何做的。
- 邀请学员分享自己的成果。让学员说明是什么让自己更加轻松地养成了这两种行为习惯。
- 让大家对在实现目标的过程中取得进步的学员表示祝贺。
- 将讲义3a分发给想要继续记录成果的学员。

Session 3

Set Your Goals

Recommended Goals

1. **Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.**
2. **Participatein at least 30 minutes of moderate-intensityphysical activity most days.**

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	MondayT	uesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: *Eat Smart, Live Strong*

Revised November 2012

❹ 技巧练习活动

确保所有人都已舒适就座并且都能够看到您这位讲师。

卡片游戏：制作经典最爱菜品

- 告知学员今天的学习活动重点关注的是怎样才能在享用最爱菜品的同时又可以多食水果和蔬菜（使用资源1：**制作经典最爱菜品卡片。**）
- 将水果卡片和蔬菜卡片放置在所有人都可以看到的桌面上或地面上。
- 指出学员自我介绍期间所提及的最爱菜品的列表。选择表示上述其中之一的“经典菜品”卡片。将卡片递给提到该菜品的学员手中。您可能不会拥有所列出的每样菜品的卡片。在这种情况下，将菜品名称写在空白卡片或纸张上。分发其余的“经典菜品”卡片，直到每位学员都拥有一张。
- 请自告奋勇的学员带着自己的“经典菜品”卡片走到房间前面，以此开始此活动。让自告奋勇的学员说“这是我最爱的经典菜品之一。我请（另一位学员的名称）帮我添加水果或蔬菜，让菜品更加丰富可口。”
- 指定人选选择一张水果卡片或一张蔬菜卡片，站在房间前面自告奋勇的学员旁边。让她说“通过添加_____（所选水果或蔬菜名称）我会让这份菜品更加丰富可口。”告知学员，他们可以选择一种水果或蔬菜作为食谱或附餐的添加配料。

丰富经典最爱菜品

4 技巧练习活动 续

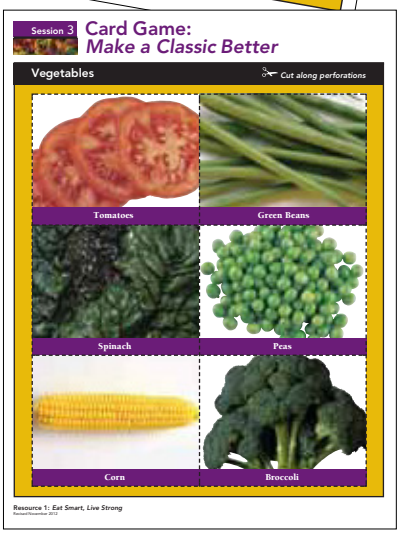
卡片游戏 续

- 让学员谈论新的丰富经典最爱菜品。您可以问：
  - 你们曾经将这种水果（或蔬菜）添加到这款菜品过吗？
  - 您认为这尝起来怎么样？
  - 添加水果（或蔬菜）有多难？
  - 此经典菜品为您的日常膳食添加了多少水果（或蔬菜）-按杯计-？
  - 还有什么其他水果（或蔬菜）可以添加到此菜品中？
  - 您会在家尝试这样做吗？
- 这两位学员就座。让第二位自告奋勇的学员走到房间前面，展示她的“经典菜品”卡片。她召集另一位参加者选择一种水果或蔬菜添加到菜品中。讨论选择项。
- 找机会讨论食用多种颜色水果和蔬菜的重要性。将水果和蔬菜添加到经典菜品中恰巧是变换您所食食物颜色的另一个机会。每天食用多种水果和蔬菜，确保您拥有维持身体健康和能量水平所需的各种维生素和矿物质。
- 重复进行，直到所有人都有机会展示了经典菜品。

贴士！ 继续前进！

帮助学员在学习活动期间坚持运动。让学员走到房间前面玩游戏，让他们离开自己的椅子。

确保没有人因为身体受限而感到被排除在外。您或其他学员可帮助大家都加入进来，即便他们在站立、行走、抓取、听力或视力方面存在缺陷。



品尝丰富经典菜品

- 请学员品尝您制备好的经典食谱-添加有蔬菜的传统菜品。根据时间和空间布局，您可以让大家走到桌子旁边进行品尝，或者当大家坐着时，您可以为大家分发。

- 让学员说出他们正在品尝什么。他们对味道或口感的喜欢程度如何?加强菜品是如何将多种颜色添加到所食食物中的?他们是否会自己制备这款菜品?还能添加什么?

- 告知学员每份菜品中应当添加多少杯水果或蔬菜。

- 提醒学员应当以食用各种颜色的水果和蔬菜为目标。

贴士！让他们烹制！

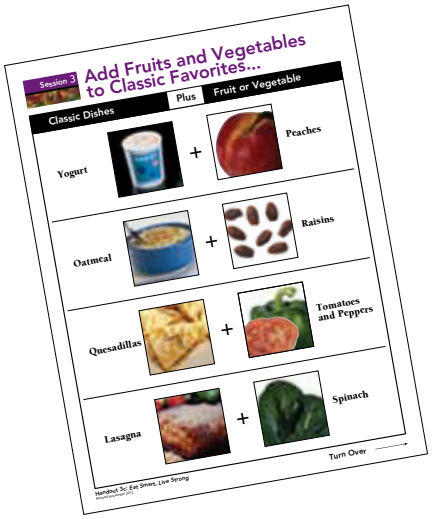
老年人可能有多年的烹制经验。如果时间允许且有适宜的环境，学员会很乐意帮您制备经典最爱菜品。按照讲义中的其中一种食谱或者选择您认为在群组中受欢迎的食谱。根据所选菜品，您需要：

- **选择和购买成本较低的原料-或者食品分发点或老年人农贸市场有售的原料。**
- **提前洗净或制备原料。**
- **提供用具和碗碟。**
- **用量杯展示水果或蔬菜的添加量。**

丰富经典最爱菜品

4 技巧练习活动 续

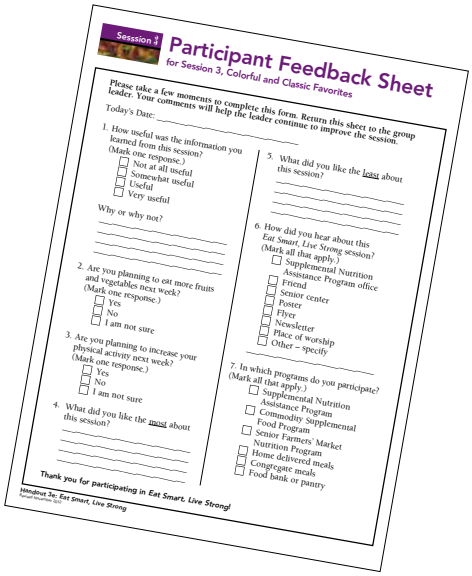
讲义：将创意带回家



- 为所有人分发讲义3c，将水果和蔬菜添加到经典最爱菜品中。
- 指出一面的图片展示了将水果和蔬菜添加到一些传统最爱菜品中的方法。反面具有可与家人、朋友或看护人分享的信息。
- 分发食谱卡复印件（讲义3d）。让学员讨论这些创意。
- 问几个问题，以帮助学员致力于尝试新东西：
  - 我们讨论了将水果或蔬菜添加到最爱菜品中的几种方法。您认为您想尝试哪些组合？
  - 今天的讲习班结束之前您有其他组合创意想要分享吗？
- 将讲义3a设定您的目标发给想要的人。

5 圆满结束

- 总结本期讲习班的重点："增加水果和蔬菜食用量的很好方法就是将它们添加到您最爱的经典菜品中。"
- 问询他们如何计划在下周做运动。
- 感谢学员参加本期讲习班，邀请他们参加下期讲习班，告知他们时间和地点。


Session 3

Participant Feedback Sheet

for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
- ☐ Not at all useful
- ☐ Somewhat useful
- ☐ Useful
- ☐ Very useful

Why or why not?

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this *Eat Smart, Live Strong* session? (Mark all that apply.)
- ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program office
- ☐ Friend
- ☐ Senior center
- ☐ Poster
- ☐ Flyer
- ☐ Newsletter
- ☐ Place of worship
- ☐ Other – specify

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
- ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program
- ☐ Commodity supplemental Food Program
- ☐ Senior Farmers' Market Nutrition Program
- ☐ Home delivered meals
- ☐ Congregate meals
- ☐ Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 3e: Eat Smart, Live Strong

- 提醒学员将自己已填好的设定您的目标每周日志带到下期讲习班，这样他们可以报告自己的进步情况。
- 告知学员本期讲习班相关如实反馈，有助于您在面向今后群组学员授课时，提升讲习班的效果。利用学员反馈表（讲义3e）和/或通过讨论，问下列问题：
  - 您学到了哪些新知识？
  - 对您来说，本期讲习班哪部分最重要？
  - 您认为目标设定是否会对每天食用3½杯水果和蔬菜有所帮助？
  - 您的目标是否会对一周多数时间每天至少参加30分钟运动有所帮助？
  - 我们如何能够让本期讲习班效果更佳？
  - 您是如何听说本期讲习班–或者–您是如何听说**精明饮食、健康生活计划相关信息的？**
- 如果您采用书面学员反馈表，确保让学员知道这并不是测试-没有错误的答案！鼓励提出坦诚的意见。帮助书写有困难的人。收集反馈表。您会发现对学员的回答进行回顾很有用。将他们的答案制成表格，有助于您在为下组学员讲授之前提升讲习班的效果。反馈也可帮您报告教育活动。

讲习班 3

可选缓和运动

讲习班结束之后，再加10分钟来引领做运动，此类运动与讲习班开始时所做的运动相同。如果您选择不做“热身”运动，参见4-5页了解更多说明。

- 宣布本期讲习班最后一项活动将进行10分钟的“缓和”运动。
- 强调如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 让学员在开始之前查看讲义3b。提醒他们将讲义带回家，可在一周多数时间尝试做这些运动。
- 如果您发现有些学员可轻松地进行运动，您可以邀请其中一名学员来引领群组做其中一项运动；或者让学员帮助其他有困难的学员。
- 再次感谢学员的参与。表达愿望，希望他们可以认识到每天多做一些运动可以轻松有趣。建议他们和朋友或家人一起做这些简单的运动。

精明饮食、健康生活活动资料包

精明饮食、健康生活活动资料包提供一套学习经验，用以促进老年人养成两种重要的行为习惯，这两种行为习惯几乎可以改善每个人的健康，提高生活质量。

1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的运动

要让人们养成健康的生活习惯，单靠知识是不够的，因此此资料包还提供了以应用行为理论和先前研究为基础的行为方法。讲习班内容和资料已由营养站点的员工和群组负责人试用。讲义已由潜在学员-符合美国农业部食品和营养服务部计划参加资格的60-74岁低收入老年人试用。

美国农业部
食品和营养服务部
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

美国农业部是机会均等供应方和雇主。2012年11月修订

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

USDA

美国农业部

精明饮食、健康生活

老年人营养教育

精明饮食、降低花费

本期讲习班，学员探索在预算有限的情况下购买所需水果和蔬菜的方法。

讲习班 4

讲习班 4
欢迎！

欢迎参加精明饮食、健康生活讲习班。这是一期充满乐趣的社交互动讲习班。精明饮食、健康生活讲习班旨在帮助老年人养成两种行为习惯，以改善健康，提高整体幸福感。这两种行为习惯是：

1. 每天至少食用3½杯蔬菜和水果（1½杯水果和2杯蔬菜）
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的适度运动

每期讲习班指南包括一份讲义，介绍了四种运动。每期讲习班举办之前和之后的10分钟，您可让学员做这些运动，当作“热身”和“缓和”。

每期讲习班旨在介绍可帮助学员养成上述行为习惯的具体方法。如需进一步了解行为习惯相关信息，请参阅精明饮食、健康生活讲师指南。

本资料包所含的四期讲习班为：

讲习班 1 逐步实现您的目标
讲习班 2 挑战和解决方案
讲习班 3 丰富经典最爱菜品
讲习班 4 精明饮食、降低花费

您可以“照搬”讲习班指南或者进行调整以满足您学员的需求。参考讲师指南，获取调整讲习班内容相关贴士，以满足您学员的需求。各期讲习班自然衔接，每期都对关键行为习惯信息进行进一步强化。不过，如果您不具备上满四期讲习班的条件，各期讲习班内容可独立使用。

享受其中！

对您-群组负责人-和学员来说，讲习班就意味着乐趣

讲习班 4

精明饮食、降低花费

第4期目标

学员能够：

- 说出购买水果和蔬菜三种省钱方法
- 至少说出一种有资格享有的当地可用营养资源

讲习班概述

- 学员有机会在10分钟可选“热身”运动中练习四种简单的运动。
- 本期讲习班期间：
  - 群组回顾这两种行为习惯和所获得的益处。
  - 学员报告在实现目标过程中所取得的进步。
  - 通过猜价游戏，学员分享自己在购买水果和蔬菜省钱方面的知识和经验，包括使用当地可用的营养资源。
- 学员在10分钟可选“缓和”运动中重复上述四种简单的运动。学员会收到一份对运动进行直观描述的讲义，因此学员可以在家做这些运动。

讲习班如何促进行为习惯的改变

- 意识：确定学员有资格参加的营养援助计划。
- 技巧和自信：学员分享购买水果和蔬菜的策略。他们知道他们自己以及和他们一样的其他人可以找到在预算有限的情况下多食水果和蔬菜的方法。
- 同伴支持：学员共同协作，通过参与游戏，找出针对费用挑战的创新解决方案。

讲习班 4

材料

- 供所有学员使用的钢笔或铅笔
- 记录学员反馈的地方，所有人都可以看到：
  - 大张纸（挂图），封口胶带和麦克笔;或
  - 黑板和粉笔;或
  - 白板和可擦麦克笔
- 讲义：
  - 讲义4a：设定您的目标
  - 讲义4b：第4期 运动
  - 讲义4c：水果和蔬菜费用表（空白）
  - 讲义4d：学员反馈表

准备工作

- 讲习班开始之前，收集当前的价格和资源信息。通过回顾当地报纸上的食品券、查看杂货店收据、查看农贸市场的价格，制作当地水果和蔬菜当前的价格列表。用讲义4c的空白复印件记录这一信息。寻找良好价值，重点关注：
  - 促销商品，包括新鲜、罐装、干果、冷冻水果和蔬菜
  - 自营品牌和非品牌的罐装或冷冻水果和蔬菜
  - 应季新鲜水果和蔬菜
  - 批量或打折商品
- 为了与更贵的商品比较和对比良好价值：
  - 未打折的商品
  - 品牌罐装或冷冻水果和蔬菜
  - 进口和/或过季新鲜水果和蔬菜
  - 小罐装或小容器装水果和蔬菜

您将利用此价目表来玩本手册所述的合理价格游戏。

- 熟悉并制作您所在社区的低收入老年人可用营养资源表，包括：
  - **补充营养援助计划。**了解学员怎样才能申请并获得福利。制作附近授权零售食品店列表。
  - **老年人农贸市场**了解当地市场所参与的老年人农贸市场营养计划可用的购物票证以及有效月份。查看当地农贸市场水果和蔬菜的当前价格，明确一些良好价值。准备分享联系信息。
  - **食品分发计划**查看水果和蔬菜或包含水果和蔬菜的产品的当前可用性。查看哪些食品可通过美国农业部商品补充食品计划获得，以及符合资格的个人可以获得多少量。准备通知学员获得罐装水果和蔬菜以及通过商品补充食品计划获得其他营养食品的途径和地点。
  - **当地餐食计划**了解聚餐点、家庭送餐、食物站供应的餐食或通过当地餐食计划获得的餐食中的水果和蔬菜的类型和数量。了解如何参加这些计划的人选，准备好如何加入此类计划的联系信息。
- 如有可能，获取食物样品，用于合理价格游戏。从多种资源中引进商品：
  - 当地市场在售商品
  - 通过商品补充食品计划获得的商品
  - 来自老年人农贸市场的商品
  - 从家庭送餐餐品获得的样品水果和蔬菜
  - 通过印第安保留区食品分发计划获得的水果和蔬菜
  - 电子福利转账卡样品和要与学员分享的其他营养援助计划相关信息。
- 如果您无法获得食品实物，您可以用商店宣传单和报纸促销单上的照片来替代。
- 调整讲义4a，设定您的目标。准备一张空白的“原版”复印件。为学员复印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 为每位学员复印讲义4a、4b、4c、4d各1份。
- 安置空间，将学员座位排成一个半圆形。如果您要进行运动，将结实的直背椅放置成一个半圆形，间距至少2英尺。

讲习班 4

可选热身运动

除了讨论运动的价值之外，您可选择在每期讲习班开始和结束时让学员做几种简单的运动。

- 增加10分钟，在每期讲习班上做可选“热身”和“缓和”运动；各期讲习班可做同一套运动，同一份讲义两者均适用。
- 讲义4b中有引领第4期讲习班运动所需的所有指南。
- 学员有机会尝试做两次同样的运动。
- 重复进行，连同讲义，便会为学员提供在家做这些运动的技巧、自信和工具。
- 大多数讲师会选择易于引领的运动。
- 如要引领做这些运动，您不必做得特别娴熟，您可能只需提前尝试下，以便您可以自如地展示。
- 请记住，您不必在本期讲习班上展示所有运动。您可以对运动进行调整，以满足各群组的需求。

运动

颈部旋转

肩部旋转

腰部旋转

踝关节旋转

- 说明这些运动可以提升强健度、平衡性和灵活性。
- 确保大部分学员可找到这四种简单易做的运动并且熟悉这些运动。
- 强调如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 分发讲义4b，第4期讲习班运动，并让学员查看。
- 在讲义上列出这四种运动：
  - 颈部旋转
  - 肩部旋转
  - 腰部旋转
  - 踝关节旋转
- 引领第4期讲习班1-4项运动，利用讲义4b并指示学员看图。
- 展示运动，确保学员可以看到您，给予一些简单的口头指示。当您重复每种运动时，让学员跟着您做。
- 查看学员是否在以正确的方式做各项运动，为那些似乎需要额外指示的学员提供帮助。
- 确保当学员尝试进行运动时，给予学员鼓励或积极反馈。

贴士！适应学员的身体受限

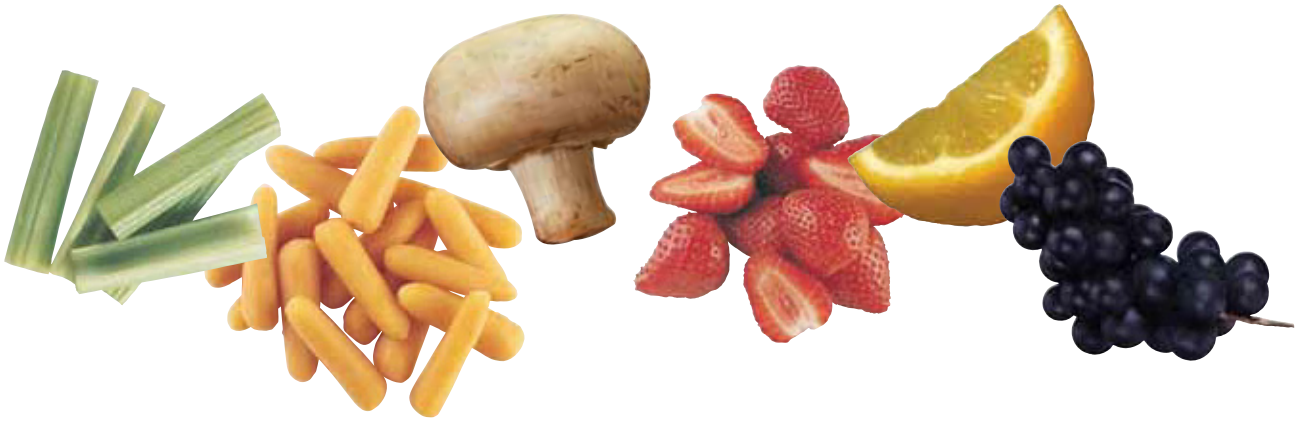
群组中的一些老年人可能身体受限，例如必须坐在轮椅上。您可以为此类学员调整运动，让他们坐着做运动，同时群组中的其他人可以站起来做相同的运动。

讲习班 4

精明饮食、降低花费

1 欢迎和介绍

- 介绍本期讲习班。告知学员这是四期精明饮食、健康生活系列讲习班的最近一期，本期讲习班主题为“精明饮食、降低花费。”
- 向熟悉的学员致意。热烈欢迎参加过讲习班的学员，确保新学员感到轻松，尽管这是他们第一次参加讲习班。
- 自我介绍。说出当地市场一种水果或蔬菜的当前价格。让学员自我介绍，说出自己的名字，说出当地市场的一种水果或蔬菜（新鲜、冷冻、罐装或干果）及其当前价格（据自己所知）。将学员的名字写在两列中，保留列表用于技能开发活动。



- **营造一种温暖放松的氛围。**让学员知道您希望了解他们的经历，他们可以随时评论或提问。

- **陈述本期讲习班的目标。**学员可明确怎样才能在不超预算的情况下每天至少食用3½杯水果和蔬菜。

- **分享本期讲习班的时长。**告知大家本期讲习班将会大约持续一小时。介绍其他有用信息，例如休息室、饮水处或出口区的位置。

2 两种重要的行为习惯及其益处

- 说明精**明饮食、健康生活**计划集中对两种重要的行为习惯进行讨论。健康专家所推荐的可改善健康、提高整体幸福感的两种行为习惯是：

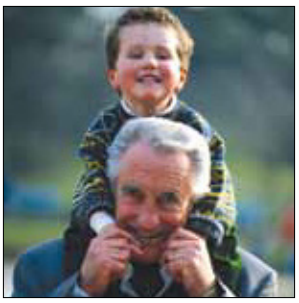
  1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
  2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的适度运动

- 提出每个人所需的水果和蔬菜量取决于运动程度、年龄和性别。指出老年人应当每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½应为水果。2杯应为蔬菜。

- 让学员说出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益处。确保提及下列内容：

  - 获得维持身体健康所需的维生素、矿物质、纤维
  - 保持规律性
  - 有助于预防或减缓慢性疾病发生，例如肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病
  - 向膳食中添加颜色、味道和多样性

[1] 以卡路里需求最低的目标受众-久坐女性的卡路里需求为标准（每天需1600卡路里）。对于做更多运动的老年人而言，建议食用2杯水果和2½杯蔬菜（每天需2000卡路里）。



- 让学员列出让自己能够运动的一些方法。确保包括：
  - 健走
  - 修剪草坪
  - 有氧运动
  - 举重
  - 慢跑
  - 跳舞
  - 游泳
  - 骑固定式单车
  - 和孙子女一起散步或跑步

- 讨论一周多数时间每天至少参加30分钟运动的益处。提及下列内容：
  - 有助于预防或减缓慢性疾病的发生
  - 减缓压力、焦虑及轻度抑郁
  - 建构和维持健康骨骼、肌肉及关节
  - 提高强健度
  - 提高平衡性并减少跌倒的风险
  - 改善睡眠

3 衡量您的目标

- 参加第1期或第2期的学员为自己设定养成两种行为习惯的目标。一些学员可能已将设定您的目标讲义带回，讲义上面记录了每日成果。
- 邀请学员分享自己的成果。让学员说明是什么让自己更加轻松地养成了这两种行为习惯。
- 让大家对在实现目标的过程中取得进步的学员表示祝贺。
- 将额外的讲义4a-设定您的目标分发给想要继续记录成果的学员。

4 技巧练习活动

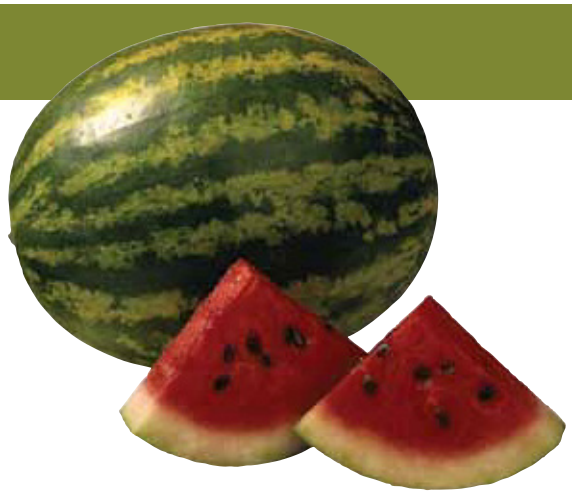
- 告知学员，对于食用水果和蔬菜，最常提到的障碍就是价格。了解食用水果和蔬菜比食用其他事物更贵，但是本期讲习班他们会有机会探寻如何购买合理价格的水果和蔬菜。

- 介绍游戏**合理价格**，旨在明确削减食用水果和蔬菜的费用的方法。您向参加游戏的人员展示一种食品，告知他们您是在哪里获得的，并让他们猜猜价格。

- 分发讲义4c-水果和蔬菜费用表，做游戏时向学员说明他们可以记录下每种水果或蔬菜、价格以及从哪里获得。他们也可以使用此表记录购买促销水果和蔬菜的地点。提供样品或推荐全年售价一般都比较低的水果和蔬菜，例如香蕉、苹果、橙汁、胡萝卜、绿叶菜、土豆、豆类。

贴士！ 每个人都是获胜者

通过向参加游戏的人员展示强化工具，强化学习，增加乐趣。当参加游戏的人员猜对食品的价格时，您可以让他或她将一件商品带回家。或者，您可以发给每人一件强化商品-例如杂货店列表便签薄-仅供玩乐。



Spending Less

Tips

Tips for eating more fruits and vegetables:
- Use EBT benefits to purchase fruits and vegetables
- Get canned fruits and vegetables from Food Distribution Programs, such as food banks or food pantries
- Apply for Senior Farmers' Market Nutrition Program
- Apply for Commodity Supplemental Food Program if available.
- Buy canned or frozen fruits and vegetables on sale
- Choose produce in season

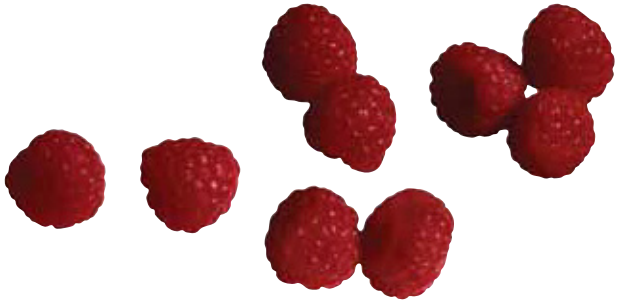
Tips for participating in more physical activity:
- Park car farther from the store or office
- Take the stairs instead of elevator
- Walk and talk with friends
- Participate in active play with grandchildren
- Dance around the house!

Cost Sheet for Fruits and Vegetables

uit or Vegetable	Price	Location

Handout 4c: Eat Smart, Live Strong

- 展示第一件商品，告知参加游戏的人员您是从哪里获得的，说出供应水果和蔬菜的市场或计划的名称。如果您没有实物，则展示一张照片或示例图。指定参加游戏的人员应该猜商品费用还是每磅价格。
- 展示您在介绍期间制作的参加者名字列表。让每列中的第一位参加者猜猜第一个商品的价格。将每位参加游戏的人员所猜的价格写在他或她的名字旁边。两位参加游戏的人员不能猜同一个金额。继续猜，知道每位参加者都有机会猜商品的价格。展示实际价格。本轮的获胜者是所猜价格与商品价格最接近的人员，并且没有更改。发给获胜者一个强化商品。
- 轮转参加者竞猜的顺序，保证公平竞争。如果每人竞猜时所花费的时间太长，您可以让两组各玩一轮。

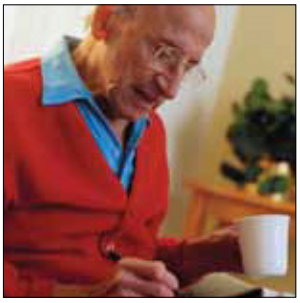


4 技巧练习活动 续

- 利用价格示例强调削减费用的多种方法：
  - 例如，展示一种应季水果或蔬菜和一种非应季水果和蔬菜。让学员讨论为何购买应季水果和蔬菜比较省钱。
  - 同样地，展示名牌、自营品牌或非品牌冷冻或罐装食品。和学员一起查看标签，以确定哪些配料相同或不同。比较两种价格，就如何通过购买非品牌产品而非购买名牌产品来省钱。
  - 比较小罐和大罐罐装绿豆每盎司费用。

贴士！可用资源

可用资源相关讨论可让此游戏成为低收入老年学员分享自己知识和经验的一种有用方式。您要掌握当地可用资源最新信息，以便您能够确保他们所提供的信息是正确的。（参见第2-3页准备工作，了解如何准备的相关贴士。）

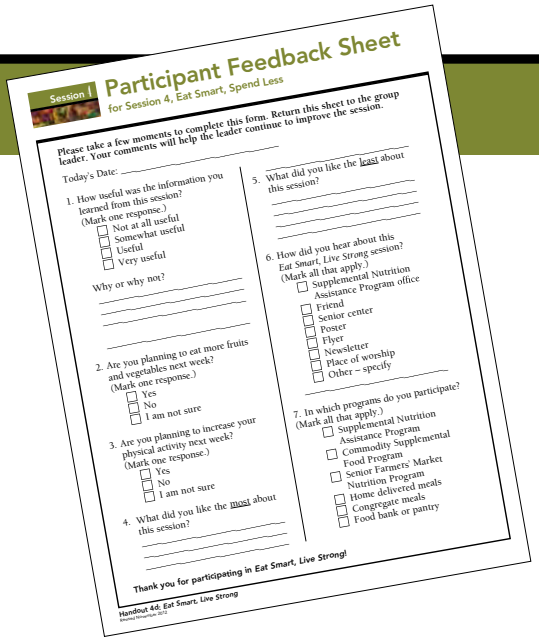


- 展开营养援助计划相关讨论。您和学员可讨论补充营养援助计划、老年人农贸市场、商品补充食品计划、当地食物站、家庭送餐餐食以及学员有资格参加的其他计划。了解其他当地社区资源。
- 游戏过程中，让学员分享自己的知识和经验，因为许多学员对削减预算都足智多谋。
- 时间不允许您介绍所有可用计划的详细情况。本期讲习班结束之后与想要进一步了解营养援助计划相关信息的学员单独讨论。如有可能，提供申请表、地址、电话号码或网址，以便于学员申请。如有且可行，分发资源列表复印件，里面包含当地计划相关说明。

您无需特别精通此话题。如果提出一个您无法回答的问题或者陈述了一件您不清楚的事情，可以告知他们您不知道。提出要查找事实，之后再与学员联系。掌握名称和电话号码信息，以便征询学员。

4 技巧练习活动 续

- 让学员估量低价和免费食品如何让他们实现每天至少食用3½杯水果和蔬菜。让他们分享自己的省钱策略-例如提高自身产能（福利可用于购买菜籽）或和朋友一起批量购买水果和蔬菜。
- 恭喜游戏获胜者，鼓励学员继续分享自己对于购买低价水果和蔬菜的意见。


Session

Participant Feedback Sheet

for Session 4, Eat Smart, Spend Less

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
- ☐ Not at all useful
- ☐ Somewhat useful
- ☐ Useful
- ☐ Very useful

Why or why not?

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this *Eat Smart, Live Strong* session? (Mark all that apply.)
- ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program office
- ☐ Friend
- ☐ Senior center
- ☐ Poster
- ☐ Flyer
- ☐ Newsletter
- ☐ Place of worship
- ☐ Other – specify

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
- ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program
- ☐ Commodity Supplemental Food Program
- ☐ Senior Farmers' Market Nutrition Program
- ☐ Home delivered meals
- ☐ Congregate meals
- ☐ Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 4d, Eat Smart, Live Strong

5 圆满结束

- 感谢学员参加本期讲习班。
- 概括本期讲习班的要点：在不超食品预算的情况下获得足够水果和蔬菜，足以每天至少食用3½杯，学员可以找到相关实现方法。
- 告知学员本期讲习班相关如实反馈，有助于您在面向今后群组学员授课时，提升讲习班的效果。利用学员反馈表（讲义4d）和/或通过讨论，问下列问题：
  - 您学到了哪些新知识？
  - 对您来说，本期讲习班哪部分最重要？
  - 您认为本期讲习班是否会对每天食用3½杯水果和蔬菜有所帮助？
  - 您认为本期讲习班是否会对每天食用3½杯水果和蔬菜有所帮助？
  - 我们如何能够让本期讲习班效果更佳？
  - 您是如何听说本期讲习班–或者–精明饮食、健康生活计划相关信息的？
- 如果您采用书面学员反馈表，确保让学员知道这并不是测试-没有错误的答案！鼓励提出坦诚的意见。帮助书写有困难的人。收集反馈表。您会发现对学员的回答进行回顾很有用。将他们的答案制成表格，有助于您在为下组学员讲授之前提升讲习班的效果。反馈也可用作教育活动相关报告。

讲习班 4

可选缓和运动

30分钟的讲习班结束之后，再加10分钟来引领做运动，此类运动与讲习班开始时所做的运动相同。如果您选择不做“热身”运动，参见4-5页了解更多说明。

- 宣布本期讲习班最后一项活动将进行10分钟的“缓和”运动。
- 强调如果学员感到不适或出现不适于参加任何或所有运动的身体状况，可以让他们坐下休息；运动期间如果学员感到疼痛、不适或疲乏，应当立即停止运动或进行休息；如果学员需要帮助，应让您第一时间知道。
- 让学员在开始之前查看讲义4b。提醒他们将讲义带回家，可在一周多数时间尝试做这些运动。
- 如果您发现有些学员可轻松地进行运动，您可以邀请其中一名学员来引领群组做其中一项运动；或者让学员帮助其他有困难的学员。
- 再次感谢学员的参与。表达愿望，希望他们可以认识到每天多做一些运动可以轻松有趣。建议他们和朋友或家人一起做这些简单的运动。

精明饮食、健康生活 活动资料包

精明饮食、健康生活活动资料包提供一套学习经验，用以促进老年人养成两种重要的行为习惯，这两种行为习惯几乎可以改善每个人的健康，提高生活质量。

1. 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
2. 一周多数时间，每天至少参加30分钟的运动

要让人们养成健康的生活习惯，单靠知识是不够的，因此此资料包还提供了以应用行为理论和先前研究为基础的行为方法。讲习班内容和资料已由营养站点的员工和群组负责人试用。讲义已由潜在学员-符合美国农业部食品和营养服务部计划参加资格的60-74岁低收入老年人试用。

美国农业部
食品和营养服务部
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

美国农业部是机会均等供应方和雇主。

2012年11月修订

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。