USDA

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh

Giáo dục dinh dưỡng cho người lớn tuổi

Từng bước, tiếp cận mục tiêu của bạn

Học viên đặt ra mục tiêu ăn nhiều trái cây và rau củ và vận động nhiều hơn. Họ được khuyến khích để ghi lại sự tiến bộ của họ.

Phần 1

Phần 1
Chào mừng!

Chào mừng đến với *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*. Đây là một trong bốn phần vui chơi, xã hội và tương tác. Phần *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* được thiết kế để giúp người lớn tuổi áp dụng hai hành vi có thể cải thiện sức khỏe và hạnh phúc chung của họ. Hai hành vi đó là:

1. **Ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày (1½ chén trái cây và 2 chén rau củ)**
2. **Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày**

Hướng dẫn mỗi phần có tài liệu miêu tả bốn bài tập. Thêm 10 phút trước và sau mỗi phần, bạn có thể dẫn dắt học viên vào các bài tập này như một "khởi động" và "thả lỏng".

Bốn phần trong bộ tài liệu này là:

Phần 1 Từng bước, tiếp cận mục tiêu của bạn

Phần 2 Thách thức và giải pháp

Phần 3 Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

Phần 4 Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Mỗi phần được thiết kế giải pháp cụ thể giúp học viên tham gia áp dụng các hành vi. Để biết thêm các hành vi, vui lòng xem ***Hướng dẫn cho người dạy Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh***. Hướng dẫn của người dạy cũng cung cấp thông tin về khuyến khích hành vi ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** trong bối cảnh chế độ ăn uống lành mạnh.

Bạn có thể sử dụng hướng dẫn phần "y nguyên" hoặc điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của lớp. Tham khảo hướng dẫn của người dạy để biết các lời khuyên điều chỉnh phần đáp ứng nhu cầu người nghe. Các phần được thiết kế phù hợp với nhau, mỗi phần tiếp tục củng cố các thông điệp hành vi chính. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng các phần độc lập nếu bạn không có dịp cung cấp tất cả bốn phần.

Tận hưởng!

Các buổi học có ý nghĩa đem niềm vui cho bạn – người dạy - và cho những học viên

Từng bước, tiếp cận mục tiêu của bạn

Mục tiêu cho phần 1

Học viên sẽ có thể:

- Miêu tả ba lợi ích của việc ăn ít nhất 1½ chén trái cây và 2 chén rau củ mỗi ngày.
- Miêu tả ba lợi ích của việc tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải vào hầu hết các ngày trong tuần.
- Nêu rõ mục tiêu của họ là ăn nhiều trái cây và rau củ hơn và cách họ lập kế hoạch để đạt mục tiêu.
- Nêu mục tiêu vận động thể chất của họ và cách họ lập kế hoạch để đạt mục tiêu.

Tổng quan về phần

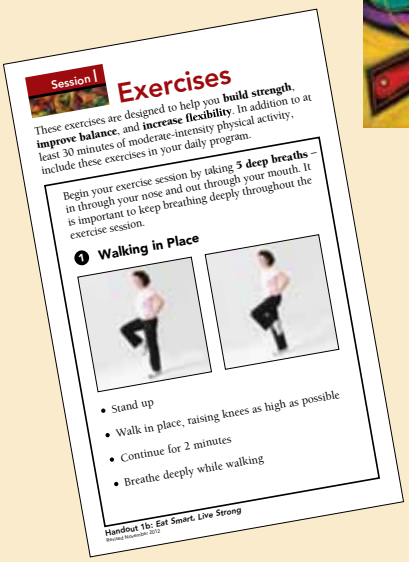
- Học viên có cơ hội thực hành bốn bài tập đơn giản một vận động thể chất "khởi động" tùy chọn 10 phút.
- Trong phần này:
  - Thảo luận lớp về hai hành vi và lợi ích của chúng.
  - Học viên xem ví dụ 1 chén trái cây và rau củ.
  - Với việc nhắc nhở thực phẩm và tập thể dục, học viên đánh giá hành vi hiện tại của họ bằng cách đếm bao nhiêu chén trái cây và rau củ họ đã ăn và bao nhiêu phút họ vận động cơ thể.
  - Học viên đặt ra mục tiêu ăn nhiều trái cây và rau củ và vận động thể chất nhiều hơn trong tuần tới.
  - Học viên đem về nhà nhật ký hàng tuần để theo dõi tiến trình hướng tới mục tiêu của họ và đề nghị trả lại nhật ký hoàn thành sẽ xem xét trong phần tiếp theo.
  - Người dạy đóng phần này bằng cuộc thảo luận ngắn gọn về cách vượt qua những thách thức để đáp ứng mục tiêu.
- Học viên lặp lại bốn bài tập đơn giản giống nhau trong một vận động thể chất 10 phút tùy chọn "thả lỏng". Họ nhận một tài liệu trực quan mô tả các bài tập mà họ có thể thực hiện ở nhà.

Cách khuyến khích thay đổi hành vi của phần học

- **Sắp đặt mục tiêu:** Cam kết với các mục tiêu cụ thể, thực tế thường giúp mọi người chấp nhận hành vi.
- **Theo dõi thành công:** Cung cấp nhật ký hàng tuần cho học viên là công cụ trực quan để theo dõi tiến trình của họ.
- **Hỗ trợ ngang hàng:** Hiểu biết những người khác trong lớp cũng đang cố gắng thay đổi thói quen sẽ thúc đẩy học viên.

Phần 1

Dụng cụ



Session 1

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.

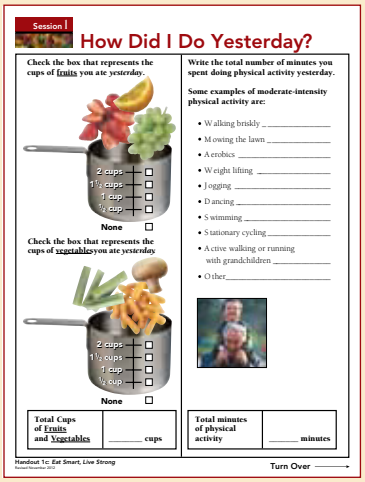
Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

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*

- Bút hoặc bút chì cho tất cả học viên
- Một nơi để viết câu trả lời của học viên mà tất cả có thể thấy:
  - các tờ giấy lớn (trang bảng kẹp), băng dán và bút màu; hoặc là
  - bảng và phấn; hoặc là
  - bảng trắng và bút màu xóa được
- Các mẫu trái cây và rau củ, 1 chén của
- 1 chén đo
- Tài liệu:
  - Tài liệu 1a: Sắp đặt mục tiêu của bạn
  - Tài liệu 1b: Bài tập
  - Tài liệu 1c: Hôm qua tôi đã làm như thế nào?
  - Tài liệu 1d: Bảng trả lời học viên



Session 1

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

Chuẩn bị

Session 1

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.

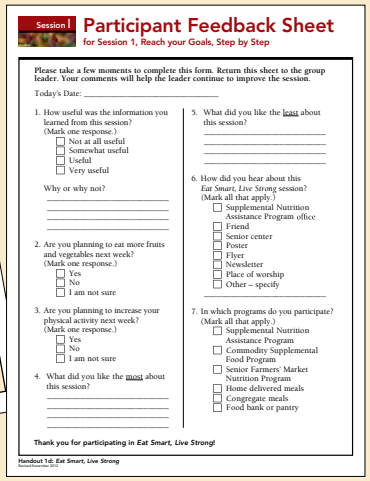
I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

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 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*

- Trước phần học, chuẩn bị 1 chén mẫu của nhiều loại trái cây và rau củ, mỗi mẫu trong một ngăn chứa riêng biệt (hoặc sử dụng các mô hình thức ăn ba chiều). Để giúp bạn đo lường, truy cập trang web **www.ChooseMyPlate.gov**. Nhấp vào *MyPlate*. Nhấp vào *Rau củ* hoặc *Trái cây* để biết thêm về "Như thế nào là một chén?"

- Khi chọn thực phẩm để lấy mẫu, hãy cân nhắc bao gồm:
  - Thức ăn thân thuộc với học viên
  - Thực phẩm trong mùa và/hoặc giá cả phải chăng với ngân sách eo hẹp
  - Thực phẩm có thể được tính theo chén, chẳng hạn như đậu hoặc nho
  - Trái cây nguyên trái và rau củ tươi tương đương 1 chén, chẳng hạn như quả táo nhỏ hoặc quả dưa leo
  - Một loạt các loại thực phẩm đóng hộp, tươi và đông lạnh
  - Một loạt các loại trái cây và rau củ đầy màu sắc
  - Thức ăn lỏng hoặc mềm, sốt táo hoặc nước cam, dễ đo lường
  - Rau lá xanh tươi (2 chén rau lá xanh tươi có chứa một lượng chất dinh dưỡng tương đương với 1 chén rau không có lá)
  - Trái cây sấy khô (một nửa chén trái cây sấy khô có chứa một lượng chất dinh dưỡng tương đương với 1 chén trái cây không sấy khô)

- Tài liệu điều chỉnh 1a, Đặt mục tiêu của bạn. Photo tờ "chủ" trống. Trên tờ chủ này, điền các ngày trong tuần này hoặc tuần tới trước khi bạn photo cho học viên.

- Lập 1 bản sao của Tài liệus 1a, 1b, 1c và 1d cho mỗi học viên.

- Sắp xếp phòng để học viên ngồi trong hình bán nguyệt. Nếu bạn sẽ tiến hành các phân đoạn hoạt động thể chất tùy chọn, hãy sử dụng những chiếc ghế chắc chắn, thẳng đứng được đặt trong một hình bán nguyệt cách nhau ít nhất 2 feet.

Phần 1

Khởi động vận động thể chất tùy chọn

Ngoài việc nói về giá trị của vận động thể chất, bạn có thể lựa chọn những học viên dẫn đầu thông qua một số bài tập đơn giản vào đầu và cuối mỗi phần.

- Thêm 10 phút cho mỗi bài tập tuỳ chọn "khởi động" và "thả lỏng"; loạt các bài tập và tài liệu được sử dụng chung cho cả hai.
- Tài liệu 1b có tất cả các hướng dẫn cần thiết để hướng dẫn bài tập phần 1.
- Học viên sẽ có hai cơ hội thử những chuyển động tương tự.
- Sự lặp lại này, cùng với tài liệu, sẽ cung cấp cho học viên các kỹ năng, sự tự tin và các công cụ để tự mình thực hiện các bài tập này tại nhà.
- Hầu hết người dạy sẽ thấy đơn giản chỉ dẫn các bài tập.
- Bạn không cần phải là một người hướng dẫn thể dục lành nghề để chỉ dẫn các bài tập này, nhưng bạn có thể tập thử trước khi lên lớp để có thể thoải mái thể hiện bài tập.
- Nhớ rằng bạn không phải sử dụng tất cả các bài tập được trình bày trong phần này. Bạn có thể điều chỉnh các vận động thể chất để đáp ứng nhu cầu của mỗi lớp.

Các bài tập

Đi bộ tại chỗ

Uốn chân

Xoay phần trên cơ thể

Cuốn cơ tay trước

- Giải thích rằng các bài tập này có thể cải thiện sức mạnh, sự cân bằng và tính linh hoạt của bạn.
- Đảm bảo hầu hết học viên tìm thấy bốn bài tập đơn giản dễ làm và nhiều người sẽ quen thuộc với các bài tập.
- Nhấn mạnh rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Phân phát tài liệu 1b, *Bài tập phần 1* , và yêu cầu học viên xem qua.
- Liệt kê bốn bài tập trên tài liệu:
  - Đi bộ tại chổ
  - Uốn chân
  - Xoay phần trên cơ thể
  - Cuốn cơ tay trước
- Hướng tới bài tập 1-4 của phần 4, dùng tài liệu 4b và hướng dẫn học viên xem các bức ảnh.
- Làm mẫu các bài tập, đảm bảo học viên có thể thấy bạn, sử dụng chỉ dẫn bằng ít lời nói và đơn giản. Yêu cầu học viên theo dõi khi bạn lặp lại từng bài tập.
- Kiểm tra xem lớp có thực hiện từng bài tập một cách chính xác hay không và hướng dẫn thêm những người có nhu cầu cần giúp.
- Chắc chắn khuyến khích và đưa ra trả lời tích cực cho học viên khi họ thử các bài tập.

Lời khuyên! Hãy thử các bài tập!

Hầu hết người dạy sẽ thấy đơn giản chỉ dẫn các bài tập. Bạn không cần phải là một người hướng dẫn thể dục lành nghề để chỉ dẫn các bài tập này. Bạn tập thử trước khi lên lớp để có thể miêu tả và làm mẫu dễ dàng.

Phần 1

Từng bước, tiếp cận mục tiêu của bạn

1 Chào mừng và giới thiệu

- **Giới thiệu phần** Cho học viên biết rằng đây là phần cuối cùng trong loạt bốn phần của ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** và phần hôm nay là **“ Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền.”**

- **Làm quen lẫn nhau.** Bắt đầu bằng cách giới thiệu bản thân và đề cập đến mục tiêu cá nhân mà học viên đã đặt ra gần đây. Yêu cầu học viên tự giới thiệu bằng cách nêu rõ tên và chia sẻ mục tiêu cá nhân mà họ đã thực hiện gần đây - hoặc đạt được!

- **Nói với giọng ấm áp và thoải mái trong phần.** Cho học viên biết rằng bạn hy vọng sẽ học hỏi từ kinh nghiệm của họ và rằng họ có thể đưa ra nhận xét hoặc đặt câu hỏi bất cứ lúc nào.

- **Nêu rõ mục đích của bài học hôm nay.**

  1. ăn nhiều trái cây và rau củ hơn và
  2. vận động thể chất nhiều hơn

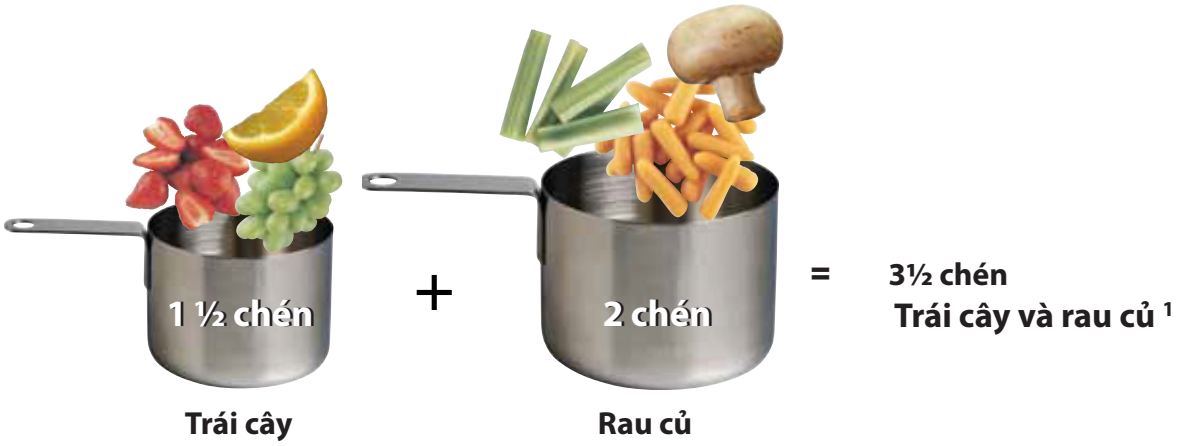
- **Chia sẻ thời lượng của phần.** Cho mọi người biết rằng phần sẽ mất khoảng một giờ. Đề cập đến các thông tin hữu ích khác như vị trí của phòng vệ sinh, đài phun nước hoặc cửa ra.

2 Hai hành vi quan trọng và lợi ích của chúng

- Giải thích rằng chương trình *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* tập trung vào hai hành vi quan trọng. Đây là hai hoạt động mà các chuyên gia y tế đề xuất để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của mọi người ở mọi lứa tuổi:

  1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày[1]
  2. Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày

- Đề cập rằng số lượng trái cây và rau củ cho bất kỳ người nào phụ thuộc vào mức độ hoạt động, tuổi tác và giới tính. Chỉ ra rằng người lớn tuổi nên ăn ít nhất 3½ chén mỗi ngày. Một và một nửa chén là trái cây. Hai chén là rau củ.



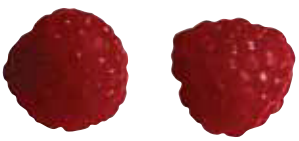
[1]Dựa trên phân khúc của đối tượng học viên nhu cầu calo thấp nhất - phụ nữ ít vận động (1.600 calo mỗi ngày). Với người lớn tuổi hoạt động nhiều hơn nên ăn 2 chén trái cây và 2½ chén rau củ (2.000 calo mỗi ngày).

Tiếp cận mục tiêu của bạn tiếp tục

- Yêu cầu học viên nêu tên vài lợi ích của việc ăn 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày. Đảm bảo những điều sau đây được đề cập:
  - Nhận một số vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết để duy trì sức khỏe tốt
  - Duy trì sức khoẻ
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của các bệnh mãn tính như béo phì, tăng huyết áp và bệnh tim
  - Thêm màu sắc, hương vị và đa dạng vào chế độ ăn của họ

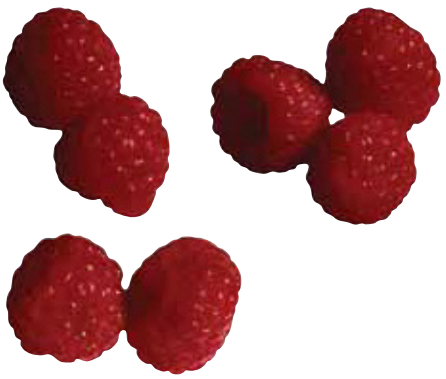
- Yêu cầu học viên liệt kê một số cách họ có thể vận động thể chất và liệt kê lên bảng hoặc bảng kẹp để mọi người có thể thấy. Lưu danh sách này; bạn sẽ sử dụng nó vào phần sau. Hãy chắc chắn bao gồm các ví dụ về vận động thể chất cường độ vừa phải như:
  - Đi bộ nhanh
  - Cắt cỏ
  - Thể dục nhịp điệu
  - Nâng tạ
  - Chạy chậm
  - Múa
  - Bơi
  - Đạp xe tại chỗ
  - Đi bộ hoặc chạy với cháu

- Thảo luận lợi ích của việc tham gia vận động thể chất trong 30 phút hầu hết các ngày. Đề cập đến những điều sau đây:
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của bệnh mãn tính
  - Cảm thấy tốt hơn
  - Giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm nhẹ
  - Xây dựng và duy trì xương, cơ và khớp khỏe mạnh
  - Cải thiện sức mạnh
  - Tăng cân bằng và giảm nguy cơ bị ngã
  - Cải thiện giấc ngủ



3 Tại sao bạn có ở đây

- Mời học viên thảo luận về các khuyến nghị để ăn nhiều trái cây và rau củ hơn và tập thể dục nhiều hơn. Hỏi:
  - Bạn nghĩ bạn có thể làm những điều này không? Tại sao và tại sao không?
  - Điều gì khiến bạn khó ăn nhiều trái cây và rau củ hơn?
  - Điều gì khiến bạn khó tập thể dục?
- Thừa nhận rằng những khuyến nghị này có thể hơi áp đặt. Nhấn mạnh rằng từng tí một thì dễ hơn. Thực hiện những thay đổi nhỏ - như ăn một phần trái cây hoặc rau củ như một món ăn nhẹ thay vì kẹo hoặc đi dạo quanh toà nhà mỗi buổi chiều - có thể tạo sự khác biệt.
- Nói học viên biết rằng họ sẽ phản ánh hành vi trong quá khứ và suy nghĩ về những cách thức mới để sống cuộc sống khỏe mạnh hơn.

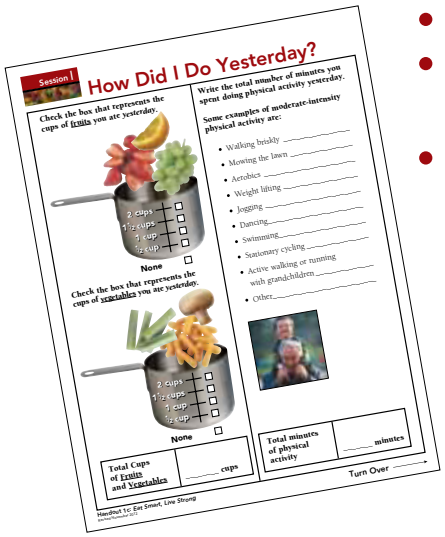


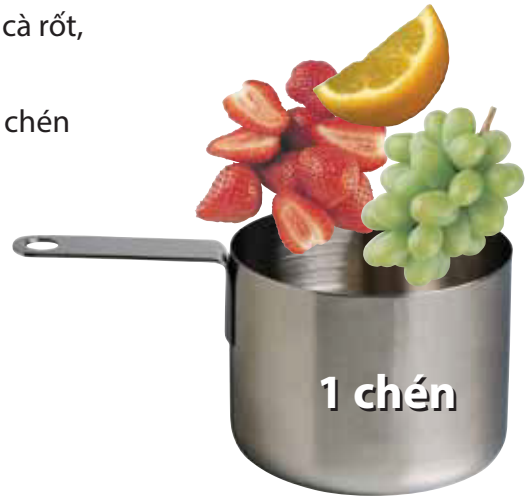
4 Hoạt động xây dựng kỹ năng

Chắc chắn rằng tất cả mọi người ngồi thoải mái và có thể nhìn thấy bạn, người dạy.

Hôm qua tôi đã làm như thế nào?

- Trước phần này, chuẩn bị 1 chén mẫu nhiều loại trái cây và rau củ, mỗi mẫu trong một hộp riêng biệt.
- Sử dụng các mẫu trái cây và rau củ mà bạn đã đo trước để giúp học viên hình dung ra 1 chén trái cây và rau củ khác nhau như thế nào. Đưa các mẫu này quanh lớp và khuyến khích thảo luận, hỏi một số câu hỏi sau:
  - Bạn ngạc nhiên lượng đo nào trong số này?
  - Có bao nhiêu (nho, quả mọng, cà rốt, đậu xanh) trong 1 chén?
  - Làm thế nào để bạn ước tính 1 chén trái cây hay rau củ?





Lời khuyên! Như thế nào là được tính một chén trái cây?

Nói chung, 1 chén trái cây hoặc 100% nước trái cây, hoặc nửa chén trái cây sấy khô chứa chất dinh dưỡng tương đương với 1 chén trái cây. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html.

- Đặt những mẫu được đo ở một nơi mà tất cả có thể nhìn thấy khi họ ghi lại những gì hôm qua họ đã ăn.
- Phát mỗi học viên một bản sao tài liệu 1c, *Hôm qua tôi đã làm như thế nào?* Giúp các học viên sử dụng tài liệu ghi lại số lượng trái cây họ đã ăn ngày hôm qua. Nhắc mọi người nghĩ về:

  - trái cây tươi, đông lạnh, khô hoặc đóng hộp trong nước trái cây 100% hoặc nước
  - trái cây là thành phần trong món salad, món tráng miệng, sinh tố, hoặc các món ăn hỗn hợp khác
  - trái cây họ ăn vào bữa ăn hoặc làm đồ ăn vặt
  - Nước trái cây 100%

Kiểm tra tài liệu của mọi người để đảm bảo họ hiểu cách hoàn thành. Cho họ viết tổng số chén trái cây hôm qua họ đã ăn.

- Để học viên tiếp tục điền vào tài liệu, ghi lại số chén rau củ hôm qua họ đã ăn. Nhắc mọi người nghĩ về:

  - rau củ đóng hộp ít natri hoặc tươi, đông lạnh
  - rau củ là thành phần trong món bánh mì kẹp, salad, súp, thịt hầm, hoặc các món ăn hỗn hợp khác
  - rau củ họ ăn vào bữa ăn hoặc làm đồ ăn vặt
  - nước ép rau củ 100%

Lời khuyên! Như thế nào là được tính là một chén rau củ?

Nói chung, 1 chén rau củ sống hoặc nấu chín hoặc nước ép rau củ, hoặc 2 chén rau xanh tươi, có chứa chất dinh dưỡng tương đương với 1 chén. Để biết thêm thông tin truy cập: http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-counts.html.

Hôm qua tôi đã làm như thế nào? tiếp theo

- Cho các học viên điền vào tổng số các loại trái cây và rau củ. Đảm bảo mọi người điền vào tổng số.
- Yêu cầu học viên chia sẻ số lượng trái cây và rau củ họ ghi báo cáo. Để làm điều này, hãy hỏi mọi người ai ăn ít nhất 1 chén trái cây và rau củ thì đứng lên. Yêu cầu những người ăn ít nhất 2 chén thì đứng yên - và những người khác ngồi xuống.
- Lặp lại ít nhất 3 chén và, lần nữa, ít nhất 3½ chén. Chỉ ra rằng những người đang đứng đã ăn theo số lượng khuyến nghị tối thiểu của các loại trái cây và rau củ ngày hôm qua. Yêu cầu lớp chúc mừng họ.
- Sử dụng danh sách vận động thể chất mà họ đã lập trước đó, cho học viên thảo luận các loại vận động thể chất làm tăng nhịp tim và hô hấp. Yêu cầu mọi người ghi lại **số phút** họ đã tập ngày hôm qua cho mỗi loại vận động thể chất được liệt kê trong tài liệu 1c.
- Bạn có thể muốn có thảo luận chung về mục đầu tiên trong tài liệu - đi bộ. Yêu cầu học viên đứng lên nếu hôm qua họ có đi bộ. Nhắc nhở họ rằng họ có thể đã đi dạo với một người bạn, đi đến cửa hàng, đi lên và xuống cầu thang, hoặc dắt chó đi dạo. Yêu cầu học viên nói về một số ưu điểm của việc đi bộ: không cần thiết bị; miễn phí; có thể là một sự kiện xã hội; v.v.
- Hỏi những người đang đứng: "Mỗi ngày bạn đi bộ bao nhiêu phút?"

Session 1

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

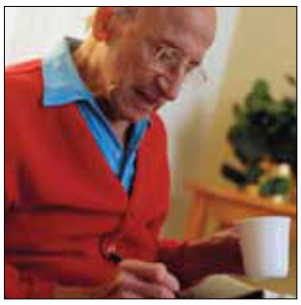
Handout 1c: Eat Smart, Live Strong

- Cho học viên có đi bộ điền vào ô trống đầu tiên trong danh sách để biết số phút họ đã đi.
- Yêu cầu học viên tiếp tục điền số phút họ tham gia ngày hôm qua cho mỗi vận động. Chỉ hàng dưới cùng - "Khác" - cho phép họ viết một vận động thể chất không có trong danh sách. Yêu cầu mọi người thêm tổng số phút họ thực hiện hôm qua và viết tổng số phút ở cuối biểu mẫu.
- Yêu cầu học viên báo cáo số phút họ thực hiện ngày hôm trước. Để làm điều này, yêu cầu tất cả học viên đứng lên. Hôm qua ai là người tập thể dục dưới 10 phút ngồi xuống. Tiếp tục ít hơn 20 phút và ít hơn 30 phút. Những người vận động thể chất từ 30 phút trở lên sẽ vẫn đứng. Yêu cầu lớp chúc mừng họ.

Lời khuyên! Giúp ghi chép

Các học viên có thể cần trợ giúp ghi chép - vì những hạn chế tầm nhìn, kỹ năng đọc hoặc khả năng cầm bút chì. Giúp đỡ mọi người cảm thấy dễ dàng - từ bạn hoặc từ bạn bè của họ.

Đặt mục tiêu của bạn



- Đảm bảo mọi người có một bản sao tài liệu 1a, Đặt Mục tiêu của bạn. Nói về cách họ sẽ đặt mục tiêu bản thân để ăn nhiều trái cây và rau củ mỗi ngày trong tuần tới. Cân nhắc:
  - Mục tiêu chỉ nên hơn một chút so với những gì họ viết trong tờ "Hôm qua tôi đã làm như thế nào" - đề nghị thêm một nửa cốc trái cây và rau củ cho mỗi ngày. Ở trên cùng của tài liệu, họ đã điền vào tổng số chén là mục tiêu hàng ngày của họ.
  - Thảo luận các cách mới ăn trái cây và rau củ để giúp học viên đạt mục tiêu của mình. Khuyến khích họ viết ý tưởng mới lên tài liệu.
- Gọi một số học viên chia sẻ mục tiêu trái cây và rau củ của họ. Cho mỗi người so sánh mục tiêu của mình với số lượng phần ăn đã ăn vào ngày hôm trước. Yêu cầu một vài người chia sẻ những gì họ sẽ cố gắng làm khác đi để đạt mục tiêu của họ. Yêu cầu người khác nhận xét về mục tiêu của họ và lựa chọn của họ.
- Thảo luận ngắn gọn về tầm quan trọng của ăn nhiều thứ. Cách khuyến khích nhiều loại trái cây và rau củ là ăn nhiều màu sắc như màu cam, xanh đậm, đỏ, xanh tím và trắng. Khuyến khích học viên thử các loại trái cây và rau củ thường xuyên để có nhiều vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể.

Set Your Goals

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

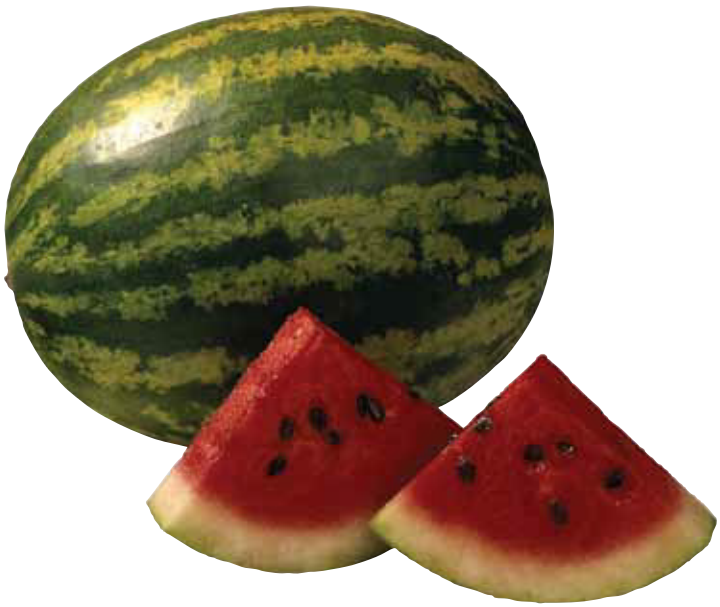
pace provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you ed each day.

	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 bles	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
utes of sical vity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

bout 1a: Eat Smart, Live Strong

- Giúp học viên đặt ra mục tiêu cho vận động thể chất hàng ngày, đề xuất nhiều hơn 5 hoặc 10 phút so với họ đã thực hiện hôm qua. Yêu cầu một vài học viên chia sẻ loại vận động thể chất mà họ muốn thử trong tuần tới.

- Cho học viên một vài phút để chia sẻ mục tiêu của họ. Nói rằng trong tuần các học viên có thể khuyến khích nhau để đạt mục tiêu của họ. Một số người có thể muốn đi bộ hoặc tập thể dục cùng nhau.



Sử dụng trang "Đặt mục tiêu của bạn" để theo dõi tiến trình

- Khuyến khích học viên ghi nhật ký hàng tuần để theo dõi tiến trình của họ trong tuần (Tài liệu 1a, *Đặt mục tiêu của bạn*). Giúp họ hiểu cách dùng nó để viết về số lượng các loại trái cây và rau củ họ ăn mỗi ngày và số phút họ vận động thể chất mỗi ngày.

- Yêu cầu học viên viết số của ngày hôm qua vào nhật ký hàng tuần giúp họ thực hành ghi nhật ký.

- Khuyến khích họ giữ nó ở một nơi dễ nhìn thấy trong nhà, chẳng hạn như tủ lạnh để họ nhớ ghi lại sự tiến bộ của mình.

- Nếu bạn sẽ gặp lại lớp học viên này cho Phần 2, 3 hoặc 4, cho họ biết thời gian và ngày của buổi học tiếp theo. Yêu cầu học viên đem theo nhật ký hàng tuần của họ đến phần học tiếp theo để họ có thể báo cáo về tiến trình. Bạn có thể phải nhắc nhở học viên trước phần học tiếp theo.

Lời khuyên! "Nếu tôi có một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng thì sao?"

Các học viên trong lớp của bạn có thể quan tâm đến việc ăn một số loại trái cây và rau củ hoặc tham gia vận động thể chất nếu họ có vấn đề về sức khỏe. Đề nghị học viên thảo luận về liên quan của họ với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Chỉ ra rằng tất cả mọi người có thể hưởng lợi từ ăn một số loại trái cây và rau củ và vận động thể chất thường xuyên.

Những thách thức để đạt được mục tiêu

- Yêu cầu người tham gia nói về những thách thức mà họ có thể gặp phải khi tiếp cận mục tiêu của họ. Các học viên khác có thể đưa ra đề xuất khắc phục những thách thức.

- Tùy thuộc vào những thách thức được đề cập, thảo luận ngắn về một số trở ngại mà người lớn tuổi phải đối mặt. Yêu cầu học viên đề xuất các cách vượt qua các thách thức như:

  - Khó nhai trái cây và rau củ: chọn trái cây đóng hộp đóng gói trong 100% nước trái cây hoặc nước; nấu rau củ cho đến khi mềm
  - Khó khăn khi dùng dao bóc vỏ hoặc cắt trái cây và rau củ: chọn trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh và rau củ đã cắt nhỏ
    Thiếu phương tiện đi lại cho các chuyến đi mua sắm thường xuyên:
  - Sử dụng dịch vụ xe buýt cộng đồng; đi mua sắm hàng tạp hóa với một người bạn; yêu cầu một thành viên gia đình giúp đỡ

- Người lớn tuổi, thu nhập thấp báo cáo rằng chi phí cao cho trái cây và rau quả khiến họ khó ăn 31/2 chén mỗi ngày. Yêu cầu học viên chia sẻ ý tưởng về cách ăn nhiều trái cây và rau củ với ngân sách hạn chế. Chắc chắn có cập đến các lời khuyên sau trong quá trình thảo luận:

  - Tham gia vào Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung.
  - Ghi danh vào Chương trình Chợ Nông sản cho người cao tuổi, nếu có.
  - Chọn nông sản trong mùa.
  - Sử dụng các chương trình phân phối thực phẩm, chẳng hạn như ngân hàng thực phẩm hoặc
  - Quầy thực phẩm.
  - Mua trái cây và rau củ khô, đông lạnh hoặc đóng hộp khi bán giảm giá.
  - Các học viên ghi danh vào Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung có thể sử dụng trợ cấp để mua hạt giống và trồng một khu vườn trái cây và rau củ.

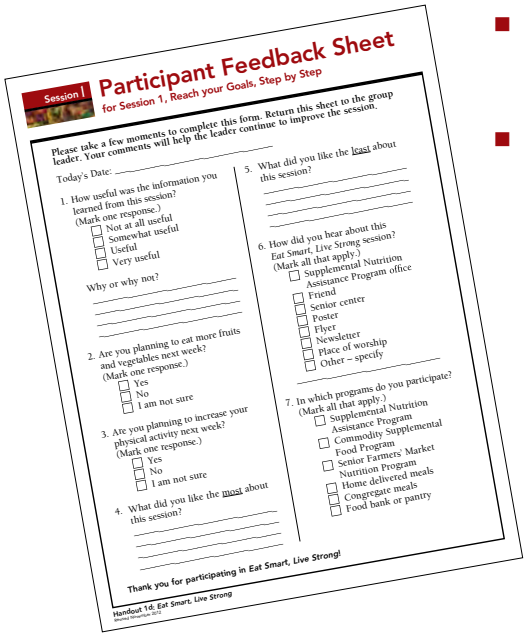
Những thách thức để đạt được mục tiêu

- Đề nghị nói chuyện sau phần học với các học viên muốn giúp đỡ trong việc tìm kiếm một số nguồn của chương trình đề cập.
- Một trong những thách thức lớn nhất để duy trì vận động thể chất là thời gian. Yêu cầu học viên nghĩ cách họ có thể vận động thể chất nhiều hơn trong các thói quen hàng ngày của họ, chẳng hạn như:
  - Đậu xe hơi xa cửa hàng hoặc văn phòng để bạn phải đi xa hơn.
  - Leo cầu thang thay vì đi thang máy.
  - Khi một người bạn đến thăm, đề nghị cùng đi bộ và nói chuyện.
  - Trong khi chăm sóc cho trẻ, tham gia vào một số trò chơi vận động của trẻ như đuổi bắt, nhảy lò cò và chạy.
  - Thay vì xem TV, bật radio và nhảy múa quanh nhà!
- Nếu bạn cung cấp các phần học bổ sung, nói với các học viên rằng Phần 2 và 4 sẽ giải quyết các thách thức và giải pháp bổ sung.

5 Tóm tắt

- Tóm tắt lại điểm chính của phần này: giá trị của việc lập mục tiêu ăn nhiều trái cây và rau củ hơn và vận động thể chất nhiều hơn. Mời học viên nói một số từ khích lệ có thể giúp bản thân và những người khác trong lớp cố gắng đáp ứng các mục tiêu mới đặt ra của họ.

- Cảm ơn các học viên đã tham gia phần học và mời họ tham gia phần học tiếp theo, cho họ biết thời gian và địa điểm.



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

- Nhắc học viên đem theo nhật ký hàng tuần đã hoàn thành sang phần học tiếp theo để họ có thể báo cáo về tiến trình.

- Cho học viên biết rằng trả lời trung thực của họ về phần học hôm nay sẽ giúp bạn cải thiện phần học cho các lớp trong tương lai. Sử dụng Bảng trả lời của học viên (tài liệu 1d) và/hoặc thông qua thảo luận, hỏi một số câu hỏi sau:

  - Bạn đã học được điều gì mới?
  - Phần nào của phần học là quan trọng nhất đối với bạn?
  - Bạn có nghĩ rằng lập mục tiêu sẽ giúp bạn ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày không?
  - Bạn có nghĩ rằng việc đặt mục tiêu sẽ giúp bạn tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày trong tuần không?
  - Chúng ta có thể làm gì để cải thiện phần học này?
  - Bạn đã nghe về phần học hôm nay như thế nào? – hoặc – về chương trình ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** không?

- Nếu bạn sử dụng cách viết vào *Bảng trả lời của học viên*, đảm bảo với học viên rằng đây không phải là bài kiểm tra - và không có câu trả lời nào sai! Phân loại câu trả lời của họ có thể giúp bạn tìm cách cải thiện phần học trước khi có lớp tiếp theo. Thông tin trả lời cũng có thể phục vụ như là một báo cáo về các hoạt động giáo dục của bạn.

Phần 1

Thả lỏng vận động thể chất tùy chọn.

Sau phần học 30 phút, thêm 10 phút để dẫn dắt cùng một tập bài tập mà bạn đã làm ở mở đầu phần này. Nếu bạn chọn không thực hiện "Khởi động", tham khảo các trang 4-5 để được giải thích thêm.

- Thông báo rằng vận động cuối cùng trong phần học hôm nay sẽ là 10 phút bài tập "thả lỏng".
- Nhấn mạnh rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Yêu cầu người tham gia xem tài liệu 1b trước khi bắt đầu. Nhắc nhở họ rằng họ sẽ mang tài liệu về nhà và có thể thử các bài tập này hầu hết các ngày trong tuần.
- Nếu bạn đã nhận thấy một số học viên thoải mái với các bài tập, bạn có thể mời một học viên dẫn dắt lớp một trong các bài tập; hoặc yêu cầu học viên giúp những người khác gặp khó khăn.
- Cảm ơn lớp lần nữa vì sự tham gia của họ. Nêu lên hy vọng rằng họ có thêm một chút vận động thể chất hàng ngày để họ có thể vui vẻ và thoải mái. Đề nghị họ làm những bài tập đơn giản này với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình.

Bộ hoạt động Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh

Bộ hoạt động *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* cung cấp một tập hợp các kinh nghiệm học tập tạo điều kiện thuận lợi cho người lớn tuổi chấp nhận hai hành vi quan trọng có thể cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống của mọi người:

1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày[1]
2. Tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày

Bởi vì tri thức không đủ để mọi người chấp nhận thói quen lành mạnh, bộ công cụ này có cách tiếp cận hành vi dựa trên lý thuyết hành vi ứng dụng và nghiên cứu trước đây. Các phần học và tài liệu đã được thử nghiệm với các nhân viên và các hướng dẫn lớp trong các trang web dinh dưỡng. Tài liệu cũng được thử nghiệm với những học viên tiềm năng - những người lớn có thu nhập thấp từ 60 đến 74 tuổi đủ điều kiện tham gia các chương trình của Cơ quan Thực phẩm và Dinh dưỡng USDA.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ
Dịch vụ dinh dưỡng và thực phẩm
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

USDA là nhà cung cấp và nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.

Sửa đổi tháng 11 năm 2012

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.

USDA

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh

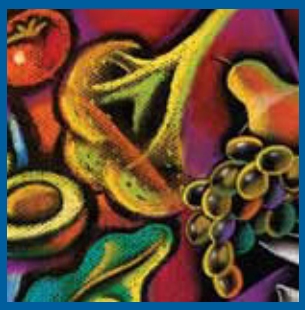
Giáo dục dinh dưỡng cho người lớn tuổi

Thách thức và giải pháp

Thông qua trò chơi đoán chữ và các hoạt động khác, các học viên tìm kiếm giải pháp cho những thách thức mà họ có thể gặp phải khi cố gắng ăn nhiều trái cây và rau củ và tập thể dục nhiều hơn.

Phần 2

Phần 2
Chào mừng!



Chào mừng đến với *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*. Đây là một trong bốn phần vui chơi, xã hội và tương tác. Phần *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* được thiết kế để giúp người lớn tuổi áp dụng hai hành vi có thể cải thiện sức khỏe và hạnh phúc chung của họ. Hai hành vi đó là:

1. **Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày (1½ chén trái cây và 2 chén rau củ)**
2. **Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày)**

Hướng dẫn mỗi phần có tài liệu miêu tả bốn bài tập. Thêm 10 phút trước và sau mỗi phần, bạn có thể dẫn dắt học viên vào các bài tập này như một "khởi động" và "thả lỏng".

Mỗi phần được thiết kế giải pháp cụ thể giúp học viên tham gia áp dụng các hành vi. **Để biết thêm các hành vi, vui lòng xem *Hướng dẫn người dạy Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* .**

Bốn phần trong bộ này là:

Phần 1 Từng bước tiếp cận mục tiêu của bạn

Phần 2 Thách thức và giải pháp

Phần 3 Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

Phần 4 Ăn thông minh, tốn ít tiền

Bạn có thể sử dụng hướng dẫn phần "y nguyên" hoặc điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của lớp. Tham khảo hướng dẫn của người dạy để biết các lời khuyên điều chỉnh phần đáp ứng nhu cầu người nghe. Các phần được thiết kế phù hợp với nhau, mỗi phần tiếp tục củng cố các thông điệp hành vi chính. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng các phần độc lập nếu bạn không có dịp cung cấp tất cả bốn phần.

Tận hưởng!

Các buổi học có ý nghĩa đem niềm vui cho bạn – người dạy - và cho những học viên

Thách thức và Giải pháp

Mục tiêu cho phần 2

Học viên sẽ có thể:

- Nêu tên ba giải pháp để khắc phục những thử thách có thể ngăn cản họ ăn ít nhất 1½ chén trái cây và 2 chén rau củ mỗi ngày.
- Nêu tên cho ba giải pháp để khắc phục những thách thức có thể ngăn họ tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày.
- Nêu tên ít nhất một nguồn dinh dưỡng có sẵn tại địa phương mà họ đủ điều kiện

Tổng quan phần

- Học viên có cơ hội thực hành bốn bài tập đơn giản một vận động thể chất "khởi động" tùy chọn 10 phút.
- Trong phần:
  - Lớp thảo luận về hai hành vi và lợi ích của chúng.
  - Học viên báo cáo tiến độ hướng tới mục tiêu của họ.
  - Chơi trò chơi đoán chữ, học viên xác định và thảo luận các giải pháp có thể giúp họ vượt qua những thách thức đối với hai hành vi.
  - Các học viên cam kết thực hiện ít nhất một bước để vượt qua thử thách.
  - Các học viên có thể đem *Thẻ "Thông Minh"* về nhà để giúp trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế của họ.
- Học viên lặp lại bốn bài tập đơn giản giống nhau trong một vận động thể chất 10 phút tùy chọn "thả lỏng". Họ nhận một tài liệu trực quan mô tả các bài tập mà họ có thể thực hiện ở nhà.

Cách phần học khuyến khích hành vi

- **Kỹ năng và sự tự tin:** Khi mọi người thảo luận cách để vượt qua thử thách, họ thấy rằng họ có niềm tin lớn hơn vào khả năng ăn nhiều trái cây và rau củ và vận động thể chất nhiều hơn.
- **Hỗ trợ nhà cung cấp dịch vụ y tế:** "Lệnh của bác sĩ" là một động lực mạnh mẽ cho nhiều người, đặc biệt là cho người lớn tuổi. Thẻ "Thông minh" có thể giúp y tá hoặc bác sĩ nhớ nhấn mạnh giá trị của việc ăn trái cây và rau củ và tham gia vận động thể chất.
- **Hỗ trợ từ bạn bè:** Biết rằng những người khác trong lớp cũng đang cố gắng vượt qua thử thách và áp dụng các hành vi mới có thể truyền cảm hứng cho các học viên tiếp tục cố gắng. Các học viên có cơ hội nhìn thấy những người như mình thành công.

Phần 2

Dụng cụ

- Bút hoặc bút chi cho tất cả học viên
- Một nơi để viết để tất cả có thể thấy:
  - các tờ giấy lớn (trang bảng kẹp), băng dán và bút màu; hoặc là
  - bảng và phấn; hoặc là
  - bảng trắng và bút màu xóa được
- Tài liệu:
  - Tài liệu 2a: Thiết lập mục tiêu của bạn
  - Tài liệu 2b: Các bài tập phần 2
  - Tài liệu 2c: Cam kết của tôi
  - Tài liệu 2d: Thẻ "Thông minh"
  - Tài liệu 2e: Tờ phản hồi học viên

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.

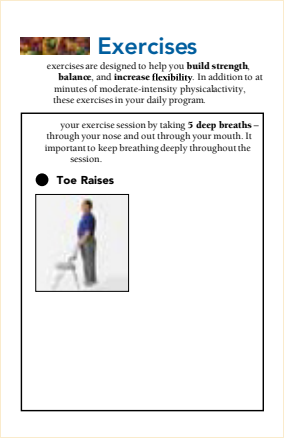
My Weekly Log

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

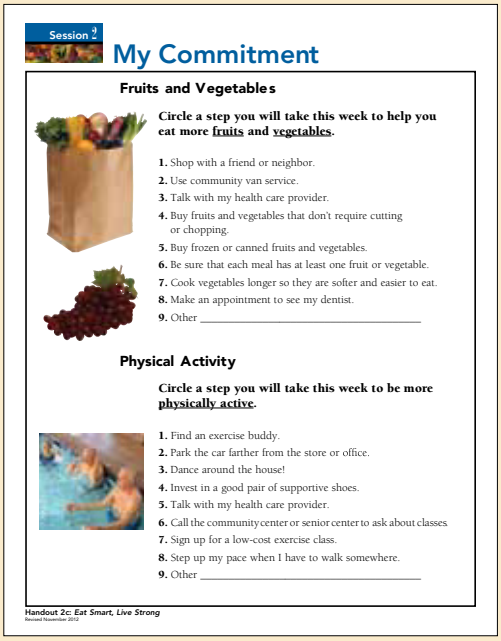
	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes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

Handout 2a: Eat Smart, Live Strong

Chuẩn bị



- Trở thành quen thuộc với các thách thức và giải pháp liệt kê trong trò chơi đoán chữ, các trả lời *Tìm giải pháp của bạn* để bạn có thể hướng dẫn các thảo luận của học viên (trang 16–17).
- Chọn bốn đến sáu gợi ý từ trò chơi đoán chữ tìm giải pháp của bạn (trang 18–19).
- Chuẩn bị các gợi ý được hoàn thành một phần trên một tờ giấy lớn và treo ở nơi tất cả có thể thấy.
- Điều chỉnh tài liệu 2a, Thiết lập mục tiêu của bạn. Photo tờ "chủ" trống. Trên tờ chủ này, điền các ngày trong tuần này hoặc tuần tới trước khi bạn photo cho học viên.
- Photo tài liệu 2a, 2b, 2c, 2d, and 2e, cho một học viên.
- Sắp xếp phòng để học viên ngồi trong hình bán nguyệt. Nếu bạn làm các phân đoạn vận động thể chất, sử dụng những chiếc ghế chắc chắn, thẳng đứng đặt trong một hình bán nguyệt cách nhau ít nhất 2 feet.



Phần 2

Lựa chọn vận động thể chất khởi động

Ngoài việc nói về giá trị của vận động thể chất, bạn có thể lựa chọn những học viên dẫn đầu thông qua một số bài tập đơn giản vào đầu và cuối mỗi phần.

- Thêm 10 phút cho mỗi bài tập tuỳ chọn "khởi động" và "thả lỏng"; loạt các bài tập và tài liệu được sử dụng chung cho cả hai.
- Tài liệu 2b có tất cả các hướng dẫn cần thiết để hướng dẫn bài tập phần 2.
- Học viên sẽ có hai cơ hội thử những chuyển động tương tự.
- Sự lặp lại này, cùng với tài liệu, sẽ cung cấp cho học viên các kỹ năng, sự tự tin và các công cụ để tự mình thực hiện các bài tập này tại nhà.
- Hầu hết người dạy sẽ thấy đơn giản chỉ dẫn các bài tập.
- Bạn không cần phải là một người hướng dẫn thể dục lành nghề để chỉ dẫn các bài tập này, nhưng bạn có thể tập thử trước khi lên lớp để có thể thoải mái thể hiện bài tập.
- Nhớ rằng bạn không phải sử dụng tất cả các bài tập được trình bày trong phần này. Bạn có thể điều chỉnh các vận động thể chất để đáp ứng nhu cầu của mỗi lớp.

Các bài tập

Nâng gót chân

Nâng chân ra phía ngoài

Chống đẩy tường

Tập cơ bụng

- Giải thích rằng các bài tập này có thể cải thiện sức mạnh, sự cân bằng và tính linh hoạt của bạn.
- Đảm bảo hầu hết học viên tìm thấy bốn bài tập đơn giản dễ làm và nhiều người sẽ quen thuộc với các bài tập.
- Cho họ biết rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Phân phát tài liệu 4b, bài tập phần 4, và yêu cầu học viên xem qua.
- Xác định vị trí bốn bài tập trên tài liệu:
  - Nâng gót chân
  - Nâng chân ra phía ngoài
  - Chống đẩy tường
  - Tập cơ bụng
- Hướng tới bài tập 1-4 của phần 2, dùng tài liệu 2b và hướng dẫn học viên xem các bức ảnh.
- Làm mẫu các bài tập, đảm bảo học viên có thể thấy bạn, sử dụng chỉ dẫn bằng ít lời nói và đơn giản. Yêu cầu học viên theo dõi khi bạn lặp lại từng bài tập.
- Kiểm tra xem lớp có thực hiện từng bài tập một cách chính xác hay không và hướng dẫn thêm những người có nhu cầu cần giúp.
- Chắc chắn khuyến khích và đưa ra trả lời tích cực cho học viên khi họ thử các bài tập.

Lời khuyên! Tạo điều kiện thuận lợi cho học viên giới hạn thể chất

Một số người lớn tuổi trong lớp của bạn có thể có những giới hạn về thể chất, chẳng hạn như bị giới hạn trong xe lăn. Bạn có thể điều chỉnh các bài tập cho các học viên gia này bằng cách để họ tập các bài tập ngồi, trong khi những người khác trong lớp có thể thực hiện các bài tập tương tự khi đứng.

Phần 2

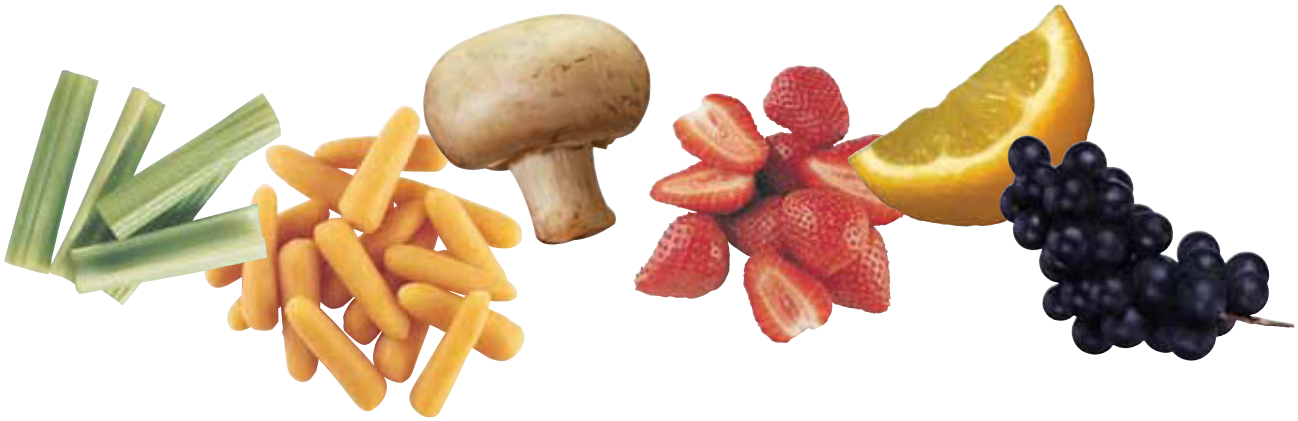
Phần học

1 Chào mừng và giới thiệu

- **Giới thiệu phần học**. Cho học viên biết đây là phần thứ hai trong loạt bốn phần của ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** và phần hôm nay là "Thách thức và giải pháp."

- **Thừa nhận các khuôn mặt quen.** Gửi lời chào mừng đến những học viên đã tham dự các buổi học trước đó và đảm bảo với những học viên mới rằng họ sẽ dễ dàng tham gia ngay cả khi đây là phần đầu tiên của họ.

- **Giới thiệu bản thân.** Đề cập đến một thách thức mà bạn phải đối mặt khi vận động thể chất trong 30 phút hầu hết các ngày. Yêu cầu học viên tự giới thiệu bằng cách nêu tên và trả lời câu hỏi: "Thách thức lớn nhất mà bạn gặp phải khi nghĩ đến việc tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày?" Liệt kê từng thách thức được đề cập trên bảng kẹp hoặc bảng trắng cho tất cả mọi người xem. Bạn sẽ sử dụng danh sách này trong phần sau.



- **Sử dụng giọng nói ấm áp và thoải mái.** Cho học viên biết rằng bạn hy vọng sẽ học hỏi từ kinh nghiệm của họ và rằng họ có thể đưa ra nhận xét hoặc đặt câu hỏi bất cứ lúc nào.

- **Nêu rõ mục đích của bài học hôm nay.** Học viên sẽ xác định cách họ ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày trong điều kiện ngân sách có hạn.

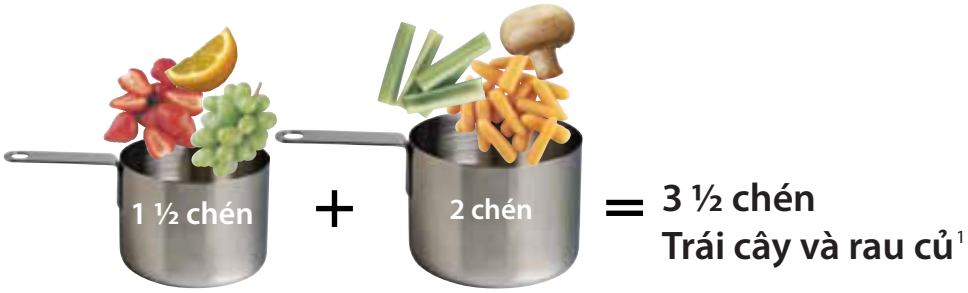
- **Chia sẽ thời lượng của phần.** Cho mọi người biết là phần này sẽ kéo dài khoảng một giờ. Đề cập đến các thông tin hữu ích khác như vị trí của phòng vệ sinh, đài phun nước hoặc cửa ra.

2 Hai hành vi quan trọng và lợi ích của chúng

- Giải thích rằng chương trình ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** tập trung vào hai hành vi quan trọng này. Đây là hai hoạt động mà các chuyên gia y tế đề xuất để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của mọi người ở mọi lứa tuổi:

  1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
  2. Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày

- Đề cập rằng số lượng trái cây và rau củ cho bất kỳ người nào phụ thuộc vào mức độ hoạt động, tuổi tác và giới tính. Chỉ ra rằng người lớn tuổi nên ăn ít nhất 3½ chén mỗi ngày. Một và nửa chén là trái cây Hai chén là rau củ.



[1] Dựa trên phân khúc của đối tượng học viên nhu cầu calo thấp nhất - phụ nữ ít vận động (1.600 calo mỗi ngày). Với người lớn tuổi hoạt động nhiều hơn nên ăn 2 chén trái cây và 2½ chén rau củ (2.000 calo mỗi ngày).

- Yêu cầu học viên nêu tên vài lợi ích của việc ăn 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày. Đảm bảo những điều sau đây được đề cập:
  - Nhận một số vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết để duy trì sức khỏe tốt
  - Duy trì sức khoẻ
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của các bệnh mãn tính như tiểu đường, béo phì, tăng huyết áp và bệnh tim
  - Thêm màu sắc, hương vị và đa dạng vào chế độ ăn của họ

- Yêu cầu học viên liệt kê một số cách họ có thể vận động thể chất. Đảm bảo bao gồm:
  - Đi bộ nhanh
  - Cắt cỏ
  - Thể dục nhịp điệu
  - Nâng tạ
  - Chạy chậm
  - Múa
  - Bơi
  - Đạp xe tại chỗ
  - Vận động đi bộ hoặc chạy với các cháu

- Thảo luận lợi ích của việc tham gia vận động thể chất trong 30 phút hầu hết các ngày. Đề cập đến những điều sau đây:
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của bệnh mãn tính
  - Giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm nhẹ
  - Xây dựng và duy trì xương, cơ và khớp khỏe mạnh
  - Cải thiện sức khoẻ
  - Tăng cân bằng và giảm nguy cơ bị ngã
  - Cải thiện giấc ngủ

3 Đo lường mục tiêu của bạn

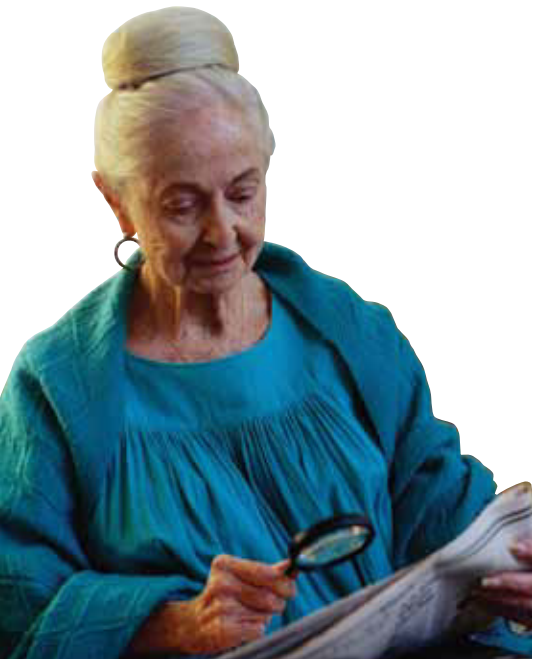
- Những học viên tham gia phần 1 đặt mục tiêu cho bản thân cho cả hai hành vi. Các học viên có thể đem theo tài liệu Thiết lập mục tiêu của bạn, mà họ đã ghi chép thành quả hàng ngày của mình. Yêu cầu họ chia sẽ tiến trình của họ với lớp.
- Mời học viên chia sẻ thành công của họ. Yêu cầu học viên miêu tả những gì đã giúp họ thực hiện hai hành vi dễ dàng hơn. Viết các trả lời của họ lên nơi tất cả đều thấy. Danh sách này có thể có một số giải pháp quan trọng đối với thử thách, vì vậy bạn sẽ tham khảo trong phân này sau.

- Yêu cầu lớp chúc mừng những người đã đạt được tiến bộ hướng tới mục tiêu của mình.
- Phát các bản sao bổ sung của Tài liệu 2a, Thiết lập Mục tiêu của bạn, cho những người muốn tiếp tục theo dõi thành công của họ.

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng

Trò chơi đoán chữ: *Tìm giải pháp của bạn*

- Cho học viên xem danh sách các thách thức đối với vận động thể chất mà họ đã đề cập khi họ tự giới thiệu mình. Yêu cầu họ liệt kê một số thử thách mà họ gặp phải khi cố gắng ăn 31/2 chén trái cây và rau củ mỗi ngày.
- Yêu cầu họ dành một phút để xem lại các thử thách và sau đó xác định hai hoặc ba thách thức về ăn uống và vận động thể chất mà họ phải đối mặt. Yêu cầu họ suy nghĩ riêng về một giải pháp cho từng thử thách mà họ đã chọn cho chính mình.
- Yêu cầu các tình nguyện viên chia sẻ một số thử thách với lớp.
- Nói với học viên rằng họ chuẩn bị chơi trò chơi đoán chữ *Tìm giải pháp của bạn*. (Xem trang 16–19 trong tập tài liệu). Đảm bảo các học viên rằng điều này sẽ giúp họ suy nghĩ về nhiều cách tích cực để giải quyết một số thách thức mà họ phải đối mặt trong việc đạt được hai hành vi chính. Các hướng dẫn cho trò chơi như sau. Làm quen với các trang để bạn biết các giải pháp cho từng gợi ý.



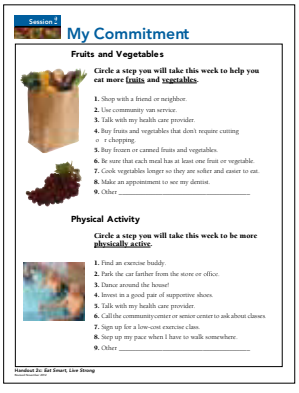
- Các học viên nên tách thành hai đội. Số học viên trong đội là số chẵn
- Các học viên sẽ thấy một cụm từ được viết trên một tờ giấy ở phía trước lớp.
- Các học viên từ một đội sẽ đoán một chữ cái cho câu đố. Nếu chữ cái có trong câu đố thì nó được viết vào các khoảng trống thích hợp trong câu đố. Đội này tiếp tục đoán các chữ cái cho đến khi họ giải xong câu đố hoặc có một từ đoán không chính xác.
- Nếu đoán một chữ cái không chính xác, nó được viết trong một phần riêng biệt của tờ giấy để cho mọi người thấy. Việc này sẽ giúp học viên không lặp lại các chữ cái đã được đoán. Đội khác sau đó có cơ hội để đoán chữ cái trong câu đố. Các đội sẽ tiếp tục thay phiên nhau đoán cho đến khi câu đố được giải.

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng tiếp theo

Trò chơi đoán chữ tiếp theo

- Các đội có thể giải câu đố trước khi tất cả các chữ cái được đoán. Nhớ hoàn thành các chữ cái còn thiếu nếu câu đố được giải trước khi tất cả các chữ cái được đoán.
- Các gợi ý sẽ là một số thách thức đối với hành vi Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh. Câu trả lời sẽ là các giải pháp có thể làm cho hành vi dễ đạt hơn.

- Dành một chút thời gian nói về giải pháp. Đặt câu hỏi như:
  - Có bao nhiêu bạn đối mặt với thử thách này?
  - Giải pháp này có giúp bạn ăn nhiều trái cây và rau củ hơn không?
  - Giải pháp này có giúp bạn vận động thể chất hơn không?
  - Ai có thể thử giải pháp này trong tuần này?
- Đưa ra một câu đố khác và lặp lại các bước tương tự cho vòng này. Khi học viên đã giải câu đố, họ đã so sánh một số giải pháp của họ với những học viên nêu ra trong trò chơi và thảo luận về lựa chọn nào có thể phù hợp nhất với họ.
- Tiếp tục đưa ra các vòng chơi mới và thảo luận các giải pháp. Sau khoảng 10 phút, kết thúc trò chơi.


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

Cam kết của tôi

- Phát tài liệu 2c, Cam kết của tôi. Khuyến khích từng học viên kiểm tra ít nhất một giải pháp mà họ sẵn sàng thử trong tuần này để vượt qua thử thách cá nhân ăn nhiều trái cây và rau củ hơn. Đọc to danh sách các giải pháp có thể để ăn trái cây và rau củ. Lặp lại quy trình cho danh sách các giải pháp vận động thể chất. Đảm bảo các học viên rằng họ có thể sử dụng các giải pháp của riêng mình nếu không có giải pháp nào được liệt kê phù hợp với nhu cầu của họ.
- Yêu cầu học viên chia sẻ với lớp những cam kết mà họ đã thực hiện trong tuần này.

Thẻ "Thông minh"

- Phát cho tất cả học viên bản sao Tài liệu 2d, Thẻ "Thông minh". Chỉ ra rằng các chuyên gia y tế khuyến nghị hai hành vi. Nói với các học viên rằng Thẻ "Thông minh" có thể được sử dụng để viết ra bất kỳ câu hỏi nào họ có với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ về việc ăn trái cây và rau củ và tập thể dục.

- Khuyến khích học viên sử dụng Thẻ "Thông minh" để bắt đầu một cuộc trò chuyện về việc ăn uống lành mạnh và vận động thể chất với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.

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

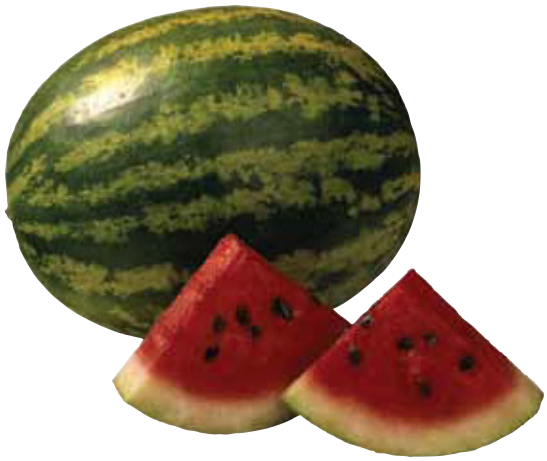
Show this card to your health care provider during your next visit.

Physical Activity

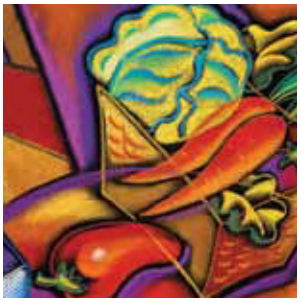
I am also trying to participate in at least 30 minutes of physical activity most days.
I have some questions for you:

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?

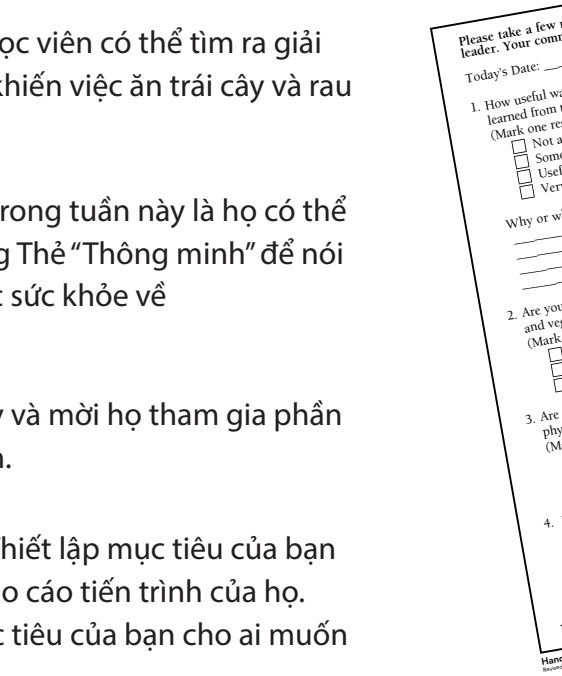
Handout 2d: Eat Smart, Live Strong
Revised November 2012

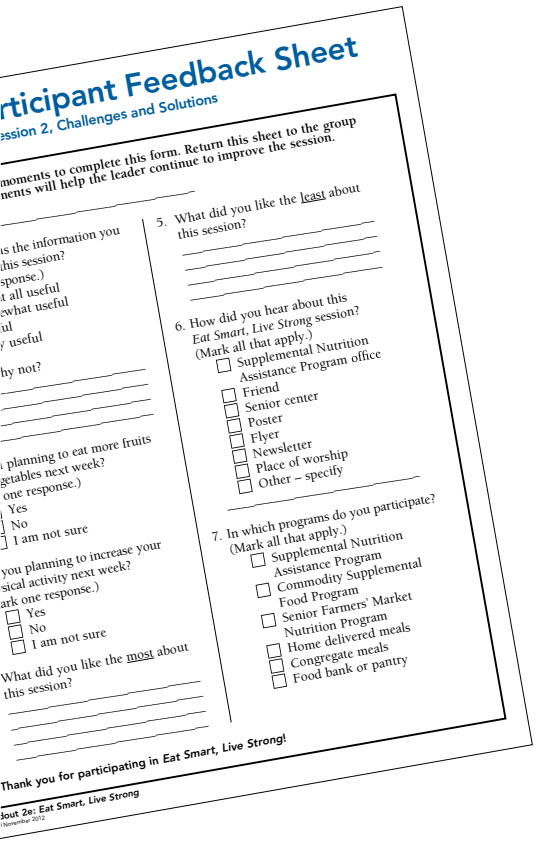


5 Tóm lại



- Tóm tắt lại điểm chính của phần này: các học viên có thể tìm ra giải pháp đơn giản cho hầu hết các thử thách khiến việc ăn trái cây và rau củ hoặc tập thể dục trở nên khó khăn.
- Khuyến khích học viên thử một giải pháp trong tuần này là họ có thể đạt được mục tiêu của họ. Gợi ý họ sử dụng Thẻ "Thông minh" để nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về hai hành vi.
- Cảm ơn các học viên đã tham gia phần này và mời họ tham gia phần tiếp theo, cho họ biết thời gian và địa điểm.
- Nhắc nhở học viên đem theo các bản ghi Thiết lập mục tiêu của bạn hàng tuần vào phần tiếp theo để có thể báo cáo tiến trình của họ. Cung cấp các bản sao tài liệu Thiết lập mục tiêu của bạn cho ai muốn có.


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 ve
(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 ul 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

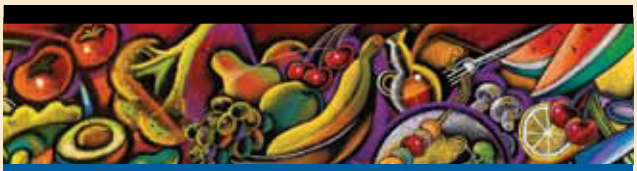
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
- Supplemental Nutrition Assistance Program
- Commodity Supplemental Food Program
- Senior Farmers' Market Nutrition Program
- Home delivered meals
- Congregate meals
- Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

bout 2e: Eat Smart, Live Strong

- Cho học viên biết rằng phản hồi trung thực của họ về phần học hôm nay sẽ giúp bạn cải thiện phần học cho các lớp trong tương lai. Sử dụng Bảng trả lời của học viên (tài liệu 2e) và/hoặc thông qua thảo luận, hãy hỏi một số câu hỏi sau:
  - Bạn đã học được điều gì mới?
  - Phần nào của phần học là quan trọng nhất đối với bạn?
  - Bạn có nghĩ rằng lập mục tiêu sẽ giúp bạn ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
  - Các mục tiêu của bạn sẽ giúp bạn tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày trong tuần không?
  - Chúng ta có thể làm gì để cải thiện phần học này?
  - Bạn đã nghe về phần học hôm nay như thế nào? – hoặc – về chương trình ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** không?
- Nếu bạn sử dụng cách viết vào Bảng trả lời của học viên, đảm bảo với học viên rằng đây không phải là bài kiểm tra - và không có câu trả lời nào sai! Khuyến khích các ý kiến trung thực. Giúp những người có khó khăn về viết. Thu các tờ phản hồi. Bạn sẽ thấy nó có ích khi xem xét các phản hồi của học viên. Phân loại câu trả lời của họ có thể giúp bạn tìm cách cải thiện phần học trước khi có lớp tiếp theo. Thông tin trả lời cũng có thể phục vụ như là một báo cáo về các hoạt động giáo dục của bạn.

Phần 2 Thách thức và giải pháp



Trò chơi đoán chữ: *Tìm giải pháp của bạn*

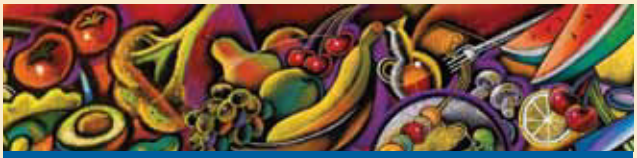
Xem lại các danh sách Thách thức và giải pháp để ăn 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày, do đó bạn sẵn sàng giúp học viên xác định cách làm cho hành vi dễ dàng hơn.

Thách thức

1. Trái cây và rau củ có thể tốn tiền hơn khi mua trái vụ.
2. Tôi có vấn đề về sức khỏe và không thể ăn nhiều trái cây và rau củ.
3. Tôi gặp khó khăn khi mua sắm hàng tạp hóa.
4. Do sức khoẻ của tôi, tôi gặp khó khăn khi chuẩn bị trái cây và rau củ.
5. Trái cây và rau củ không làm tôi no.
6. Trái cây và rau củ có giá quá cao.
7. Tôi gặp vấn đề tiêu hoá khi ăn trái cây và rau củ.
8. Trái cây tươi và rau củ rất dễ bị hư.
9. Trái cây và rau củ rất khó nhai.
10. Tôi không thể đến cửa hàng để mua trái cây và rau củ.

Giải pháp

1. Mua trái cây và rau củ trong mùa vụ.
2. Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe, nói với bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên dinh dưỡng của bạn về loại trái cây và rau củ nào bạn có thể ăn và cách chuẩn bị.
3. Hỏi một người bạn hoặc người thân giúp bạn mua sắm.
4. Sử dụng xe lăn tại cửa hàng tạp hóa.
5. Yêu cầu nhân viên cửa hàng giúp bạn mang theo túi xách hoặc hỗ trợ bạn lấy các mặt hàng từ kệ hàng tạp hóa.
6. Mua trái cây và rau củ không cần cắt hoặc gọt.
7. Mua các loại trái cây và rau củ đã cắt, chế biến sẵn.
8. Yêu cầu một người bạn hoặc người thân giúp bạn cắt, gọt, hoặc loại bỏ hạt trái cây và rau củ của bạn.
9. Trộn lẫn các loại trái cây và rau củ với các món ăn khác mà bạn thích giúp thỏa mãn sự thèm ăn của bạn.
10. Làm quen trái cây và rau củ từ từ trong chế độ ăn uống của bạn, nếu bạn ăn chưa nhiều đến thời điểm này.
11. Thử nhiều loại trái cây và rau củ khác nhau để xác định loại nào bạn có thể ăn mà không gây ra vấn đề về tiêu hoá.
12. Mua các gói trái cây và rau củ đủ một khẩu phần ăn.
13. Chắc chắn rằng mỗi bữa ăn có ít nhất một trái cây hoặc rau củ.
14. Mua trái cây đông lạnh trong nước trái cây 100% hoặc rau ít natri.
15. Nấu rau lâu hơn để chúng mềm hơn và dễ ăn hơn.
16. Đi khám nha sĩ thường xuyên để giảm đau miệng và làm cho việc nhai dễ dàng hơn.
17. Ghé thăm chợ nông thôn địa phương hoặc hợp tác xã thực phẩm để tìm các sản phẩm rẻ hơn.
18. Mua trái cây hoặc rau củ đóng hộp hoặc đông lạnh giảm giá.
19. Trao đổi với Cơ Quan Địa Phương về người cao tuổi tại địa phương để tìm hiểu các dịch vụ chuyên chở miễn phí hoặc giảm giá trong cộng đồng của bạn.
20. Thử trái cây như món tráng miệng thay vì bánh hoặc bánh quy.



Trò chơi đoán chữ: *Tìm giải pháp của bạn*

Xem lại các danh sách Thách thức và giải pháp để ăn 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày, do đó bạn sẵn sàng giúp học viên xác định cách làm cho hành vi dễ dàng hơn.

Thách thức

1. Tôi không biết tôi có đủ sức khỏe để làm điều đó không.
2. Tôi không có thời gian.
3. Tôi có những giới hạn về thể chất - cơ bắp, khớp, thị lực, tim, đau chân, v.v.
4. Tôi không thích tập thể dục.
5. Không có nơi an toàn, thuận tiện để tôi đi bộ hoặc tập các bài tập khác.
6. Các lớp học, hội viên hoặc thiết bị có giá quá cao.
7. Tôi không biết cách tập các bài tập một cách chính xác, và tôi e rằng mình có thể tự làm bị thương.

Giải pháp

1. Tìm cách nâng nó lên thành một sự kiện xã hội.
2. Chọn vận động thể chất vui vẻ để chơi.
3. Nghe lời hướng dẫn hoặc huấn luyện để học tập thể dục đúng cách.
4. Bắt đầu từ từ và dần dần tăng mức độ nỗ lực.
5. Khởi động căng cơ bắp của bạn trước và sau khi tập thể dục tránh đau nhức sau này.
6. Tìm một người bạn cùng tập thể dục.
7. Đậu xe xa cửa hàng hoặc văn phòng và đi bộ một chút đến đích cuối cùng của bạn.
8. Đi cầu thang thay vì thang máy.
9. Đi bộ và nói chuyện với bạn bè.
10. Khi chăm sóc cháu, tham gia trò chơi vận động với chúng.
11. Nhảy múa quanh nhà.
12. Nhận ra mạnh mẽ hơn và có sự cân bằng tốt hơn có nghĩa là bạn ít có khả năng bị ngã.
13. Mua một đôi giày thể thao tốt.
14. Tìm hiểu các trung tâm cung cấp các lớp tập thể dục với chi phí thấp và ở những nơi thuận tiện; kiểm tra YMCA, YWCA, trung tâm người cao tuổi hoặc trung tâm cộng đồng.
15. Tham gia một lớp học khiêu vũ tại một trung tâm cộng đồng địa phương, chọn một phong cách khiêu vũ bạn thích —vỗ nhịp, hiện đại, múa tay, đung đưa, nhảy múa hình vuông, v.v.
16. Khi có nơi nào bạn có thể đi bộ bạn nên tăng tốc độ.
17. Nếu trời lạnh, hãy thử đi bộ tại trung tâm mua sắm địa phương.

Phần 2 Thách thức và giải pháp

Trước phần học, hãy chọn các giải pháp từ danh sách bên dưới có nhiều khả năng có ích nhất cho các học viên trong lớp của bạn. Đối với mỗi vòng trò chơi đoán chữ, chuẩn bị một bảng kẹp lớn với giải pháp hoàn thành một phần - bằng cách sử dụng các hướng dẫn dưới đây.

Vòng 1
Gợi ý: Tôi bị bệnh tiểu đường và sợ ăn một số loại trái cây nhất định.
Giải pháp: NÓI VỚI BÁC HOẶC Y TÁ CỦA BẠN.
Viết nó lên bảng:
__ __ E A __ __ I __ __ __OU__ __O__ __ O __ O__ __U__ __ E.

Vòng 2
Gợi ý: Tôi gặp khó khăn khi mua hàng tạp hoá.
Giải pháp: YÊU CẦU MỘT NGƯỜI BẠN HOẶC NGƯỜI THÂN GIÚP BẠN MUA HÀNG.
Viết lên bảng:
A __ __ A __ __ I E __ __ O__ __ E __ A __ I __ E __ O __ E __ __ __ O U __ __ O __.

Vòng 3
Gợi ý: Do bị viêm khớp, tôi rất khó khăn chuẩn bị rau củ. **Giải pháp:** MUA RAU CỦ CHẾ BIẾN SẴN.
Viết lên bảng:
__ U__ __ E A __ __ - __O - E __ T __ E __ E __ A __ __ E __.

Vòng 4
Gợi ý: Rau củ quá đắt.
Giải pháp: MUA RAU CỦ ĐÔNG LẠNH GIẢM GIÁ.
Viết lên bảng:
__U__ __ __ O __ E __ __ E __ E __ A __ __ E __ O__ __ A __ E.

Vòng 5
Gợi ý: Trái cây và rau củ tươi dễ bị hư. **Giải pháp:** MUA LOẠI ĐÔNG LẠNH HOẶC ĐÓNG HỘP.
Viết lên bảng:
__U __ __ __ O __ E __ O __ __ A __ __ E __.

Vòng 6
Gợi ý: Trái cây và rau củ cứng khó nhai. **Giải pháp:** NẤU LÂU HƠN
Viết lên bảng:
__O O__ __ __E __ __ O __ __ E __.

Vòng 7
Gợi ý: Tôi không thể đến cửa hàng mua trái cây và rau củ.
Giải pháp: SỬ DỤNG DỊCH VỤ XE BUÝT CỘNG ĐỒNG.
Viết lên bảng:
U __ E __ O __ __ U __ I __ __ __ A __ __ E __ __ I __ E.

Vòng 8
Gợi ý: Tôi không thể ăn nhiều trái cây và rau củ.
Giải pháp: CỐ GẮNG ĂN TRÁI CÂY CHO MÓN TRÁNG MIỆNG.
Viết lên bảng:
__ __ __ E A __ I __ __ __ __ U I __ __ O __ __ E __ __ E __ T.

Vòng 9
Gợi ý: Tôi không biết sức khoẻ của tôi đủ để tập thể dục không.
Giải pháp: KIỂM TRA VỚI Y TÁ HOẶC BÁC SĨ.
Viết lên bảng:
__ __ E __ __ __ I __ __ A __ U __ __ E O__ __ O__ __ O __.

Vòng 10
Gợi ý: Tôi không có thời gian tập thể dục.
Giải pháp: ĐI CẦU THANG BỘ THAY VÌ THANG MÁY.
Viết lên bảng:
__ A __E __ __A I __ __ I __ __ __ E A __ O __ E __ E __ A __ O __.

Vòng 11
Gợi ý: Đi bộ trong khu phố của tôi không an toàn - hoặc - thời tiết xấu. **Giải pháp:** ĐI BỘ TRONG KHU MUA SẮM.
Viết lên bảng:
__ A __ __ A __ __ __ E __ __ O __ __ I __ __ __ A __ __.

Vòng 12
Gợi ý: Tôi không có thói quen tập thể dục. **Giải pháp:** BẮT ĐẦU TỪ TỪ.
Viết lên bảng:
__ __ A __ __ O U __ __ __ O __ __ __.

Vòng 13
Gợi ý: Tôi có thể làm mình bị thương.
Giải pháp: ĐỌC HƯỚNG DẪN.
Viết lên bảng:
__ E __ I __ __ __ __ U __ __ I O __.

Vòng 14
Gợi ý: Các lớp tập thể dục có phí quá cao. **Giải pháp:** NHẢY MÚA QUANH NHÀ. **Viết lên bảng:**

__ A __ __ E A __ O U __ __ __ __ E __ O U __ E.

Vòng 15
Gợi ý: Tập thể dục thì chán nản.
Giải pháp: ĐI BỘ VÀ NÓI CHUYỆN VỚI BẠN BÈ.
Viết lên bảng:
__ A __ __ A __ __ __ A __ __ __ I __ __ __ __ I E __ __ __.

Phần 2

Lựa chọn vận động thể chất thả lỏng.

Sau phần học 30 phút, thêm 10 phút để dẫn dắt cùng một tập bài tập mà bạn đã làm ở mở đầu phần này. Nếu bạn chọn không thực hiện "Khởi động", tham khảo các trang 4-5 để được giải thích thêm.

Thông báo rằng vận động cuối cùng trong phần học hôm nay sẽ là 10 phút bài tập "thả lỏng".

Nhấn mạnh rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.

Yêu cầu học viên xem tài liệu 2b trước khi bắt đầu. Nhắc nhở họ rằng họ sẽ mang tài liệu về nhà và có thể thử các bài tập này hầu hết các ngày trong tuần.

Nếu bạn đã nhận thấy một số học viên thoải mái với các bài tập, bạn có thể mời một học viên dẫn dắt lớp một trong các bài tập; hoặc yêu cầu học viên giúp những người khác gặp khó khăn.

Cảm ơn lớp lần nữa vì sự tham gia của họ. Nêu lên hy vọng rằng họ có thêm một chút vận động thể chất hàng ngày để họ có thể vui vẻ và thoải mái. Đề nghị họ làm những bài tập đơn giản này với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình.

Bộ hoạt động *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*

Bộ hoạt động ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** cung cấp một tập hợp các kinh nghiệm học tập tạo điều kiện thuận lợi cho người lớn tuổi chấp nhận hai hành vi quan trọng có thể cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống của mọi người:

1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
2. Tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày

Bởi vì tri thức không đủ để mọi người chấp nhận thói quen lành mạnh, bộ công cụ này có cách tiếp cận hành vi dựa trên lý thuyết hành vi ứng dụng và nghiên cứu trước đây. Các phần học và tài liệu đã được thử nghiệm với các nhân viên và các hướng dẫn lớp trong các trang web dinh dưỡng. Tài liệu cũng được thử nghiệm với những học viên tiềm năng - những người lớn có thu nhập thấp từ 60 đến 74 tuổi đủ điều kiện tham gia các chương trình của Cơ quan Thực phẩm và Dinh dưỡng USDA.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ
Dịch vụ dinh dưỡng và thực phẩm
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

USDA là nhà cung cấp và nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.

Sửa đổi tháng 11 năm 2012

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.

USDA

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh

Giáo dục Dinh dưỡng cho người lớn tuổi

Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

Ăn nhiều trái cây và rau củ thật dễ dàng khi học viên thêm chúng vào các món ăn truyền thống "cổ điển" - mà bạn đã thích.

Phần 3

Phần 3
Chào mừng!

Chào mừng đến với *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*. Đây là một trong bốn phần vui chơi, xã hội và tương tác. Phần *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* được thiết kế để giúp người lớn tuổi áp dụng hai hành vi có thể cải thiện sức khỏe và hạnh phúc chung của họ. Hai hành vi đó là:

1. **Ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày (1½ chén trái cây và 2 chén rau củ)**
2. **Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày**

Hướng dẫn mỗi phần có tài liệu miêu tả bốn bài tập. Thêm 10 phút trước và sau mỗi phần, bạn có thể dẫn dắt học viên vào các bài tập này như một "khởi động" và "thả lỏng".

Bốn phần trong bộ tài liệu này là:

Phần 1 Từng bước, tiếp cận mục tiêu của bạn

Phần 2 Thách thức và giải pháp

Phần 3 Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

Phần 4 Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Mỗi phần được thiết kế giải pháp cụ thể giúp học viên tham gia áp dụng các hành vi. Để biết thêm các hành vi, vui lòng xem ***Hướng dẫn người dạy Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh***.

Bạn có thể sử dụng hướng dẫn phần "y nguyên" hoặc điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của lớp. Tham khảo hướng dẫn của người dạy để biết các lời khuyên điều chỉnh phần đáp ứng nhu cầu người nghe. Các phần được thiết kế phù hợp với nhau, mỗi phần tiếp tục củng cố các thông điệp hành vi chính. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng các phần độc lập nếu bạn không có dịp cung cấp tất cả bốn phần.

Tận hưởng!

Các buổi học có ý nghĩa đem niềm vui cho bạn – người dạy - và cho những học viên

Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

Mục tiêu cho phần 3

Học viên sẽ có thể:

- Nêu tên ít nhất ba món ăn truyền thống bổ dưỡng hơn khi thêm trái cây hoặc rau củ.
- Hương vị một món ăn truyền thống khi thêm một loại trái cây hoặc rau củ.

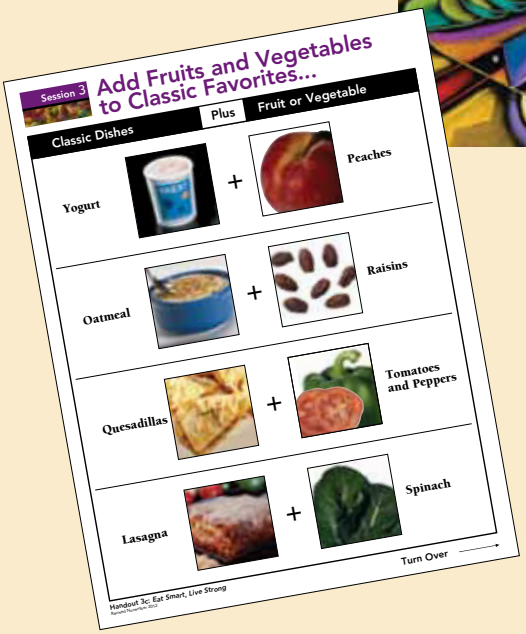
Tổng quan về phần

- Học viên có cơ hội thực hành bốn bài tập đơn giản một vận động thể chất "khởi động" tùy chọn 10 phút.
- Trong phần:
  - Lớp thảo luận về hai hành vi và lợi ích của chúng.
  - Học viên báo cáo tiến độ hướng tới mục tiêu của họ.
  - Sử dụng những bức ảnh màu "yêu thích cổ điển" - những món ăn mà họ đã biết và thích – học viên đề xuất một loại trái cây hoặc rau củ để thêm vào món ăn cổ điển.
  - Người dạy phân phát thẻ công thức món ăn và cho phép học viên nếm thử một món ăn cổ điển có thêm một loại rau củ.
  - Nếu điều kiện cho phép, học viên có thể giúp chuẩn bị món ăn mà họ sẽ lấy mẫu.
  - Học viên nói ngắn gọn về một công thức mà họ muốn thử trong tuần tới và cách họ sẽ tiếp tục tăng vận động thể chất.
  - Mỗi học viên nhận các đề xuất để tăng cường các món ăn "cổ điển" ở nhà và tập hợp các thẻ công thức.
- Học viên lặp lại bốn bài tập đơn giản giống nhau trong một vận động thể chất 10 phút tùy chọn "thả lỏng". Họ nhận một tài liệu trực quan mô tả các bài tập mà họ có thể thực hiện ở nhà.

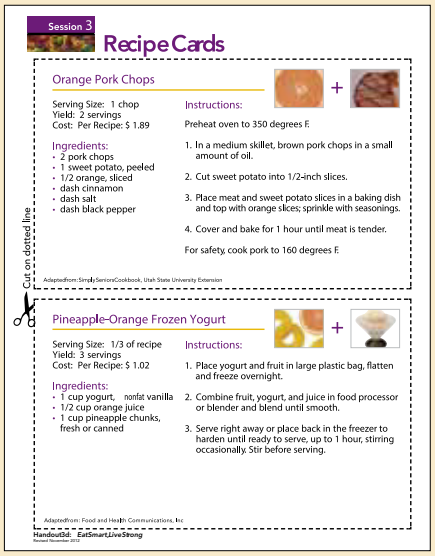
Cách phần học khuyến khích hành vi

- **Nhận thức:** Học viên có thể không bao giờ nghĩ đến việc thêm một loại trái cây hoặc rau củ vào một món ăn cổ điển. Chỉ cần ý tưởng có thể truyền cảm hứng cho họ thử món ăn.
- **Kỹ năng và sự tự tin:** Học viên nghe và trải nghiệm việc thêm trái cây và rau củ vào chế độ ăn hàng ngày của họ dễ dàng như thế nào mà không bỏ các loại thực phẩm yêu thích của họ.
- **Hãy thử và thích nó:** Nếu bạn có thể chuẩn bị một món ăn "tăng cường" để họ nếm thử, học viên có thể thích nó và có động lực để thử ở nhà.

Dụng cụ



- Một nơi để viết mà tất cả có thể thấy:
  - các tờ giấy lớn (trang bảng kẹp), băng dán và bút màu; hoặc là
  - bảng và phấn; hoặc là
  - bảng trắng và bút màu xóa được
- 10-20 thẻ chỉ mục trống hoặc các mãnh giấy
- *Nguồn 1*: Làm thẻ món cổ điển tốt hơn phân phát kèm theo tài liệu phần 3.
  - Những món ăn truyền thống
  - Trái cây
  - Rau củ
- Món ăn cổ điển được chuẩn bị có thêm rau (xem thẻ công thức để biết gợi ý)
- Đồ ăn
- Muỗng nĩa, đĩa giấy, khăn ăn và chén - một bộ cho mỗi học viên



- Tài liệu:
  - Tài liệu 3a: Thiết lập mục tiêu của bạn
  - Tài liệu 3b: Bài tập phần 3
  - Tài liệu 3c: Thêm trái cây và rau củ vào món ưa thích cổ điển
  - Tài liệu 3b: Thẻ công thức
  - Tài liệu 3d: Tờ trả lời học viên

Chuẩn bị

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.

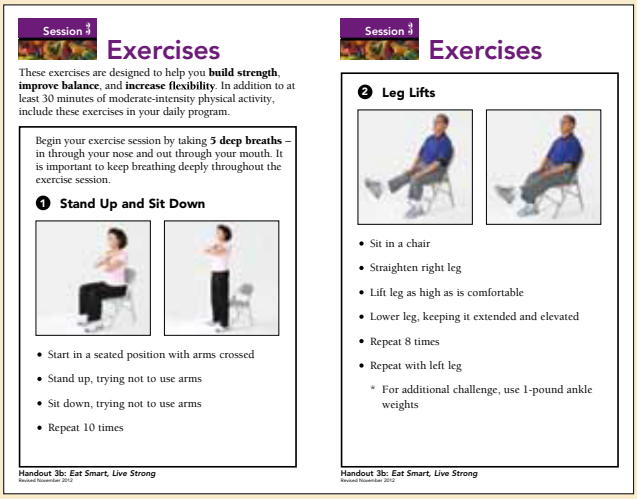
My Weekly Log

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*

- Chọn một trong các công thức nấu ăn có trong phần để chuẩn bị trước. Khi chọn món ăn để cho học viên lấy mẫu, hãy cân nhắc:
  - Thức ăn theo mùa và/hoặc giá cả phải chăng với ngân sách hạn chế
  - Thực phẩm mà học viên của bạn có thể ăn
  - Thực phẩm dễ dàng phục vụ trong lớp học hoặc dễ dàng vận chuyển
- Lấy các đồ ăn và muỗng nĩa bằng giấy/nhựa cần thiết để phục vụ cho tất cả mọi người một phần mẫu món ăn được chuẩn bị.
- Phù hợp tài liệu 3a, *Thiết lập mục tiêu của bạn*. Photo tờ "chủ" trống. Trên tờ chủ này, điền các ngày trong tuần này hoặc tuần tới trước khi bạn photo cho học viên.
- Photo tài liệu 3a, 3b, 3c, 3d, và 3e cho một học viên.
- Sắp xếp phòng để học viên ngồi trong hình bán nguyệt. Nếu bạn làm các phân đoạn vận động thể chất, sử dụng những chiếc ghế chắc chắn, thẳng đứng đặt trong một hình bán nguyệt cách nhau ít nhất 2 feet.



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

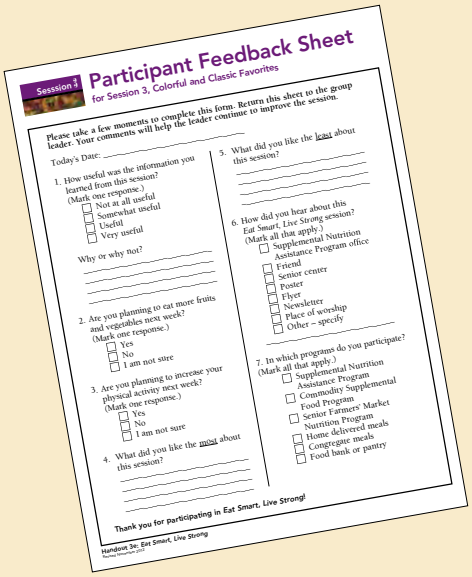
Exercises

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*



Sesssion 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*

Phần 3

Khởi động vận động thể chất tùy chọn

Ngoài việc nói về giá trị của vận động thể chất, bạn có thể lựa chọn những học viên dẫn đầu thông qua một số bài tập đơn giản vào đầu và cuối mỗi phần.

- Thêm 10 phút cho mỗi bài tập tuỳ chọn "khởi động" và "thả lỏng"; loạt các bài tập và tài liệu được sử dụng chung cho cả hai.
- Tài liệu 3b có tất cả các hướng dẫn cần thiết để hướng dẫn bài tập phần 3.
- Học viên sẽ có hai cơ hội thử những chuyển động tương tự.
- Sự lặp lại này, cùng với tài liệu, sẽ cung cấp cho học viên các kỹ năng, sự tự tin và các công cụ để tự mình thực hiện các bài tập này tại nhà.
- Hầu hết người dạy sẽ thấy đơn giản chỉ dẫn các bài tập.
- Bạn không cần phải là một người hướng dẫn thể dục lành nghề để chỉ dẫn các bài tập này, nhưng bạn có thể tập thử trước khi lên lớp để có thể thoải mái thể hiện bài tập.
- Nhớ rằng bạn không phải sử dụng tất cả các bài tập được trình bày trong phần này. Bạn có thể điều chỉnh các vận động thể chất để đáp ứng nhu cầu của mỗi lớp.

Các bài tập

Đứng lên và ngồi xuống

Nâng chân

Co duỗi hai tay

Nâng cánh tay

- Giải thích rằng các bài tập này có thể cải thiện sức mạnh, sự cân bằng và tính linh hoạt của bạn.
- Đảm bảo hầu hết học viên tìm thấy bốn bài tập đơn giản dễ làm và nhiều người sẽ quen thuộc với các bài tập.
- Cho họ biết rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Phân phát tài liệu 3b, bài tập phần 3, và yêu cầu học viên xem qua.
- Xác định vị trí bốn bài tập trên tài liệu:
  - Đứng lên và ngồi xuống
  - Nâng chân
  - Co duỗi hai tay
  - Nâng cánh tay
- Hướng tới bài tập 1-4 của phần 3, dùng tài liệu 3b và hướng dẫn học viên xem các bức ảnh.
- Làm mẫu các bài tập, đảm bảo học viên có thể thấy bạn, sử dụng chỉ dẫn bằng ít lời nói và đơn giản. Yêu cầu học viên theo dõi khi bạn lặp lại từng bài tập.
- Kiểm tra xem lớp có thực hiện từng bài tập một cách chính xác hay không và hướng dẫn thêm những người có nhu cầu cần giúp.
- Chắc chắn khuyến khích và đưa ra trả lời tích cực cho học viên khi họ thử các bài tập.

Lời khuyên! Thêm con tạ

Một số nhóm hoặc cá nhân học viên có thể sẵn sàng thực hiện các vận động thể chất nhiều thử thách hơn. Bổ sung thêm thách thức bằng cách đề xuất thêm tạ tay trọng lượng 1 pound.

Phần 3

Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

1 Chào mừng và giới thiệu

- **Giới thiệu phần.** Cho học viên biết đây là phần thứ ba trong loạt bốn phần của ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** và phần hôm nay là **"Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển."**
- **Thừa nhận các khuôn mặt quen.** Gửi lời chào mừng đến những học viên đã tham dự các buổi học trước đó và đảm bảo với những học viên mới rằng họ sẽ dễ dàng tham gia ngay cả khi đây là phần đầu tiên của họ.
- **Giới thiệu bản thân.** Đề cập đến một trong những món ăn yêu thích của bạn. Yêu cầu học viên tự giới thiệu bằng cách nêu tên và trả lời câu hỏi: "Một trong những món ăn yêu thích của bạn (hoặc công thức nấu ăn) là gì?" Liệt kê từng món ăn được đề cập trên bảng kẹp hoặc bảng để mọi người có thể nhìn thấy. Bạn sẽ sử dụng danh sách này sau trong phần.

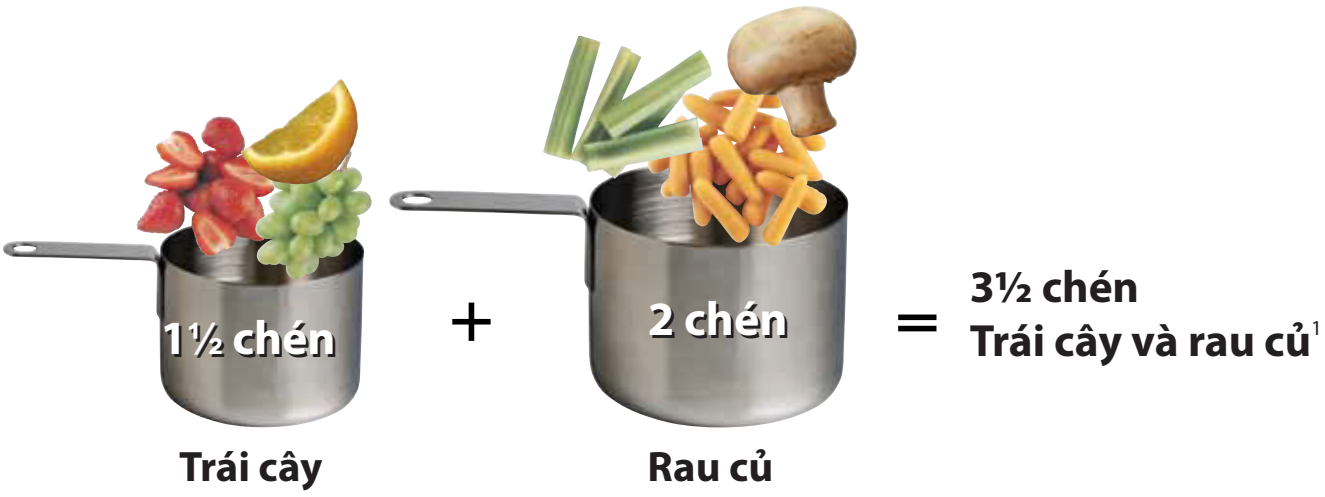
- **Nói với giọng ấm áp và thoải mái trong phần.** Cho học viên biết rằng bạn hy vọng sẽ học hỏi từ kinh nghiệm của họ và rằng họ có thể đưa ra nhận xét hoặc đặt câu hỏi bất cứ lúc nào.
- **Nêu rõ mục đích của bài học hôm nay.** Học viên sẽ suy nghĩ về cách thêm trái cây và rau củ vào một số món ăn yêu thích của họ.
- **Chia sẻ thời lượng của phần.** Cho mọi người biết rằng phần học sẽ mất khoảng một giờ và đề cập đến các thông tin hữu ích khác như vị trí của phòng vệ sinh, đài phun nước hoặc cửa ra.

2 Hai hành vi quan trọng và lợi ích của chúng

- Giải thích rằng chương trình *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* tập trung vào hai hành vi quan trọng này. Đây là hai hoạt động mà các chuyên gia y tế đề xuất để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của mọi người ở mọi lứa tuổi:

  1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày[1]
  2. Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất hầu hết các ngày

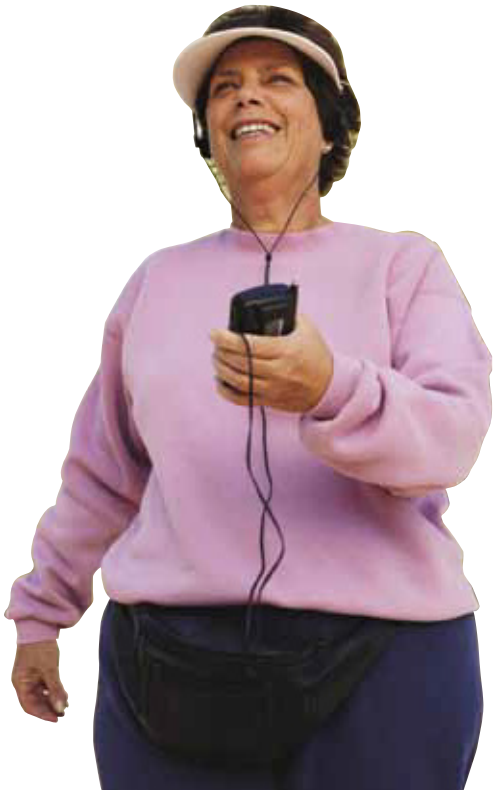
- Đề cập rằng số lượng trái cây và rau củ cho bất kỳ người nào phụ thuộc vào mức độ hoạt động, tuổi tác và giới tính. Chỉ ra rằng người lớn tuổi nên ăn ít nhất 3½ chén mỗi ngày. Một và nửa chén là trái cây. Hai chén là rau củ.



[1] Dựa trên phân khúc của đối tượng học viên nhu cầu calo thấp nhất - phụ nữ ít vận động (1.600 calo mỗi ngày). Với người lớn tuổi hoạt động nhiều hơn nên ăn 2 chén trái cây và 2½ chén rau củ (2.000 calo mỗi ngày).

- Yêu cầu học viên nêu tên vài lợi ích của việc ăn 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày. Đảm bảo những điều sau đây được đề cập:
  - Nhận một số vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết để duy trì sức khỏe tốt
  - Duy trì sức khoẻ
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của các bệnh mãn tính như tiểu đường, béo phì, tăng huyết áp và bệnh tim
  - Thêm màu sắc, hương vị và đa dạng vào chế độ ăn của họ

- Yêu cầu học viên liệt kê một số cách họ có thể vận động thể chất. Đảm bảo bao gồm:
  - Đi bộ nhanh
  - Cắt cỏ
  - Thể dục nhịp điệu
  - Nâng tạ
  - Chạy chậm
  - Múa
  - Bơi
  - Đạp xe tại chỗ
  - Vận động đi bộ hoặc chạy với các cháu



- Thảo luận lợi ích của việc tham gia vận động thể chất trong 30 phút hầu hết các ngày. Đề cập đến những điều sau đây:
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của bệnh mãn tính
  - Cảm thấy tốt hơn
  - Giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm nhẹ
  - Xây dựng và duy trì xương, cơ và khớp khỏe mạnh
  - Cải thiện sức khoẻ
  - Tăng cân bằng và giảm nguy cơ bị ngã
  - Cải thiện giấc ngủ

3 Đo lường mục tiêu của bạn

- Những học viên tham gia phần 1 hoặc 2 đặt mục tiêu cho bản thân cho cả hai hành vi. Các học viên có thể đem theo tài liệu, *Thiết lập mục tiêu của bạn*, mà họ đã ghi chép thành quả hàng ngày của mình. Yêu cầu họ chia sẻ với lớp về cách họ đang làm.
- Mời học viên chia sẻ thành công của họ. Yêu cầu học viên miêu tả những gì đã giúp họ thực hiện hai hành vi dễ dàng hơn.
- Yêu cầu lớp chúc mừng những người đã đạt được tiến bộ hướng tới mục tiêu của mình.
- Phát các bản sao của tài liệu 3a cho những học viên muốn tiếp tục theo dõi thành công của họ.

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.

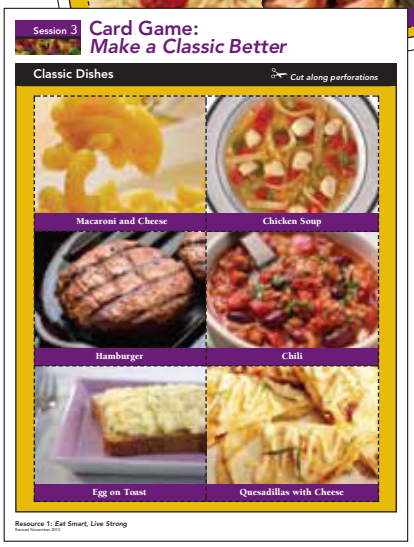
	Sunday	MondayT	uesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes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

Handout 3a: *Eat Smart, Live Strong*
Revised November 2012

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng

Chắc chắn rằng tất cả mọi học viên ngồi thoải mái và có thể nhìn thấy bạn, người dạy.

Thẻ trò chơi: *Làm cho món cổ điển tốt hơn*

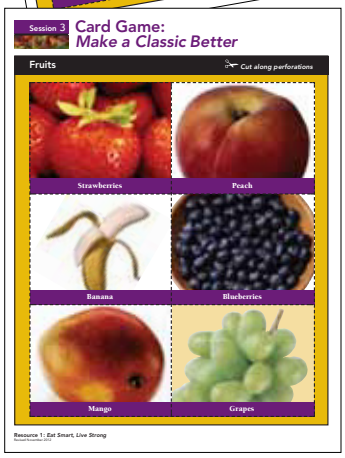


- Cho học viên biết rằng hoạt động học tập của ngày hôm nay tập trung vào các cách để thưởng thức các món ăn yêu thích của họ trong khi ăn nhiều trái cây và rau củ hơn (Sử dụng tài nguyên 1: Làm thẻ món cổ điển tốt hơn.)
- Đặt thẻ trái cây và thẻ rau củ trên bàn hoặc trên sàn, nơi tất cả có thể nhìn thấy chúng.
- Chỉ ra danh sách các món ăn yêu thích được đề cập trong phần giới thiệu của học viên. Chọn một thẻ "món ăn cổ điển" để minh họa một trong số các thẻ này. Trao thẻ cho học viên đã đề cập đến món ăn. Bạn có thể không có thẻ cho mỗi món ăn được liệt kê. Trong trường hợp này, viết tên của món ăn trên một thẻ trống hoặc một tờ giấy. Phát thêm các thẻ "món ăn cổ điển" cho đến khi mỗi học viên có một thẻ.
- Mời một học viên tình nguyện bắt đầu hoạt động này bằng cách đi đến phía trước lớp học với thẻ "món ăn cổ điển" của mình. Yêu cầu các học viên này nói "Đây là một trong những món ăn cổ điển yêu thích của tôi. Tôi mời (tên của một học viên khác) giúp tôi làm cho nó thêm đầy màu sắc và ngon bằng cách thêm một loại trái cây hoặc rau củ. "
- Người được gọi tên chọn một thẻ trái cây hoặc một thẻ rau củ và đứng bên cạnh học viên tình nguyện ở phía trước lớp. Yêu cầu cô ấy nói, "Tôi sẽ làm cho món ăn này thêm đầy màu sắc và ngon bằng cách thêm _____ (tên của trái cây hoặc rau củ đã chọn)." Cho các học viên biết rằng họ có thể chọn một loại trái cây hoặc rau củ làm nguyên liệu bổ sung cho công thức hoặc như một món ăn phụ.

Yêu thích đầy mày sắc và cổ điển

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng tiếp theo

Thẻ trò chơi tiếp tục



- Yêu cầu học viên nói về yêu thích mới đầy màu sắc và cổ điển. Bạn có thể yêu cầu:
  - Bạn đã bao giờ thêm trái cây (hoặc rau củ) này vào món ăn này chưa?
  - Làm thế nào bạn nghĩ rằng điều này sẽ ngon?
  - Việc thêm trái cây (hoặc rau củ) này sẽ khó khăn như thế nào?
  - Bao nhiêu trái cây (hoặc rau củ) – tính bằng chén – có thể thêm vào món ăn cổ điển này trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn?
  - Trái cây (hoặc rau củ) nào khác sẽ tốt trong món ăn này?
  - Bạn có thử cái này ở nhà không?

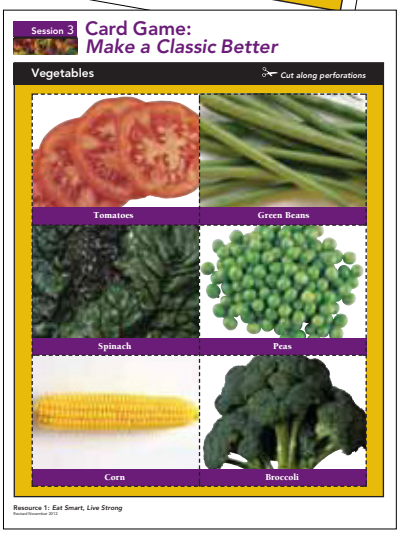
- Hai học viên trở về chổ ngồi của họ. Yêu cầu một tình nguyện viên thứ hai bước đến trước lớp và trưng bày thẻ "món ăn cổ điển" của cô ấy. Cô gọi một học viên khác chọn một loại trái cây hoặc rau củ thêm vào món ăn. Thảo luận về các lựa chọn.

- Tìm kiếm cơ hội để nói về tầm quan trọng của việc ăn nhiều loại trái cây và rau củ. Thêm trái cây hoặc rau củ vào một món ăn cổ điển chỉ là một cơ hội khác để thay đổi màu sắc bạn ăn. Bằng cách ăn nhiều loại trái cây và rau củ đầy màu sắc mỗi ngày, đảm bảo rằng bạn có nhiều loại vitamin và khoáng chất mà cơ thể bạn cần để duy trì sức khỏe và mức năng lượng tốt.
- Lặp lại cho đến khi mọi người có cơ hội trình bày một món ăn cổ điển.

Lời khuyên! Tiếp tục thực hiện!

Giúp học viên có vận động thể chất trong hoạt động học tập. Yêu cầu học viên di chuyển đến trước lớp để chơi trò chơi đưa họ ra khỏi ghế của họ.

Chắc chắn rằng không ai cảm thấy bị bỏ quên vì những hạn chế về thể chất. Bạn hoặc học viên khác có thể giúp mọi người tham gia ngay cả khi họ gặp khó khăn khi đứng, đi bộ, nắm bắt, nghe hoặc nhìn.



Hương vị một màu sắc cổ điển

- Mời các học viên nếm thử công thức cổ điển mà bạn đã chuẩn bị, một món ăn truyền thống với một loại rau củ bổ sung. Tùy thuộc vào thời gian và bố trí phòng, bạn có thể cho phép mọi người đi bộ đến bàn và tự phục vụ, hoặc bạn có thể phát các phần trong khi học viên vẫn ngồi.
- Yêu cầu học viên miêu tả những gì họ đang nếm. Làm thế nào để họ thích hương vị hoặc kết cấu? Làm thế nào để các món ăn tăng thêm sự đa dạng màu sắc mà họ đang ăn? Có phải họ đã tự chuẩn bị món ăn này phải không? Họ có thể thêm gì khác?
- Cho các học viên biết có bao nhiêu chén trái cây hoặc rau củ nên thêm vào mỗi phần của món ăn.
- Nhắc nhở các học viên rằng họ nên nhắm đến việc ăn nhiều loại trái cây và rau củ.

Lời khuyên! Hãy để họ nấu!

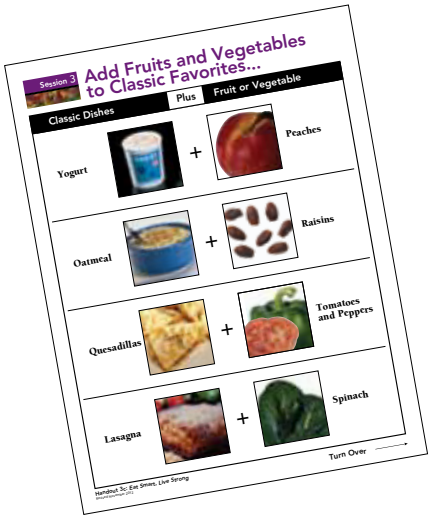
Người lớn tuổi có thể có nhiều năm kinh nghiệm trong nhà bếp. Nếu bạn có thời gian và một khung cảnh thích hợp, các học viên sẽ thích giúp bạn chuẩn bị một món yêu thích cổ điển. Thực hiện theo một trong các công thức nấu ăn trong tài liệu phát hoặc chọn một công thức mà bạn biết là thành công với lớp. Tùy thuộc vào món ăn được chọn, bạn có thể cần phải:

- **Chọn và mua nguyên liệu có chi phí thấp - hoặc có sẵn thông qua nơi phân phối thực phẩm hoặc chợ nông thôn của người lớn tuổi.**
- **Rửa hoặc chuẩn bị nguyên liệu trước.**
- **Phát muỗng nĩa và đĩa hoặc bát.**
- **Sử dụng chén đo để biết bao nhiêu trái cây hoặc rau đã thêm vào.**

Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng tiếp theo

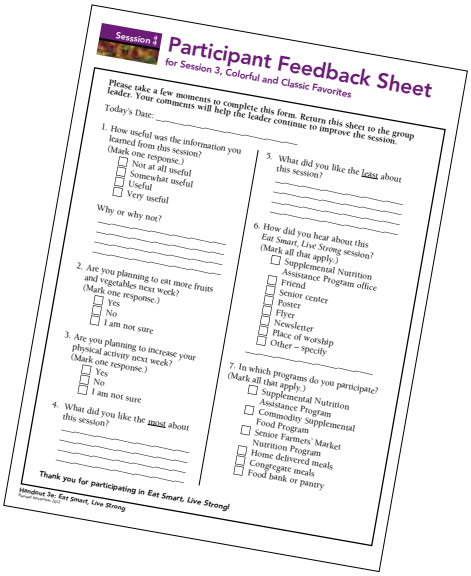
Tài liệu: Đem ý tưởng về nhà



- Phát tài liệu 3c cho mọi người, *Thêm trái cây và rau củ vào món yêu thích cổ điển.*
- Chỉ ra rằng những hình ảnh ở một bên cho thấy cách thêm trái cây và rau củ vào một số món ăn yêu thích truyền thống. Mặt sau có thông tin để chia sẻ với các thành viên gia đình, bạn bè hoặc người chăm sóc.
- Phát các bản sao của thẻ công thức (tài liệu 3d). Yêu cầu học viên thảo luận về những ý tưởng này.
- Đặt một số câu hỏi để giúp học viên cam kết thử một điều gì đó mới:
  - Chúng tôi đã nói về một số cách để thêm trái cây hoặc rau củ vào món ăn yêu thích của bạn. Bạn nghĩ những kết hợp nào mà bạn sẽ thử?
  - Bạn có bất kỳ ý tưởng kết hợp nào khác mà bạn muốn chia sẻ trước khi kết thúc phần hôm nay không?
- Cung cấp các bản sao của tài liệu 3a, Thiết lập mục tiêu của bạn, cho ai muốn lấy.

5 Tóm lại

- Tóm tắt điểm chính của phần: "Một cách tuyệt vời để tăng số lượng trái cây và rau củ bạn ăn là thêm chúng vào các món ăn cổ điển yêu thích của mình."
- Hỏi xem họ dự định vận động thể chất như thế nào trong tuần tới.
- Cảm ơn các học viên đã tham gia phần này và mời họ tham gia phần tiếp theo, cho họ biết thời gian và địa điểm.



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

- Nhắc nhở học viên đem theo các bản ghi Thiết lập mục tiêu của bạn hàng tuần vào phần tiếp theo để có thể báo cáo về tiến trình của họ.
- Cho học viên biết rằng phản hồi trung thực của họ về phần học hôm nay sẽ giúp bạn cải thiện phần học cho các lớp trong tương lai. Sử dụng Bảng trả lời của học viên (tài liệu 3e) và/hoặc thông qua thảo luận, hãy hỏi một số câu hỏi sau:
  - Bạn đã học được điều gì mới?
  - Phần nào của phần học là quan trọng nhất đối với bạn?
  - Bạn có nghĩ rằng lập mục tiêu sẽ giúp bạn ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
  - Các mục tiêu của bạn sẽ giúp bạn tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày trong tuần không?
  - Chúng ta có thể làm gì để cải thiện phần học này?
  - Bạn đã nghe về phần học hôm nay như thế nào? – hoặc – về chương trình ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh****không?*
- Nếu bạn sử dụng cách viết vào Bảng trả lời của học viên, đảm bảo với học viên rằng đây không phải là bài kiểm tra - và không có câu trả lời nào sai! Khuyến khích các ý kiến trung thực. Giúp những người có khó khăn về viết. Thu các tờ phản hồi. Bạn sẽ thấy nó có ích khi xem xét các phản hồi của học viên. Phân loại câu trả lời của họ có thể giúp bạn tìm cách cải thiện phần học trước khi có lớp tiếp theo. Thông tin trả lời cũng có thể phục vụ như là một báo cáo về các hoạt động giáo dục của bạn.

Phần 3

Lựa chọn vận động thể chất thả lỏng.

Sau phần học, thêm 10 phút để dẫn dắt cùng một tập bài tập mà bạn đã làm ở mở đầu phần này. Nếu bạn chọn không thực hiện "Khởi động", tham khảo các trang 4-5 để được giải thích thêm.

- Thông báo rằng vận động cuối cùng trong phần học hôm nay sẽ là 10 phút bài tập "thả lỏng".
- Nhấn mạnh rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Yêu cầu học viên xem tài liệu 3b trước khi bắt đầu. Nhắc nhở họ rằng họ sẽ mang tài liệu về nhà và có thể thử các bài tập này hầu hết các ngày trong tuần.
- Nếu bạn đã nhận thấy một số học viên thoải mái với các bài tập, bạn có thể mời một học viên dẫn dắt lớp một trong các bài tập; hoặc yêu cầu học viên giúp những người khác gặp khó khăn.
- Cảm ơn lớp lần nữa vì sự tham gia của họ. Nêu lên hy vọng rằng họ có thêm một chút vận động thể chất hàng ngày để họ có thể vui vẻ và thoải mái. Đề nghị họ làm những bài tập đơn giản này với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình.

Bộ hoạt động *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*

Bộ hoạt động Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh> cung cấp một tập hợp các kinh nghiệm học tập tạo điều kiện thuận lợi cho người lớn tuổi chấp nhận hai hành vi quan trọng có thể cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống của mọi người:

1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
2. Tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày

Bởi vì tri thức không đủ để mọi người chấp nhận thói quen lành mạnh, bộ công cụ này có cách tiếp cận hành vi dựa trên lý thuyết hành vi ứng dụng và nghiên cứu trước đây. Các phần học và tài liệu đã được thử nghiệm với các nhân viên và các hướng dẫn lớp trong các trang web dinh dưỡng. Tài liệu cũng được thử nghiệm với những học viên tiềm năng - những người lớn có thu nhập thấp từ 60 đến 74 tuổi đủ điều kiện tham gia các chương trình của Cơ quan Thực phẩm và Dinh dưỡng USDA.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ
Dịch vụ dinh dưỡng và thực phẩm
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

USDA là nhà cung cấp và nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.

Sửa đổi tháng 11 năm 2012

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.

USDA

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh

Giáo dục dinh dưỡng cho người lớn tuổi

Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Trong phần này, học viên tìm hiểu cách mua các loại trái cây và rau củ trong một ngân sách hạn chế.

Phần 4

Phần 4
Chào mừng!

Chào mừng đến với *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*. Đây là một trong bốn phần vui chơi, xã hội và tương tác. Phần *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh* được thiết kế để giúp người lớn tuổi áp dụng hai hành vi có thể cải thiện sức khỏe và hạnh phúc chung của họ. Hai hành vi đó là:

1. **Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày (1½ chén trái cây và 2 chén rau củ)**
2. **Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày**

Hướng dẫn mỗi phần có tài liệu miêu tả bốn bài tập. Thêm 10 phút trước và sau mỗi phần, bạn có thể dẫn dắt học viên vào các bài tập này như một "khởi động" và "thả lỏng".

Mỗi phần được thiết kế giải pháp cụ thể giúp học viên tham gia áp dụng các hành vi. Để biết thêm các hành vi, vui lòng xem ***Hướng dẫn cho người dạy Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh.***

Bốn phần trong bộ tài liệu này là:

Phần 1 Từng bước, tiếp cận mục tiêu của bạn

Phần 2 Thách thức và giải pháp

Phần 3 Yêu thích đầy màu sắc và cổ điển

Phần 4 Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Bạn có thể sử dụng hướng dẫn phần "y nguyên" hoặc điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của lớp. Tham khảo hướng dẫn của người dạy để biết các lời khuyên điều chỉnh phần đáp ứng nhu cầu người nghe. Các phần được thiết kế phù hợp với nhau, mỗi phần tiếp tục củng cố các thông điệp hành vi chính. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng các phần độc lập nếu bạn không có dịp cung cấp tất cả bốn phần.

Tận hưởng!

Các buổi học có ý nghĩa đem niềm vui cho bạn – người dạy - và cho những học viên

Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Mục tiêu cho phần 4

Học viên sẽ có thể:

- Đề cập đến ba cách tiết kiệm tiền trái cây và rau củ
- Đặt tên cho ít nhất một nguồn dinh dưỡng có sẵn tại địa phương họ có thể đủ điều kiện

Tổng quan về phần

- Học viên có cơ hội thực hành bốn bài tập đơn giản một vận động thể chất "khởi động" tùy chọn 10 phút.
- Trong phần:
  - Lớp đánh giá hai hành vi và lợi ích của chúng.
  - Họ viên báo cáo tiến độ hướng tới mục tiêu của họ.
  - Thông qua một trò chơi đoán giá, học viên chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của họ để tiết kiệm tiền trái cây và rau củ, kể cả sử dụng các nguồn dinh dưỡng sẵn có tại địa phương.
- Học viên lặp lại bốn bài tập đơn giản giống nhau trong một vận động thể chất "thả lỏng" tùy chọn 10 phút. Họ nhận một tài liệu mô tả trực quan các bài tập có thể thực hành ở nhà.

Cách khuyến khích thay đổi hành vi của phần

- **Nhận thức:** Xác định các chương trình hỗ trợ dinh dưỡng mà học viên có thể hội đủ điều kiện.
- **Kỹ năng và sự tự tin:** Học viên chia sẻ các chiến lược mua trái cây và rau củ. Họ thấy rằng họ - và những người khác như họ - có thể tìm cách ăn nhiều trái cây và rau củ với ngân sách hạn chế.
- **Hỗ trợ ngang hàng:** Học viên làm việc cùng nhau để tìm ra giải pháp sáng tạo cho những thách thức chi phí bằng cách tham gia vào một trò chơi.

Phần 4

Dụng cụ

- Bút hoặc bút chì cho tất cả học viên
- Nơi viết câu trả lời của học viên để có thể thấy tất cả:
  - các tờ giấy lớn (trang bảng kẹp), băng dán và bút đánh dấu; hoặc
  - bảng và phấn; hoặc là
  - bảng trắng và bút màu xóa được
- Tài liệu:
  - Tài liệu 4a: Đặt mục tiêu của bạn
  - Tài liệu 4b: Bài tập phần 4
  - Tài liệu 4c: Tờ tính tiền cho trái cây và rau củ (để trống)
  - Tài liệu 4d: Bảng trả lời của học viên

Chuẩn bị

- Trước phần này, thu thập thông tin hiện tại về giá cả và nơi bán. Lập danh sách giá hiện tại, địa phương các loại trái cây và rau củ bằng cách xem từ các giấy tờ giao dịch thực phẩm ở địa phương, kiểm tra biên nhận cửa hàng tạp hóa và kiểm tra giá tại các chợ nông sản . Sử dụng bản sao trống của tài liệu 4c để ghi lại thông tin này. Tìm kiếm các giá tốt bằng cách tập trung vào:
  - Các mặt hàng bán, bao gồm trái cây và rau củ tươi, đóng hộp, sấy khô và đông lạnh
  - Cửa hàng và thương hiệu chung trái cây và rau củ đóng hộp hoặc đông lạnh
  - Trái cây và rau củ tươi theo mùa
  - Hàng giảm giá hoặc bán số lượng lớn
- Để so sánh và đối chiếu các giá tốt này với các mặt hàng đắt tiền hơn, bao gồm:
  - Các mặt hàng không bán giảm giá
  - Tên thương hiệu của trái cây và rau củ đóng hộp hoặc đông lạnh
  - Trái cây và rau củ tươi nhập khẩu và/hoặc trái vụ
  - Lon hoặc hộp nhỏ trái cây và rau củ

Bạn sẽ sử dụng danh sách giá này để chơi trò chơi Giá Đúng mô tả trong tập này.

- Làm quen và chuẩn bị danh sách các nguồn dinh dưỡng sẵn có cho những người lớn tuổi có thu nhập thấp trong cộng đồng của bạn, bao gồm:
  - **Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung.** Biết cách học viên có thể đăng ký và nhận trợ cấp. Chuẩn bị một danh sách các cửa hàng thực phẩm bán lẻ được ủy quyền gần đó.
  - **Chợ nông sản người lớn tuổi.** Biết giá trị của phiếu giảm giá có sẵn thông qua Chương trình Dinh dưỡng chợ Người cao tuổi, tham gia chợ địa phương và tháng hoạt động. Kiểm tra giá hiện tại các loại trái cây và rau củ tại các chợ nông sản địa phương và xác định một số giá tốt. Sẵn sàng chia sẻ thông tin liên lạc.
  - **Chương trình phân phối thực phẩm.** Kiểm tra tình trạng sẵn có trái cây và rau củ - hoặc các sản phẩm có chứa trái cây và rau củ. Kiểm tra thực phẩm nào có sẵn thông qua Chương trình Thực phẩm Bổ sung Hàng hóa của USDA (CSFP) và số lượng cho một cá nhân đủ điều kiện. Sẵn sàng thông báo cho học viên về cách thức và nơi lấy trái cây và rau củ đóng hộp và các thực phẩm dinh dưỡng khác thông qua CSFP.
  - **Chương trình bữa ăn địa phương.** Biết các loại và số lượng các loại trái cây và rau củ trong các bữa ăn được phục vụ tại các địa điểm bữa ăn tập trung, các bữa ăn tự chế biến, quầy thực phẩm hoặc qua các chương trình bữa ăn địa phương khác. Biết ai đủ điều kiện cho các chương trình này và sẵn sàng thông tin liên lạc về cách tham gia các chương trình này.
- Nếu có thể, hãy lấy mẫu thực phẩm sử dụng cho trò chơi Giá Đúng. Đưa mặt hàng từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm:
  - Bán mặt hàng từ các thị trường địa phương
  - Các mặt hàng có sẵn thông qua Chương trình Thực phẩm Bổ sung Hàng hóa
  - Các mặt hàng từ chợ nông sản người lớn tuổi
  - Mẫu trái cây và rau củ từ các bữa ăn được giao tại nhà trong ngày
  - Trái cây và rau củ có sẵn thông qua Chương trình Phân phối Thực phẩm dành riêng cho người da đỏ
  - Các mẫu thẻ chuyển tiền trợ cấp điện tử (EBT) và thông tin về các chương trình trợ giúp dinh dưỡng khác để chia sẻ với học viên
- Nếu bạn không thể nhận được các mặt hàng thực phẩm thực tế, bạn có thể thay thế hình ảnh từ tờ rơi của cửa hàng và báo chí.
- Phân phát tài liệu 4a, Đặt mục tiêu của bạn. Photo tờ "chủ" trống. Trên tờ chủ này, điền các ngày trong tuần này hoặc tuần tới trước khi bạn photo cho học viên.
- Photo tài liệu 4a, 4b, 4c và 4d, mỗi học viên một bộ.
- Sắp xếp phòng để học viên ngồi theo hình bán nguyệt. Nếu bạn sử dụng các ngắt đoạn vận động thể chất, đặt thẳng lưng ghế, xếp ghế chắc chắn trong hình bán nguyệt cách nhau ít nhất 2 feet.

Phần 4

Khởi động vận động thể chất tùy chọn

Ngoài việc nói về giá trị của vận động thể chất, bạn có thể lựa chọn những học viên dẫn đầu thông qua một số bài tập đơn giản vào đầu và cuối mỗi phần.

- Thêm 10 phút cho mỗi bài tập tuỳ chọn "khởi động" và "thả lỏng"; loạt các bài tập và tài liệu được sử dụng chung cho cả hai.
- Tài liệu 4b có tất cả các hướng dẫn cần thiết để hướng dẫn bài tập phần 4.
- Học viên sẽ có hai cơ hội thử những chuyển động tương tự.
- Sự lặp lại này, cùng với tài liệu, sẽ cung cấp cho học viên các kỹ năng, sự tự tin và các công cụ để tự mình thực hiện các bài tập này tại nhà.
- Hầu hết người dạy sẽ thấy đơn giản chỉ dẫn các bài tập.
- Bạn không cần phải là một người hướng dẫn thể dục lành nghề để chỉ dẫn các bài tập này, nhưng bạn có thể tập thử trước khi lên lớp để có thể thoải mái thể hiện bài tập.
- Nhớ rằng bạn không phải sử dụng tất cả các bài tập được trình bày trong phần này. Bạn có thể điều chỉnh các vận động thể chất để đáp ứng nhu cầu của mỗi lớp.

Các bài tập

Xoay cổ

Xoay vai

Xoay cổ tay

Xoay mắt cá chân

- Giải thích rằng các bài tập này có thể cải thiện sức mạnh, sự cân bằng và tính linh hoạt của bạn.
- Đảm bảo hầu hết học viên tìm thấy bốn bài tập đơn giản dễ làm và nhiều người sẽ quen thuộc với các bài tập.
- Nhấn mạnh rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Phân phát tài liệu 4b, Bài tập phần 4 và yêu cầu học viên xem qua.
- Liệt kê bốn bài tập trên tài liệu:
  - Xoay cổ
  - Xoay vai
  - Xoay cổ tay
  - Xoay mắt cá chân
- Hướng tới bài tập 1-4 của phần 4, dùng tài liệu 4b và hướng dẫn học viên xem các bức ảnh.
- Làm mẫu các bài tập, đảm bảo học viên có thể thấy bạn, sử dụng chỉ dẫn bằng ít lời nói và đơn giản. Yêu cầu học viên theo dõi khi bạn lặp lại từng bài tập.
- Kiểm tra xem lớp có thực hiện từng bài tập một cách chính xác hay không và hướng dẫn thêm những người có nhu cầu cần giúp.
- Chắc chắn khuyến khích và đưa ra phản hồi tích cực cho học viên khi họ thử các bài tập.

Lời khuyên! Tạo thuận lợi cho học viên bị giới hạn thể chất

Một số người lớn tuổi trong lớp của bạn có thể có những giới hạn về thể chất, chẳng hạn như bị giới hạn do ngồi trong xe lăn. Bạn có thể điều chỉnh các bài tập cho những học viên này bằng cách để họ tập các bài tập ngồi, trong khi những người khác trong lớp có thể thực hiện các bài tập tương tự khi đang đứng.

Phần 4

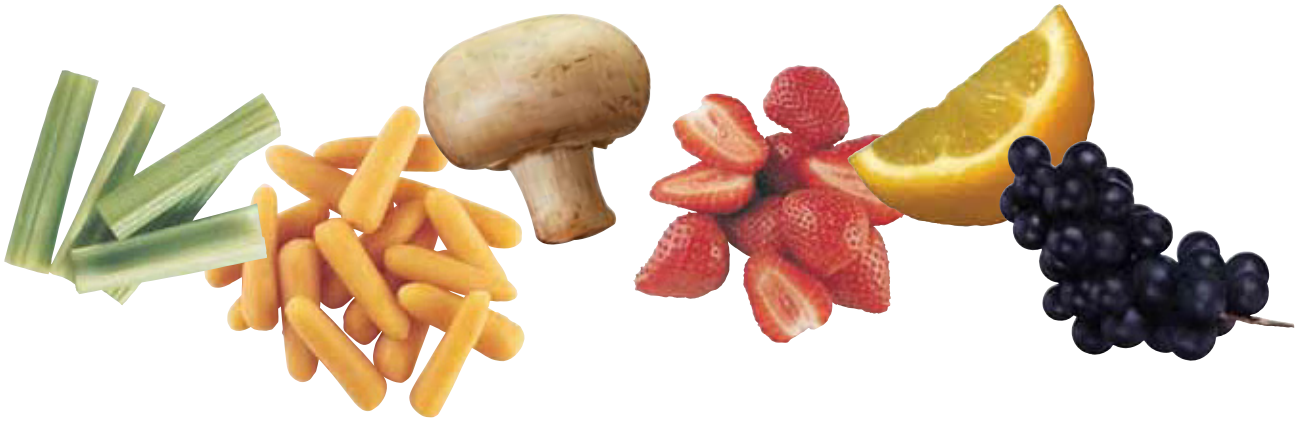
Ăn thông minh, Tốn ít tiền

1 Chào mừng và giới thiệu

- **Giới thiệu phần.** Cho học viên biết rằng đây là phần cuối cùng trong loạt bốn phần của ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** và phần hôm nay là "**Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền.**"

- **Xác nhận khuôn mặt quen thuộc.** Hãy gửi lời chào mừng đến những người đã tham dự các buổi học trước đó và đảm bảo với những người mới đến rằng họ sẽ dễ dàng tham gia ngay cả khi đây là phần đầu tiên của họ.

- **Giới thiệu bản thân.** Đề cập đến giá hiện tại của một mặt hàng rau củ tại chợ địa phương. Yêu cầu học viên tự giới thiệu bằng cách nêu rõ tên của họ và đặt tên cho một loại trái cây hoặc rau củ (tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô) và giá địa phương hiện tại của nó theo sự hiểu biết tốt nhất của họ. Viết tên của học viên vào hai cột và lưu danh sách cho hoạt động xây dựng kỹ năng phần.



- **Nói với giọng ấm áp và thoải mái trong phần.** Cho học viên biết rằng bạn hy vọng sẽ học hỏi từ kinh nghiệm của họ và rằng họ có thể đưa ra nhận xét hoặc đặt câu hỏi bất cứ lúc nào.

- **Nêu rõ mục đích của bài học hôm nay.** Học viên sẽ xác định cách họ ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày trong giới hạn ngân sách thực phẩm của họ.

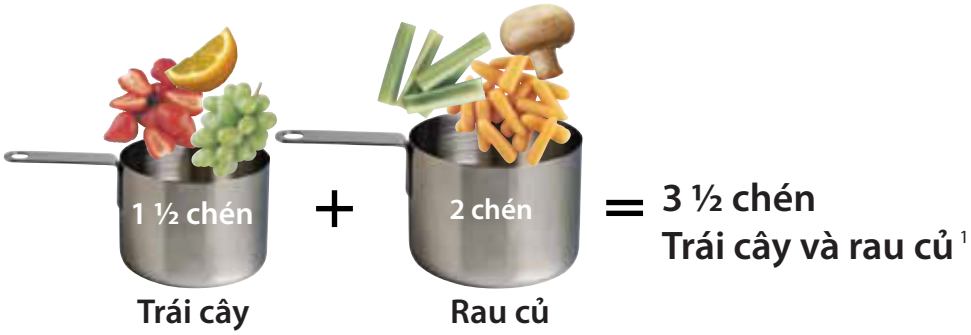
- **Chia sẻ thời lượng của phần.** Cho mọi người biết rằng phần sẽ mất khoảng một giờ. Đề cập đến các thông tin hữu ích khác như vị trí của phòng vệ sinh, đài phun nước hoặc cửa ra.

2 Hai hành vi quan trọng và lợi ích của chúng

- Giải thích rằng chương trình ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** tập trung vào hai hành vi quan trọng. Đây là hai hoạt động mà các chuyên gia y tế đề xuất để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của mọi người ở mọi lứa tuổi:

  1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
  2. Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày

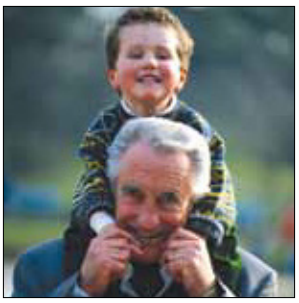
- Đề cập rằng số lượng trái cây và rau củ cho bất kỳ người nào phụ thuộc vào mức độ hoạt động, tuổi tác và giới tính. Chỉ ra rằng người lớn tuổi nên ăn ít nhất 3½ chén mỗi ngày. Một và một nửa chén là trái cây. Hai chén là rau củ.



- Yêu cầu học viên nêu tên một số lợi ích của việc ăn 3 1/2 chén trái cây và rau củ mỗi ngày. Đảm bảo những điều sau đây được đề cập:

  - Nhận một số vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết để duy trì sức khỏe tốt
  - Duy trì sức khoẻ
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của các bệnh mãn tính như béo phì, tăng huyết áp và bệnh tim
  - Thêm màu sắc, hương vị và đa dạng vào chế độ ăn của họ

[1] Dựa trên phân khúc của đối tượng học viên nhu cầu calo thấp nhất - phụ nữ ít vận động (1.600 calo mỗi ngày). Với người lớn tuổi hoạt động nhiều hơn nên ăn 2 chén trái cây và 2½ chén rau củ (2.000 calo mỗi ngày).



- Yêu cầu học viên liệt kê một số cách họ có thể vận động thể chất. Chắc chắc bao gồm:
  - Đi bộ nhanh
  - Cắt cỏ
  - Thể dục nhịp điệu
  - Nâng tạ
  - Chạy chậm
  - Khiêu vũ
  - Bơi lội
  - Đạp xe tại chỗ
  - Đi bộ hoặc chạy với cháu

- Thảo luận lợi ích của việc tham gia vận động thể chất trong 30 phút hầu hết các ngày. Đề cập đến những điều sau đây:
  - Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của bệnh mãn tính
  - Giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm nhẹ
  - Xây dựng và duy trì xương, cơ và khớp khỏe mạnh
  - Cải thiện sức mạnh
  - Tăng cân bằng và giảm nguy cơ ngã
  - Cải thiện giấc ngủ

3 Đo lường mục tiêu của bạn

- Học viên phần 1 hoặc 2 đặt mục tiêu bản thân họ cho cả hai hành vi. Một số có thể đã đem theo tài liệu Đặt mục tiêu của bạn mà họ đã ghi lại thành công hàng ngày của họ.
- Mời học viên chia sẻ thành công của họ. Yêu cầu học viên mô tả những gì đã làm cho dễ dàng hơn để thực hiện một trong hai hành vi.
- Yêu cầu lớp chúc mừng những người đã đạt được tiến bộ hướng tới mục tiêu của mình.
- Phát các bản bổ sung của tài liệu 4a, Đặt Mục tiêu của bạn, cho những người muốn tiếp tục theo dõi thành công của họ.

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng

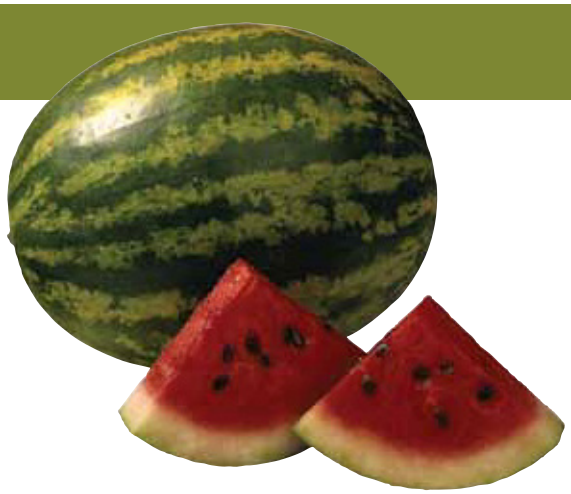
- Nói với học viên rằng một trong những rào cản thường gặp nhất để ăn trái cây và rau củ là giá cả. Thừa nhận rằng ăn trái cây và rau củ có thể đắt hơn so với ăn các loại thực phẩm khác, nhưng họ sẽ có cơ hội trong phần này trong việc tìm cách mua trái cây và rau củ có giá hợp lý.

- Giới thiệu trò chơi **Chọn giá đúng**, được thiết kế để xác định cách cắt giảm chi phí ăn trái cây và rau củ. Bạn sẽ cho người chơi xem một món ăn, cho họ biết nơi bạn lấy nó, và yêu cầu họ đoán giá.

- Phân phát tài liệu 4c, Bảng chi phí cho trái cây và rau củ, và giải thích cho học viên rằng họ có thể ghi lại từng loại trái cây hoặc rau củ, giá của nó, và nơi mà nó có được khi chơi trò chơi. Họ cũng có thể sử dụng bảng này để theo dõi nơi họ đã mua trái cây và rau củ giảm giá. Cung cấp các mẫu hoặc đề nghị các loại trái cây và rau củ thường có giá thấp hơn trong suốt cả năm như chuối, táo, nước cam, cà rốt, rau xanh, khoai tây và đậu.

Lời khuyên! Mọi người đều là người chiến thắng

Tăng cường học tập và tăng niềm vui bằng cách giới thiệu người chơi với các công cụ hỗ trợ. Khi người chơi đoán chính xác giá của một món đồ thực phẩm, bạn có thể cho họ một món đồ mang về nhà. Ngoài ra, bạn có thể cung cấp cho mọi học viên một vật hỗ trợ - chẳng hạn như một danh sách tạp hóa - chỉ để chơi.



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!

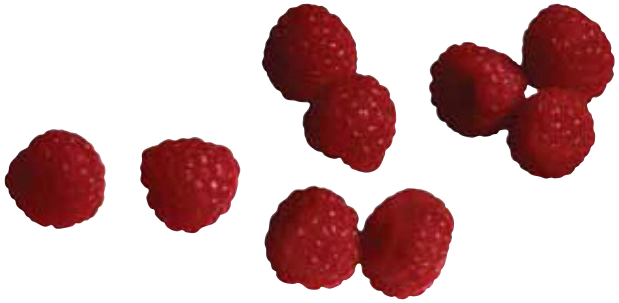
Cost Sheet for Fruits and Vegetables		
uit or Vegetable	Price	Location

Handout 4c: Eat Smart, Live Strong

- Hiển thị mục đầu tiên và thông báo cho người chơi biết bạn đã mua nó ở đâu, cho biết tên của chợ hoặc chương trình cung cấp trái cây hoặc rau củ. Nếu bạn không có mặt hàng thực tế, hãy hiển thị ảnh hoặc hình minh họa. Chỉ định liệu người chơi có nên đoán chi phí hàng hoá hay giá mỗi pound.

- Hiển thị danh sách tên của học viên mà bạn đã thực hiện trong khi giới thiệu. Yêu cầu học viên đầu tiên trong mỗi cột đoán giá của hàng hoá đầu tiên. Viết giá của mỗi người chơi đoán bên cạnh tên của họ. Không có hai người chơi có thể đoán cùng một giá. Tiếp tục đoán cho đến khi mỗi học viên có cơ hội đoán giá của một hàng hoá. Tiết lộ giá thực tế. Người chiến thắng trong vòng là người chơi có dự đoán gần nhất giá mặt hàng đó mà không được cao hơn. Thưởng cho người chiến thắng một vật tượng trưng.

- Giữ cho công bằng chơi bằng cách thay phiên thứ tự học viên đoán. Nếu mất quá nhiều thời gian để mọi người đoán, bạn có thể làm hai đội chơi mỗi vòng.

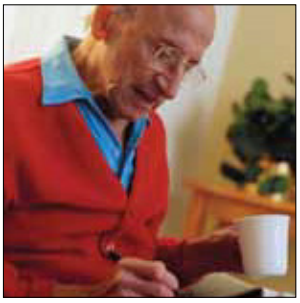


4 Hoạt động xây dựng kỹ năng tiếp theo

- Sử dụng các ví dụ về giá làm nổi bật nhiều cách khác nhau để cắt giảm chi phí:
  - Ví dụ, trình bày một loại trái cây hoặc rau củ tươi trong mùa và một loại trái cây hoặc rau củ tươi trái mùa. Yêu cầu học viên thảo luận tại sao mua hàng trong mùa tiết kiệm tiền.
  - Tương tự, trình bày một mặt hàng đông lạnh hoặc đóng hộp thương hiệu và cửa hàng thương hiệu hoặc phiên bản chung của một mặt hàng. Xem lại nhãn với học viên để xác định thành phần nào giống hoặc khác nhau. So sánh hai giá dẫn đến một cuộc thảo luận về cách tiết kiệm tiền bằng cách mua sắm cho các sản phẩm chung hơn là tên thương hiệu.
  - So sánh giá mỗi ounce đậu xanh đóng hộp trong lon nhỏ so với lon lớn.

Lời khuyên! Nguồn có sẵn

Các cuộc thảo luận về các nguồn có sẵn làm cho trò chơi trở thành hữu ích cho học viên cao tuổi có thu nhập thấp để chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của họ. Bạn muốn được cập nhật các nguồn có sẵn tại địa phương, vì vậy bạn có thể đảm bảo thông tin mà họ cung cấp là chính xác. (Xem phần Chuẩn bị, trang 2-3 để biết các lời khuyên về cách sẵn sàng.)



- Dẫn dắt cuộc thảo luận về các chương trình hỗ trợ dinh dưỡng. Điều này mang lại cho bạn và học viên cơ hội nói về Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung, Chương trình Dinh dưỡng Chợ Nông sản cho người cao tuổi, Chương trình Thực phẩm Bổ sung Hàng hóa, quầy thực phẩm địa phương, bữa ăn giao tại nhà và các chương trình khác mà học viên có thể hội đủ điều kiện. Nhận biết các nguồn cộng đồng địa phương khác.

- Trong suốt trò chơi, yêu cầu học viên chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của họ, vì nhiều người trong số họ sẽ tìm ra nguồn để cắt giảm ngân sách thực phẩm.

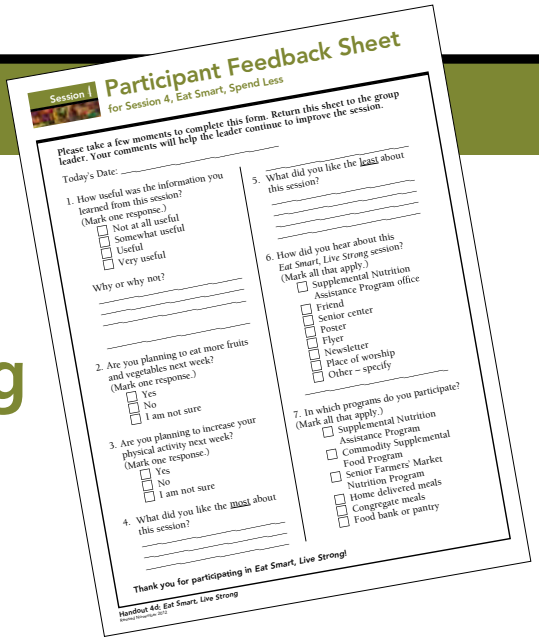
- Thời gian có thể không cho phép bạn cung cấp chi tiết về tất cả các chương trình có sẵn. Đề nghị nói chuyện sau buổi học với những cá nhân muốn biết thêm thông tin về các chương trình hỗ trợ dinh dưỡng. Khi có thể, hãy giúp học viên dễ dàng đăng ký bằng cách cung cấp biểu mẫu, địa chỉ, số điện thoại hoặc trang web nộp đơn. Nếu thích hợp và có sẵn, hãy chuyển các bản sao của danh sách nguồn mô tả các chương trình địa phương.

Bạn không cần phải là một chuyên gia về chủ đề này. Nếu học viên nêu lên một câu hỏi mà bạn không thể trả lời hoặc đưa ra một tuyên bố mà bạn nghi ngờ, bạn có thể thừa nhận rằng bạn không biết. Đề nghị tìm sự thật và thông báo lại cho học viên. Có tên và số điện thoại dùng để giới thiệu học viên.

4 Hoạt động xây dựng kỹ năng tiếp theo

- Yêu cầu học viên ước tính các món ăn giá rẻ và miễn phí có thể cho phép họ ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày. Yêu cầu họ chia sẻ chiến lược riêng của họ để tiết kiệm tiền trái cây và và rau củ - chẳng hạn như tự sản xuất nông sản (trợ cấp có thể sử dụng mua hạt giống rau) hoặc tham gia với bạn bè mua và chia sẻ số lượng lớn.

- Xin chúc mừng học viên đã thành công trong việc chơi trò chơi và khuyến khích họ tiếp tục chia sẻ ý tưởng của họ về việc mua trái cây và rau củ giá rẻ.


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 Làm nóng

- Cảm ơn học viên đã tham gia phần này.
- Tóm tắt lại điểm chính của phần này: học viên có thể tìm cách với ngân sách thực phẩm của họ mà có đủ trái cây và rau củ để ăn ít nhất 3½ chén mỗi ngày.
- Cho học viên biết rằng phản hồi trung thực của họ về phần hôm nay sẽ giúp bạn cải thiện phần học này cho các lớp trong tương lai. Sử dụng Bảng trả lời của học viên (Bản 4d) và/hoặc thông qua thảo luận, hãy hỏi một số câu hỏi sau:
  - Bạn đã học được điều gì mới?
  - Phần nào của phần là quan trọng nhất đối với bạn?
  - Bạn có nghĩ rằng phần hôm nay sẽ giúp bạn ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày?
  - Bạn có nghĩ rằng phần hôm nay sẽ giúp bạn ăn ít nhất 3½ chéntrái cây và rau củ mỗi ngày?
  - Chúng ta có thể làm gì để phần này tốt hơn?
  - Bạn đã nghe phần hôm nay như thế nào? - hoặc - về chương trình Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh?

- Nếu bạn đang sử dụng Bảng trả lời của học viên đảm bảo với học viên rằng đây không phải là bài kiểm tra - và không có câu trả lời nào sai! Khuyến khích ý kiến trung thực. Giúp những người gặp khó khăn khi viết. Thu các bảng trả lời. Bạn sẽ thấy
nó có ích khi đánh giá câu trả lời của học viên. Phân loại câu trả lời của họ có thể giúp bạn tìm cách cải thiện phần học trước khi có lớp tiếp theo. Thông tin trả lời cũng có thể phục vụ như là một báo cáo về các hoạt động giáo dục của bạn.

Phần 4

Thả lỏng vận động thể chất tùy chọn.

Sau phần học 30 phút, thêm 10 phút để dẫn dắt cùng một tập bài tập mà bạn đã làm ở mở đầu phần này. Nếu bạn chọn không thực hiện "Khởi động", tham khảo các trang 4-5 để được giải thích thêm.

- Thông báo rằng vận động cuối cùng trong phần học hôm nay sẽ là 10 phút bài tập "thả lỏng".
- Nhấn mạnh rằng nếu họ không cảm thấy thoải mái hoặc có một tình trạng thể chất mà ngăn cản họ làm bất kỳ hoặc tất cả các bài tập, họ ĐƯỢC ngồi ra ngoài; nếu họ cảm thấy đau đớn, khó chịu hoặc mệt mỏi khi luyện tập, họ không nên ngần ngại dừng lại hoặc nghỉ ngơi; và, nếu họ cần hỗ trợ, họ nên cho bạn biết ngay lập tức.
- Yêu cầu người tham gia xem tài liệu 4b trước khi bắt đầu. Nhắc nhở họ rằng họ sẽ mang tài liệu về nhà và có thể thử các bài tập này hầu hết các ngày trong tuần.
- Nếu bạn đã nhận thấy một số học viên thoải mái với các bài tập, bạn có thể mời một học viên dẫn dắt lớp một trong các bài tập; hoặc yêu cầu học viên giúp những người khác gặp khó khăn.
- Cảm ơn lớp lần nữa vì sự tham gia của họ. Nêu lên hy vọng rằng họ có thêm một chút vận động thể chất hàng ngày để họ có thể vui vẻ và thoải mái. Đề nghị họ làm những bài tập đơn giản này với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình.

Bộ hoạt động *Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*

Bộ hoạt động ***Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh*** cung cấp một tập hợp các kinh nghiệm học tập tạo điều kiện thuận lợi cho người lớn tuổi chấp nhận hai hành vi quan trọng có thể cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống của mọi người:

1. Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày
2. Tham gia vận động thể chất ít nhất 30 phút hầu hết các ngày

Bởi vì tri thức không đủ để mọi người chấp nhận thói quen lành mạnh, bộ công cụ này có cách tiếp cận hành vi dựa trên lý thuyết hành vi ứng dụng và nghiên cứu trước đây. Các phần học và tài liệu đã được thử nghiệm với các nhân viên và các hướng dẫn lớp trong các trang web dinh dưỡng. Tài liệu cũng được thử nghiệm với những học viên tiềm năng - những người lớn có thu nhập thấp từ 60 đến 74 tuổi đủ điều kiện tham gia các chương trình của Cơ quan Thực phẩm và Dinh dưỡng USDA.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ
Dịch vụ dinh dưỡng và thực phẩm
3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302

Eat Smart, Live Strong
NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS

ChooseMyPlate.gov

USDA là nhà cung cấp và nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.

Sửa đổi tháng 11 năm 2012

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.