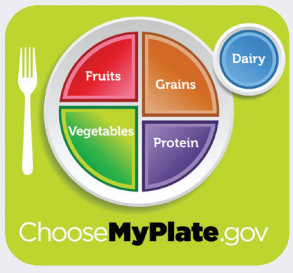
健康饮食 • 积极运动
社区讲习班



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

目录

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

落实最佳做法

健康饮食·积极运动社区讲习班推出之前，已在全国10个地方开展试点，涵盖合作推广、工作场所健康计划、宗教组织以及上级团体。讲习班以健康信息认知程度较低为原则而设计，拥有不同社会经济学背景和教育程度的学员进行了试听。试点讲师完成讲习班授课之后给予了经验反馈。以下为讲师所分享的最佳做法。

组织讲习班群体

选择讲习班时间

- 通过对潜在学员进行民意测验来决定一天中最适合学员听课的具体时间。
- 如果在工作场所举办讲习班，向管理人员询问学员是否可以带上自己的午餐在午餐时间参加讲习班。
- 请记住，学员可能在一年中通常不忙的时期才能更多地参与、更愿意前来参加讲习班。可考虑在节假日之后或开学之后开设讲习班。

寻找讲习班学员

- 如果您多次参加讲习班系列授课，请您之前的学员与朋友分享良好的体验并推荐新学员参加即将举办的讲习班。

为讲习班做准备

- 授课之前确保全面回顾讲习班理念与课程计划并利用附录资源获取更多信息。
- 讲习班适用于各类社区领导和教育工作者（甚至包括无营养学学位的人员）。

为讲习班增添附加材料

- 社区讲习班以美国居民膳食指南（https://health.gov/dietaryguidelines/）和美国居民体育活动指南（http://www.health.gov/paguidelines/）为依据。讲习班旨在为个人健康饮食和积极运动提供建议和帮助，以促进身体健康，降低慢性疾病患病风险。
- 根据学员特殊需求，您会发现您需要专注于某个领域，例如设定目标以达到健康体重。
- 您可以通过社区讲习班材料附录中的网站链接找到更多能够满足学员需求的讲义、工具及资源。

  例如:如果您使用PowerPoint，您可能想要将食品部分的测验（https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm）以视觉演示食品部分如何变化的方式展示出来。
- 积极生活方式总统奖是一项为期8周的计划，可加入讲习班系列。积极生活方式总统奖让参与者每周对体育活动和健康饮食目标进行选择，完成挑战的人员可以获得由总统健身、体育与营养委员会颁发的成就证书（www.fitness.gov）。

激发学员参加讲习班

提示讲习班相关信息

- 第一期讲习班举办之前或举办期间采集电子邮箱或电话号码信息，以便提示学员关注后续讲习班相关信息。
- 可考虑创建在线日程表，以通知参加后续讲习班的学员。

给予讲习班奖励

- 如果您能够为参加各期讲习班或参加六期全程讲习班的学员提供奖励，
- 提供能够帮助学员运用讲习班理念的物品，例如计步器、可重复使用的水瓶或强健肌肉运动所用到的弹力带。
- 如果奖品较大，例如食谱、杂货店礼品券或者厨具，则可考虑在讲习班结束时进行抽奖奖励。每位讲习班学员都可以获得一张抽奖券，讲习班结束时拥有的抽奖券越多，得奖的几率就越大！

采取措施激发学员

- 如果学员已经相互认识，建议他们“合住”，相互激发，每期讲习班结束时尝试所提出的贴士，提示彼此参加后续讲习班课程。
- 激发学员对下期讲习班的兴趣，在每节课结束时，向学员强调下次课将会讨论的内容，提示他们每期讲习班结束时列出的“在家尝试做的事情”。

总时限和回答问题

- 每期讲习班设计时长约为60分钟，包括讲习班期间或结束时的提问时间。
- 如果您教授的学员人数较多，学员提出的问题也很多，您可能会发现讲习班所需用时会超过60分钟。

限制回答问题用时

- 课上回答少数几个问题，让学员将您没时间回答的问题写在索引卡上。之后，利用下期讲习班开始后的前几分钟来回答这些问题。如果某个问题您需要查询更多信息才能回答，这样就特别有帮助。
- 如果您还有一些额外的时间，可考虑课后留下来解决讲习班期间所问及的遗留问题。
- 改变座椅布局，避免学员坐得太近。座椅离得太近可能会助长学员在上课期间窃窃私语或讨论问题，您可能需要花些时间才能让所有人保持专注。

增加伸展放松和强健肌肉运动

- 可考虑在伸展放松和强健肌肉运动期间播放音乐

增加伸展放松

- 伸展放松大概在课程中途进行。
- 您会发现这有助于让大家站起来四处走动。
- 如果有分心的学员，这也是让其在放松之后“重新投入”课程的一个好机会。

增加强健肌肉运动

- 如果您在第6期讲习班期间带去了供学员使用的罐头汤或其他罐头食品，将罐头留给学员保存。
- 建议他们将这两个罐头放在办公桌上或者家里某个地方作为做运动的提示物。也建议他们在附近保存一份运动相关复印件。

口味测试

- 许多讲习班都包含口味测试，让学员品尝一些新食物或不经常吃的食物。
- 试点学员的确很喜欢品尝新食物，所以鼓励在讲习班授课期间加入此类活动。
- 请多加注意有食物过敏史的学员。如果您带了包装食品，确保带上包装盒，如有需要，学员可以查看成分表。

口味测试慢炖食谱

- 对于慢炖食谱，您可能需要提前制备好，然后带到课堂进行口味测试。
- 如果您能够在课堂上进行食谱演示，学员既可以品尝食物，也可以清楚地看到如何制备。
- 请记住，如果您在讲习班课堂上进行慢炖烹制，课程结束之前完成不了。

最后一节课

- 为了表达谢意，把最后一节课当成大家参加社区讲习班的庆祝会。
- 您可以选择尝试新食谱或带上一种不同的食物进行口味测试。
  例如：有一位讲师用酸奶和水果为大家制作了酸奶冻糕。
- 请不要忘记为每位学员颁发结业证书，以示嘉奖。

讲习班
1

尽情选择美味健康食物

健康饮食 • 积极运动
社区讲习班

讲习班 1

目录

讲习班
1

讲师指南

讲习班开始之前

- 充分了解整期讲习班，熟悉课程计划。
- 选择一项活动，收集预热以及所选活动所需材料
  - **预热：**一次性大餐盘和小餐盘、无盐脆饼干、橄榄油、香料（提示：可考虑从食品合作社购买香料，在那您可以少量购买，更省钱），香料盘/碟
  - **活动1：**为每人准备纸盘、彩笔/麦克笔等
  - **活动2：**糖、罐装碳酸饮料、餐盘、茶匙
- 讲义复印件（每人一份）：
  1. **尽情选择美味健康食物（2页）**
  2. **寻找某人……（1页）**
  3. **健康食物选择贴士（2页）**
  4. **了解并使用营养成分标签（1页）**
  5. **低钠（2页）**
  6. **减少钠（盐）摄入（1页）**
  7. **更改食谱：卤汁面条、食谱改良（2页）**
  8. **我的餐盘 选择我的餐盘之10条贴士（2页）**
  9. **讲习班评估（1页）**

讲习班课程大纲

讲习班时长应为1小时，包括活动时间。

- **预热活动**（5分钟）—大家来到讲习班时进行这项活动。
- **简介**（5分钟）
  - 说明讲习班目的。
  - 回顾学习目标。
- **目标1：**在选择低脂、低钠、低糖食物和饮料方面，列举5个您可以做出的微小改变（5-10分钟）。
  - 回顾讲义：尽情选择美味健康食物
  - 视频：健康食物也可以美味可口（2–3分钟）
  - 伸展放松（5分钟）
  - 回顾讲义：寻找某人……
- **目标2：**明确让您以全新方式健康饮食的3种香料、香草或无盐调味料。
  - 回顾讲义：健康食物选择贴士
  - 回顾讲义：了解并使用营养成分标签
  - 回顾讲义：低钠
  - 回顾讲义：减少钠（盐）摄入
  - 活动（5-10分钟）。注意：提前选择并收集用品。如果进行活动1，在此期间回顾我的餐盘 选择我的餐盘之10条贴士。
- **目标3：**通过更改食谱、烹饪技巧降低卡路里、饱和脂肪和反式脂肪、钠及添加糖的含量（5-10分钟）。
  - 回顾讲义：更改食谱：卤汁面条、食谱改良（在家进行的活动）
  - 增加体育活动（1-2分钟）
  - 回顾讲义：我的餐盘 选择我的餐盘之10条贴士（2分钟）
- **预热/问答**（5分钟）
  - 在家尝试做的事情之**提示**：
    - 更改食谱，降低饱和脂肪和反式脂肪、钠及/或添加糖的含量。
    - 增加体育活动，减少就坐/看屏时间。
- 让学员将**评估表**填写完整（5分钟）。

讲习班
1

讲习班课程计划

预热活动

口味测试（5分钟）

香料/香草/调味料口味测试：选取2-3种香料，例如百里香、罗勒、牛至、迷迭香、大蒜粉、洋葱粉、辣椒粉、低钠塔可调味料、孜然、咖喱、芫荽、无盐混合调味料等。当大家来到讲习班时，用无盐脆饼干蘸取少量橄榄油和香料，供大家品尝。看看大家是否喜欢这种口味，是否可以说出香料/调味料的名称。

所需用品：一次性大餐盘和小餐盘、无盐脆饼干、橄榄油、香料（提示：可考虑从食品合作社购买香料，在那您可以少量购买，更省钱）、香料盘/碟

谈论要点

讲习班目的（2-3分钟）

- 今天的讲习班和讲义为您提供健康美味餐食制作贴士。
- 本期讲习班以美国居民膳食指南和美国居民体育活动指南为依据。就食物选择，膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的科学性建议。就实现和保持身体健康所需进行体育活动的活动量、类型及强度，美国居民体育活动指南给出了相关建议。
- 膳食指南为所选的受众适用信息提供依据。更多相关信息参见 www.choosemyplate.gov。
  - 您所吃所饮的所有东西久而久之都会起作用。正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。确定您的健康饮食模式并终身保持。这意味着：
    - 水果和蔬菜占餐盘的一半——注意吃整个水果和多样蔬菜。
    - 全谷类占谷类食物的一半。
    - 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶。
    - 定期从多样食物中摄取蛋白质。
    - 减少钠、饱和脂肪和反式脂肪及添加糖的摄入。
  - 健康饮食和体育活动是健康生活的基本条件。美国居民体育活动指南建议成年人每周至少进行2.5小时的体育活动，儿童每天需要进行1小时的体育活动。
  - 您可以通过诸如散步、跳舞、骑车、花园劳作等活动和减少坐着的时间进行锻炼。

谈论要点

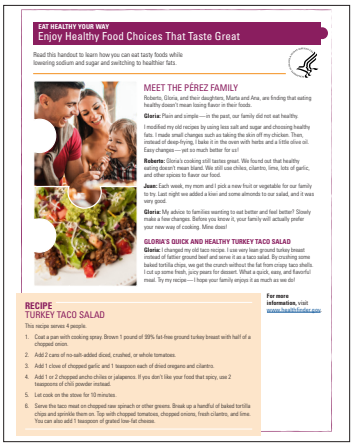
学习目标(2-3分钟)

- 在选择低脂、低钠、低糖食物和饮料方面，列举5个您可以做出的微小改变。
- 明确让您以全新方式健康饮食的3种香料、香草或无盐调味料。
- 通过更改食谱、烹饪技巧降低卡路里、饱和脂肪和反式脂肪、钠及添加糖的含量。

谈论要点

讲义：尽情选择美味健康食物(5-10分钟)

- 选择瘦牛肉或瘦猪肉或精肉牛肉馅(92%瘦肉或更多)和去皮火鸡肉或鸡胸肉。
- 对诸如汤、面包、冷冻餐点等食物的钠含量进行比较，选择含量较低的食物。
- 少买加工肉制品，例如培根、香肠、热狗，这类食物的钠和饱和脂肪含量一般较高。
- 将豆类(例如黑豆、芸豆、黑眼豆或豆腐)选为一道主菜或餐点的一部分，作为蛋白质来源。
- 尝试用海鲜取代肉类和家禽。计划每周吃8盎司海鲜。
- 选择不含糖霜或其他添加糖的全谷类食品，用葡萄干、香子兰和或肉桂为热全谷类食品增添滋味。
- 水果和蔬菜占餐盘的一半(尤其是富含营养的红色、橙色、绿色水果和蔬菜以及黑豆、芸豆、黑眼豆等豆类)。
  - 选择不加调味汁的冷冻蔬菜和低钠罐装蔬菜。
  - 除了新鲜水果以外，还可选择罐装水果、冷冻水果和干果。选择添加糖含量最低的罐装水果。
- 选择水、脱脂或低脂牛奶、强化豆奶、100%纯果汁或蔬果汁作为饮料，避免选择普通碳酸饮料、运动饮料、能量饮料、果汁饮料及其他加糖饮料。
- 尝试用新鲜水果或冷冻100%水果条取代普通冰淇淋、蛋糕、果馅饼或曲奇，或者与朋友分享小份甜点。



EAT HEALTHY YOUR WAY

Enjoy Healthy Food Choices That Taste Great

Read this handout to learn how you can eat tasty foods while lowering sodium and sugar and switching to healthier fats.

MEET THE PÉREZ FAMILY

Roberto, Gloria, and their daughters, Marta and Ana, are finding that eating healthy doesn't mean losing flavor in their foods.

Gloria: "Plain and simple — in the past, our family did not eat healthy.

I modified my old recipes by using less salt and sugar and choosing healthy fats. I made small changes such as taking the skin off my chicken. Then, instead of deep-frying, I bake it in the oven with herbs and a little olive oil. Easy changes — yet so much better for us!

Roberto: Gloria's cooking still tastes great. We found out that healthy eating doesn't mean bland. We still use chiles, cilantro, lime, lots of garlic, and other spices to flavor our food.

Juan: Each week, my mom and I pick a new fruit or vegetable for our family to try. Last night we added a kiwi and some almonds to our salad, and it was very good.

Gloria: My advice to families wanting to eat better and feel better? Slowly make a few changes. Before you know it, your family will actually prefer your new way of cooking. Mine does!

GLORIA'S QUICK AND HEALTHY TURKEY TACO SALAD

Gloria: I changed my old taco recipe. I use very lean ground turkey breast instead of fattier ground beef and serve it as a taco salad. By crushing some baked tortilla chips, we get the crunch without the fat from crispy taco shells. I cut up some fresh, juicy pears for dessert. What a quick, easy, and flavorful meal. Try my recipe — I hope your family enjoys it as much as we do!

RECIPE

TURKEY TACO SALAD

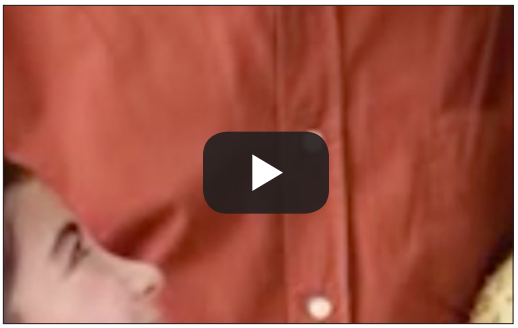
This recipe serves 4 people.

1. Coat a pan with cooking spray. Brown 1 pound of 99% fat-free ground turkey breast with half of a chopped onion.
2. Add 2 cans of no-salt-added diced, crushed, or whole tomatoes.
3. Add 1 clove of chopped garlic and 1 teaspoon each of dried oregano and cilantro.
4. Add 1 or 2 chopped ancho chiles or jalapenos. If you don't like your food that spicy, use 2 teaspoons of chili powder instead.
5. Let cook on the stove for 10 minutes.
6. Serve the taco meat on chopped raw spinach or other greens. Break up a handful of baked tortilla chips and sprinkle them on. Top with chopped tomatoes, chopped onions, fresh cilantro, and lime. You can also add 1 teaspoon of grated low-fat cheese.

For more information, visit www.healthfinder.gov

视频

健康食物也可以美味可口（2–3分钟）



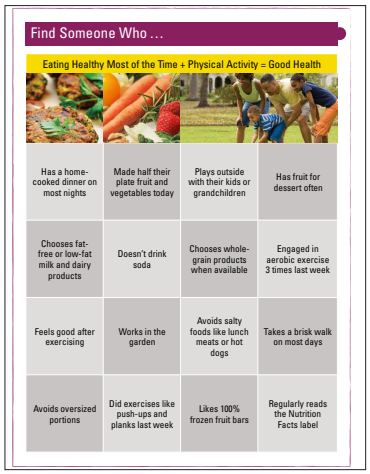
health.gov/dietaryguidelines/workshops/

伸展放松

讲义：寻找某人……（5分钟）

“寻找某人……”：宾戈游戏可巩固健康饮食和体育运动获胜组合，让学员了解彼此。分发游戏单，让学员绕房间行走，与他人交谈以了解每个人所喜爱的健康生活方式活动是什么。学员在自己为活动准备的箱子上签上自己的名字。根据群组的大小，设定同一个人最多可以在多少个箱子上将名字签在学员的游戏单上（通常只有2个）。将健康奖品（水果、水瓶、跳绳等）奖给首个签完一整行的学员。如要继续游戏，让学员尝试完成2行，“T”形或整个网格。有利于将现场的奖品奖励给获胜者。

所需用品：寻找某人……学员讲义，健康奖品



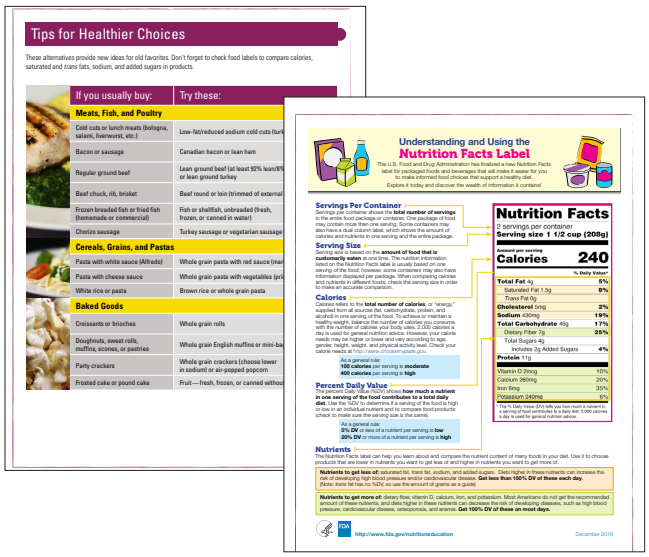
讲习班课程计划

谈论要点

讲义：健康食物选择贴士和了解并使用营养成分标签（5分钟）

膳食指南所推荐的健康饮食模式是钠、饱和脂肪、反式脂肪及添加糖的含量较低。

- 将每日**钠**摄入量降低至2,300毫克/天。（将钠摄入量进一步降低至少于1,500毫克/天，患有高血压前期和高血压的成年人会从中受益。）
  - **此处是如何：**查看营养成分标签，选择低钠食品。
  - 选择新鲜、冷冻（不加调味汁或调味料）、无盐罐装蔬菜和新鲜家禽、海鲜、猪肉、瘦肉，避免选择加工肉类和家禽。
  - 多在家里吃饭。为了控制菜品钠含量，从头开始烹制食物—少用调味汁、调拌料、“方便”食品（例如调味米饭、方便面、现成意大利面）。对食物进行调味时，用香草和香料取代盐。
- 从**饱和脂肪**中摄入少于10%的卡路里。
  - **此处是如何：**查看营养成分标签和选择饱和脂肪含量较低且不饱和脂肪（多元不饱和脂肪和单一不饱和脂肪）含量较高的食物。
  - 选择瘦肉和家禽以及脱脂或低脂乳制品，避免选择脂肪过多的肉和家禽以及全脂或2%的乳制品。
  - 就诸如三明治、炒菜、米饭等主菜而言，选择菜多肉少的主菜，加少量或不加含有饱和脂肪的普通奶酪及其他调味品。
- 尽量减少**反式脂肪**摄入量。
  - **此处是如何：**少食部分含有氢化油或营养成分标签中列出的含有反式脂肪的食物。
- 从**添加糖**中摄入少于10%的卡路里。
  - **此处是如何：**喝水，而不要喝诸如普通碳酸饮料、运动饮料、果汁饮料等加糖饮料。
  - 限制食用量，少吃零食和加糖甜点，例如蛋糕、曲奇、果馅饼、冰淇淋。
  - 选择不甜或未加糖的罐装水果、水果酱（例如苹果酱）和酸奶。



谈论要点

讲义：低钠和减少钠（盐）摄入（5分钟）

- 摄入过多钠有害健康，因为钠会使血压升高。
- 我们所摄入的大部分钠都存在于加工食品和餐厅食物中。
- 2岁以上美国居民的平均钠摄入量约为**3,400毫克**/天。
- 膳食指南建议14岁以上的成年人将钠摄入量降低至少于**2,300毫克**/天。14岁以下的儿童需摄入更少的钠，具体取决于自身年龄。

活动

提前选择一项（5-10分钟）

1. **“我的餐盘”图：**开始此项活动之前，讨论我的餐盘 选择我的餐盘之10条贴士讲义。发给每位学员一个纸盘，让大家画出构成健康餐盘的食物图。提醒大家设计一个餐盘，特点是水果和蔬菜占一半，包含全谷类、蛋白质食物和低脂奶制品。让每位学员展示自己的餐盘并说明自己向大家推荐的餐食。**注意：**您也可以举一些未出现在餐盘中的餐食，例如米饭或汤。

所需用品：为每人准备纸盘、彩笔/麦克笔等

2. **示范：碳酸饮料的含糖量为多少？**开始此项活动之前，让学员猜猜一罐碳酸饮料中含有多少茶匙糖？让一位志愿者帮您进行此项示范。让志愿者舀出10茶匙糖，放到一罐普通碳酸饮料前面的餐盘上。之后告诉学员这就是一罐碳酸饮料的含糖量。向学员提问：如果您每天都喝12盎司的普通碳酸饮料，持续一年，那么您会摄入多少糖分呢？答案是30英镑！告诉学员，如果把每天喝一罐普通碳酸饮料（150卡路里）换成喝水或其它不含卡路里的饮料，那么一个人一年的糖分摄入量便可减少15磅。有助于控制体重的一种方式就是对饮食进行微调，以减少卡路里摄入。例如，用水取代加糖饮料有助于减少卡路里摄入，久而久之可对体重产生影响。

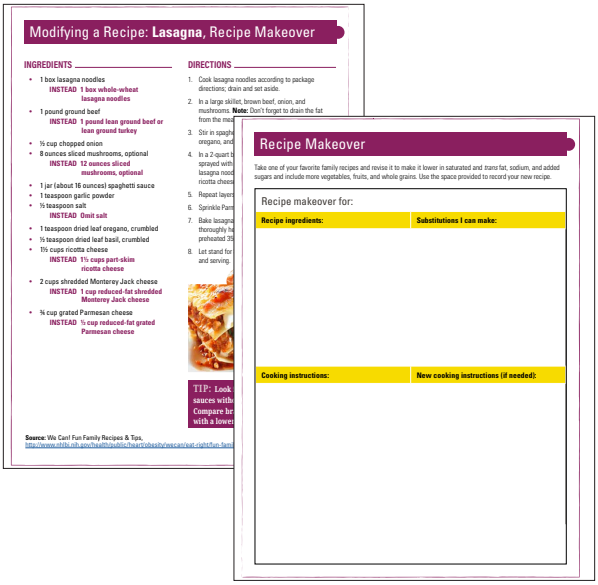
所需用品：糖、罐装碳酸饮料、餐盘、茶匙

谈论要点

讲义：更改食谱：卤汁面条、食谱改良（5-10分钟）

为了降低卡路里、饱和脂肪、反式脂肪、钠（盐）或添加糖含量，烹制食物时您可以做出一些简单的改变。这里是一些常见贴士，可以令您的餐食更加健康。

- 采用低脂方法烹制食物，例如烘、烤、煮、蒸、微波，避免油炸。
- 采用香草、香料、酸橙或柠檬汁、醋为食物调味，避免使用盐。
- 用少量油或喷淋油取代黄油和人造黄油棒。
- 增加菜谱中蔬菜和/或水果的分量—请记住，您应该将餐盘的一半都装上蔬菜或水果。
- 烹制鸡肉和火鸡肉之前先去皮，以减少饱和脂肪的含量。


Modifying a Recipe: **Lasagna**, Recipe Makeover

INGREDIENTS

- 1 box lasagna noodles
  INSTEAD 1 box whole-wheat lasagna noodles
- 1 pound ground beef
  INSTEAD 1 pound lean ground beef or lean ground turkey
- ½ cup chopped onion
- 8 ounces sliced mushrooms, optional
  INSTEAD 12 ounces sliced mushrooms, optional
- 1 jar (about 16 ounces) spaghetti sauce
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
  INSTEAD Omit salt
- 1 teaspoon dried leaf oregano, crumbled
- ½ teaspoon dried leaf basil, crumbled
- 1½ cups ricotta cheese
  INSTEAD 1½ cups part-skim ricotta cheese
- 2 cups shredded Monterey Jack cheese
  INSTEAD 1 cup reduced-fat shredded Monterey Jack cheese
- ¾ cup grated Parmesan cheese
  INSTEAD ½ cup reduced-fat grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

1. Cook lasagna noodles according to package directions; drain and set aside.
2. In a large skillet, brown beef, onion, and mushrooms. **Note:** Don't forget to drain the fat from the meat
3. Stir in spaghe oregano, and
4. In a 2-quart b sprayed with lasagna nood ricotta chees
5. Repeat layers
6. Sprinkle Parm
7. Bake lasagna thoroughly h preheated 35
8. Let stand for and serving.

TIP: Look sauces with Compare br with a lower

Source: We Can! Fun Family Recipes & Tips, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-fami

Recipe Makeover

Take one of your favorite family recipes and revise it to make it lower in saturated and *trans* fat, sodium, and added sugars and include more vegetables, fruits, and whole grains. Use the space provided to record your new recipe.

Recipe makeover for:

Recipe ingredients:	Substitutions I can make:
Cooking instructions:	**New cooking instructions (if needed):**

贴士：将菜谱中的加糖量降低$^{1}/_{4}$—$^{1}/_{3}$。例如，如果菜谱需要1杯，那么就用$^{2}/_{3}$杯。加糖量降低后，如要增添味道，可添加香子兰、肉桂或肉豆蔻。

谈论要点

增加体育活动(1-2分钟)

- 美国居民体育活动指南建议每人都要定期参加体育活动,有益于健康。
- 给成年人的建议:

	适度运动	剧烈运动
运动类型	健走、平地骑行、集体舞、花园劳作	跳绳、篮球、足球、游泳、有氧舞蹈
运动量	如果您选择适度运动,每周至少运动2.5小时。	如果您选择剧烈运动,每周至少运动1小时15分钟。

来源:2008美国居民体育活动指南

- 儿童每天需要进行60分钟的体育活动。
- **今日贴士:**减少看屏时间。
  - 减少看电视或玩电子游戏的时间。这对儿童和青少年尤为重要。
  - 利用看电视的时间在电视机前进行体育活动。
- 把您的体育活动和营养目标记录下来!
  - 记录您的体育活动并逐步改进您的饮食习惯。您可以通过日志或笔记本、网站或手机应用来记录。
  - 积极生活方式总统奖(PALA+):由总统健身、体育与营养委员会发起的一项奖励计划,旨在促进人们参与体育活动,拥有良好营养。这项为期8周的计划有助于您保持或提升身体健康,是帮您管理和实现健康目标的一种好方式。
    - 如需进一步了解积极生活方式总统奖,请访问www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - 参见附录以获取可打印的积极生活方式总统奖日志。

贴士:您可以将适度运动和剧烈运动结合起来。一般来说,1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。

谈论要点

讲义：我的餐盘和10条贴士（2分钟）


USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Choose MyPlate

Use MyPlate to build your healthy eating style and maintain it for a lifetime. Choose foods and beverages from each MyPlate food group. Make sure your choices are limited in sodium, saturated fat, and added sugars. Start with small changes to make healthier choices you can enjoy.

1 Find your healthy eating style
2 Make half your plate fruits and vegetables
3 Focus on whole fruits
4 Vary your veggies
5 Make half your grains whole grains
6 Move to low-fat or fat-free milk or yogurt
7 Vary your protein routine
8 Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars
9 Drink water instead of sugary drinks
10 Everything you eat and drink matters

Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 1 June 2011 Revised October 2016

谈论要点

预热/问答（5分钟）

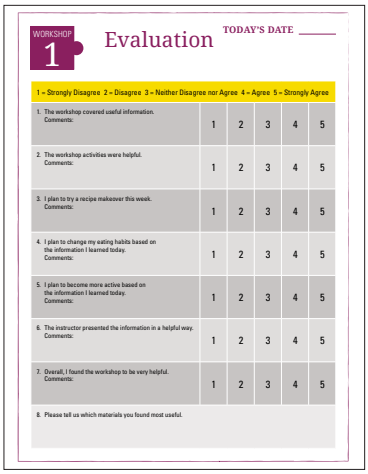
在家尝试做的事情

- 更改食谱,降低饱和脂肪和反式脂肪、钠或添加糖的含量。
- 减少看屏时间并增加体育活动。

将评估表填写完整

（5分钟）

填好表格后交给讲师。


WORKSHOP 1 Evaluation TODAY'S DATE

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to try a recipe makeover this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

讲习班 1

讲义

1. 尽情选择美味健康食物
2. 寻找某人……
3. 健康食物选择贴士
4. 了解并使用营养成分标签
5. 低钠
6. 减少钠（盐）摄入
7. 更改食谱：卤汁面条、食谱改良
8. 我的餐盘 选择我的餐盘之10条贴士
9. 评估

健康饮食 您的方式

尽情选择美味健康食物

阅读此讲义，以了解如何在降低钠、糖含量，将食物转换为健康脂肪的同时也能吃到美味可口的食物。

与PÉREZ一家会面

Roberto、Gloria和儿子Juan认为健康饮食并不意味着不能体验到食物的美味。

Gloria：清淡简单——过去，我们家饮食并不健康。

我通过减盐减糖、选择健康脂肪来改变我的旧食谱。我做出了一些微小改变，例如将鸡肉去皮。之后，加上香草和少量橄榄油放入烤箱烘烤，用这种方法取代油炸烹调。简单的改变—对我们来说却好多啦！

Roberto：Gloria做的餐食美味可口。我们发现，健康饮食并不意味着乏味。我们依然会用辣椒、芫荽、酸橙、大量大蒜及其他香料为食物调味。

Juan：每周，我的妈妈和我会挑选一种新水果或蔬菜让家人品尝。昨晚，我们往沙拉里加了一个猕猴桃和一些扁桃仁，非常好吃。

Gloria：给想要吃得更加健康、更加美味的家庭一些建议慢慢做出一些改变。在您了解之前，您的家人实际更喜欢新的烹调方式。我的就是！

GLORIA的速成健康火鸡玉米卷沙拉

Gloria：我更改了旧的玉米卷食谱。我用火鸡鸡胸精肉取代脂肪含量较高的牛肉馅，用它做玉米卷沙拉。将烤熟的玉米片碾碎，然后我们可以吃这些碎片，不会从酥脆的玉米卷外皮摄取到脂肪。我切开一些新鲜多汁的梨用作甜点。多么速成、简单、美味的餐点啊。尝试下我的食谱—希望你们一家也能像我们一样喜欢它！

食谱

火鸡玉米卷沙拉

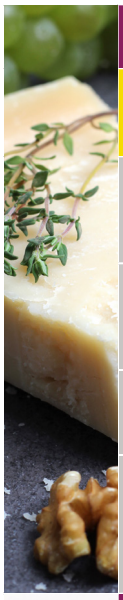
该份食谱可供4人享用。

1. 用喷油涂一下锅底。取1磅99%无脂肪火鸡鸡胸精肉，加入半个剁碎的洋葱，嫩煎。
2. 加入2罐无盐番茄丁、番茄碎或整个番茄。
3. 加入1瓣切碎的大蒜、1茶匙干牛至、1茶匙芫荽。
4. 加入1或2个切碎的安丘辣椒或墨西哥辣椒。如果您不喜欢太辣的口味，可用2茶匙辣椒粉替代。
5. 在火炉上烹制10分钟。
6. 为墨西哥肉卷撒上切碎的生菠菜叶或其他绿色蔬菜。碾碎少许烤熟的玉米片并将其撒在上面。最上面加上切碎的番茄、切碎的洋葱、新鲜的芫荽和酸橙。您也可以加入1茶匙低脂乳酪粉。

如需了解更多信息，请访问 www.healthfinder.gov。

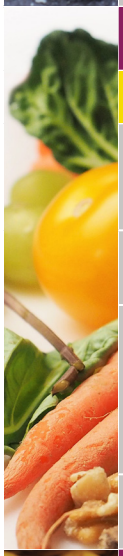
健康饮食 您的方式

所有风味—健康脂肪、少盐、少糖！选择您会尝试的贴士。



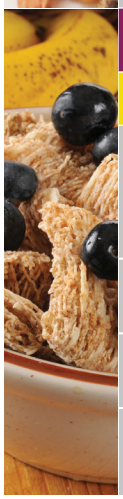
选择健康脂肪，同时依然保持风味

而非……	✓我会……
用黄油、人造黄油棒、猪油或起酥油油炸	□ 烘、烤、烧或煮。 □ 在不粘锅上涂上喷油烹炒或油煎。或者选用植物油，例如菜籽油、玉米油、橄榄油、花生油或豆油。
选择全脂牛奶、全脂奶油乳酪或者全脂硬质乳酪	□ 饮用脱脂牛奶或脂肪含量为1%的牛奶。 □ 选择脱脂或低脂奶油乳酪和低脂或减脂硬质乳酪。
选择全脂酸奶油或全脂乳酸干酪	□ 选择脱脂或减脂酸奶油或脱脂原味酸奶。 □ 食用脱脂或低脂（1%）乳酸干酪。
选择脂肪含量较高的肉块	□ 烹制鸡肉和火鸡肉之前先去皮。 □ 食用瘦肉，至少含92%瘦肉/8%脂肪。尝试选择瘦肉块，例如牛排、牛里脊、牛腿肉和烤肉。选择99%不含脂肪的火鸡鸡胸精肉或鸡胸精肉。



低盐，拒绝重口味！

而非……	✓我会……
购买熟食和加工肉制品（例如冷切肉、热狗和香肠）	□ 选用新鲜瘦肉和新鲜冷冻或低钠罐装蔬菜。
食用冷冻或外送比萨	□ 用新鲜蔬菜、少量奶酪和无盐番茄酱在家制作比萨。
选择普通罐装蔬菜	□ 选择标示有“无盐”的罐装蔬菜。 □ 购买新鲜蔬菜或无酱汁冷冻蔬菜。用香草添加滋味。 □ 查看营养成分标签和选择钠含量较低/最低的罐装食物。
加盐，为食物添加滋味	□ 采用香草、香料、酸橙或柠檬汁、醋为食物调味。



低糖也能满足您对甜味的需求！

而非……	✓我会……
选择甜味早餐谷物食品	□ 选择全谷类谷物食品，不含糖霜或添加糖。 □ 选择脱脂酸奶或脱脂乳酸干酪。添加新鲜水果和少量扁桃仁，以增添滋味和脆感。
饮用含糖软饮料和果汁饮料	□ 饮用水或不甜的柠檬汁冰茶。
食用大份甜点	□ 食用一片新鲜水果—好吃！ □ 与朋友分享小份甜点。
选择含糖汁的罐装水果	□ 选择不含添加糖的罐装水果。 □ 选择新鲜或冷冻水果。

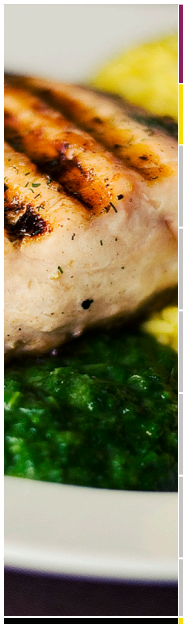
寻找某人……

大多数时候健康饮食+体育活动=身体健康

			
大多数晚上尽量食用家里做的晚餐	今天，让水果和蔬菜占餐盘的一半	和子女或孙辈到户外玩耍	时常吃些水果当甜点
选择脱脂或低脂牛奶和乳制品	不要饮用碳酸饮料	如果可以，选择全谷类食品	上周做了三次有氧运动
运动之后感觉不错	在花园劳作	避免食用高盐食物，例如午餐肉或热狗	经常健走
避免过量饮食	上周做了俯卧撑和平板支撑等运动	喜欢100%冷冻水果条	经常查看营养成分标签

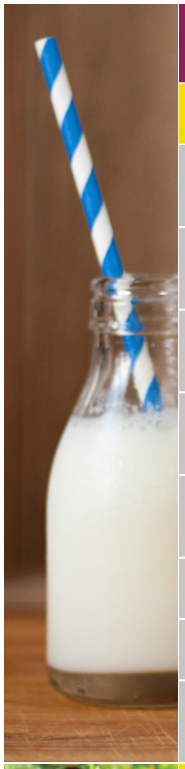
健康食物选择贴士

此类选择为旧喜好提供了新想法。不要忘记检查食品标签，以比较食品中卡路里、饱和脂肪和反式脂肪、钠及添加糖的含量。

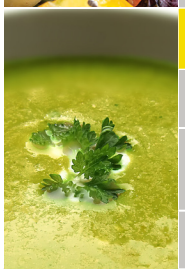


如果您经常购买：	尝试选择这些：
肉类、鱼类、家禽	
冷切肉或午餐肉（大红肠、蒜味香肠、肝泥香肠等）	低脂/低钠冷切肉（火鸡肉、鸡肉）
培根或香肠	加拿大培根或精肉火腿
普通牛肉馅	精肉牛肉馅（至少含92%瘦肉/8%脂肪）或精肉火鸡肉馅
牛肩胛肉、牛肋排、牛腩	牛股肉或牛腰肉（切去外脂肪）
冷冻鱼柳或炸鱼（自制或购买）	鱼或贝类、无面包屑（新鲜、冷冻或水罐头）
西班牙香肠	火鸡肉香肠或大豆香肠（用豆腐制作）
谷物、谷类和意大利面	
白酱（阿尔弗雷多）意大利面	全谷类红酱（海员沙司）意大利面
芝士酱意大利面	全谷类蔬菜（春天）意大利面
白米饭或意大利面	糙米饭或全谷类意大利面
烘焙食品	
牛角面包或奶油蛋卷	全谷类面包卷
甜甜圈、甜卷面包、松饼、司康饼或油酥点心	全谷类英式松饼或迷你百吉面包圈
派对薄脆饼干	全麦类薄脆饼干（选择低钠型）或爆米花
奶油糖霜蛋糕或磅蛋糕	水果——新鲜、冷冻或罐装，不含添加糖

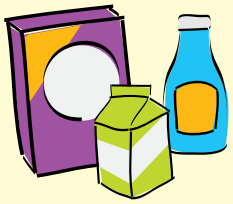
健康食物选择贴士（接上页）



如果您经常购买：	尝试选择这些：
乳制品	
全脂牛奶（普通、淡炼乳或甜炼乳）	脱脂牛奶、低脂（1%）牛奶、淡炼乳或强化豆奶*
冰淇淋	低脂或脱脂和无糖冰淇淋或冷冻酸奶
酸奶油	原味脱脂或低脂希腊酸奶或脱脂酸奶油
奶油奶酪	Neufchatel“稀”奶油奶酪或脱脂奶油奶酪
奶酪（切达奶酪、瑞士奶酪、蒙德勒杰克奶酪、美国奶酪、马苏里拉奶酪等）	低卡路里或脱脂奶酪、部分脱脂奶酪、低卡路里加工奶酪等
普通（4%）乳酸干酪	脱脂或低脂（1%）乳酸干酪
全脂牛奶里考塔奶酪	部分脱脂牛奶里考塔奶酪
咖啡奶油（一半一半）或非乳制奶油	低脂（1%）或脱脂牛奶或无脂干奶粉
脂肪、油和沙拉调料	
人造黄油棒或黄油	橄榄油或不含反式脂肪的人造黄油条
普通蛋黄酱	芥末或脱脂或稀蛋黄酱
奶油沙拉调料	食用油沙拉调料，例如油醋汁、柠檬汁或白醋
用于烹制的起酥油或猪油	用于烹炒或油煎的少量油或不粘锅喷油
混合	
罐装奶油汤	罐装肉汤（低钠）
肉汁（自制，含脂肪和/或牛奶）	含水混合肉汁或自制去脂肪脱脂牛奶肉汁
咸/调味坚果和种子	无盐、原味坚果和种子



* 其他当作“牛奶”出售但用植物制成的产品（例如扁桃仁、大米、椰子及大麻“牛奶”）可能含钙，可作为钙质来源，但是它们不属于奶制品，因为其整体营养成分与牛奶和强化大豆饮品（豆奶）不同。



了解并使用
营养成分标签

美国食品药品监督管理局已对包装食品和饮料的全新营养成分标签完成了审定，便于您对有益于健康的食物做出知情选择。
现在就探索并发现其中的大量信息！

每容器份量

每容器份量表示整个食物包或食物容器中食物的份量总量。一包食物可能包含多份。一些容器上也可能贴有双栏标签，显示一份和一整包食物的卡路里和营养素含量。

份量大小

份量大小基于常规一次性所食用的食物量。营养成分标签所列出的营养信息通常是基于一份食物；然而，一些容器上也可能贴有每包所显示的信息。对不同食物的卡路里和营养素含量进行比较时，为了保证比较的准确性，请查看份量大小。

卡路里

卡路里是指一份食物的所有成分来源（脂肪、碳水化合物、蛋白质、酒精）所供应的卡路里或者“能量”的总量。为了达到或保持健康体重，所摄入的卡路里量和身体消耗的卡路里量应保持平衡。就一般性营养建议而言，一天要消耗2000卡路里。然而，卡路里需求因年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平的不同而或高或低。从http://www.choosemyplate.gov查看您的卡路里需求。

通则：
每份含100卡路里为适度
每份含400卡路里为偏高

每日营养摄入量百分比

每日营养摄入量百分比（%DV）显示一份食物中的营养素为每日膳食总量贡献了多少。利用%DV确定一份食物中单种营养素的含量高低并对食品进行比较（**请查核以确保份量大小相同**）。

通则：
每份食物中的单种营养素含量等于或少于5% DV，则偏低；等于或多于20% DV，则偏高

营养素

营养成分标签可帮您了解并比较膳食中多种食物的营养素含量。利用它来选择食品。如果想要少摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较低的食品；如果想要多摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较高的食品。

少摄入的营养素：饱和脂肪、反式脂肪、钠、添加糖。膳食中含有较多此类营养素可增加高血压和/或心血管疾病的患病风险。**每天摄入此类营养素的量应少于100%DV。**（注：**反式脂肪无%DV，因此采用克数作为参考**）

多摄入的营养素：膳食纤维、维生素D、钙、铁、钾。多数美国居民所摄入的此类营养素都达不到建议量，膳食中含有较多此类营养素可降低诸如高血压、心血管疾病、骨质疏松症以及贫血症的患病风险。**大多时候需摄入100%DV此类营养素。**

Nutrition Facts

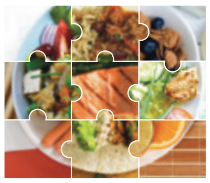
2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

http://www.fda.gov/nutritioneducation

2016年12月



饮食指南
针对美国居民
2015-2020
第八版

减钠

从美国居民膳食指南中获取钠盐成分信息。限制钠摄入—减少外出就餐，在杂货店明智选择食物—可获得健康益处。

什么是钠？

钠是一种矿物质，食物中的大多数钠都来自盐。我们仅需少量钠用以保持健康。
摄入太多钠可导致高血压。高血压会增加心脏病发作或中风的风险。
令人欣慰的是，低钠可以降低血压或者使血压保持在健康水平。

主要建议：钠

年龄段	钠含量
成人*和儿童 14岁及以上	少于2,300毫克/天
儿童年龄 9—13	少于2,200毫克/天
儿童年龄 4—8	少于1,900毫克/天
儿童年龄 2—3	少于1,500毫克/天

*未患高血压或高血压前期的成人

什么食物钠含量较高？

向食物中加盐的同时也就加入了钠。**而膳食指南显示我们所摄入的大多数钠并非都来自盐瓶。**食品生产商及食品加工商将钠作为一种防腐剂添加到调料、腌肉、蜜汁中，保持食品松软。这就是为何几乎所有我们所购买到的加工类食品都含有钠。
用许多原料制成的菜品—例如比萨、炖菜、汉堡、玉米卷、三明治——般都含有高钠原料。在制作这些菜品时，少放高钠原料：

- 加工肉类、家禽、海鲜—例如熟食肉、香肠、辣香肠、沙丁鱼
- 调味汁、调味料、佐料
- 方便食品，例如诸如调味米饭、方便面、现成意大利面

请注意尝起来不咸的食物，它们中可能也添加了钠，
尤其要注意您经常食用的此类食物。例如，食物（例如面包、玉米饼、奶酪、佐料）中的钠可以积少成多。

患有高血压或高血压前期的成人可以通过将钠摄入量减少至1,500毫克/天来降血压。

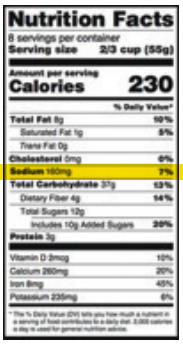
钠和盐—区别是什么？
由于食物中的大多数钠都来自盐，人们提及
钠和盐时就好像这两者是同一样东西。其实是有一点区别的。钠是存在于盐中的一种矿物质。盐也被称作氯化钠

我怎样才能减钠呢?

去杂货店购物和外出就餐时,密切关注您所选的食品。尝试做出这5个小改变。

1.查看营养成分标签。购买某种食品或饮料之前,查找营养成分标签上的钠含量。对多种可选商品进行比较,选择含量最低的一款。

您也可以寻找标有低钠、减钠或无盐的食品。但请记住,有时候无此类标签的食品钠含量也较低,因此,始终查看营养成分标签是个好主意。



带有辣香肠的两片厚皮比萨总共约含有2,270毫克钠—几乎是成人和14岁及以上儿童每日建议的钠摄入量限值!

2.在您所食用的食品中,找出哪种食品钠含量最高。您可以查看十大钠来源(www.cdc.gov/salt/sources.htm)以帮您了解。对于钠含量较高的菜品,可考虑食用小份或者平时少食。

3.做出健康转变。用更加健康的可选食物替代钠含量较高的食物或原料。您可以:

用无盐坚果零食替代咸味脆饼干

用新鲜去皮鸡肉和火鸡肉、瘦肉及海鲜替代加工类熟食肉或香肠

选择新鲜、冷冻蔬菜(不含调味汁)、钠含量最少的罐装蔬菜

外出就餐时,您可以:

- 要求提供书面营养成分信息,选择钠含量较低的食物
- 单独提供调味料和调味汁—依个人所需添加
- 要求食物中不加盐

4.多在家做饭。自己烹制餐食—而不是在餐厅就餐或购买包装食品—是少摄入钠的好方法,因为您自己可以控制。为了增加香味,用香料替代盐或包装调味汁和混合调味料。

5.考虑采用得舒饮食计划。得舒饮食计划以科学证据为基础,有助于限制钠和不健康脂肪的摄入。如果您患有高血压或高血压前期,考虑采用下列得舒饮食计划,选择低钠食物,钠摄入量保持在1,500毫克/天。如要了解更多相关信息,请访问 http://www.nhlbi.nih.gov/ health/health-topics/topics/dash.

有许多不同类型的盐:精制盐、粗盐、海盐、喜马拉雅山盐等等。如要降低膳食中的钠含量,您需要减少**各类**盐的摄入,包括食物中本身已含有的盐。

想要进一步了解钠以及如何找到对您或您家人有效的健康饮食模式吗?
查看 DietaryGuidelines.gov获取膳食指南更多相关信息,查看 ChooseMyPlate.gov获取在线工具、食谱等等。

ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

减少钠（盐）摄入

- 查看营养成分标签，选择低钠食品。
- 购买罐装食品时，选择标有“减钠”、“低钠”或“不加盐”的产品。冲洗普通罐装食品，取出一些钠。
- 逐渐减少食物中的钠含量。久而久之，您的咸淡口味会发生变化。
- 多吃新鲜食物，少吃高钠加工食品。
- 多吃自制食物，您可以控制这类食物的含钠量，烹制食物或食用食物时少放或不放盐或含盐调味料。
- 在餐厅就餐时，如果可以，要求不要向您的食物中加盐或点餐时点低钠食物。

使用香草和香料贴士（取代盐）	
罗勒	用于意大利面、汤、沙拉、蔬菜、鱼、肉类。
辣椒粉	用于汤、炖菜、沙拉、蔬菜、鱼。
肉桂	用于沙拉、蔬菜、面包、零食。
丁香	用于汤、沙拉、蔬菜。
莳萝叶和莳萝子	用于鱼、汤、沙拉、蔬菜。
大蒜	用于汤、蔬菜、肉类、鸡肉、炒菜。
姜	用于汤、沙拉、蔬菜、肉类、炒菜。
墨角兰	用于汤、沙拉、蔬菜、牛肉、鱼、鸡肉。
肉豆蔻	用于蔬菜、肉类、零食、面包，取代糖。
牛至	用于意大利面、汤、沙拉、蔬菜、肉类、鸡肉。
欧芹	用于意大利面、沙拉、蔬菜、鱼、肉类。
迷迭香	用于意大利面、沙拉、蔬菜、鱼、肉类。
鼠尾草	用于汤、沙拉、蔬菜、肉类、鸡肉。
百里香	用于沙拉、蔬菜、鱼、鸡肉。

注意：开始使用上述香草和香料时，先用少量，看看您是否喜欢它们。

来源：http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style

更改食谱：**卤汁面条**、食谱改良

原料

- 1盒卤汁面条
  改为 **1盒全麦卤汁面条**
- 1磅牛肉馅
  改为 **1磅精肉牛肉馅或精肉火鸡肉馅**
- ½杯洋葱碎
- 8盎司蘑菇片、可选
  改为 **12盎司蘑菇片、可选**
- 1罐（约16盎司）意大利面酱
- 1茶匙大蒜粉
- ½茶匙盐
  改为 **省去加盐**
- 1茶匙干牛至叶，捣碎
- ½茶匙干罗勒叶，捣碎
- 1½杯里考塔奶酪
  改为 **1½杯部分脱脂里考塔奶酪**
- 2杯蒙德勒杰克碎奶酪
  改为 **1杯减脂蒙德勒杰克碎奶酪**
- ¾帕马森碎干酪
  改为 **½杯减脂帕马森碎干酪**

烹制方法

1. 根据包装上的说明烹制卤汁面条；沥干，置于一旁。
2. 在大煮锅中，加入酱牛肉、洋葱、蘑菇。**注意：**烹炒之后，请不要忘记沥掉肉中的油脂。
3. 搅拌意大利面酱、大蒜粉、盐、牛至、罗勒。
4. 在一个2夸脱的烤盘（约11×7×2英寸）上涂上喷油，分层铺设1/3卤汁面条、1/3酱、1/3里考塔奶酪和蒙德勒杰克奶酪。
5. 重复铺设两次。
6. 顶端撒上帕马森干酪。
7. 烘烤卤汁面条持续30分钟或者直到在预热350°F的烤箱中完全受热冒泡。
8. 切开上饭之前先静置8—10分钟。

贴士：选择未添加奶酪或肉的蔬菜酱。对各品牌产品进行比较，选择钠含量较低的一款酱。

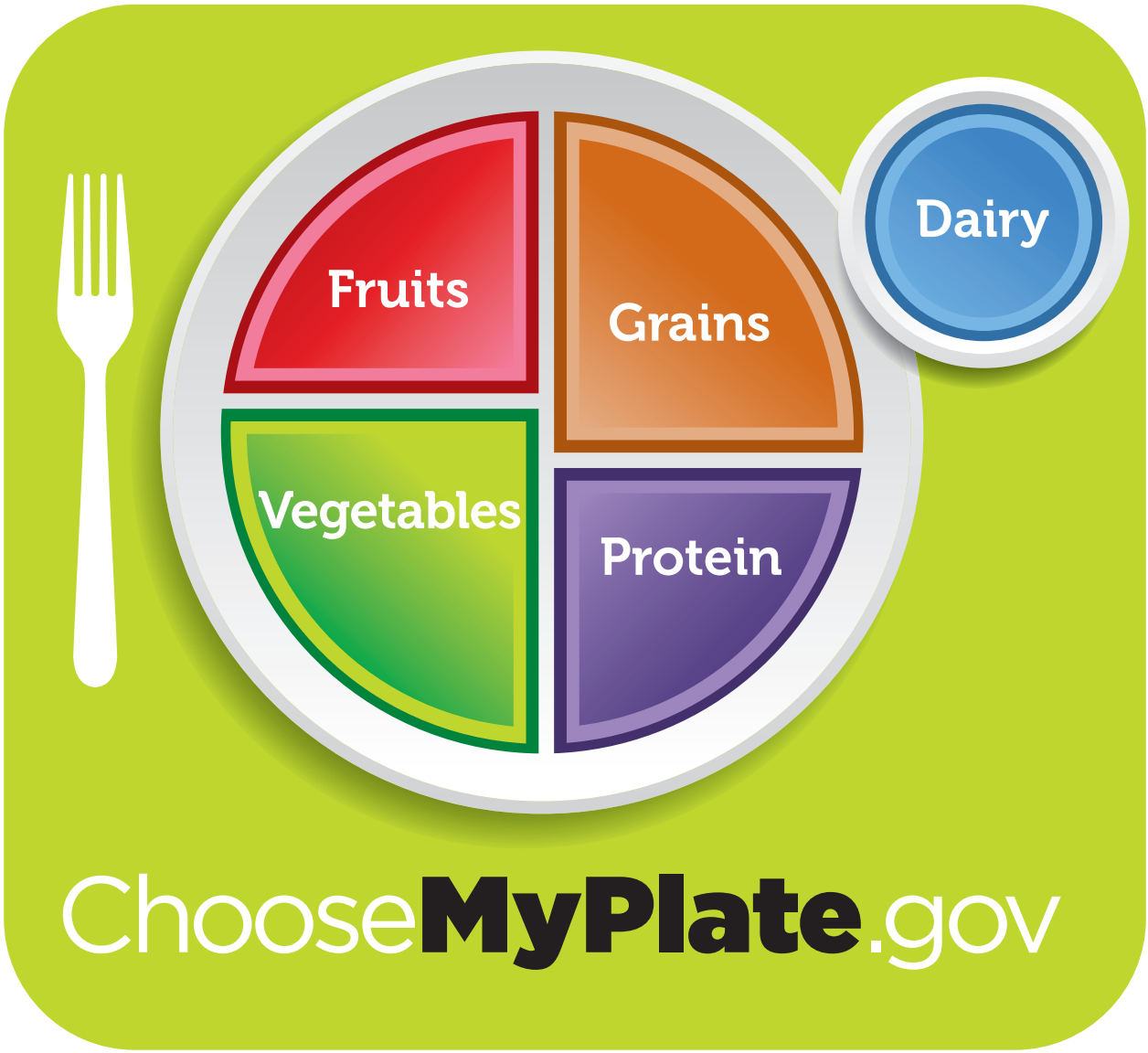
来源：我们可以！有趣的家庭食谱和贴士
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm

食谱改良

选出一种您最喜爱的家庭食谱并进行改良，降低饱和脂肪、反式脂肪、钠及添加糖的含量，加入更多蔬菜、水果和全谷类。利用所提供的空间记录您的新食谱。

食谱改良：

食谱原料：	**我可以使用的替代品：**
烹制指南：	**全新烹制指南（如有需要）**



我的餐盘，我的收获

每日健康饮食方案

USDA
美国农业部

10
条贴士
营养教育系列

我的餐盘，
我的收获

以美国居民
膳食指南
为依据

选择我的餐盘

利用我的餐盘构建您的健康饮食模式并终身保持。从我的餐盘个食物组选择食物和饮料。确保选择钠、饱和脂肪、添加糖较低的食物和饮料。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。

1 确定您的健康饮食模式

构建健康模式是指规律摄入各类食物，以获得身体所需的营养素和卡路里。我的餐盘之贴士有助于构建您自己的健康饮食解决方案—“我的收获”。

2 水果和蔬菜占餐盘的一半

食用各种颜色的水果和蔬菜很重要，因为它们可提供维生素和矿物质，而且其中大部分卡路里含量较低。

3 多食整个水果

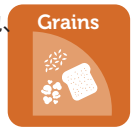
选择整个水果——新鲜、冷冻、干果、100%果汁罐装水果。正餐时食用水果，可作零食或甜点。

4 食用多样蔬菜

尝试将新鲜、冷冻或罐装蔬菜添加到沙拉、副餐和主菜中。选择采用健康的烹调方式（蒸、煎、煨或者生食）制备的各种颜色的蔬菜。

5 全谷类占谷类食物的一半

查看成分列表上的第一列或第二列所列出的全谷类—尝试燕麦片、爆米花、全麦面包、糙米。限制谷物甜点和零食，例如蛋糕、饼干、油酥点心。



6 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶

选择低脂或脱脂牛奶、酸奶、大豆饮品（豆奶），以减少饱和脂肪的摄入。用低脂酸奶、牛奶和奶酪替代酸奶油、奶油和普通奶酪。

7 定期从多样食物中摄取蛋白质

混合食用蛋白质食物，包括海鲜、豆类和豌豆、无盐坚果和种子、豆制品、蛋类、瘦肉 及家禽。尝试用豆类或海鲜制成的主菜，例如金枪鱼沙拉或豆瓣辣椒。

8 摄入钠、饱和脂肪、添加糖含量较低的饮食

参考营养成分标签和成分列表，限制钠、饱和脂肪、添加糖含量较高的饮食。选择蔬菜油，避免选择黄油。选择油类调味汁和蘸料，避免选择黄油、奶油或奶酪类调味汁。

9 饮用水，避免饮用含糖饮料

选择不含卡路里的水。含糖碳酸饮料、能量或运动饮料以及其他加糖饮料含有大量卡路里（来自添加糖），几乎不含营养成分。

10 您所吃所饮的所有东西都会起作用

正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。把微小的改变变成您的“我的餐盘、我的收获”。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

访问ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。

DG贴士表No.1
2011年6月
2016年10月修订

讲习班 1

评估

今日日期： _____

1=强烈反对 2=反对 3=既不反对也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 讲习班涉及的信息很有用。 评论：	1	2	3	4	5
2. 讲习班活动很有用。 评论：	1	2	3	4	5
3. 本周我计划尝试一下食谱改良。 评论：	1	2	3	4	5
4. 基于今天学到的知识，我计划改变自己的饮食习惯。 评论：	1	2	3	4	5
5. 基于今天所学到的知识，我计划更加积极地运动。 评论：	1	2	3	4	5
6. 讲师介绍了非常有用的信息。 评论：	1	2	3	4	5
7. 总体来讲，我认为讲习班非常有用。 评论：	1	2	3	4	5
8. 请告知我们您认为哪些材料最有用。					

讲习班 2

速成健康餐和零食

健康饮食 • 积极运动 社区讲习班

讲习班
2

目录

讲习班
2

讲师指南

讲习班开始之前

- 充分了解整期讲习班，熟悉课程计划。
- 选择一项活动，收集预热以及所选活动所需材料
  - **预热：**无所需用品
  - **活动1：**慢炖锅、切好的青椒、红椒或黄椒、洋葱、西葫芦、胡萝卜、1磅去皮鸡胸肉或瘦牛肉、14½-oz罐装无盐番茄粒、1½茶匙牛至、2瓣蒜蒜蓉、开罐器
  - **活动2：**当地餐厅的菜单（包括一系列不同种族的菜品），用于加亮或勾选健康选项的荧光笔或钢笔
  - **活动1相关注意事项：**如果您想要在讲习班上使用慢炖锅演示，您需要在课前将餐食做好。（用慢炖锅烹制餐食会花费数个小时。）或者，您可以在上课前期进行演示，将原料放入慢炖锅，将慢炖锅调成高火，这样学员能够闻到烧饭的香味。如果在上课途中使用慢炖锅演示，您需要提前切好蔬菜（课前）。同时，如果讲习班授课的地方没有洗手池，将肉放到慢炖锅之后无法洗手，那么您可以将鸡肉/牛肉先放到密封袋中，之后将袋中的肉倒入慢炖锅中，手无需接触肉。参见附录以了解更多食品安全相关信息以及更多食谱。
- 讲义复印件（每人一份）：
  1. **速成健康餐和零食（2页）**
  2. **我的购物清单（1页）**
  3. **外出就餐贴士（1页）**
  4. **食物成分：餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签（4页）**
  5. **慢炖锅烹饪贴士和食谱（2页）**
  6. **我的餐盘、我的收获 贴士：创制零食（1页）**
  7. **讲习班评估（1页）**

讲习班课程大纲

讲习班时长应为1小时，包括活动时间。

- **预热活动**（5分钟）
- **简介**（5分钟）
  - 说明讲习班目的
  - 回顾学习目标
- **目标1：**掌握快速烹制餐食以及如何置备食物的3条贴士。
  - 回顾讲义：速成健康餐和零食
  - 回顾讲义：我的购物清单
- 视频：快速、美味（2-3分钟）
- 伸展放松（5分钟）
- **目标2：**掌握外出就餐时如何选择健康食物的5条贴士（5-10分钟）
  - 回顾讲义：外出就餐贴士
  - 回顾讲义：食物成分：餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签
  - 活动（5–10分钟）。**注意：**如要进行活动1，上课开始时就进行，作为预热，这样的话，食物便可以在上课期间烹制。
- **目标3：**说明如何使用慢炖锅烹制简单健康餐（5-10分钟）
  - 回顾讲义：慢炖锅烹饪贴士和食谱
- 增加体育活动（1–2分钟）
- 回顾讲义我的餐盘、我的收获 贴士：创制零食（2分钟）
- **预热/问答**（5分钟）
  - 在家尝试做的事情之**提示**：
    - 餐厅菜单上的卡路里标签有助于您在外出就餐时做出明智决定。（如需进一步了解卡路里标签相关信息，请访问www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm436722）
    - 下次您去餐厅就餐时，根据卡路里、饱和脂肪、反式脂肪、添加糖及钠含量较低的食物选择贴士，点健康菜品。
    - 增加体育活动时间，减少坐着的时间。
- 让学员将**评估表**填写完整（5分钟）。

讲习班
2

讲习班课程计划

预热活动（5分钟）

向学员大声读出下列问题。让学员通过举手表示“经常”、“有时”或“几乎从不”来回答每个问题。

提问结束之后，将此消息转给学员：如果您回答经常，您可能会得到一个星星。如果您回答“有时”或“几乎从不”，请不要放弃！本期讲习班可提供一些创意，帮助您烹制简单健康餐。

您是否会高效管理厨房？	经常	有时	几乎从不
您是否经常提前计划餐食？			
您是否经常提前烹制部分餐食？			
您是否经常需要花费30分钟或更短的时间来烹制一餐？			
您是否经常将剩饭用于另一餐？			
如果您家里还有其他人，他们是否经常帮助做饭和清理？			

谈论要点

讲习班目的(2–3分钟)

- 今天的讲习班和讲义为您提供健康速成餐食和零食制作贴士。
- 本期讲习班以美国居民膳食指南和美国居民体育活动指南为依据。就食物选择，膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的科学性建议。就实现和保持身体健康所需进行体育活动的活动量、类型及强度，美国居民体育活动指南给出了相关建议。
- 膳食指南为所选的受众适用信息提供依据。更多相关信息参见 www.choosemyplate.gov。

您所吃所饮的所有东西久而久之都会起作用。正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。确定您的健康饮食模式并终身保持。这意味着：

- 水果和蔬菜占餐盘的一半——注意吃整个水果和多样蔬菜。
- 全谷类占谷类食物的一半
- 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶
- 定期从多样食物中摄取蛋白质
- 减少钠、饱和脂肪和反式脂肪及添加糖的摄入

健康饮食和体育活动是健康生活的基本条件。美国居民体育活动指南建议成年人每周至少进行2.5小时的体育活动,儿童每天需要进行1小时的体育活动。

- 您可以通过诸如散步、跳舞、骑车、花园劳作等活动和减少坐着的时间进行锻炼。

谈论要点

学习目标(2–3分钟)

- 掌握快速烹制餐食以及如何置备食物的3条贴士。
- 掌握外出就餐时如何选择健康食物的5种方法。
- 说明如何使用慢炖锅烹制简单健康餐。

谈论要点

讲义:速成健康餐和零食(5分钟)

在家就餐贴士

- 置备全麦意大利面或糙米、无盐罐装蔬菜(例如番茄碎)、不含添加糖的包装水果、新鲜或干燥的香料(例如大蒜)。
- 置备冷冻精益蛋白质食品,例如冷冻鸡胸肉、鱼肉、贝类、不含调味汁的冷冻蔬菜或水果。批量烹制全麦(例如藜麦或糙米),用冷藏袋装速成餐。
- 计划利用一餐的剩饭,例如炒熟的蔬菜和肉,第二天用于全新简单的食谱,例如玉米卷饼或煎蛋卷。
- 为了节省烹饪时间,使用慢炖锅一次性做2或3顿健康餐。

EAT HEALTHY YOUR WAY

Quick, Healthy Snacks and Meals

Short on time? Try these tips for making healthier meals...fast!

Speedy suppers

Penne plus . . .

Greg: One thing you'll always find in my pantry is a couple of boxes of whole-wheat pasta and cans of no-salt-crushed tomatoes. I don't like all the added sugars and salt in some of the store's pasta sauces, so I make up my own sauce. I add dried oregano, basil, chopped onion, and lots of garlic to the tomatoes. I'll even toss in a bag of cooked chicken breast and frozen veggies or leftover vegetables from the night before. My sauce is nutritious and low in fat, salt, and added sugars.

Add a salad, and we have a good meal in less time than it takes to get the kids ready to go to a drive-through. And...my sons love this meal.

Fish in a flash . . .

Aponi: Here's my motto about food—"Make it simple, make it right, and make it quick." I keep cans of salmon and tuna in my cupboard because they have healthy fats. It takes less than 15 minutes to make up salmon or tuna cakes. Just add chopped onion, some whole-wheat bread crumbs, one beaten egg, and some celery seed. Form the patties, and cook in a pan with cooking spray. Cook until the patties are brown and crispy on both sides.

Slow cooker to the rescue . . .

Arch: Once a week I make big batches of food in my slow cooker. I chop up lots of vegetables—carrots, onions, squash, sweet peppers—anything we have on hand. I put the veggies on the bottom, then place my skinless chicken breasts or lean beef on top.

Then, I add a can of no-salt-added tomatoes, some oregano, and 2 cloves of garlic. I do other fun things instead of cooking for hours. And, we can get 3 tasty, healthy suppers in less time than it used to take me to cook 1 meal!

So what are you doing for dinner tonight?

Why not try what works for Greg, Aponi, and Arch?

TIP Make a quick, nutritious meal with whole-wheat pasta, lean meats, and frozen or leftover vegetables.

TIP Keep canned fish on hand for quick meals using healthy fats.

TIP Save time by using a big slow cooker. Get 2–3 healthy suppers without spending lots of time in the kitchen.

For more information, visit www.healthfinder.gov.

谈论要点

讲义：我的购物清单（5分钟）

- 如果您已置备好食物，做速成餐就很容易了。最好购买不易坏的特价商品，例如罐头食品。查看营养成分标签并选择钠、饱和脂肪、反式脂肪和添加糖含量最低的食品。
- 在冰箱上作记录，列出所需商品。您也可以整理好您的购物清单和优惠券，适应杂货店布局，以便更快地购物。

健康速成餐创意

提醒学员利用我的餐盘，均衡饮食。

- 注意添加糖的卡路里、饱和脂肪含量，限制钠摄入。
- 制作方便早餐—蔬菜煎蛋卷（尝试使用蘑菇、红椒、洋葱、菠菜、番茄等）、脱脂或低脂牛奶、水果。
- 制作玉米饼（全麦玉米饼中放入诸如烤鸡肉或大豆等精益蛋白和脱脂或低脂奶酪）。
- 制作汤（低钠）和加油醋汁的沙拉。用少量低脂碎奶酪调味。


My Shopping List

These are good items to have on hand to make healthy meals and snacks.

Dairy and Eggs
- ☐ Fat-free (skim) or low-fat (1%) milk
- ☐ Fat-free, low-fat, or reduced-fat cottage cheese
- ☐ Low-fat or reduced-fat cheeses
- ☐ Fat-free or low-fat plain yogurt
- ☐ Eggs/egg substitute
- ☐

Breads, Muffins, and Rolls
- ☐ Whole-grain bread
- ☐ Whole-grain bagels and English muffins
- ☐ Whole-grain tortillas
- ☐ Whole-grain pita bread and naan bread
- ☐ _____

Cereals, Crackers, Rice, Noodles, and Pasta
- ☐ Unsweetened whole-grain cereal, hot or cold
- ☐ Rice (brown)
- ☐ Quinoa, couscous
- ☐ Whole-wheat pasta (noodles, spaghetti)
- ☐ _____

Seafood, Meats, and Poultry
- ☐ Whole-meat chicken and turkey (skin off)
- ☐ Fish and shellfish (not battered)
- ☐ Lean ground (92% lean/8% fat) beef or turkey
- ☐ 95% fat-free sliced whole pork or ham
- ☐ _____

Fruits (Fresh, Canned, Frozen, and Dried)

Fresh Fruits:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Canned Fruits (without added sugars)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen Fru its (without added sugars)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dried Fruits (with limited added sugars for tart fruits)
- ☐ _____
- ☐ _____

Vegetables (Fresh, Canned, and Frozen)

Fresh Vegetables:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Canned Vegetables (low sodium or no salt added)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen Vegetables (without sauces)
- ☐ _____
- ☐ _____

Nuts, Seeds, and Soy
- ☐ Unsalted whole nuts or seeds
- ☐ Nut butters (peanut, almond, etc.)
- ☐ Tofu
- ☐ _____
- ☐ _____

Baking Items
- ☐ Nonstick cooking spray
- ☐ Canned evaporated milk—fat free (skim) or low fat (1%)
- ☐ Nonfat dry milk powder
- ☐ Whole-wheat flour
- ☐ Vegetable oil
- ☐ _____

Condiments, Sauces, Seasonings, and Spreads
- ☐ Oil-based dressings, reduced-calorie salad dressings
- ☐ Salt-free spices and spice blends
- ☐ Flavored vinegars
- ☐ Salsa or picante sauce
- ☐ Soy sauce (low sodium)
- ☐ Bouillon cubes/granules (low sodium)
- ☐ _____

Beverages
- ☐ No-calorie drinks or mixes
- ☐ 100% fruit and vegetable juices (not "juice drinks")
- ☐ _____

Fats and Oils
- ☐ Oils (olive, canola, corn, soybean, sunflower, peanut)
- ☐ Tub margarine (with no trans fat)
- ☐ _____

健康零食创意

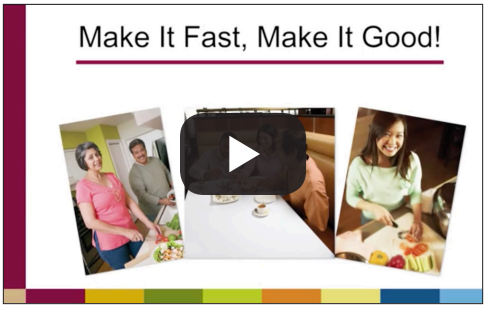
您可选择在伸展放松环节之前或之后讨论此类内容。如果在伸展放松环节之前讨论，请小组提出其他创意。

- 目的在于让零食至少包含2种食物组包括蔬菜、水果、全麦、低脂和脱脂乳制品以及蛋白质食品。
  - “蚂蚁上树”（芹菜配以花生酱和葡萄干）
  - 新鲜水果、干果或罐头水果（罐头水果或干果无添加糖）配以脱脂或低脂酸奶
  - 预先切好的蔬菜配以鹰嘴豆泥和低脂牛奶
  - 全麦（低钠）薄脆饼干配以脱脂或低脂奶酪
  - 全麦面包或苹果片配以花生酱
  - 无盐全麦椒盐卷饼或爆米花
  - 全麦皮塔饼面包填充蔬菜碎
  - 无糖罐头桃配以脱脂或低脂牛奶

贴士：将新鲜水果放在冰箱中与视线齐平的碗里或者放在厨房一角。这样比较容易看到，可以随手拿来做速成零食。

视频

快速、美味(2-3分钟)



health.gov/dietaryguidelines/workshops/

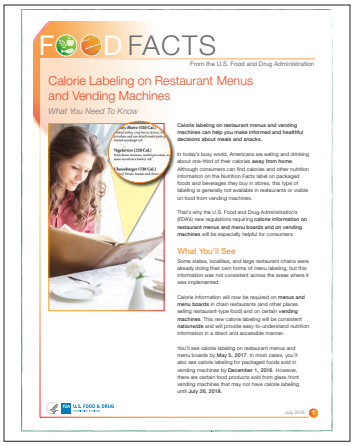
伸展放松

“为您最喜爱的健康零食命名”

让学员找一位搭档，在房间走动，与搭档分享他或她最喜爱的健康零食及其制备方法。30秒之后，让搭档转换角色，以便让其他搭档分享。在每位搭档分享之后，让他们找一位新搭档并重复此项练习—这次分享一个不同的健康零食创意。确保学员一直在不断移动/走动。让学员与小组分享自己的创意。

谈论要点

讲义：外出就餐贴士和食物成分：餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签(5-10页)



减少分量贴士

- 如有可能，选择“儿童大小”的分量或者选择供售的最小份量。
- 在餐厅就餐时吃一半，将另一半当做明天的午餐。
- 点菜时选择开胃菜或配菜(而非主菜)的份量。
- 与朋友共享一份主菜。
- 退出“吃光光俱乐部”——您已吃饱，留下剩饭时。或者，上菜时让服务员将一半饭菜打包，这样您就不必吃完整份了。
- 从菜单中点菜，而不是前去尽情享用自助餐。

减少卡路里贴士

在餐厅就餐时，需查找菜单上的卡路里信息，也需考虑这几条贴士。

- 就饮料而言，点单时点水、脱脂或低脂牛奶或其他无糖饮料。
- 略过免费薯条和辛香番茄酱或上到桌上的面包。
- 先吃蔬菜沙拉，有助于控制饥饿，快速产生饱腹感。
- 要求额外上一份沙拉油醋汁。然后按需加入。
- 用蔬菜取代奶酪和加工肉制品(例如辣香肠或香肠)来填充三明治/长卷三明治/比萨。
- 点一份不加调味汁或面包黄油的主菜。

讲习班课程计划

活动

(提前选择一项，5-10分钟)

1. **慢炖：**演示如何使用慢炖锅，以及烹制一顿健康餐可以省下的时间。将切好的蔬菜放在慢炖锅底部，之后在上面放入去皮鸡胸肉或瘦牛肉，加入一罐无盐番茄粒、牛至和大蒜。打开慢炖锅，在讲课期间进行烹制。

   所需用品：慢炖锅、切好的青椒、红椒或黄椒、洋葱、西葫芦、胡萝卜、1磅去皮鸡胸肉或瘦牛肉、14½-oz罐装无盐番茄粒、1½茶匙牛至、2瓣蒜蒜蓉、开罐器

   注意：您需要提前切好蔬菜（课前）。同时，如果讲习班授课的地方没有洗手池，将肉放到慢炖锅之后无法洗手，那么您可以将鸡肉/牛肉先放到密封袋中，之后将袋中的肉倒入慢炖锅中，手无需接触肉。参见附录以了解更多食品安全相关信息以及更多食谱。

2. **外出就餐贴士：**回顾外出就餐贴士和食物成分：餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签讲义。之后，分发当地餐厅的菜单。将学员分成小组，给每组各发一张菜单，让他们圈出/加亮最健康的选项。

   所需用品：当地餐厅不同种族的菜品菜单（一些有卡路里标签），用于加亮或勾选健康选项的荧光笔或钢笔。

谈论要点

讲义：慢炖锅烹饪贴士和食谱（5-10分钟）


Slow Cooker Tips and Recipes

TIPS FOR USING A SLOW COOKER

- Always thaw meat and poultry in the refrigerator before cooking them in the slow cooker. This way, the meat will cook completely. Follow this order when putting food into a slow cooker: (1) put the vegetables in first, then (2) add the meat, and (3) top with liquid (broth, water, sauce).
- Fill the slow cooker between halfway and 2/3 full. Cooking too little or too much food in the slow cooker can affect cooking time and quality.
- To store leftovers, move food to a smaller container to allow food to cool properly; refrigerate within 2 hours after cooking is finished. Do not reheat leftovers in the slow cooker. Instead, use a stove, microwave, or oven to reheat food to 165-F.

CHANGING RECIPES TO USE IN A SLOW COOKER

Try your favorite recipe in a slow cooker with these tips:

- Liquids do not boil away in a slow cooker. In most cases, you can reduce liquids by 1/3 to 1/2 (soups do not need the liquid reduced).
- Add pasta at the end of cooking, or cook it separately to prevent it from getting mushy.
- Milk, cheese, and cream can be added 1 hour before serving.
- For more tips on changing recipes for a slow cooker, download the PDF at www.ag.ohio.edu/bulletins/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals

不知道晚餐做什么？一天结束时急急忙忙地回到家？尝试慢炖锅！早晨花几分钟时间准备即可，这就是制作晚餐简餐的所需时长。尝试这些菜谱，用慢炖锅烹制的“焖”豆泥和香辣火鸡。

为什么使用慢炖锅？

使用慢炖锅为家人烹制餐食快速、简单、便宜，而且：

- 省电！慢炖锅比烤箱用电量少，而且不会让厨房变得太热。
- 省钱！您可以选用便宜点儿的肉块，因为慢炖锅可以让它们变得细嫩。
- 省时！慢炖锅通常可以实现一步制备，轻松清理。

谈论要点

增加体育活动(1–2分钟)

- 美国居民体育活动指南建议每人都要定期参加体育活动,有益于健康。
- 给成年人的建议:

	适度运动	剧烈运动
运动类型	健走、平地骑行、集体舞、花园劳作	跳绳、篮球、足球、游泳、有氧舞蹈
运动量	如果您选择适度运动,每周至少运动2.5小时。	如果您选择剧烈运动,每周至少运动1小时15分钟。

来源:2008美国居民体育活动指南

- 儿童每天需要进行60分钟的体育活动。
- **今日贴士:**可通过新增一项新活动或花更多时间做自己喜欢的活动来增加体育活动。
  - 选择自己喜欢且符合自身生活方式的活动。
  - 对自己的体育活动时长进行记录,逐渐增加以达到建议时长。
- 把您的体育活动和营养目标记录下来!
  - 记录您的体育活动并逐步改进您的饮食习惯。您可以通过日志或笔记本、网站或手机应用来记录。
  - 积极生活方式总统奖(PALA+):由总统健身、体育与营养委员会发起的一项奖励计划,旨在促进人们参与体育活动,拥有良好营养。这项为期8周的计划有助于您保持或提升身体健康,是帮您管理和实现健康目标的一种好方式。
    - 如需进一步了解积极生活方式总统奖,请访问www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - 参见附录以获取可打印的积极生活方式总统奖日志。

贴士:您可以将适度运动和剧烈运动结合起来。一般来说,1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。

谈论要点

讲义：我的餐盘、我的收获 贴士：创制零食（2分钟）

谈论要点

预热/问答（5分钟）

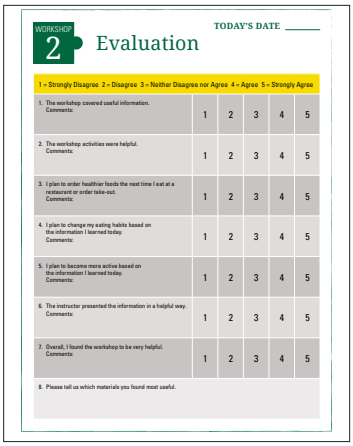
在家尝试做的事情

- 下次您去餐厅就餐时，根据卡路里、饱和脂肪、反式脂肪、钠及添加糖含量较低的食物选择贴士，点健康菜品。
- 增加体育活动总时长。

将评估表填写完整

（5分钟）

填好表格后交给讲师。



讲习班 2

讲义

1. 速成健康餐和零食
2. 我的购物清单
3. 外出就餐贴士
4. 食物成分：餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签
5. 慢炖锅烹饪贴士和食谱
6. 我的餐盘、我的收获 贴士：创制零食
7. 评估

健康饮食 您的方式

速成健康餐和零食

时间紧?尝试利用这些贴士制作健康餐……快速!

速成晚餐

升级意大利面……

Greg: 我做意大利面始终用到的原料就是盒装全麦意大利面和罐装无盐番茄碎。我不喜欢用一些商店里售卖的意大利酱，里面有添加糖和盐，所以我自制酱料。我会把干牛至、罗勒、洋葱碎以及大量大蒜加到番茄中。我甚至会在前一天晚上就将一袋熟鸡胸肉和冷冻蔬菜或剩菜拌到里面。我做的酱营养丰富，脂肪、盐及添加糖含量较低。

加入沙拉，我们就可以享用一顿美食了，这比带着孩子进行免下车购餐还要省时。而且,我儿子很喜欢这道餐。

速成鱼餐……

Aponi: 我的食物格言一“简单、合适、快速。”我总会在食橱里存放上罐装三文鱼和金枪鱼，因为它们含有健康脂肪。制作三文鱼或金枪鱼蛋糕所花时间不到15分钟。只需加入洋葱碎、全麦面包屑、蛋液和芹菜籽。做成鱼肉饼，在涂有喷油的平底锅中煎制。直到鱼肉饼两面变黄变脆即可。

慢炖锅来拯救……

Anh: 每周，我都会用慢炖锅大批量地烹制食物。我切好许多蔬菜一胡萝卜、洋葱、豌豆荚、甜椒一我手边可用的所有蔬菜。将蔬菜放到下面，然后将去皮鸡胸肉或瘦牛肉放在上面。

之后，加入一罐无盐番茄碎、些许牛至以及2瓣大蒜。接下来的几小时我就可以去做烹调以外的其他乐事了。之后，我们就可以享用3顿美味、健康的晚餐了，比我过去做1顿饭的时间还要短!

所以，您今晚要做什么饭呢?

何不尝试下Greg、Aponi和Anh推荐的做法?

贴士

用全麦意大利面、瘦肉、冷冻蔬菜或剩蔬菜制作速成营养餐。

贴士

随时置备上含有健康脂肪的罐头鱼用来做速成餐。

贴士

用大慢炖锅烹制，节省时间。无需在厨房花费很多时间就可以做出2-3顿健康晚餐。

如需了解更多信息，请访问 www.healthfinder.gov。

即使是微小的变化也能发挥巨大作用

速成丰盛健康午餐

- **三明治爱好者?**选择精益蛋白质馅料，例如烤鸡或健康多肉金枪鱼。使用其他馅料制作三明治，例如花生酱、低脂奶酪或切片熟鸡蛋。
- **将蔬菜夹到三明治中。**除了标准的绿叶菜和番茄之外，尝试加上黄瓜片、青椒或西葫芦条，以增加脆感。
- **选择全谷类!**尝试用全谷类或100%全麦面包、玉米饼皮、英式松饼、皮塔饼取代白面包或小圆面包。
- **蔬菜沙拉，谁喜欢?**将瘦肉或海鲜与水果、豆类、坚果一同添加到蔬菜沙拉中。尝试加入蔓越莓干、水果丁、芸豆、核桃、扁桃仁。

很忙?健康快餐或免下车购餐

略过大餐和加量餐

当您食用大份三明治、煎炸食品级软饮料时，卡路里的确会增加。

外出就餐时看看您如何尝试减少卡路里摄入：

- 选择常规份量或儿童份量的汉堡，并在其中加上生菜、番茄和洋葱。
- 将大份汉堡或三明治切半。只吃一半，将另一半冷藏当做明天的午餐。
- 选择小份火鸡肉或烤鸡肉长卷三明治，避免选择大份。加上蔬菜—菠菜、番茄、黄瓜和洋葱。
- 饮用水、低脂或脱脂牛奶，避免饮用全脂牛奶、果汁饮料或软饮料。

变得更加健康

- 选择含有油类调料或蔬菜的副餐沙拉，避免选择油炸薯条。或者与朋友共享一小份油炸薯条。
- 选择芥末、低卡路里蛋黄酱或少量普通蛋黄酱。
- 选择蔬菜拼盘作为副餐。选择小份辛香番茄酱烤土豆，避免选择土豆泥和肉汁。
- 选择薄脆蔬菜比萨和副餐沙拉，避免选择深盘烤肉或双份乳酪比萨。
- 置备蛋糕、果馅饼、布朗尼蛋糕等食物作为偶尔食用的食品。选择水果或共享1份甜点。

我的购物清单

这些是制作健康餐和零食的现成用品。

乳制品和鸡蛋

* 脱脂（浮沫）或低脂（1%）牛奶
* 脱脂、低脂或减脂乳酸干酪
* 低脂或减脂奶酪
* 脱脂或低脂原味酸奶
* 鸡蛋/鸡蛋替代品
* _____

面包、松饼、面包卷

* 全麦面包
* 全麦百吉饼和英式松饼
* 全麦玉米饼
* 全麦皮塔饼和印度烤饼
* _____

谷类、薄脆饼干、大米、面条、意大利面

* 不加糖的全谷类，热或凉
* 糙米
* 藜麦、蒸粗麦粉
* 全麦意大利面（面条、细面条）
* _____

海鲜、肉类、家禽

* 白肉鸡和火鸡（去皮）
* 鱼类和贝类（未捣碎）
* 精肉牛肉馅或火鸡肉馅（92%瘦肉/8%肥肉）
* 95%无脂切片猪肉或火腿
* _____

水果（新鲜、罐装、冷冻、干果）

新鲜水果：

* _____
* _____
* _____

罐装水果（无添加糖）：

* _____
* _____
* _____

冷冻水果（无添加糖）：

* _____
* _____
* _____

干果（少量水果挞添加糖）：

* _____
* _____

蔬菜（新鲜、罐装、冷冻）

新鲜蔬菜：

* _____
* _____
* _____

罐装蔬菜（低钠或无盐）：

* _____
* _____
* _____

冷冻蔬菜（不含调味汁）：

* _____
* _____

坚果、种子、大豆

* 无盐整粒坚果和种子
* 坚果酱（花生、扁桃仁等）
* 豆腐
* _____
* _____

烘焙用品

* 不粘锅喷油
* 罐装炼乳—脱脂（浮沫）或低脂（1%）
* 脱脂干奶粉
* 全麦面粉
* 蔬菜油
* _____

佐料、调味汁、调料、涂抹调味品

* 油类调料、低卡路里沙拉调料
* 无盐香料和混合香料
* 调味醋
* 辛香番茄酱或辣酱
* 豆酱（低钠）
* 汤精块/粉（低钠）
* _____

饮料

* 无卡路里饮料或混合饮料
* 100%果蔬汁（非“果汁饮料”）
* _____

脂肪和油类

* 油类（橄榄油、菜籽油、玉米油、豆油、葵花籽油、花生油）
* 人造黄油条（不含反式脂肪）
* _____

外出就餐贴士

外出就餐和定购外卖一般健康贴士

外出就餐或定购外卖也可以吃得健康。查看选择卡路里、饱和脂肪、反式脂肪、钠（盐）、添加糖含量较少的食物之贴士。

查看菜单

寻找类似用语：

烘	清炒
煮/煨（用酒或柠檬汁）	清蒸
炙	烧
烤	用原汤（原汁）蒸

注意类似用语：

阿尔弗雷多	涂有黄油的	焗
奶酪	炖	油炸
裹有面包屑焦层的	芝士酱	肉汁
涂油烤的	加奶油的	荷兰式
贝尔内滋酱料	酥脆	奶油或奶油酱
沾滚上面包屑的	酥皮	酥皮糕点
黄油酱	油炸	菜肉馅饼

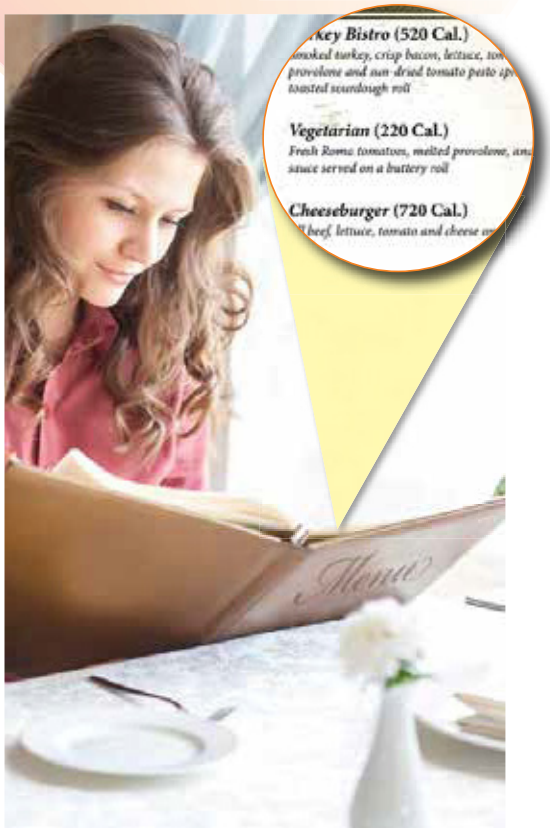
来源：改编自美国国家心肺血液研究所，以健康体重为目标：保持健康体重正在进行一袖珍指南，第12页。www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

FOOD FACTS

来自美国食品药品监督管理局

餐厅菜单
和自动售货机上的卡路里标签

您需要了解：



餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签有助于您对餐食和零食做出知情、健康选择。

在现今忙碌的世界中，美国居民出门在外摄入的卡路里量是平时的三倍。虽然消费者可以在从商店购买的包装类食物和饮料的营养成分标签上找到营养信息，但这类标签通常在餐厅或自动售货机上是找不到的。

这就是为何美国食品药品监督管理局新规要求在餐厅菜单、菜单牌、自动售货机上标明卡路里信息，这对消费者非常有帮助。

您将会看到：

一些国家、地区、大型餐饮连锁过去一直在制作自有菜单标签，而在贯彻法规的各个区域，这类信息并不统一。

现在要求连锁餐厅（以及其他出售餐厅类食物的地方）的菜单、菜单牌以及某些自动售货机上标明卡路里信息。新卡路里标签全国统一，营养信息直观易懂。

您将会在2017年5月之前看到餐厅菜单和菜单牌标上卡路里标签。在大部分情况下，您也将会在2016年12月1日之前看到自动售货机所出售的包装类食品标上卡路里标签。然而，直到2018年7月26日，正面玻璃式自动售货机所出售的某些食品上才会标上卡路里标签。

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

FOOD FACTS

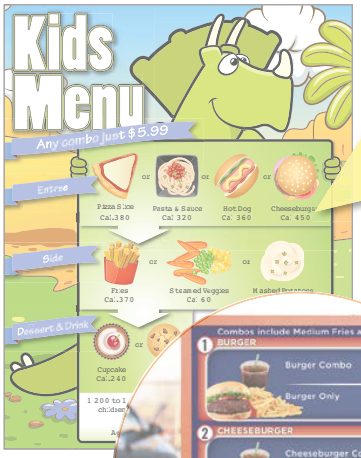
从哪里查找

餐厅：
属于20个或更多地区的餐厅和类似的食物零售店需要标上卡路里标签。

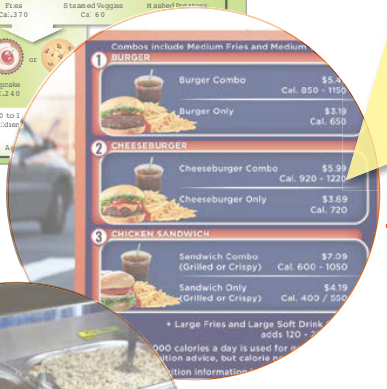
对于标准菜单食品，卡路里将会被清楚、显著地列在菜单和菜单牌上，位于食物或饮料名称或价格的旁边。

对于自助食品（例如自助餐厅或沙拉自助柜供应的），卡路里将会显示在食物旁边的指示牌上。

无需将卡路里列在佐料、每日特色菜、定制菜单或临时/时令菜单项上。



菜单



菜单牌

自助食物

展示柜

您知道吗？
除了卡路里信息之外，也要求餐厅在菜单项上提供书面营养信息，包括总脂肪含量、脂肪所含的卡路里量、饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、钠、碳水化合物总量、膳食纤维、糖、蛋白质。您可在海报、托盘衬垫、指示牌、计数卡、讲义、小册子、电脑或报摊上看到此类信息。因此，外出就餐时，随时都可要求提供营养信息！

自动售货机上的卡路里：
拥有或运营20个或更多自动售货机的自动售货机运营商需要在自动售货机上标上卡路里标签。

卡路里会显示在指示牌上（例如小标语牌、贴纸或海报）、食物旁边的电子或数字显示器上、自动售货机和“散装”自动售货机（例如口香糖售货机和什锦坚果售货机）旁边的选择按钮上，除非购买之前食物包装上已标有卡路里。

FOOD FACTS

菜单上的卡路里：仔细查找

卡路里信息：查看菜单！

将会在……

- 上菜餐厅和快餐厅、面包店、咖啡店以及冰淇淋店的餐食或零食
- 在免下车窗口购买的食物
- 外卖和配送食品，例如比萨
- 在杂货店/便利店或熟食店的菜单或菜单牌上订购的食物，例如三明治
- 在餐厅或杂货店的沙拉柜或热食柜自取的食物
- 在电影院或游乐园购买的食物，例如爆米花
- 酒精饮料，例如鸡尾酒，如果菜单上有
- 在熟食店出售且一般供多人食用的食物
- 杂货店散装购买的食物，例如烘焙区的烤面、吧台后面展示的瓶装酒
- 交通工具上的食物，例如快餐车、飞机
- 和货车上提供的食物
- 参加美国农业部国家学校午餐计划的小学、初中、高中菜单上的食物（上述地
- 点的自动售货机也包括在内）

了解多种选项

对于不同口味或品种的菜单食物（例如冰淇淋或甜甜圈），如何列出卡路里，具体如下：

- 如果仅有两种选择（例如香草味和巧克力味冰淇淋），则用斜线号分别列出两种卡路里量（例如150/300卡路里）。
- 如果有两种以上选择（例如香草味、巧克力味、草莓味冰淇淋），则用范围来表示不同卡路里量（例如150-300卡路里）。

对于多于一种食物的组合餐，如何列出卡路里，具体如下：

- 如果仅有两种选择（例如三明治加薯条或附餐沙拉），则用斜线号分别列出两种卡路里量（例如350/450卡路里）。
- 如果三种或三种以上选择（例如三明治加薯条、附餐沙拉或水果），则用范围来表示不同卡路里量（例如450/700卡路里）。

FOOD FACTS

将卡路里置于“具体环境中”

为了帮助消费者更好地了解处于每日饮食总量具体环境中的全新卡路里列表，食品药品监督管理局也要求餐厅对菜单和菜单牌进行说明，提醒消费者“就一般性营养建议而言，一天要消耗2000卡路里，但卡路里需求会有所变化。”

对于面向儿童的菜单和菜单牌，食品药品监督管理局也要求作出说明“就一般性营养建议而言，4岁-8岁的儿童一天要消耗1200-1400卡路里，9岁-13岁的儿童一天要消耗1400-2000卡路里，但卡路里需求会有所变化。”

如您所知，包装类食品和饮料的营养成分标签用2000卡路里作为每日营养摄入量参考量。然而，不是每个人每天都应该消耗2000卡路里。实际上，您的卡路里需求可能会因自身的年龄、性别、身高、体重、体育活动水平而或高或低。为了确定您的个人卡路里需求，请访问www.choosemyplate.gov.

卡路里为什么重要？

卡路里在控制体重方面很重要。如要达到或保持健康体重，要使摄入的卡路里量和体育活动过程中以及新陈代谢过程中消耗的卡路里量保持平衡。消耗太多卡路里可导致许多健康问题，例如心血管疾病、2型糖尿病、肥胖症。

当比较并选择个人菜单和自动售货机上的食物时，根据本条简单贴士来估计卡路里量：

- 每份含100卡路里为适度
- 每份含400卡路里为偏高

卡路里意识？

使用新信息贴士

- **了解您的卡路里需求。**请访问www.choosemyplate.gov to determine您的个人每日卡路里需求
- **比较食物。**在餐厅就餐和选择卡路里含量较低的食物之前，查看贴出的卡路里量，或者在线查看卡路里量。
- **选择较小份量。**如有可能，选择较小份量，例如用小份法式炸薯条取代大份，或者用开胃小食取代足量开胃菜。
- **控制较大份量。**与朋友分享一份开胃菜，或者将部分餐食带回家。
- **限制添加物。**要求“单独”上糖浆、调味料、调味汁，之后添加少许。
- **选择健康食物。**选择包含更多水果、蔬菜、全谷类的菜品，限制用诸如奶油、炸、裹面包屑、面糊、涂奶油等字样描述的食物（此类食物的卡路里含量一般较高）。
- **观察饮料。**如有可能，选择水、脱脂或低脂（1%）牛奶、100%果汁或蔬菜汁，或不加糖茶或咖啡，避免选择加糖饮料，例如能量饮料、调味水、果汁饮料、软饮料以及运动饮料。

如需了解更多信息，请联系美国食品药品监督管理局食品安全和应用营养食品和化妆品信息中心，联系方式为：1-888-SAFEFOOD（免费电话），周一至周五上午10:00-下午4:00（美国东部时间）（周四12:30至下午1:30（美国东部时间）以及国家法定假日除外）。或者，访问食品药品监督管理局网站http://www.fda.gov/educationresourcelibrary

慢炖锅烹饪贴士和食谱

慢炖锅使用贴士

- 用慢炖锅烹制肉和家禽之前先解冻。这样肉才能完全熟透。按照下列顺序将食物放入慢炖锅中：(1) 首先放入蔬菜，(2) 加肉，(3) 顶部加液体（汤、水、酱）。
- 放入的食物加至慢炖锅一半和2/3处。放入慢炖锅的食物太少或太多都会影响烹制时间和品质。
- 如要储存剩饭，将食物放入一个较小的容器中，让食物适度冷却；烹熟之后在2小时之内进行冷藏。请勿在慢炖锅中重新加热剩饭。而要使用火炉、微波炉或烤箱将食物重新加热至165°F。

变换慢炖锅烹制食谱

按照下列贴士尝试在慢炖锅中烹制您最喜爱的食谱：

- 液体不要从慢炖锅中溢出。在大多数情况下，您可以将液体减少至1/3~1/2处（汤不需要减去的液体）。
- 最后加入意大利面，或者单独煮制，以防变糊。
- 可在上桌前1小时添加牛奶、奶酪和奶油。
- 如需进一步了解变换慢炖锅烹制食谱相关信息，请下载PDF www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals。

慢炖锅烹制菜谱

菜谱
“焖”豆泥

1个洋葱，剥皮并切半
3杯干斑豆，冲洗
½新鲜墨西哥辣椒，去籽并切碎
2汤匙蒜蓉
1¾茶匙新鲜黑胡椒粉
1/8茶匙孜然粉，可选
9杯水

1. 将洋葱、洗好的豆子、墨西哥辣椒、大蒜、胡椒和孜然放入慢炖锅中。
2. 倒入水，搅匀。
3. 用高火烹制8小时，如有需要，再加一些水。注意：烹制期间，如果蒸发的水量多于1杯，那就说明温度太高了。
4. 一旦豆子熟透，滤出豆子，留下液体。
5. 用土豆捣碎机将豆子打成糊状，加入留下的水，以便浓稠适度。

贴士

- 尝试将这些豆泥加入玉米饼和墨西哥卷饼中。或者，用作您最喜爱蔬菜的蘸料！
- 您也可以用作涂抹酱，涂在您最喜爱的三明治上。

食谱
香辣火鸡

1¼磅精肉火鸡肉馅
1个大洋葱，切碎
1瓣蒜，剁成末
1½杯冷冻玉米粒
1个红椒，切碎
1个青椒，切碎
1罐（28盎司）番茄碎
1罐（15盎司）黑豆，冲洗淘净
1罐（8盎司）番茄酱
1包（1.25盎司）辣椒调味料
½茶匙盐
浇头：脱脂或减脂碎奶酪、切碎的洋葱

1. 在大煮锅中用中高火先烹制3种原料，搅拌，直到火鸡肉肉碎不再发红；沥干。
2. 用勺子将以上混合物舀入慢炖锅中，搅拌玉米和其他7种用料，直到搅匀。
3. 用高火烹制4-5小时，或者用低火烹制6-8小时。
4. 上桌时加入喜欢的浇头。

贴士

用多出的辣椒烹制另一餐。余下的用于：

- 将几个甜椒和辣椒混合在一起进行烘烤，制作简单的酿青椒。
- 将煮熟的全麦意大利贝壳面和辣椒结合在一起，制作一顿简单的砂锅饭。
- 将生菜辣椒、番茄丁和碎奶酪浇在顶部，制作简单速成的玉米饼沙拉。

贴士：查看营养成分标签，寻找钠含量较低的番茄碎和辣椒调味料。

来源：贴士改编自美国农业部慢炖锅与食品安全，
www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf。

USDA
United States Department of Agriculture

我的餐盘
我的收获
创制零食

规划健康零食有助于您在两餐之间充饥，让您不断接近您的食物群目标。

构建您自己的

用
无盐坚果及
添加物（例如种子、
干果、爆米花或
少量巧克力屑）制作什锦杂果。

预先制备

从商店回到家后，将零食按份分装到袋子或容器中，以便在您需要时可随时享用。

制作组合餐

将可制成零食的食物群组合起来—酸奶加浆果、苹果加花生酱、全麦饼干加火鸡肉和鳄梨。

食用新鲜蔬菜

为生蔬菜和蘸料调味。尝试用柿椒、胡萝卜或黄瓜蘸取鹰嘴豆泥、酸奶、鳄梨酱或茄子酱。

便携零食

外出时带上即食零食。香蕉、酸奶（冷却器中）或小胡萝卜便携且健康。

列出更多贴士

_____
_____
_____
_____

以美国居民膳食指南为依据
访问ChooseMyPlate.gov获取更多信息。

MPMW贴士表No.11
2017年3月
营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

来源： choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/MPMW_tipsheet_11_Hackingyoursnacks.pdf

讲习班 2

评估

今日日期： _____

1=强烈反对 2=反对 3=既不反对也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 讲习班涉及的信息很有用。 评论：	1	2	3	4	5
2. 讲习班活动很有用。 评论：	1	2	3	4	5
3. 我计划下次外出就餐或定购外卖时选择更加健康的食物。 评论：	1	2	3	4	5
4. 基于今天学到的知识，我计划改变自己的饮食习惯。 评论：	1	2	3	4	5
5. 基于今天所学到的知识，我计划更加积极地运动。 评论：	1	2	3	4	5
6. 讲师介绍了非常有用的信息。 评论：	1	2	3	4	5
7. 总体来讲，我认为讲习班非常有用。 评论：	1	2	3	4	5
8. 请告知我们您认为哪些材料最有用。					

讲习班
3

精明健康饮食

健康饮食 • 积极运动
社区讲习班

讲习班
3

目录

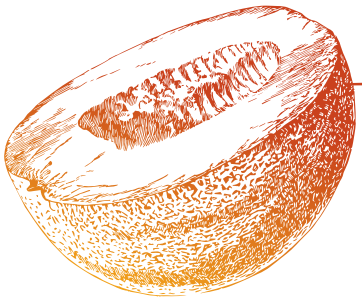
讲习班
3

讲师指南

讲习班开始之前

- 充分了解整期讲习班，熟悉课程计划。
- 收集预热和活动所需的材料。
  - 预热：自营品牌罐装水果（无添加糖）、名牌罐装水果（无添加糖）、开罐器、一次性碗勺
  - 活动：当地几家杂货店的促销单、钢笔、购物清单讲义复印件
- 讲义复印件（每人一份）：

1. 精明健康饮食（2页）
2. 全年价格较低的水果和蔬菜（1页）
3. 每周餐食计划表和周历（2页）
4. 创制购物游戏计划：购物清单（1页）
5. 我的餐盘 精明健康饮食之10条贴士（2页）
6. 讲习班评估（1页）



讲习班课程大纲

讲习班时长应为1小时，包括活动时间。

- **预热活动**（5分钟）—大家来到讲习班时进行这项活动
- **简介**（5分钟）
  - 说明讲习班目的
  - 回顾学习目标
- **目标1：**掌握精明健康饮食的3个步骤—计划、采购、制备（10-15分钟）
  - 回顾讲义：精明健康饮食
- 视频：**精打细算健康餐食**（2-3分钟）
- 伸展放松（5分钟）
- **目标2：**掌握提前计划餐食和零食的3种技巧（10-15分钟）
  - 回顾讲义：每周餐食计划表
- 活动（5-10分钟）
  - 回顾讲义：购物清单
- 增加体育活动（1-2分钟）
- 回顾**我的餐盘**讲义，以及如何使用**精明健康饮食之10条贴士**（2分钟）
- 预热/问答（5分钟）
  - 在家尝试做的事情之提示：
    - 根据商店促销单上的促销商品为一周餐食做计划
    - 选择适度或剧烈体育活动
- 让学员将**评估表**填写完整（5分钟）
- **其他活动**

  注意：如要在讲习班结束之后进行其他活动，需要提前计划安排：
  - 杂货店实地考察：当地超市可能会为您的小组安排一次门店参观活动，由其注册营养师带队。如需了解此服务相关信息，请访问门店网站或联系门店经理或注册营养师。同时，当地医院的社区外联部也能安排注册营养师提供此服务。而在门店，您可以帮助学员根据购物清单选定各自的促销健康食品，查找供应其他健康食品的通道。

讲习班
3

讲习班课程计划

预热活动

口味测试（5分钟）

非品牌产品vs.名牌产品口味测试; 比较自营品牌罐装水果（无添加糖）和名牌罐装水果（无添加糖）。

所需用品：自营品牌罐装水果（无添加糖）、名牌罐装水果（无添加糖）、开罐器、一次性碗勺

谈论要点

讲习班目的（2-3分钟）

- 今天的讲习班和讲义为您提供餐食和零食制作贴士，两者都可选成健康食物并保持在预算之内。
- 本期讲习班以美国居民膳食指南和美国居民体育活动指南为依据。就食物选择，膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的科学性建议。就实现和保持身体健康所需进行体育活动的活动量、类型及强度，美国居民体育活动指南给出了相关建议。
- 膳食指南为所选的受众适用信息提供依据。更多相关信息参见 www.choosemyplate.gov。

您所吃所饮的所有东西久而久之都会起作用。正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。

确定您的健康饮食模式并终身保持。这意味着：

- 水果和蔬菜占餐盘的一半—注意吃整个水果和多样蔬菜
- 全谷类占谷类食物的一半
- 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶
- 定期从多样食物中摄取蛋白质
- 减少钠、饱和脂肪和反式脂肪及添加糖的摄入

健康饮食和体育活动是健康生活的基本条件。美国居民体育活动指南建议成年人每周至少进行2.5小时的体育活动-儿童每天需要进行1小时的体育活动。

- 您可以通过诸如散步、跳舞、骑车、花园劳作等活动和减少坐着的时间进行锻炼。

讲习班课程计划

谈论要点

学习目标(2-3分钟)

- 掌握精明健康饮食的3个步骤——计划、采购、制备
- 掌握提前计划餐食和零食的3种技巧

谈论要点

讲义:精明健康饮食和全年价格较低的水果和蔬菜(10-15分钟)

第1步购物之前提前计划。

- 根据预算,为一周的餐食和零食做计划。
- 在线查找快速简单菜谱。
- 包括对昂贵食品"精打细算"的餐食(炖肉、砂锅菜、炒菜)。
- 制定购物清单。
- 从当地促销单或从网上了解促销优惠信息,考虑在折扣商店购物。
- 申领一张杂货店积分卡。
- 除了普通杂货店,您也可以在各族裔市场、一元店、零售超市、批发连锁店以及农贸市场购买到超值的商品。


EAT HEALTHY YOUR WAY
Eating Healthy on a Budget

Take these 3 easy steps to pick and prepare healthy foods while minding your wallet! Check off the tips you will try.

Step 1: Plan ahead before you shop

Rodney: I plan what I'm going to make for dinner for the whole week. Then I make out my grocery list and never shop hungry. This way I stick to my list and don't buy pricey items on a whim. Since I have all the ingredients for my meals, I'm not tempted to order a pizza or run out for fast food. Eating at home keeps me on budget, and I am eating better too.

Read the store flier to find out what is on special for the week.

- Plan your meals around the sale items.
- Look for lean meats, fat-free and low-fat dairy items, and fresh or frozen fruits and vegetables featured that week.

Shop with a list.

- Make a shopping list before you go to the store as you plan what meals you'd like to make for the week. Stick to a list and avoid buying items on impulse . . . and off your budget.

Step 2: Shop to get the most value for your money

Carla: I buy fresh fruits and vegetables in season and save money this way. If I want berries in winter, I buy the frozen kind. Or, when I see chicken breasts or turkey breasts on sale, I buy several packs and freeze any extras to use later.

Buy sale items and generic or store brands.

- Buy items featured in store promotions and coupons in the newspaper or online ads. Some stores have their own apps to help you find and plan budget purchases. Buy store or generic brands, as they often cost less than name brands.

Choose frozen.

- Buy frozen vegetables without added sauces or butter. They are as good for you as fresh and can cost far less.

Buy in bulk, then make your own single-serving packs at home.

- Mix a big box of whole-grain cereal with raisins and a dash of cinnamon. Put in small baggies for on-the-go snacking.

For more information, visit www.healthfinder.gov.

Fruits and Vegetables Lower in Cost Year-Round

Note: Foods are fresh versions unless otherwise noted below.

Fruits
- Apples
- Bananas
- Raisins
- Fruit cocktail, without added sugars
- Frozen concentrated 100% orange juice

Dark green vegetables
- Romaine, fresh
- Spinach, frozen
- Broccoli, frozen

Red and orange vegetables
- Baby carrots
- Whole carrots
- Red bell pepper, fresh or frozen
- Sweet potato
- Tomatoes, canned

Starchy vegetables
- Corn, frozen or canned
- Green peas, frozen or canned
- Potatoes
- Green lima beans, frozen or canned

Other vegetables
- Iceberg lettuce
- Cauliflower florets
- Cucumber
- Green beans, frozen or canned
- Onions, fresh or frozen
- Celery
- Green bell pepper, fresh or frozen

Legumes (beans and peas)
- Pinto beans, canned or dried and cooked
- Black-eyed peas, canned or dried and cooked
- Red kidney beans, canned or dried and cooked
- White beans, canned or dried and cooked
- Mixed beans, canned or dried and cooked

第2步购物时在削减预算的情况下获得最高价值。

- 在不是特别饥饿和不是特别匆忙的时候去购物。
- 记得最后购买冷藏和冷冻食品，回家后立即将它们放到冰箱里。恰当冷藏有助于食物保鲜。
- 比照购物清单，如果通道供应的商品未在清单之列，绕开即可。
- 从报纸促销单裁下优惠券，或获取网上优惠券，随身携带去购物。尝试将优惠券和折扣优惠叠加使用，更加省钱！
- 查找并比较货架上显示的单价，以找到最佳价格。货架上的商品一般按照从后往前存放，最新的商品放置在较旧的商品后面。从后面拿取新鲜的商品，尤其对于农产品、乳制品和肉类通道来说更是如此。
- 如果比较便宜，就购买自营品牌的产品。
- 选择应季新鲜水果和蔬菜；购买低钠罐装蔬菜和罐装水果（无添加糖）。
- 预先切制的水果和蔬菜通常比需要自己洗切的要贵。
- 购买量贩装货家庭装商品，这些通常比较实惠。
- 单独包装的产品通常比大份量的要贵。购买大份量的产品，只准备出所需的部分，或者将其分装在零食袋中或小储存容器中，以便随身携带。
- 寻找每周促销品。
- 全年低价商品包括：
  - 蛋白质食物——豆类（鹰嘴豆、黑豆、芸豆、北豆、斑豆、利马豆、黑眼豆）
  - 蔬菜——胡萝卜、绿叶菜、土豆、洋葱、罐装或冷冻玉米、豌豆、绿豆及其他蔬菜
  - 水果——苹果、香蕉、冷冻100%橙汁、罐装水果（无添加糖），例如柑橘、桃及其他水果
  - 谷类——糙米、燕麦
  - 乳制品——脱脂或低脂（1%）牛奶

第3步烹制省钱餐食。

- 一些餐食可以提前制备；可以在有时间的时候提前几天预先烹制。
- 按照食谱两、三倍的份量烹制，将汤和砂锅菜以一餐量为单位放在容器中冷冻，或者分成单份份量进行冷冻。
- 尝试烹制例如黑豆、芸豆或黑眼豆等豆类餐食，或者尝试制作“无需烹煮”的餐食，例如沙拉。
- 将剩余食物用到本周后期的餐食中。
- 来源：www.choosemyplate.gov/budget-save-more

视频

精打细算健康餐食（2-3分钟）

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

伸展放松（5分钟）

“豆类”（采用豆类是因为其价格不贵并且营养丰富）

让学员站起来舒展，以便有足够活动的空间。讲师大声叫出豆类的名称，学员分别做出设定的动作。

- 烤豆——用身体做出一个小形状
- 蚕豆——做出一个宽宽的伸展形状
- 青豆——做出一个高高的串状
- 跳豆——上下跳动（小幅跳动说“小跳豆”，大幅跳动说“大跳豆”）
- 巴豆——如果是凉的，颤动并摇晃
- 四季豆——跳康康舞，高踢腿

谈论要点——伸展放松

- 干豆类（豆类和豌豆）比罐装的便宜。记得冲洗罐装豆类，以便减少钠含量。
- 芸豆、利马豆、鹰嘴豆、北豆都属于不贵的豆类。

谈论要点

讲义：每周餐食计划表（5–10分钟）

变换贴士

- 提前大份量烹制，或者将剩饭用于制作第二餐。
  - 大部分剩饭可用于制作美味玉米饼（将所有东西放入全麦玉米饼中，加入少量低脂奶酪）。
  - 将剩余的肉和蔬菜加入大份蔬菜沙拉中。
- 一周尝试烹制几次豆类餐（豆类和豌豆）。
- 饮用水，避免饮用高卡路里且价格较贵的饮料。
- 少购买包装类零食（苏打、饼干、薯条等），看看您会因此而省下多少钱，而且会变得更加健康！
- 用**购物游戏计划每周日历**制定您的餐食计划。之后**创制购物游戏计划**。

活动

讲义：购物清单（5-10分钟）

- **健康购物清单：**分发附近杂货店的促销单，让学员根据促销健康食品在自己的**购物清单**讲义上填上食品名。
- **所需用品：**当地几家杂货店的促销单、钢笔、**购物清单**讲义复印件

谈论要点

增加体育活动(1–2分钟)

- 美国居民体育活动指南建议每人都要定期参加体育活动,有益于健康。
- 给成年人的建议:

	适度运动	剧烈运动
运动类型	健走、平地骑行、集体舞、花园劳作	跳绳、篮球、足球、游泳、有氧舞蹈
运动量	如果您选择适度运动,每周至少运动2.5小时。	如果您选择剧烈运动,每周至少运动1小时15分钟。

来源:2008美国居民体育活动指南

- 您可以将适度运动和剧烈运动结合起来。一般来说,1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。
- 儿童每天需要进行60分钟的体育活动。

- **今日贴士：**选择适度或剧烈体育活动。
  - 适度运动包括健走、骑行、跳舞、花园劳作、水中有氧运动以及划独木舟。
  - 剧烈运动包括有氧舞蹈、跳绳、竞走、慢跑、跑步、足球、快游或环游、山地骑行或快骑。
    - 您可以用剧烈活动替代部分或全部适度运动。
    - 从剧烈运动中获得健康益处所花费的时间是适度运动的一半。
  - 成年人运动应当包含一周至少2天的强健肌肉运动。
  - 强健肌肉运动包括举重、俯卧撑以及平板支撑。
    - 选择能够锻炼身体不同部位（腿部、臀部、后背、胸部、腹部、肩部以及手臂）的运动。
  - 鼓励儿童做强健肌肉运动，例如爬山，一周至少3天，以及强健骨骼运动，例如跳跃，一周至少3天。
- 把您的体育活动和营养目标记录下来！
  - 记录您的体育活动并逐步改进您的饮食习惯。您可以通过日志或笔记本、网站或手机应用来记录。
  - 积极生活方式总统奖（PALA+）：由总统健身、体育与营养委员会发起的一项奖励计划，旨在促进人们参与体育活动，拥有良好营养。这项为期8周的计划有助于您保持或提升身体健康，是帮您管理和实现健康目标的一种好方式。
    - 如需进一步了解积极生活方式总统奖，请访问www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - 参见附录以获取可打印的积极生活方式总统奖日志。

谈论要点

讲义：我的餐盘和10条贴士（2分钟）

USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Eating better on a budget

Get the most for your budget! There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

1 Plan, plan, plan!
Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or soups, which "stretch" expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.

2 Get the best price
Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

3 Compare and contrast
Locate the "Unit Price" on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is the best buy.

4 Buy in bulk
It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are large containers of low-fat yogurt and large bags of frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

5 Buy in season
Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

6 Convenience costs... go back to the basics
Convenience foods like frozen dinners, pre-cut fruits and vegetables, and take-out meals can often cost more than if you were to make them at home. Take the time to prepare your own—and save!

7 Easy on your wallet
Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy cabbage, sweet potatoes, or low-sodium canned tomatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.

8 Cook once...eat all week!
Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

9 Get creative with leftovers
Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry, over a garden salad, or in chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

10 Eating out
Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for "2 for 1" deals. Ask for water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 16
November 2011
Revised October 2016

谈论要点

预热/问答（5分钟）

在家尝试做的事情

- 根据商店促销单上的促销商品为一周餐食做计划。
- 制定购物清单并比照执行。
- 选择适度或剧烈体育活动。

将评估表填写完整

（5分钟）

填好表格后交给讲师。

WORKSHOP 3 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to plan meals for the week ahead of time this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

讲习班
3

讲义

1. 精明健康饮食
2. 全年价格较低的水果和蔬菜
3. 每周餐食计划表和周历
4. 创制购物游戏计划:购物清单
5. 我的餐盘 精明健康饮食之10条贴士
6. 评估

健康饮食 您的方式

精明健康饮食

通过这3个简单的步骤选择并制备健康食物，同时帮您省钱！选择您会尝试的贴士。

第1步：购物之前提前计划

Rodney: 我对一整周正餐要用到的食物进行计划。之后我制定出购物清单，从来不在饥饿的时候购物。用这种方式，我比照自己的清单，就不会一时兴起购买高价商品了。由于我置备着所有餐食用料，所以我不会定购比萨或外出吃快餐。在家就餐省钱，而且吃得也健康。

查看门店传单，找出本周特价商品。

- 围绕促销商品计划您的餐食。
- 寻找本周特供的瘦肉、脱脂或低脂乳制品、新鲜或冷冻水果和蔬菜。

比照清单购物。

- 当您计划好本周想要烹制的餐食时，在去商店之前制定一份购物清单。比照清单购买，避免冲动购买，超出预算。

第2步：购物时精打细算，以便获得最高价值。

Carla: 我购买应季水果和蔬菜，以这种方式省钱。如果我想要在冬天吃浆果，我会购买冷冻浆果。或者，当我看到促销的鸡胸肉或火鸡鸡胸肉时，我会购买几包，将多出的冷冻起来以备今后使用。

购买促销商品、非品牌商品或自营品牌商品。

- 购买门店促销商品以及可抵报纸或在线广告优惠券的商品。一些门店有自己的应用，能够帮您寻找商品，对预算采购进行计划。购买自营品牌或非品牌产品，因为它们通常比名牌产品便宜。

选择冷冻食品。

- 购买冷冻蔬菜（无添加糖或黄油）。这些和新鲜蔬菜一样好，而且便宜得多。

批量购买，之后自己在家分装成独立小包。

- 将葡萄干和少许肉桂混入大盒全谷类食品中。将零食分装成小包，外出时享用。
- 将一大袋胡萝卜削皮、切好。分装成小包，用作午餐或随时享用的健康零食。

如需了解更多信息，请访问
www.healthfinder.gov。

即使是微小的变化也能发挥巨大作用

第3步：烹制省钱餐食

- Padma: 用剩饭制作第二餐，只需将置备的食物添加进来即可，以此实现精打细算。我将昨晚的剩下的烤鸡切成小片。然后加入一罐黑豆、一个切好的洋葱、2瓣蒜、香料以及一些番茄碎。我在15分钟之内就做好了美味价廉的一餐！我的家人可以享用一顿健康晚餐。

用剩饭制作第二餐或附餐。

- 将现成的食物添加进来，制作第二餐或可口附餐，以此实现精打细算。
- 利用砂锅菜、汤、辣炒菜或玉米饼中剩余的鸡肉或火鸡肉。
- 利用汤和砂锅菜中剩余的糙米。如要制作美味附餐，可用蔬菜和蛋液在涂有喷油的平底锅中烹制糙米。
- 将熟剩饭或生蔬菜加入沙拉、煎蛋卷或砂锅菜中。或者将剩余蔬菜加入全麦意大利面和沥干的金枪鱼中，制作省钱健康餐。
- 将剩余新鲜或罐装水果（无添加糖）和低脂原味酸奶或低脂乳酸干酪混合在一起。或者将水果加在燕麦粥中，即可享用“健康”早餐。

一周中，坚持1天或几天不吃肉。

- 用豆类替代肉类，就获取精益蛋白而言，这是一种比较省钱的方式。如要精打细算，烹制豆类和糙米是一种好方式，而且很有营养。将小扁豆加入汤中。美味、速熟、富含蛋白质和纤维。
- 将晚餐做成早餐！用鸡蛋、菠菜、番茄、蘑菇及减脂奶酪来制作蔬菜蛋卷。上桌时配以水果和全麦吐司。您的孩子会爱上这样“颠倒的一天”，对您来说也非常省钱！

上网查找食谱创意。

- 上网查找大量健康食谱。只需在搜索引擎中输入“精明健康餐”即可。或者访问whatscooking.fns.usda.gov以了解既省钱又健康的食谱创意。

当您采取措施健康饮食时，我们希望这些精打细算的方法能够帮到您。

全年价格较低的水果和蔬菜

注意:除非下文另有说明,否则食物都指新鲜食物。

水果

- 苹果
- 香蕉
- 葡萄干
- 什锦水果,无添加糖
- 冷藏浓缩100%橙汁

深绿色蔬菜

- 长叶生菜,新鲜
- 菠菜,冷冻
- 西蓝花,冷冻

红色和橙色蔬菜

- 小胡萝卜
- 整根胡萝卜
- 红柿椒,新鲜或冷冻
- 甘薯
- 番茄,罐装

含淀粉蔬菜

- 玉米,冷冻或罐装
- 绿豆,冷冻或罐装
- 土豆
- 青豆,冷冻或罐装

其他蔬菜

- 卷心生菜
- 花椰菜菜茎
- 黄瓜
- 绿豆,冷冻或罐装
- 洋葱,新鲜或冷冻
- 芹菜
- 青椒,新鲜或冷冻

豆类(豆子和豌豆)

- 斑豆,罐装或干熟
- 黑眼豆,罐装或干熟
- 红芸豆,罐装或干熟
- 白豆,罐装或干熟
- 杂豆,罐装或干熟

每周餐食计划表

用此工具为您的家人计划健康餐食。如下为健康早餐、午餐、晚餐创意。用此表计划一周的餐食。尝试计划用前夜的剩饭或豆类饭（例如黑豆、芸豆或黑眼豆）来制作1顿晚餐。一旦规划好餐食，就将食物写在购物单上。

健康早餐创意

- 1杯凉或½杯热全谷类、½杯脱脂或低脂牛奶、½杯新鲜或冷冻水果，例如蓝莓、切片草莓或香蕉
- 涂有2茶匙花生酱的2片切片全麦吐司、1杯低脂或脱脂酸奶、½杯100%果汁
- 2个炒鸡蛋、1片全麦吐司、1杯脱脂或低脂牛奶、½杯切片草莓
- 2个炒鸡蛋配以1杯菠菜、½杯蘑菇、¼杯洋葱、1.5盎司低脂奶酪、1片全麦吐司、1个小橙子

健康午餐创意

- 加有1汤匙油类调料的1杯田园沙拉、½加有生菜、番茄、芥末的全麦面包火鸡三明治
- 1杯肉汤或番茄汤、½加有生菜、番茄、芥末的全麦面包烤牛肉三明治
- 1片奶酪或加有低脂奶酪的蔬菜比萨、加有1汤匙油类调料的小份田园沙拉
- 2汤匙鹰嘴豆泥、1.5盎司低脂奶酪、菠菜、番茄、胡萝卜全麦卷饼、1个中等苹果、加有1汤匙油类调料的小份田园沙拉

健康晚餐创意

- 3盎司蜂蜜芥末烤鸡、1杯清蒸绿豆、½杯菰米
- 加有柠檬莳萝调料的3盎司烤鱼、1杯香草意大利面、1杯清蒸冷冻蔬菜（例如什锦蔬菜）
- 1杯全麦意大利面加½杯番茄酱、½杯清蒸花椰菜、1片全麦面包、½杯菠萝片
- 3盎司低钠调味豆腐、1个烤甘薯、1杯清蒸芦笋

创制购物游戏计划

周历

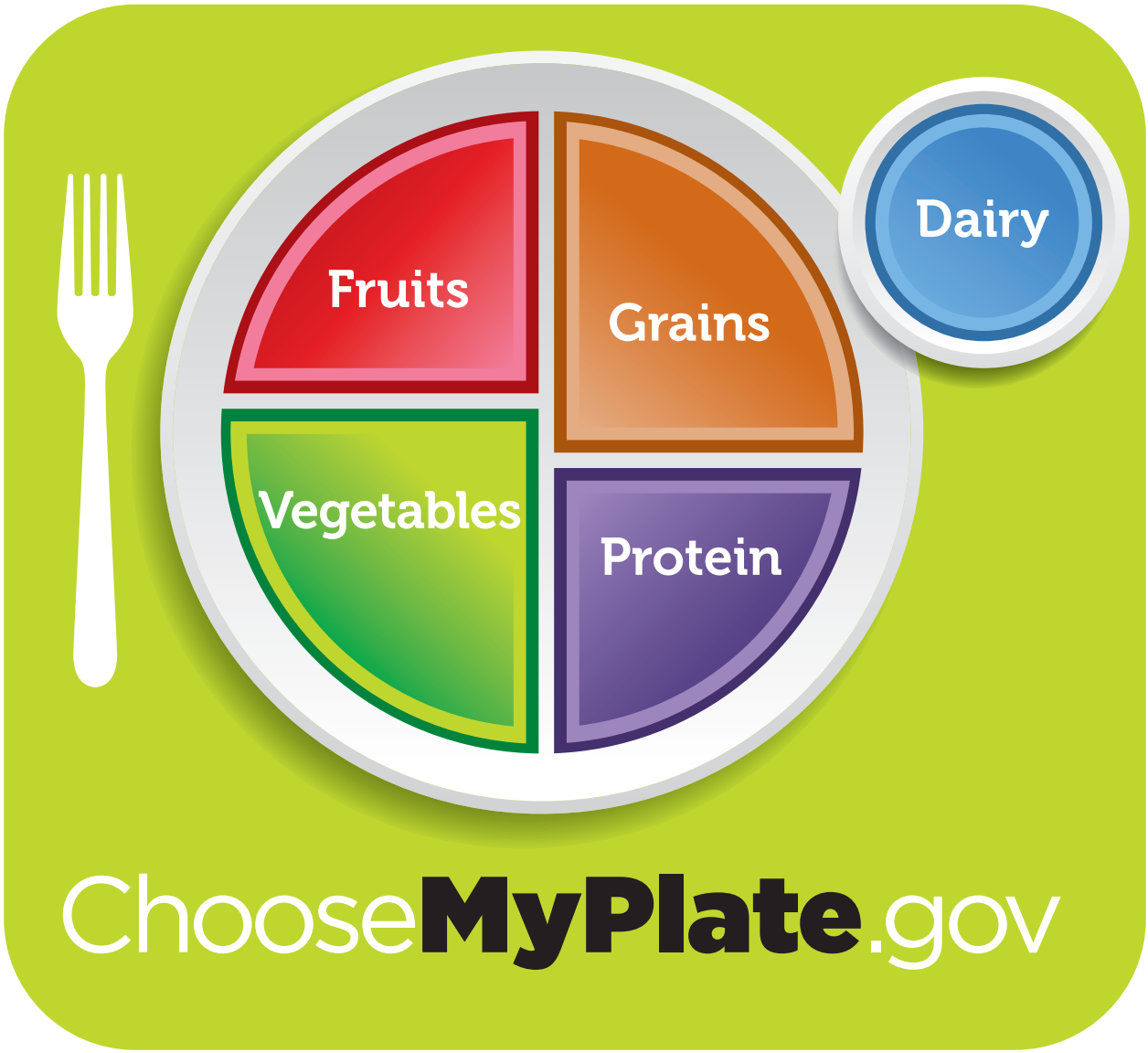
	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
早餐							
午餐							
晚餐							
零食							

注意：

创制购物游戏计划

水果	谷类 （面包、意大利面、大米、谷物）
乳制品 （牛奶、酸奶、奶酪）	**蔬菜**
蛋白质食物 （肉类、海鲜、豆类和豌豆、坚果、鸡蛋）	**其他**

注意：



我的餐盘，我的收获

每日健康饮食方案

USDA
美国农业部

10
条贴士
营养教育系列

我的餐盘，
我的收获

以美国居民
膳食指南
为依据

精明健康饮食

精打细算！有许多节省食物开支的方式。三大措施：购物前做计划，购买最实惠的商品、精明制备餐食您可以尽情选择。

1 计划、计划、计划！

前往杂货店之前，计划好本周的餐食。包括诸如炖菜、砂锅菜或汤等餐食，将较贵的商品“扩展”成多份。查看已有的食物，把需要购买的食物列出来。

2 选择最实惠的

查看当地报纸、网上以及门店的促销信息和优惠券。申领一张积分卡，以便在门店购物时省去更多钱。寻找肉类和海鲜特价商品或促销商品——通常是您所列清单上最贵的商品。

3 比较和对比

找到货架上产品正下方的“单价”。用它来比较不同品牌的商品以及同一品牌不同份量的商品，确定哪款最实惠。

4 批量购买

批量购买食物总会比较便宜。明智的选择是选择大容量的低脂酸奶和大袋冷冻蔬菜。购物之前，记得查看冰箱里是否还有足够的空间。

5 应季购买

购买应季水果和蔬菜可以降低成本并增加新鲜度！如果您不打算立马使用它们，则购买还需要一些时间才成熟的水果和蔬菜。

6 方便食品花费高，回归基础食物

方便食品（例如速冻餐、预先切好的水果和蔬菜、外卖餐食）比自己在家做饭花费高。花时间自己制备餐食——而且省钱！

7 轻松省钱

某些食物一般全年都价格较低。尝试豆类，作为 蛋白质食物，不贵。就蔬菜而言，购买卷心菜、甘薯或低钠罐装番茄。就水果而言，苹果和香蕉是比较好的选择。

8 烹制一次，整周食用！

在休息日制备大量最喜爱的食谱（两倍或三倍的量）。放在单独的容器中冷藏。整周食用，这样您就不必花钱点外卖了。

9 用剩饭做创意餐

为剩饭加滋味——以全新方式利用剩饭。例如，尝试将烹炒的剩鸡肉加到田园沙拉或辣椒中。请记住，丢掉食物就是在丢掉钱！

10 外出就餐

餐厅餐食比较贵。通过选择早到优惠特价产品、外出食用午餐而不是晚餐，或者寻找“买一送一”产品来省钱。点水，避免点花费较高的其他饮料。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

访问ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。

DG贴士表No.1
2011年6月
2016年10月修订

讲习班 3

评估

今日日期：_____

1=强烈反对 2=反对 3=既不反对也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 讲习班涉及的信息很有用。 评论：	1	2	3	4	5
2. 讲习班活动很有用。 评论：	1	2	3	4	5
3. 本周，我计划提前对本周的餐食进行计划。 评论：	1	2	3	4	5
4. 基于今天学到的知识，我计划改变自己的饮食习惯。 评论：	1	2	3	4	5
5. 基于今天所学到的知识，我计划更加积极地运动。 评论：	1	2	3	4	5
6. 讲师介绍了非常有用的信息。 评论：	1	2	3	4	5
7. 总体来讲，我认为讲习班非常有用。 评论：	1	2	3	4	5
8. 请告知我们您认为哪些材料最有用。					

讲习班
4

减肥和保持体重贴士

健康饮食 • 积极运动 社区讲习班

讲习班
4

目录

讲习班
4

讲师指南

讲习班开始之前

- 充分了解整期讲习班，熟悉课程计划。
- 选择一项活动，收集预热以及所选活动所需材料。
- **预热：**各种蔬菜和水果、切菜板、刀具、蔬菜/水果餐盘/上菜托盘、牙签。您也可以做标记，标出各种蔬菜/水果名称以及所要制作的菜品类型。
  - **注意：**课前洗净水果/蔬菜，切成一口量的大小，在每块上面插上牙签，方便品尝。
- **活动：**“重新考虑您的饮料”讲义、钢笔/铅笔
- 讲义复印件（每人一份）：
  1. **您的健康体重（1页）**
  2. **日常卡路里需求（2页）**
  3. **减肥和保持体重四大贴士（2页）**
  4. **食物记录（2页）**
  5. **“重新考虑您的饮料”连线游戏（2页）**
  6. **我的餐盘 选择健康饮料之10条贴士（1页）**
  7. **讲习班评估（1页）**

讲习班课程大纲

讲习班时长应为1小时，包括活动时间。

- **预热活动**（5分钟）——大家来到讲习班时进行这项活动
- **简介**（5分钟）
  - 说明讲习班目的
  - 回顾学习目标
- **目标1：**明确您的身高体重指数（5分钟）
  - 回顾讲义：您的健康体重（帮助学员算出各自的身高体重指数）
- **目标2：**算出您每天需要多少卡路里（5分钟）
  - 回顾讲义：每日卡路里需求量、根据年龄、性别、体育活动程度估算出的每日卡路里需求量
- 伸展放松（5分钟）
- **目标3：**名称 减肥和保持体重之3条贴士（10-15分钟）
  - 回顾讲义：减肥和保持体重四大贴士
  - 回顾讲义：食物记录
- 活动："重新考虑您的饮料"（5-10分钟），使用讲义
- **预热/问答**（5-10分钟）
  - 在家尝试做的事情之**提示**：
    - 本周持续3天将您的所有饮食记录下来
    - 慢慢增加本周的体育活动量
- 让学员将**评估表**填写完整（5分钟）

讲习班
4

讲习班课程计划

预热活动

口味测试(5分钟)

水果和蔬菜品尝:收集多种水果和蔬菜(使用当地人不太熟悉的品种,例如猕猴桃、豆薯、木瓜、百香果、秋葵、石榴或欧洲萝卜),当学员来到讲习班时让他们品尝一点儿。

> **注意:**课前洗净水果/蔬菜,切成一口量的大小,在每块上面插上牙签,方便品尝。

所需用品:各种蔬菜和水果、切菜板、刀具、蔬菜/水果餐盘/上菜托盘、牙签。您也可以做标记,标出各种蔬菜/水果名称以及所要制作的菜品类型。

查看水果蔬菜鼓励计划®官网(美国疾病控制与预防中心合作方)以获取更多水果和蔬菜、餐食计划、食谱等相关信息:www.fruitsandveggiesmorematters.org.

谈论要点

讲习班目的(2-3分钟)

- 今天的讲习班和讲义为您提供减肥和保持健康体重贴士。
- 本期讲习班以美国居民膳食指南和美国居民体育活动指南为依据。就食物选择,膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的科学性建议。就实现和保持身体健康所需进行体育活动的活动量、类型及强度,美国居民体育活动指南给出了相关建议。
- 膳食指南为所选的受众适用信息提供依据。更多相关信息参见www.ChooseMyPlate.gov。

您所吃所饮的所有东西久而久之都会起作用。正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。从微小的改变开始,尽情选择健康食物。

确定您的健康饮食模式并终身保持。这意味着:

- 水果和蔬菜占餐盘的一半-注意吃整个水果和多样蔬菜
- 全谷类占谷类食物的一半
- 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶
- 定期从多样食物中摄取蛋白质
- 减少钠、饱和脂肪和反式脂肪及添加糖的摄入。

健康饮食和体育活动是健康生活的基本条件。美国居民体育活动指南建议成年人每周至少进行2.5小时的体育活动-儿童每天需要进行1小时的体育活动。

- 您可以通过诸如散步、跳舞、骑车、花园劳作等活动和减少坐着的时间进行锻炼。

谈论要点

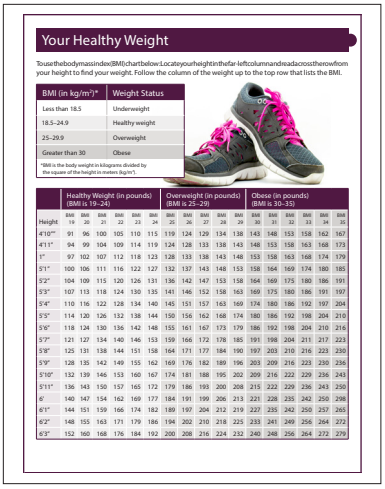
学习目标(2-3分钟)

- 计算您的身高体重指数。
- 估算您每天需要多少卡路里。
- 明确减肥和保持体重之3条贴士

谈论要点

讲义:您的健康体重(5分钟)

- 身高体重指数是身高体重比例的衡量标准。身高体重指数有助于确定成年人的体重是否处于健康水平。
- 身高体重指数计算方式对肌肉发达、非常高或者非常矮的人不适用。
- 总之,身高体重指数可以良好地指示出大多数成年人的体重是否健康。
- 身高体重指数不能衡量体脂。身高体重指数可以快速简便地衡量出您的体重状况。研究表明,身高体重指数通常与体脂水平相似。
- 超重或过度肥胖人群的患病风险也会增高,例如心脏病、高血压、高胆固醇、2型糖尿病以及一些类型的癌症。



Your Healthy Weight

Use the body mass index (BMI) chart below. Locate your height in the far-left column and read across the row for your height to find your weight. Follow the column of the weight up to the top row that lists the BMI.

BMI (in kg/m²)*	Weight Status
Less than 18.5	Underweight
18.5–24.9	Healthy weight
25–29.9	Overweight
Greater than 30	Obese

*BMI is the body weight in kilograms divided by the square of the height in meters (kg/m²).

	Healthy Weight (in pounds) (BMI is 19–24)						Overweight (in pounds) (BMI is 25–29)					Obese (in pounds) (BMI is 30–35)				
	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24	BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29	BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35
Height																	
4'10"*	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"*	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

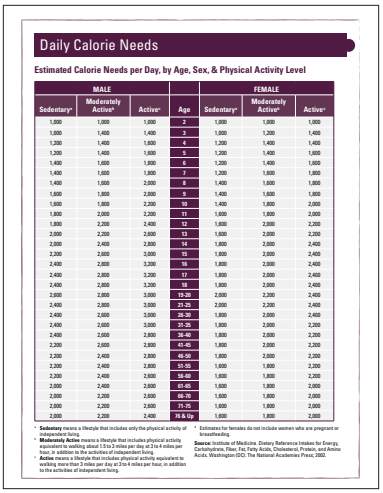
- 如需了解身高体重指数更多相关信息,可访问:www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html。
  - 可从如下网址获取体重计划表:www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx。

快速活动—确定您的身高体重指数:利用该表,帮助学员算出一名体重为218磅、身高为5英尺9英寸的男士的身高体重指数(答案:他的身高体重指数为32,被视为过度肥胖)。让学员确定各自的身高体重指数以及体重所属的类别。**注意:**对学员来说,身高体重指数是一个敏感话题,不必与小组分享。

谈论要点

讲义：每日卡路里需求量、根据年龄、性别、体育活动程度估算出的每日卡路里需求量（5分钟）

- 该表显示各年龄段男女所需的推荐性卡路里量。
- 您可能需要更多或更少卡路里，这取决于活动量大小。
- 一般来说，如果您想要减肥，您需要减少每天摄入的卡路里量和/或增加体育活动量。



Daily Calorie Needs

Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex, & Physical Activity Level

MALE				FEMALE		
Sedentary*	Moderately Active*	Active*	Age	Sedentary*	Moderately Active*	Active*
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,800	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 & Up	1,600	1,800	2,000

* **Sedentary** means a lifestyle that includes only the physical activity of independent living.

* **Moderately Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking about 1.5 to 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.

* **Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.

* Estimates for females do not include women who are pregnant or breastfeeding.

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2005.

伸展放松（5分钟）

从强健肌肉运动中可获得有氧运动所不能提供的益处。强健肌肉运动的益处包括增加骨骼强度和肌肉健康。强健肌肉运动也有助于在减肥过程中保持肌肉质量。中等程度或高强度运动或者能够锻炼主要肌肉群（包括腿部、臀部、后背、胸部、腹部、肩部以及手臂）的运动可被视为强健肌肉运动。锻炼所有主要肌肉群的强健肌肉运动应至少每周做2次。

让每位学员每项运动重复5次。您可以重复做这两项运动2或3次，这取决于您有多少时间。

站立式俯卧撑

注意：让学员面对墙壁照此展开。

说明：如要开始，先面对墙壁站立。将手掌放在墙壁上，相距宽度为肩宽，手臂完全展开。身体朝墙壁按压，以便胸部朝墙壁前移，肘部弯曲到侧面（请勿移动双脚）。慢慢将身体返回至初始位置。

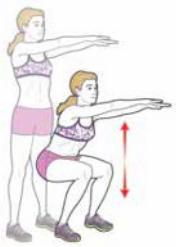
变型：站得更靠近墙壁，以便做俯卧撑的时候不能将手臂完全展开。

站蹲

注意：让学员站立，双脚分开与肩同宽。

说明：在身体前方伸开双臂。让体重集中在脚后跟，屈膝，降低臀部，就像坐在一个想象中的“椅子”上面。背部保持正直，前膝弯曲不超越脚趾。

变型：开始时坐在椅子上。慢慢站起来。尝试不要借助手臂，之后慢慢坐回椅子上（重复，尝试不要借助手臂）。



谈论要点

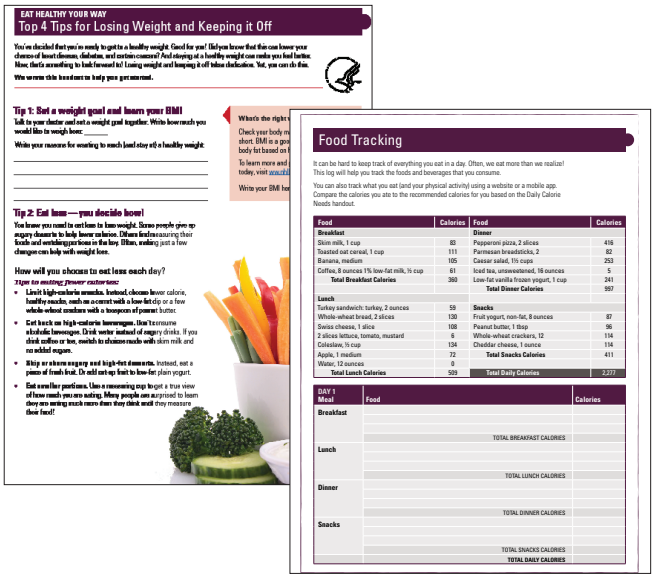
讲义：减肥和保持体重四大贴士和食物记录（5-10分钟）

- 除了健康饮食和积极活动，达到并保持健康体重对您的整体健康幸福也很重要。
- 对于过度肥胖的成年人来说，甚至减掉几磅（例如5-10%体重）或者防止体重进一步增加对健康都有益处。

摄入的卡路里少于消耗的卡路里会导致体重减轻。可通过摄入更少卡路里，进行更多体育活动，或者最好二者合一来实现减重。如果过度肥胖，患上疾病或出现病症（包括高血压、2型糖尿病、中风及某些癌症）的风险则会增加。

了解您的身高体重指标并设定体重目标

- 您只需了解如何确定您的身高体重指标以及您的体重状况类别。
- 体重目标需合理。如果您想要减肥，从减去当前体重的5-10%这一目标开始。例如，如果您的体重为150磅，就意味着要减去大约7-15磅。同时，确保向医生咨询。
- 可从如下网址获取体重计划表：www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx。


EAT HEALTHY YOUR WAY

Top 4 Tips for Losing Weight and Keeping it Off

Tip 1: Set a weight goal and learn your BMI

Tip 2: Eat less—you decide how!

How will you choose to eat less each day?

Tips to enjoy fewer calories:

Food Tracking

It can be hard to keep track of everything you eat in a day. Often, we eat more than we realize! This log will help you track the foods and beverages that you consume.

You can also track what you eat (and your physical activity) using a website or a mobile app. Compare the calories you ate to the recommended calories for you based on the Daily Calorie Needs handout.

Food	Calories	Food	Calories
Breakfast		**Dinner**	
Skim milk, 1 cup	83	Pepperoni pizza, 2 slices	416
Toasted oat cereal, 1 cup	111	Parmesan breadsticks, 2	82
Banana, medium	105	Caesar salad, 1½ cups	253
Coffee, 8 ounces 1% low-fat milk, ½ cup	61	Iced tea, unsweetened, 16 ounces	5
Total Breakfast Calories	360	Low-fat vanilla frozen yogurt, 1 cup	241
Lunch		**Total Dinner Calories**	997
Turkey sandwich: turkey, 2 ounces	59	**Snacks**	
Whole-wheat bread, 2 slices	130	Fruit yogurt, non-fat, 8 ounces	87
Swiss cheese, 1 slice	108	Peanut butter, 1 tbsp	96
2 slices lettuce, tomato, mustard	6	Whole-wheat crackers, 12	114
Coleslaw, ½ cup	134	Cheddar cheese, 1 ounce	114
Apple, 1 medium	72	**Total Snacks Calories**	411
Water, 12 ounces	0		
Total Lunch Calories	509	**Total Daily Calories**	2,277

DAY 1 Meal	Food	Calories
Breakfast		
	TOTAL BREAKFAST CALORIES	
Lunch		
	TOTAL LUNCH CALORIES	
Dinner		
	TOTAL DINNER CALORIES	
Snacks		
	TOTAL SNACKS CALORIES	
	TOTAL DAILY CALORIES	

吃较少食物

- 久而久之集中形成一种健康的饮食模式。这种模式能够体现所摄入的所有食物和饮料的总量。
- 作为一种健康的饮食模式，所摄入的所有食物和饮料应像拼图一样在不超限度的情况下能够满足各项营养需求。
- 吃较小份量。尝试使用较小的餐盘。
- 选择卡路里含量较低的零食。尝试进食水果、蔬菜、爆米花、脱脂原味酸奶等食物。
- 注意高糖分和高脂甜点摄入—它们所含的添加糖和饱和脂肪可增加大量多余的卡路里。
- 少食饱和脂肪含量高的食物，例如黄油或人造黄油棒、普通奶酪、脂肪含量较高的肉类（例如牛肋排、培根、香肠或热狗）、蛋糕、饼干以及一些零食。
- 多饮水、脱脂或低脂（1%）牛奶，避免饮用碳酸饮料、运动饮料、能量饮料、果汁饮料。

记录您所摄入的食物

- 记录您所摄入的食物，持续3天或更多天。使用食物记录讲义、网站或手机应用。这会让您了解您的饮食模式以及每天摄入的卡路里量。
- 您所需的卡路里量会依您的年龄、性别、身高、体重以及活动量而变化。查看每日卡路里需求量、根据年龄、性别、体育活动程度估算出的每日卡路里需求量讲义，以了解您身体大概所需的卡路里量。
- 定期量体重有助于确定您所摄入的卡路里量是否能够满足需求。如果您的体重增加，减少每天摄入的卡路里量有助于减肥。
- 一般来说，每周减重1–1½磅，每日减少的卡路里摄入量应为500–750。

增加每日活动量

- 美国居民体育活动指南建议每人都要定期参加体育活动，有益于健康。
- 给成年人的建议：

	适度运动	剧烈运动
运动类型	健走、平地骑行、集体舞、花园劳作	跳绳、篮球、足球、游泳、有氧舞蹈
运动量	如果您选择适度运动，每周至少运动2.5小时。	如果您选择剧烈运动，每周至少运动1小时15分钟。

来源：2008美国居民体育活动指南

- 您可以将适度运动和剧烈运动结合起来。一般来说，1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。
- 儿童每天需要进行60分钟的体育活动。
- **今日贴士：**避免不活动。

讲习班课程计划

- 每个点滴的积累都会起作用，做总比不做好！
- 从一周两天用10分钟的时间进行体育活动开始。
- 每次增加一点量。一旦感到舒适，就加快频率。之后，您可以用更费力的剧烈运动来替换适度运动。您可以在同一周既进行适度运动也进行剧烈运动。
- 散步是日常生活中的一种体育活动。
  - 让散步时间逐渐加长，频率逐渐增加。
  - 前进时慢慢加快步速。
- 记录您的体育活动并逐步改进您的饮食习惯。您可以通过日志或笔记本、网站或手机应用来记录。

- 积极生活方式总统奖（PALA+）：由总统健身、体育与营养委员会发起的一项奖励计划，旨在促进人们参与体育活动，拥有良好营养。这项为期8周的计划有助于您保持或提升身体健康，是帮您管理和实现健康目标的一种好方式。
  - 如需进一步了解积极生活方式总统奖，请访问www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - 参见附录以获取可打印的积极生活方式总统奖日志。

活动

讲义：“重新考虑您的饮料”连线游戏（5-10分钟）

“重新考虑您的饮料”连线游戏：让学员各自找一位搭档合作，在工作表上将饮料和卡路里量连接起来。利用题解，与小组一起检查答案并讨论更好的选择。

所需用品：“重新考虑您的饮料”讲义复印件、钢笔/铅笔

谈论要点

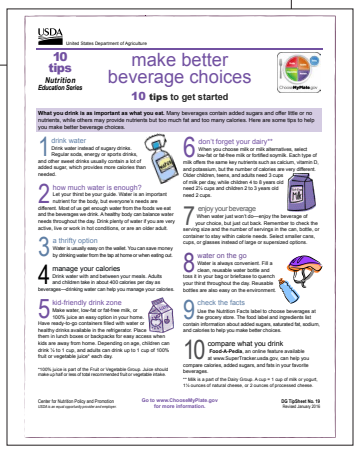
活动：“重新考虑您的饮料”连线游戏

- 即使是100卡路里也能发挥巨大作用。如果您每天摄入的卡路里量少于100，持续1年，您可能会减掉10磅：100卡路里×365天=365,000卡路里/3,500（1磅对应的卡路里含量）=大约10磅。
- 减少卡路里摄入的一种简单方法就是少饮饮料。此活动显示了某些饮料的卡路里含量有多高。
- 避免饮用卡路里含量高的饮料，饮用不含卡路里的饮料—食用能够产生饱腹感的零食并且符合食物群：水果、蔬菜、谷类、乳制品以及蛋白质食品。水果、蔬菜、全麦中的纤维以及乳制品和蛋白质食品有助于让饱腹感更持久。

题解： 饮料卡路里含量计算	卡路里
柠檬水（20盎司）	280
添加脱脂牛奶的拿铁咖啡（12盎司）	125
普通可乐碳酸饮料（20盎司）	227
加糖冰茶，瓶装（20盎司）	225
不加糖冰茶，瓶装（20盎司）	3
添加鲜奶油的焦糖咖啡冷饮（16盎司）	430
巧克力牛奶，1%低脂牛奶（8盎司）	158
运动饮料（20盎司）	165
无糖碳酸饮料（20盎司）	0
全脂牛奶（8盎司）	150
脱脂牛奶（8盎司）	90
100%苹果汁（12盎司）	192
水	0

谈论要点

讲义：我的餐盘和选择健康饮料之10条贴士（2分钟）



谈论要点

预热/问答（5分钟）

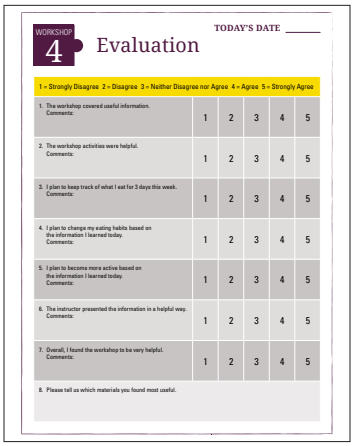
在家尝试做的事情

- 本周持续3天将您的所有饮食记录下来。
- 持续慢慢增加您所选择的体育活动量。

将评估表填写完整

（5分钟）

填好表格后交给讲师。



讲习班
4

讲义

1. 您的健康体重
2. 每日卡路里需求
3. 减肥和保持体重四大贴士
4. 食物记录
5. “重新考虑您的饮料”连线游戏
6. 我的餐盘 选择健康饮料之10条贴士
7. 评估

您的健康体重

利用如下身高体重指数表：在最左边一栏确定您的身高，沿身高行找出您的体重。查看体重栏，一直到列出身高体重指数的顶行。

身高体重指数（kg/m²）*	体重状况
低于18.5	体重不足
18.5-24.9	健康体重
25-29.9	超重
高于30	过度肥胖

*身高体重指数是体重（千克）除以身高平方（米）（(kg/m²)。

	健康体重（磅）（身高体重指数为19–24）						超重（磅）（身高体重指数为25-29）					过度肥胖（磅）（身高体重指数为30-35）					
身高	身高体重指数 19	身高体重指数 20	身高体重指数 21	身高体重指数 22	身高体重指数 23	身高体重指数 24	身高体重指数 25	身高体重指数 26	身高体重指数 27	身高体重指数 28	身高体重指数 29	身高体重指数 30	身高体重指数 31	身高体重指数 32	身高体重指数 33	身高体重指数 34	身高体重指数 35
4’ 10”″	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4’ 11”	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1″	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5’ 1”	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5’ 2”	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5’ 3”	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5’ 4”	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5’ 5”	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5’ 6”	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5’ 7”	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5’ 8”	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5’ 9”	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5’ 10”	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5’ 11”	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6’	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6’ 1”	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6’ 2”	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6’ 3”	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

每日卡路里需求

根据年龄、性别、体育活动程度估算出的每日卡路里需求量

男性				女性		
久坐不动[a]	适度运动[b]	积极运动[c]	年龄	久坐不动[a]	适度运动[b]	积极运动[c]
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76及以上	1,600	1,800	2,000

[a] **久坐不动**的生活方式只包括独立生活的身体活动。

[b] **适度运动**的生活方式，除了独立生活的身体活动之外还包括相当于每小时散步3-4英里每天散步1.5-3英里的体育活动。

[c] **积极运动**的生活方式，除了独立生活的身体活动之外还包括相当于每小时散步3-4英里每天散步3英里的体育活动。

[D] 女性估算对象不包括孕期或哺乳期女性。

来源：美国国家医学院。能量、碳水化合物、纤维、脂肪、脂肪酸、胆固醇、蛋白质、氨基酸膳食营养素参考摄入量。华盛顿哥伦比亚特区：美国国家科学院出版社；2002。

健康饮食 您的方式

减肥和保持体重四大贴士

您已决定准备达到健康体重。好棒！您知道这样能够降低心脏病、糖尿病以及某些癌症的患病几率吗？保持健康体重能够让您感觉更好。现在，有所期待！减肥和保持体重需要付出。不过，您可以做到。

我们编写这份讲义就是为了帮您开始。

贴士1：设定一个体重目标并了解您的身高体重指数

向医生咨询并设定一个体重目标。在此处填写您的理想体重：_____

填写想要达到（并保持）的健康体重：

_____

_____

_____

_____

我的身高对应的体重是多少？

查看您的身高体重指数（简称BMI）。身高体重指数是基于身高和体重反映成年人体脂的很好指标。

如需了解更多信息并进行测量，请访问ww.nhlbisupport.com/bmi

在此处填写您的身高体重指数：_

贴士2：吃较少食物—您来决定如何做！

您知道您需要吃较少食物来减肥。一些人不吃含糖甜点，以便降低卡路里。其他人认为衡量食物量和注意食物份量是关键。通常，只需改变一点点就有助于减肥。

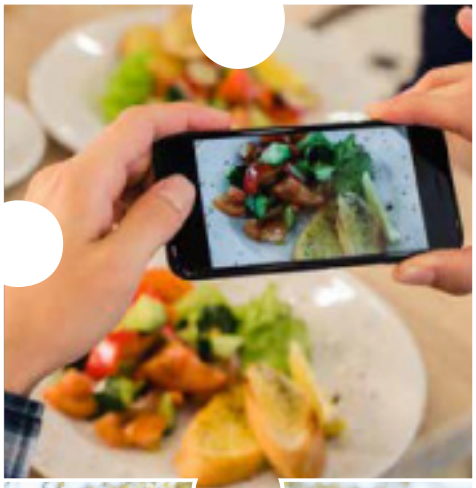
如何选择每天吃少点？

摄入较少卡路里贴士：

- **少吃卡路里含量高的零食。**而是选择卡路里含量较低的健康零食，例如胡萝卜搭配低脂蘸料或者几片加有一茶匙花生酱的全麦饼干。
- **减少饮用卡路里含量高的饮料。**不要饮用酒精饮料。饮用水，避免饮用含糖饮料。如果您喝咖啡或茶，选择加有脱脂牛奶且不含糖的。
- **略过或与他人分享含糖和高脂甜点。**取而代之，食用一片新鲜水果。或者将切碎的水果添加到低脂原味酸奶中。
- **吃较小份量。**使用量杯，以便能够真切地看到您所吃的食物量。直到量出自己的食物量，了解到自己吃得比想象得多的时候，很多人都会感到很惊讶！

如需了解更多信息，请访问healthfinder.gov。

即使是微小的变化也能发挥巨大作用



贴士3：记录您所摄入的食物

研究表明，记录您所摄入的所有餐食、零食、饮料有助于减肥。做记录可让您了解您的饮食模式。也有助于让您了解您在哪些方面做得比较好，在哪些方面需要提升。例如，您是否会在晚上吃太多零食？

做记录的3种方式：

- 在笔记本上写下您所摄入的所有食物和饮料。
- 通过网站或手机应用在线记录。有许多选项可选。
- 用手机为食物拍照片，以便提醒您您所吃的食物。

贴士4：增加运动！这样会燃烧卡路里

坚持体育运动能够帮您达到并保持健康体重。这样很有意义—坚持积极运动有助于消耗从食物中摄取的卡路里。我们中的大多数人都没有进行足够的运动来抵消我们所摄入的食物。

访问healthfinder.gov并点击积极运动以获取如何坚持积极运动的贴士。

请记住，做一些体育活动比一点儿也不做要好！

查看如何将运动融入到日常生活中。考虑您可能会做的其他事情！

[ ] 爬楼梯　　[ ] 餐后散步

[ ] 与孩子一起远足　　[ ] 骑单车

[ ] 从事一项运动　　[ ] 看电视时慢跑

将运动融入到日常生活中的其他方式：_____

_____

_____

关键是保持健康体重？坚持积极运动！

随身携带这张表，时不时取出查看。继续保持健康饮食和运动习惯。如果脱离了计划，重新恢复。

食物记录

将一天中所吃的所有食物记录下来可能很难。通常，我们吃得比我们想象得要多！该日志会帮您记录您所摄入的食物和饮料。

您也可以通过网站或手机应用将您所吃的食物（和体育活动）记录下来。根据每日卡路里需求讲义，对您所摄入的卡路里和所推荐的卡路里进行比较。

食物	卡路里	食物	卡路里
早餐		**晚餐**	
脱脂牛奶，1杯	83	香肠比萨，2片	416
烤燕麦片，1杯	111	帕马森干酪面包卷，2个	82
香蕉，中等大小	105	凯撒沙拉，1½杯	253
咖啡、8盎司1%低脂牛奶、½杯	61	冰茶、不加糖、16盎司	5
早餐卡路里总量	360	低脂香草冷冻酸奶，1杯	241
		晚餐卡路里总量	997
午餐			
火鸡肉三明治：火鸡肉，2盎司	59	**零食**	
全麦面包，2片	130	水果酸奶，脱脂，8盎司	87
瑞士奶酪，1片	108	花生酱，1汤匙	96
2片生菜、番茄、蘑菇	6	全麦饼干，12个	114
卷心菜沙拉，½杯	134	切达奶酪，1盎司	114
苹果，中等大小1个	72	**零食卡路里总量**	411
水，12盎司	0		
午餐卡路里总量	509	**每日卡路里总量**	2,277

第1天 餐食	食物	卡路里
早餐		
	早餐卡路里总量	
午餐		
	午餐卡路里总量	
晚餐		
	晚餐卡路里总量	
零食		
	零食卡路里总量	
	每日卡路里总量	

第2天 餐食	食物	卡路里
早餐		
	早餐卡路里总量	
午餐		
	午餐卡路里总量	
晚餐		
	晚餐卡路里总量	
零食		
	零食卡路里总量	
	每日卡路里总量	

第3天 餐食	食物	卡路里
早餐		
	早餐卡路里总量	
午餐		
	午餐卡路里总量	
晚餐		
	晚餐卡路里总量	
零食		
	零食卡路里总量	
	每日卡路里总量	

“重新考虑您的饮料”连线游戏

将饮料及其卡路里含量连接在一起

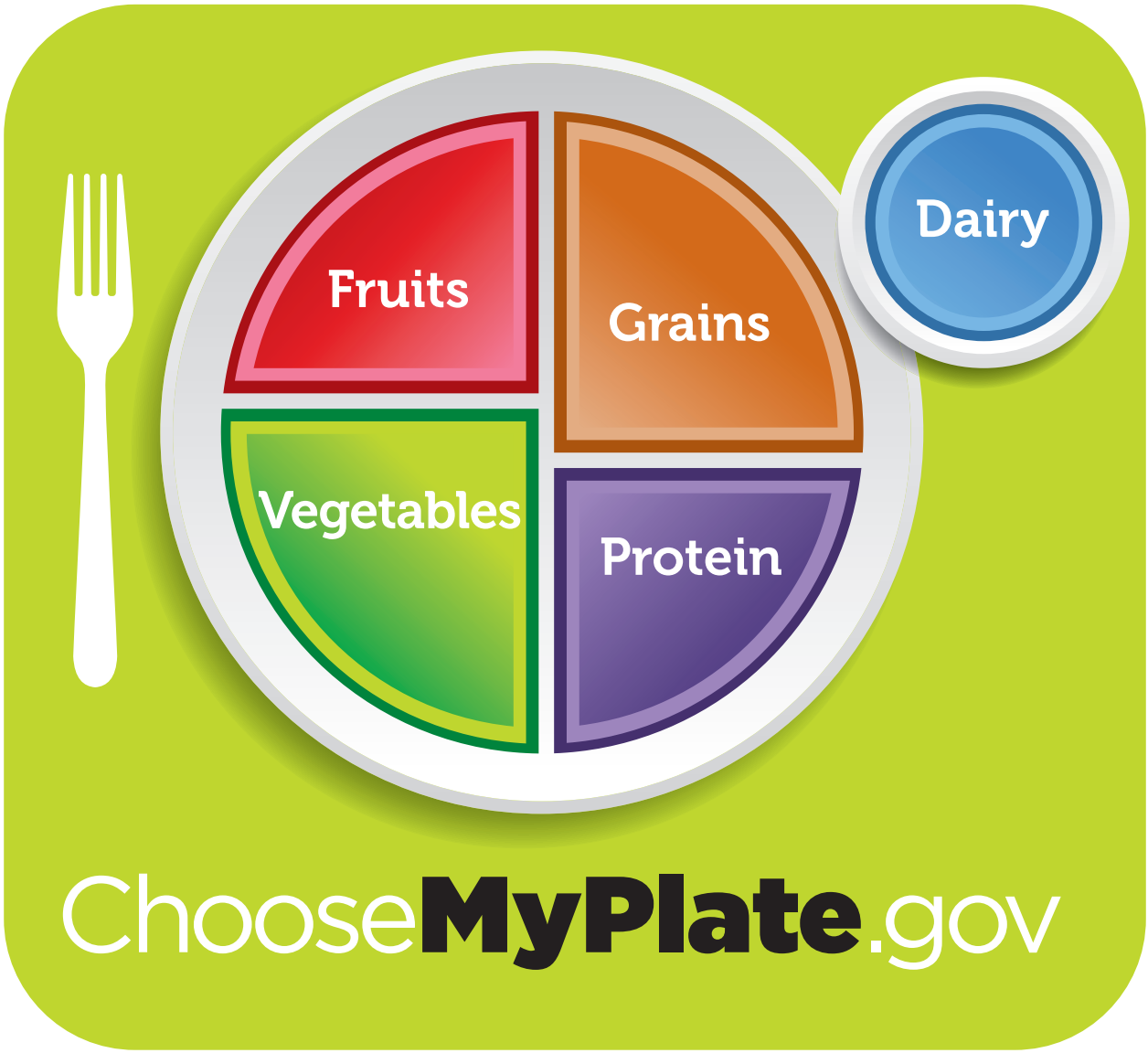
柠檬水 (20盎司)	227卡路里
添加脱脂牛奶的拿铁咖啡 (12盎司)	3卡路里
普通可乐碳酸饮料 (20盎司)	192卡路里
加糖冰茶，瓶装 (20盎司)	125卡路里
不加糖冰茶，瓶装 (20盎司)	0卡路里
添加鲜奶油的焦糖咖啡冷饮 (16盎司)	225卡路里
巧克力牛奶，1%低脂牛奶 (8盎司)	165卡路里
运动饮料 (20盎司)	430卡路里
无糖碳酸饮料 (20盎司)	158卡路里
全脂牛奶 (8盎司)	0卡路里
脱脂牛奶 (8盎司)	150卡路里
100%苹果汁 (12盎司)	90卡路里
水	280卡路里

来源：改编自美国疾病控制与预防中心，重新考虑您的饮料网页。www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

查看这些用于减少饮料卡路里含量的选项

注意:这些变化可能会让您少摄入650卡路里!

场合	而非……	卡路里	尝试……	卡路里
早餐咖啡厅	加有脱脂牛奶的中杯拿铁咖啡(16盎司)	265	加有脱脂牛奶的小杯拿铁咖啡(12盎司)	125
午餐时间	20盎司瓶装含糖碳酸饮料	227	水或不含卡路里的饮料	0
午休时间	从自动售货机取加糖柠檬冰茶(16盎司)	180	天然柠檬味苏打水(不加糖)	0
晚餐时间	含糖姜汁汽水配餐食(12盎司)	124	加有一片柠檬或酸橙的水或者加有少许100%果汁的苏打水	0卡路里水,~30卡路里果汁苏打水
卡路里		**796**		**125-155**



我的餐盘，我的收获

每日健康饮食方案

10条贴士
营养教育系列

选择更健康的饮料

10条贴士**开始**

您所饮用的东西和您所食用的东西同样重要。许多饮料含有添加糖而且基本上不含营养素，而另外一些饮料中可能含有太多脂肪和卡路里。如下贴士有助于您选择更加健康的饮料。

1 饮水

饮用水，避免饮用含糖饮料。普通碳酸饮料、能量饮料或运动饮料及其他甜味饮料通常含有许多添加糖，卡路里量过剩。

2 多少水量才足够?

取决于您的口渴程度。水是人体所需的一种重要营养，但每个人对水的需求不同。大多数人可从食物和饮料中获得足够的水量。健康的身体可以使一整天的水需求保持平衡。如果您的运动量很大，生活或工作环境很热，或者已年长，则饮用大量水。

3 省钱选择

水通常比较便宜。您可以通过在家或外出时饮用自来水来省钱。

4 控制您的卡路里

用餐时或两餐之间饮用水。成人和儿童每天从饮料中摄取大约400卡路里—饮水可以帮助您控制您的卡路里。

5 适合孩子的饮品区

将水、低脂或脱脂牛奶或100%果汁作为家中常备的饮品。用便携容器装上水或装上冰箱中可用的健康饮品。将其放置在午餐盒或背包中，孩子外出时便于携带。根据年龄，儿童每天可饮用½-1杯、成人每天可饮用1杯100%果汁或蔬菜汁。

100%果汁是水果或蔬菜群的一部分。果汁应占水果或蔬菜建议总摄入量的一半或更少。

6 不要忘记乳制品**

当您选择牛奶或牛奶替代品时，选择低脂或脱脂牛奶或强化豆奶。各类牛奶提供的主要营养素都相同，例如钙、维生素D、钾，但是卡路里量却非常不同。年龄较大的儿童、青少年及成人每天需要3杯牛奶，而4-8岁的儿童需要2½杯，2-3岁的儿童需要2杯。

7 享用饮料

当水不能满足需要时——享用您选择的饮料，但要减量。记得查看罐、瓶或容器中的份量大小和份数，以便保持在卡路里需求之内。选择较小罐、杯或玻璃杯，避免选择大份或超大份。

8 便携水

喝水一直很方便。将水装入干净、可重复使用的水瓶中，放进书包或公文包中，全天解渴靠它即可。可重复使用的瓶子也比较环保。

9 查看成分

利用营养成分标签，对杂货店里的饮料进行选择。食物标签和营养成分表包含添加糖、饱和脂肪、钠、卡路里相关信息，有助于您做出更好的选择。

10 比较您所饮用的饮料

www.SuperTracker.usda.gov网站上的Food-A-Pedia在线功能可帮您比较您最喜爱的饮料中的卡路里、添加糖及脂肪。

**牛奶属于乳制品群。A杯=1杯牛奶或酸奶、1½盎司天然奶酪或2盎司加工奶酪。

营养
政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方和雇主。

**请访问www.ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。**

DG贴士表No.19
2016年1月修订
版本#30045501/16

讲义IV.C

讲习班 4

评估

今日日期： _____

1=强烈反对 2=反对 3=既不反对也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 讲习班涉及的信息很有用。 评论：	1	2	3	4	5
2. 讲习班活动很有用。 评论：	1	2	3	4	5
3. 本周，我计划持续3天对我所吃的食物进行记录。 评论：	1	2	3	4	5
4. 基于今天学到的知识，我计划改变自己的饮食习惯。 评论：	1	2	3	4	5
5. 基于今天所学到的知识，我计划更加积极地运动。 评论：	1	2	3	4	5
6. 讲师介绍了非常有用的信息。 评论：	1	2	3	4	5
7. 总体来讲，我认为讲习班非常有用。 评论：	1	2	3	4	5
8. 请告知我们您认为哪些材料最有用。					

讲习班
5

让健康饮食成为生活方式的一部分

健康饮食 • 积极运动
社区讲习班

讲习班
5

目录

讲习班
5

讲师指南

讲习班开始之前

- 充分了解整期讲习班，熟悉课程计划。
- 收集预热和活动所需的材料。
- 预热：各种全谷类食物，例如全麦意大利面（课前煮熟）、糙米（课前煮熟）、全麦面包（切成小块以便品尝）、全谷类薄脆饼干、全谷类麦片等；上菜盘以及供学员品尝食物的餐具
- 活动：无所需用品：
- 讲义复印件（每人一份）：
  1. 让健康饮食成为生活方式的一部分（2页）
  2. 如何构建健康饮食模式（3页）
  3. 转向更加健康的食物&饮料（2页）
  4. 我的餐盘每日清单（2页）
  5. 了解并使用营养成分标签（1页）
  6. 我的餐盘 构建健康餐之10条贴士（2页）
  7. 讲习班评估（1页）

讲习班课程大纲

讲习班时长应为1小时，包括活动时间。

- 预热活动（5分钟）—大家来到讲习班时进行这项活动
- 简介（5分钟）
  - 说明讲习班目的
  - 回顾学习目标
- 目标1：明确健康生活方式的5个概念（10分钟）
  - 回顾讲义：让健康饮食成为生活方式的一部分和转向更加健康的食物&饮料
- 伸展放松（5分钟）
- 目标2：明确5个食物群以及各食物群可选的健康食物（5分钟）
  - 回顾讲义：我的餐盘每日清单
- 目标3：明确营养成分标签的5个方面，让您更简单地对健康膳食食物做出知情选择（5分钟）
- 活动（5-10分钟）
  - 回顾讲义：了解并使用营养成分标签
- 增加体育活动（1-2分钟）
  - 回顾讲义我的餐盘 构建健康餐之10条贴士（2分钟）
- 预热/问答（5分钟）
  - 在家尝试做的事情之提示：
    - 查看营养成分标签，对杂货店里的食物进行比较
    - 持续慢慢增加您每天的体育活动量。
- 让学员将评估表填写完整（5分钟）

预热活动

口味测试（5分钟）

全谷类食物品尝：收集多种全谷类食物（尝试使用诸如意大利面、大米、麦片、薄脆饼干、面包等），当学员来到讲习班时让他们品尝一点儿。

所需用品：各种全谷类食物，例如全麦意大利面（课前煮熟）、糙米（课前煮熟）、全麦面包（切成小块以便品尝）、全谷类薄脆饼干、全谷类麦片等；上菜盘以及供学员品尝食物的餐具

讲习班
5

讲习班课程计划

谈论要点

讲习班目的(2-3分钟)

- 今天的讲习班和讲义为您提供将健康饮食和常规体育活动融入生活方式的相关贴士。
- 本期讲习班以美国居民膳食指南和美国居民体育活动指南为依据。就食物选择，膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的科学性建议。就实现和保持身体健康所需进行体育活动的活动量、类型及强度，美国居民体育活动指南给出了相关建议。
- 膳食指南为所选的受众适用信息提供依据。更多相关信息参见 www.ChooseMyPlate.gov。

您所吃所饮的所有东西久而久之都会起作用。正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。

确定您的健康饮食模式并终身保持。这意味着：

- 水果和蔬菜占餐盘的一半—注意吃整个水果和多样蔬菜
- 全谷类占谷类食物的一半
- 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶
- 定期从多样食物中摄取蛋白质
- 减少钠、饱和脂肪和反式脂肪及添加糖的摄入。

健康饮食和体育活动是健康生活的基本条件。美国居民体育活动指南建议成年人每周至少进行2.5小时的体育活动-儿童每天需要进行1小时的体育活动。

- 您可以通过诸如散步、跳舞、骑车、花园劳作等活动和减少坐着的时间进行锻炼。

谈论要点

学习目标
(2-3分钟)

- 明确健康生活方式的5个概念。
- 明确5个食物群以及各食物群可选的健康食物。
- 明确营养成分标签的5个方面，让您更简单地对健康膳食食物做出知情选择。

谈论要点

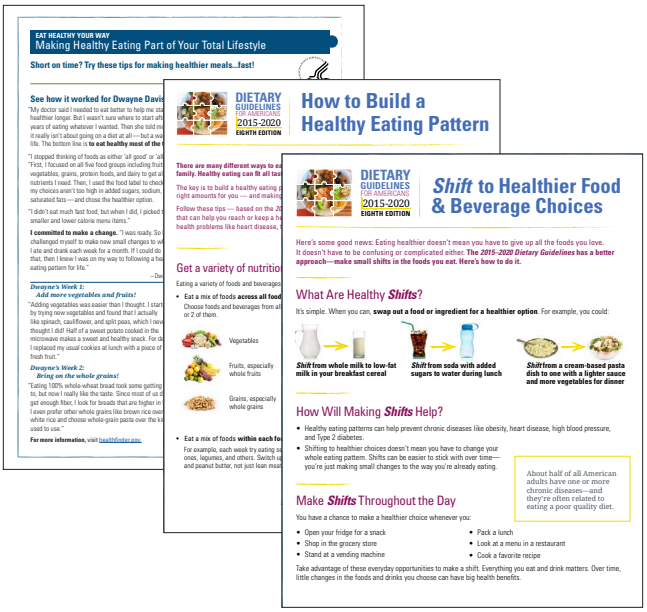
讲义：让健康饮食成为生活方式的一部分、如何构建健康饮食模式、转向更加健康的食物&饮料（10分钟）

注意：这些谈论要点涵盖许多膳食指南中专家所提出的主要消费行为和相应策略。根据时间/学员所提问题，您可只选择涵盖各标题下的少许几个项目。

增加更多水果和蔬菜

蔬菜

- 健康饮食模式包括从全部5个子群中选出的各种蔬菜：深绿色、红色及橙色蔬菜、含淀粉蔬菜以及其他蔬菜和豆类（豆子和豌豆）。
- 水果和蔬菜占餐盘的一半一蔬菜多样、注重水果。
- 选择未添加酱汁、肉汁、黄油或奶油的冷冻蔬菜。
- 采用健康的烹调方式制备蔬菜：蒸、煎、煨或者生食。
- 包括餐食和零食中的蔬菜。新鲜、冷冻和罐装蔬菜都可以。如要食用罐装蔬菜，查看营养成分标签并选择低钠产品。也可选择标有减钠或无盐的产品。
- 将深绿色、红色和橙色蔬菜添加到汤、炖菜、砂锅菜、炒菜及其他主菜和附菜中。使用深色绿叶菜（例如长叶生菜和菠菜）制作沙拉。
- 注重补充膳食纤维——豆类（豆子和豌豆）是一种很好的来源。将豆类（例如芸豆或鹰嘴豆）添加到沙拉中，将豌豆或扁豆掰开放入汤中，或者做成烤豆或斑豆作为附菜或者加到主菜中。
- 随身携带可生食、已切好的蔬菜，当作快餐食用。如果随附蘸料，选择卡路里含量较低的，例如酸奶调料，避免选择酸奶油或奶油奶酪蘸料。鹰嘴豆泥也可制成美味蘸料，同时符合蔬菜、蛋白质食物以及油类建议标准。



- 外出就餐时，选择一种蔬菜作为附菜。对于烹熟的蔬菜，要求加少量脂肪和盐或者不加。对于沙拉，要求将调料单独放在一边，这样您可以自己决定用量。
- 向蔬菜添加调味汁、佐料、调料时，采取少量添加法。调味汁和调料可以让蔬菜更加美味，但来自饱和脂肪和添加糖的卡路里量也会额外增加。

- 如需进一步了解蔬菜相关信息，请访问：www.choosemyplate.gov/vegetables。

水果

- 注意吃整个水果，包括新鲜、冷冻、脱水或无糖罐装水果。
- 选择果汁时，始终选择100%纯果汁。适度饮用果汁，水果摄入量的一半至少应来自整个水果。
- 将水果用作零食、沙拉或甜点。
- 用水果替代糖、糖汁或其他甜味配料，作为谷物和薄饼的调味料。
- 享用各种各样的水果，选择应季水果，以便保证口感和新鲜度最佳。
- 随身携带清洗好、已切好的水果，当作快餐食用。
- 不甜的水果或者无添加糖的罐装水果是更好的选择，因为稀糖汁或浓糖汁都会增加糖分和卡路里的含量。
- 如需进一步了解水果相关信息，请访问：www.choosemyplate.gov/fruit.

引入全谷类

- 选择全谷类产品，让全谷类占谷类食物的一半，包括全麦面包、麦片、意大利面、糙米。选择全谷类，避免选择细粮和细粮制成的产品。细粮一般为饼干、蛋糕以及许多零食。白意大利面、白米、白面包都属于细粮。
- 例如，选择100%全麦面包；全谷类食品，例如燕麦粥；全麦饼干和意大利面；糙米。查看产品标签成分列表中的谷物成分名称前面是否有“全”或“全麦”字样。
- 请注意，标有“多种谷物”、“石磨研磨”、“100%小麦”、“碎小麦”、“七谷”或“麸”的产品通常不是100%全谷类食品，可能不含任何全谷类。
- 利用营养成分标签和成分列表选择全谷类——一种良好或极好的膳食纤维来源。
- 良好的膳食纤维来源包含每日营养摄入量的10—19%，极好的膳食纤维来源包含20%或者更多。
- 如需进一步了解谷类相关信息，请访问：www.choosemyplate.gov/grains.

定期从多样食物中摄取蛋白质

- 食用多种蛋白质食物，包括海鲜、豆类（豆子和豌豆）、无盐坚果和种子、大豆产品、鸡蛋、瘦肉以及家禽。
- 争取一周食用两次海鲜。选择欧米伽-3脂肪酸含量较高的海鲜，例如三文鱼、鳟鱼、鲱鱼、太平洋牡蛎、大西洋或太平洋鲭鱼。
- 选择精瘦或低脂肉和家禽。去掉家禽肉皮，采用烘烤方法进行烹制。
- 加工肉类（例如火腿、香肠、热狗以及熟食肉）含有添加钠。查看营养成分标签有助于限制钠摄入量。
- 将诸如豆类（例如黑豆、芸豆、黑眼豆）、大豆（例如豆腐）或无盐坚果和种子等蛋白质食物添加到菜品中或者作为零食，以此变换花样。选择无盐坚果和种子有助于减少钠摄入量。
- 如需进一步了解蛋白质食物相关信息，请访问：www.choosemyplate.gov/protein-foods。

改喝低脂或脱脂乳制品

- 选择低脂或脱脂牛奶、酸奶、乳酪或大豆饮品（豆奶）。低脂或脱脂食品有助于减少从饱和脂肪中摄取的卡路里。
- 少进食含添加糖的食物，例如风味乳、酸奶、饮用酸奶或甜点。风味原味酸奶配以新鲜水果，可作为早餐、零食或甜点。
- 对于乳糖不耐症患者而言，较小份量（例如4液量盎司牛奶）耐受性可能比较好。无乳糖和乳糖含量较低产品适用。包括减乳糖或无乳糖牛奶、酸奶、乳酪、强化钙豆奶（大豆饮品）。
- 如需进一步了解乳制品相关信息，请访问：www.choosemyplate.gov/dairy。

把所有结合起来

- 从微小的改变开始，食用身体所需且有益于健康的多种食物。
- 更换食物或成分，以选择更加健康的食物，例如将麦片粥中的牛奶由全脂牛奶换为脱脂牛奶，将午餐中的含糖碳酸饮料换为水，或者将晚餐中的奶油意大利面换为添加稀酱汁和更多蔬菜的饭菜。

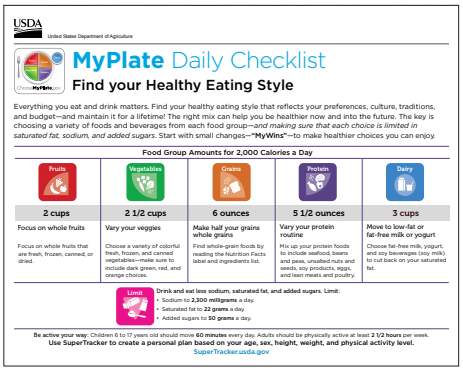
伸展放松(5分钟)

“果篮”——抢座位游戏营养主题版本

这是一个简单的游戏,适合至少拥有8名成员的小组来玩。用足够数量(所有成员数量减去一)的椅子摆成一圈。接下来,您需要为每位成员分配一种水果,将成员标为草莓、橙子、香蕉等。其中两名成员所分配的水果应是同一种。一人应保持站立,其他所有人应坐在椅子上。站着的人叫出一种水果的名字,围坐成一圈的成员中谁被分配到的水果恰巧是这种水果,谁就站起来去寻找一个新座位。呼叫者也应当尽快尝试坐在空着的座位上。最后,会剩下一名成员没有座位。这名成员(余下站立)之后会叫出另一种水果的名字,游戏继续。为了更好玩,尝试一次性叫出多种水果的名字。呼叫者也可以选择叫出“果篮!”如果是这样,则所有成员都站起来去寻找新椅子。当所有成员都尝试去获得座位时,就会变得有点疯狂。如有需要,您可以设定一条规则,即从椅子上站起来的成员新找的座位必须与原座位至少相隔2个座位(为了鼓励成员站起来跑动)。

谈论要点

讲义:我的餐盘每日清单(5分钟)



USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate Daily Checklist

Find your Healthy Eating Style

Everything you eat and drink matters. Find your healthy eating style that reflects your preferences, culture, traditions, and budget—and maintain it for a lifetime! The right mix can help you be healthier now and into the future. The key is choosing a variety of foods and beverages from each food group—*and making sure that each choice is limited in saturated fat, sodium, and added sugars*. Start with small changes—**"MyWins"**—to make healthier choices you can enjoy.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day

Fruits	Vegetables	Grains	Protein	Dairy
2 cups	**2 1/2 cups**	**6 ounces**	**5 1/2 ounces**	**3 cups**
Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	**Vary your veggies** Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	**Make half your grains whole grains** Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	**Vary your protein routine** Mix up your protein foods to include seafood; beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.	**Move to low-fat or fat-free milk or yogurt** Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soy milk) to cut back on your saturated fat.

Limit Drink and eat less sodium, saturated fat, and added sugars. Limit:
- Sodium to **2,300 milligrams** a day.
- Saturated fat to **22 grams** a day.
- Added sugars to **50 grams** a day.

Be active your way: Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2 1/2 hours** per week.
Use SuperTracker to create a personal plan based on your age, sex, height, weight, and physical activity level.
SuperTracker.usda.gov

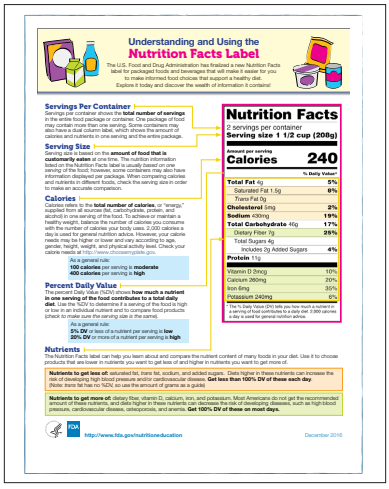
- 您所吃所饮的所有东西都会起作用。确定能够反映您自己的喜好、文化、传统及预算的健康饮食模式并终身保持!正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。
- 关键是从每种食物群中选择多种食物和饮料,并确保所选择食品的饱和脂肪、钠以及添加糖的含量较低。
- 我的餐盘每日清单显示2000卡路里饮食模式(样例)从食物群中所摄入的量。显示从5个食物群中所摄入的量,以及如何限制钠、饱和脂肪以及添加糖的摄入。
- 适合您的饮食计划是根据您的年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平而量身定制的。利用我的餐盘每日清单计算器制定个人计划www.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Checklist-input。

活动

了解并使用营养成分标签(5-10分钟)

营养成分标签:分发讲义——了解并使用营养成分标签,回顾如下所列的谈论要点。根据小组的大小,您可能要为每个小组(2-3人)分发一个标签,让他们共同协作以确定食物标签的成分,例如份量大小、钠等等。

所需用品:食品容器上的各种营养成分标签



谈论要点

讲义:了解并使用营养成分标签(5分钟)

- 查看份量大小,确定实际食用的份数。
  - 如果使用2份食物,则会摄入两倍卡路里。
- 选择无添加糖的食物或者添加糖含量较低的食物。
  - 标签上的"添加糖"现在需要用克表示,表示出占每日营养摄入量的百分比(%DV)。添加糖包括加工或包装期间所加入的糖。
  - 在没有摄入过多卡路里的情况下,若添加糖占每日营养摄入量的百分比超过100%,则难以满足营养需求。
- 寻找饱和脂肪和反式脂肪含量较低的食物。
  - 选择更加健康的脂肪,例如鱼类、坚果以及蔬菜油中所含的多元不饱和脂肪和单一不饱和脂肪。用不饱和脂肪替代饱和脂肪,可以降低罹患心脏病的风险。
- 对产品中的钠含量进行比较,选择低钠食品。
  - 大多数钠都来源于加工类食品。查看营养成分标签,选择低钠产品自己制备餐食,这样您就可以较好地控制和限制钠的摄入量。
- 饱和脂肪、反式脂肪、钠及添加糖占每日营养摄入量的百分比低于100%。

谈论要点

增加体育活动(1-2分钟)

- 美国居民体育活动指南建议每人都要定期参加体育活动,有益于健康。
- 给成年人的建议:

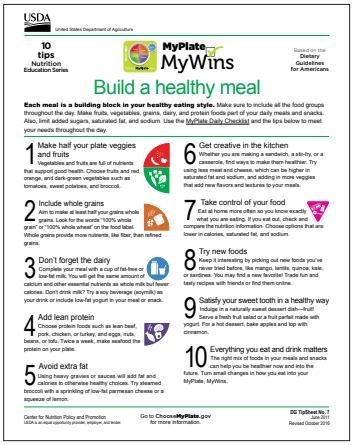
	适度运动	剧烈运动
运动类型	健走、平地骑行、集体舞、花园劳作	跳绳、篮球、足球、游泳、有氧舞蹈
运动量	如果您选择适度运动,每周至少运动2.5小时。	如果您选择剧烈运动,每周至少运动1小时15分钟。

来源:2008美国居民体育活动指南

- 您可以将适度运动和剧烈运动结合起来。一般来说,1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。
- 儿童每天需要进行60分钟的体育活动。
- 今日贴士:慢慢增加体育活动量。
  - 从活动10分钟开始,之后增加时间,以便每次的活动时间较长。
  - 当您感到舒适时,增加频率,加快速度。
- 把您的体育活动和营养目标记录下来!
  - 记录您的体育活动并逐步改进您的饮食习惯。您可以通过日志或笔记本、网站或手机应用来记录。
- 积极生活方式总统奖(PALA+):由总统健身、体育与营养委员会发起的一项奖励计划,旨在促进人们参与体育活动,拥有良好营养。这项为期8周的计划有助于您保持或提升身体健康,是帮您管理和实现健康目标的一种好方式。
  - 如需进一步了解积极生活方式总统奖,请访问www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - 参见附录以获取可打印的积极生活方式总统奖日志。

谈论要点

讲义：我的餐盘 构建健康餐之10条贴士（2分钟）



USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate, MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Build a healthy meal

Each meal is a building block in your healthy eating style. Make sure to include all the food groups throughout the day. Make fruits, vegetables, grains, dairy, and protein foods part of your daily meals and snacks. Also, limit added sugars, saturated fat, and sodium. Use the MyPlate Daily Checklist and the tips below to meet your needs throughout the day.

1 Make half your plate veggies and fruits
Vegetables and fruits are full of nutrients that support good health. Choose fruits and red, orange, and dark-green vegetables such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.

2 Include whole grains
Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

3 Don't forget the dairy
Complete your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. You will get the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk but fewer calories. Don't drink milk? Try a soy beverage (soymilk) as your drink or include low-fat yogurt in your meal or snack.

4 Add lean protein
Choose protein foods such as lean beef, pork, chicken, or turkey, and eggs, nuts, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.

5 Avoid extra fat
Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. Try steamed broccoli with a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.

6 Get creative in the kitchen
Whether you are making a sandwich, a stir-fry, or a casserole, find ways to make them healthier. Try using less meat and cheese, which can be higher in saturated fat and sodium, and adding in more veggies that add new flavors and textures to your meals.

7 Take control of your food
Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, check and compare the nutrition information. Choose options that are lower in calories, saturated fat, and sodium.

8 Try new foods
Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, quinoa, kale, or sardines. You may find a new favorite! Trade fun and tasty recipes with friends or find them online.

9 Satisfy your sweet tooth in a healthy way
Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit salad or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods in your meals and snacks can help you be healthier now and into the future. Turn small changes in how you eat into your MyPlate, MyWins.

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 7
June 2011
Revised October 2016

谈论要点

预热/问答（5分钟）

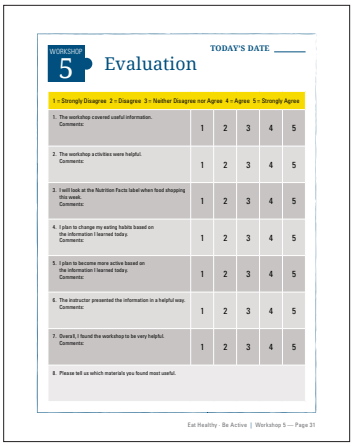
在家尝试做的事情

- 查看营养成分标签，对杂货店里的食物进行比较。
- 慢慢增加您每天的体育活动量。

将评估表填写完整

（5分钟）

填好表格后交给讲师。



WORKSHOP 5 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I will look at the Nutrition Facts label when food shopping this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

Eat Healthy · Be Active | Workshop 5 — Page 31

讲习班
5

讲义

1. 让健康饮食成为生活方式的一部分
2. 如何构建健康饮食模式
3. 转向更加健康的食物&饮料
4. 我的餐盘每日清单
5. 了解并使用营养成分标签
6. 我的餐盘 构建健康餐之10条贴士
7. 评估

健康饮食 您的方式

让健康饮食成为生活方式的一部分

时间紧?尝试利用这些贴士制作健康餐……快速!

看看Dwayne Davis是如何利用的

“我的医生说我需要吃得更加健康才有助于持久保持健康状态。但是经过多年想吃什么就吃什么的经历之后,我不确定从哪开始改变。之后,她告诉我这其实与膳食本身没有太大关系,而与生活方式有关。底线就是**大多数时候健康饮食**。

“我不再将食物视为‘完全好’或者‘完全不好。”首先,我注意食用全部5个食物群的食物,包括水果、蔬菜、谷类、蛋白质食物以及奶制品,以便全面获取所需的营养。之后,我利用食物标签检查我所选的食物的添加糖、钠或饱和脂肪的含量是否过高,然后选择比较健康的食物。

“我不怎吃快餐,而如果我吃的时候,我会选择小份量且卡路里含量较低的菜品。”

我下定决心做出改变。“我准备好了。因此,我向自己发出挑战,对一个月中每一周的饮食都做出全新的微小改变。如果我可以做到,那么我就知道我正在按照一种健康的饮食模式来生活。”

–Dwayne–

Dwayne的第1周:
增加更多蔬菜和水果!

“增加蔬菜比想象中简单。我从尝试食用新品种的蔬菜开始,发现我其实挺喜欢菠菜、花椰菜、豌豆,我之前从来没考虑过要吃这些蔬菜!将半个甘薯放在微波炉里烤制,就做成了一道美味健康的零食。对于甜点,我用一片新鲜水果替代了我经常在午餐食用的饼干。”

Dwayne的第2周:
引入全谷类!

“食用100%全麦面包,替代过去食用的面包,但是现在我的确很喜欢这种口味。由于我们大多数人都不会获得足够的纤维,因此我会寻找纤维含量较高的面包。比起白米,我甚至更喜欢其他全谷类,例如糙米。用全谷类意大利面替代过去常常食用的品种。”

如需了解更多信息,请访问healthfinder.gov.

准备
好尝试更多蔬菜了吗?

尝试所有类型的蔬菜以获取大多数营养素——深绿色(花椰菜、菠菜、长叶生菜)、红色和橙色(甘薯、胡萝卜、番茄汁)、豆类(斑豆、黑豆或芸豆;豌豆或扁豆;毛豆)、含淀粉(玉米、青豆、大蕉)及其他蔬菜(洋葱、卷心生菜、青豆)。

也想要食用全麦吗?

好的选择包括100%全麦意大利面、面包以及玉米饼。也可尝试燕麦片、爆米花和糙米。查看标签。在外包装上寻找“100%全麦”或“100%全谷类”字样。

即使是微小的变化也能发挥巨大作用

Dwayne的第3周：减盐（钠）减糖

“一旦我开始查看标签，我就会对包装类食品的钠含量感到惊讶。高血压闯入我的家庭，减盐对于保持健康很有意义。还有糖？我不再饮用之前每日必饮的超大量64盎司软饮料。结果证明这种饮料含有800卡路里——大约是许多人一整天所需卡路里量的一半！”

Dwayne的第4周：把所有结合起来 成功构建健康饮食模式

“通过逐渐做出微小改变，我开始按照健康食物计划进行饮食，我知道我会坚持下去。您知道吗？我感觉好多了，我的体重也减轻了。”

膳食指南建议食用含有身体所需营养的多种食物，有益于健康。不要拒绝食用任何一种食物——关键是多吃有益于健康饮食模式的食物，少吃无益于健康饮食模式的食物。

底线？

注意您每次的饮食量。如需了解份数和份量大小相关信息，请访问www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/just-enough/Pages/just-enough-for-you.aspx

将这些食物囊括在您的食物计划中：

- 蔬菜——多种深绿色、红色及橙色蔬菜、豆类（豆子和豌豆）、含淀粉蔬菜以及其他蔬菜
- 水果——尤其是整个水果
- 谷类——至少一半为全谷类
- 脱脂或低脂乳制品——包括牛奶、酸奶、奶酪和/或强化大豆饮品
- 蛋白质食物多种海鲜、瘦肉、家禽、鸡蛋、豆类（豆子和豌豆）、坚果、种子、豆制品

现在您已经了解了Dwayne的故事...

如果您遵循健康全膳食，您会尝试哪些贴士？

查看www.choosemyplate.gov以获取在线工具、食谱及更多信息。

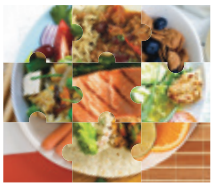
期待减少钠摄入量？

少食咸食：咸菜、豆酱、热狗、午餐肉、薯条及椒盐脆饼干。在罐装蔬菜、蔬菜汁外包装上查找“低钠”或“无盐”字样。

准备好少食添加糖了吗？

添加糖会增加卡路里，而且不含必需营养成分。减少添加糖的卡路里摄入。在营养成分标签上寻找添加糖，选择添加糖含量较少或不含添加糖的产品。食用水果，避免食用含糖甜点。将含糖谷类食物换成不含糖的，并在上面加上水果。饮用水或其他不含添加糖的饮料，避免饮用含糖碳酸饮料。

食品专家建议食用含有身体所需营养的多种食物，有益于健康。不要拒绝食用任何一种食物——关键是多吃有益于健康的食物，少吃无益于健康的食物。



饮食指南
针对美国居民
2015-2020
第八版

如何构建健康饮食模式

健康饮食有许多不同方式。您可以选择适合您和您家人的健康饮食方式。健康饮食可符合各种口味和惯例，亦可经济实惠。

关键是构建一种健康饮食模式，即选择各种各样适量食物，让这些选择成为您日常饮食的一部分。

遵照此类选择食物的贴士——以2015–2020美国居民膳食指南为依据——有助于达到或保持健康体重，获得所需的营养，降低心脏病、2型糖尿病以及一些类型癌症的患病风险。

摄取各种各样营养丰富的食物和饮料。

摄取各种各样的食物和饮料很重要。有助于您获得健康所需的各种营养。

- 混合食用所有食物群中的食物。

  从各食物群中选择食物和饮料—蔬菜、水果、谷类、乳制品及蛋白质——不要只选择一两种。

蔬菜

水果，尤其是整个水果

谷类，尤其是全谷类

脱脂和低脂乳制品包括牛奶、酸奶、奶酪和强化大豆饮品

蛋白质食物，例如海鲜、瘦肉、家禽、鸡蛋、豆类（豆子和豌豆）、坚果、种子、豆制品

- 混合食用每个食物群中的食物。

  例如，每周尝试食用一些类型的蔬菜，例如深绿色、红色及橙色蔬菜和含淀粉蔬菜等等。同时变换您所食用的蛋白质食物—例如，考虑食用鱼、黑豆、花生酱，不要只食用瘦肉和家禽。

尝试摄入适量饮食。

您所摄入的卡路里量会依您的年龄、性别、身高、体重以及活动量而变化。利用 www.choosemyplate.gov/calculator上的我的餐盘每日清单，寻找适合您的计划。

限制饱和脂肪、添加糖、钠含量较高的食物和饮料。

要达到的目标：

- **每天从饱和脂肪中摄取少于10%的卡路里。**饱和脂肪含量较高的食物包括奶油、奶酪、全脂牛奶、高脂肪肉类（例如牛肋排、香肠以及一些加工肉类）、家禽皮、热带植物油（例如椰子油和棕榈油）。而要选择含有不饱和脂肪的食物—例如海鲜、鳄梨、大部分坚果、菜籽油或橄榄油。
- **每天从添加糖中摄取少于10%的卡路里。**添加糖是指含有卡路里的糖浆或其他甜味剂，制作或制备食物和饮料时会加入。多选择含天然糖分的食物和饮料——例如普通牛奶和水果——或者选择一点儿糖分也不含的食物和饮料。选择水，而不要选择含糖饮料。限制食用甜点，例如蛋糕、曲奇、布朗尼蛋糕、糖果。
- **成人和14岁及以上儿童每天摄入少于2300毫克的钠（年龄更小的儿童酌减）**

微小的改变=大大的益处

从长远来看，日常饮食习惯微小的转变有助于提升您的健康水平。例如，尝试将白面包换成全麦面包，用一把坚果替代薯条。

钠来源于精制盐——但是我们所食用的大部分钠来源于包装类食品或者餐厅菜肴。在商店购买食品时，查看营养成分标签并选择钠含量最低的产品。为了减钠，多在家做饭或者外出就餐时要求不要向您的餐食中加盐。

坚持下去。

终生健康饮食有助于预防一些健康问题，例如肥胖症、心脏病、2型糖尿病以及一些类型的癌症。将每天和餐食视为进行健康选择的机会。

想要进一步了解如何找到对您有效的健康饮食模式吗？

查看 DietaryGuidelines.gov获取更多有关膳食指南的信息。查看www.whatscooking.fns.usda.gov/获取更多有关健康餐食食谱的信息。

健康饮食模式包括什么？

2015–2020膳食指南为健康饮食模式提供了建议。

对于每天需要摄入2000卡路里的人来说，健康饮食模式包括：

水果，尤其是整个水果
2杯

多种蔬菜——深绿色、红色及橙色蔬菜、含淀粉蔬菜、豆类（豆子和豌豆）以及其他蔬菜
2½杯

脱脂或低脂乳制品，
包括牛奶、酸奶、奶酪和/或强化大豆饮品
3杯

谷类，至少一半为全谷类
6盎司

各种蛋白质食物，包括海鲜、瘦肉、家禽、鸡蛋、豆类（豆子和豌豆）、豆制品、坚果和种子
5½盎司

油类，例如菜籽油、橄榄油或油类来源食物，例如坚果和鳄梨
5茶匙

限制：

饱和脂肪和反式脂肪——限制饱和脂肪，每日卡路里摄入量少于10%，尽可能地降低反式脂肪的摄入量

添加糖——
每日卡路里摄入量少于10%

钠——成人和14岁及以上儿童每天摄入少于2300毫克的钠（年龄更小的儿童酌减）

健康饮食模式包括多种餐食和零食。就许多餐食而言，一份菜品中含有集中食物群。**查看这些例子。**

玉米卷沙拉

1/2杯鳄梨
1茶匙酸橙汁
2盎司玉米饼片
1杯切碎的生菜
2茶匙辛香番茄酱
2盎司熟火鸡肉馅
1/2盎司低脂切达奶酪
2茶匙玉米烹饪油

烹炒豆腐蔬菜

1/4杯菠萝
1杯熟糙米（2盎司干）
1/2杯切碎的大白菜
1/4杯竹笋片
4盎司冻豆腐
1/4杯切碎的红绿甜椒
1杯强化大豆饮品
1茶匙菜籽油用于烹炒

玉米换沙拉三明治

1个中等大小的桃
2片全麦面包
1茶匙切碎的芹菜
1⅓2杯切碎的生菜
2盎司罐装金枪鱼
1杯脱脂牛奶
1茶匙蛋黄酱

ODPHP Office of Disease Prevention and Health Promotion

2017年
4月

乳制品
指南
针对美国居民
2015-2020
第八版

转向更加健康的食物&饮料

以下是一些好消息：更加健康地饮食并不意味着必须放弃自己所喜爱的所有食物。
不必困惑或复杂化。2015-2020膳食指南提供了一种更好的方式—对您所食用的食物稍作转变。**做法具体如下。**

什么是健康转变？

很简单。当您将食物或原料换成更加健康的时候。例如，您可以：

将早餐麦片粥中的全脂牛奶换成脱脂牛奶

将午餐含有添加糖的碳酸饮料换成水

将晚餐奶油意大利面换成含有口味较清淡的调味汁和更多蔬菜的餐食

转变会带来哪些益处？

- 健康饮食模式有助于预防慢性病，例如肥胖症、心脏病、高血压、2型糖尿病。
- 转向更加健康的食物和饮料并不意味着您必须改变您的整个饮食模式。随着时间的流逝，转变会更加容易坚持—您只需对您已有的饮食方式做出微小改变即可。

大约一半的美国成人都患有一种或多种慢性病——通常与食用低质量膳食有关。

全天转变

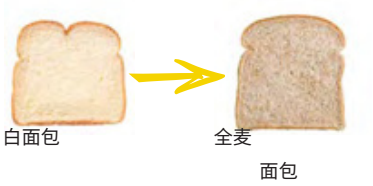
您随时都可以选择更加健康的选项：

- 打开冰箱取零食
- 在杂货店购物
- 站在自动售货机旁
- 打包午餐
- 查看餐厅菜单
- 烹制最爱的食谱

充分利用每天的机会进行转变。您所吃所饮的所有东西都会起作用。随着时间的流逝，您在选择食物和饮料方面做出的微小改变会带来很大的健康益处。

尝试这些**转变**

膳食指南为如何全面改善饮食模式提供了建议。下列转变有助于您坚持下去。



如何使用更多全谷类：

- 选择全麦面包，避免选择白面包
- 选择爆米花当作零食，避免选择薯条（不放奶油）

如何减少饱和脂肪摄入：

- 一周两次，晚餐食用海鲜，避免食用肥肉块
- 当您烹制辣椒或炖菜时，少放肉，多加豆类和蔬菜

如何减少添加糖摄入：

- 让孩子饮用100%纯果汁或者水，避免饮用水果混合饮料
- 食用自制水果沙冰，避免食用冰淇淋

如何减少钠（盐）摄入：

- 换成无盐坚果
- 将普通罐装汤换成低钠型

如何用油替代固体脂肪：

- 用全麦面包蘸橄榄油，避免涂抹黄油
- 选择油类沙拉调味料，避免选择奶油类

今天您会做出什么转变？

想要进一步了解转变以及如何找到对您的家人有效的健康饮食模式吗？查看 ChooseMyPlate.gov，**有摘自膳食指南的更多信息、在线工具、食谱等等。**

USDA 美国农业部

我的餐盘 每日清单

确定您的健康饮食模式

您所吃所饮的所有东西都会起作用。确定能够反映您自己的喜好、文化、传统及预算的健康饮食模式并终身保持！正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。

从微小的改变开始——“**我的收获**”——尽情选择健康食物。

每天2000卡路里食物群量

水果	蔬菜	谷类	蛋白质	乳制品
2杯	**2 1/2杯**	**6盎司**	**5 1/2盎司**	**3杯**
多食整个水果	食用多样蔬菜	全谷类占谷类食物的一半	定期变换蛋白质食物。食用多种蛋白质食物，包括海鲜、豆子和豌豆、无盐坚果和种子、大豆产品、鸡蛋、瘦肉以及家禽。	改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶
多食整个水果，可以是新鲜的、冷冻的、罐装的或干果。	选择各种颜色的新鲜、冷冻机罐装蔬菜—确保包括深绿色、红色及橙色蔬菜.	查看营养成分标签和成分列表来寻找全谷类食物。		选择脱脂牛奶、酸奶、大豆饮品（豆奶），以减少饱和脂肪的摄入。

限制

减少钠、饱和脂肪及添加糖的摄入。限制：

- 每天的钠摄入量限制在2300毫克。
- 每天的饱和脂肪摄入量限制在22克。
- 每天的添加糖摄入量限制在50克。

积极运动 您的方式：6-17岁的儿童应每天运动1小时。成人应每周至少进行2.5小时的体育活动。

利用SuperTracker应用根据自己的年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平创建个人计划。

SuperTracker.usda.gov

我的餐盘 每日清单

写下今天所食用的食物，并记录每日“我的餐盘我的收获”！

2000卡路里*模式的食物群目标是：		写下针对各食物群所选择的食物	您达到您的目标了吗？
水果	**2杯** 1杯水果算作 · 1杯生水果或熟水果；或 · 1/2杯干果；或 · 1杯100%果汁。		Y N
蔬菜	**2 1/2杯** 1杯蔬菜算作 · 1杯生蔬菜或熟蔬菜；或 · 2杯沙拉绿色菜；或 · 1杯100%蔬菜汁。		Y N
谷类	**6盎司同等物** 1盎司谷类算作 · 1片面包；或 · 1盎司即食麦片；或 · 1/2杯熟米、意大利面或麦片。		Y N
蛋白质	**5 1/2盎司同等物** 1盎司蛋白质算作 · 1盎司瘦肉、家禽或海鲜；或 · 1个鸡蛋；或 · 1茶匙花生酱；或 · 1/4杯熟豆或豌豆；或 · 1/2盎司坚果或种子。		Y N
乳制品	**3杯** 1杯乳制品算作 · 1杯牛奶；或 · 1杯酸奶；或 · 1杯强化大豆饮品；或 · 1 1/2盎司天然奶酪或2盎司加工奶酪。		Y N

限制：

- 每天的钠摄入量限制在2300毫克。
- 每天的饱和脂肪摄入量限制在22克。
- 每天的添加糖摄入量限制在50克。

Y N

积极运动 您的方式：

成人：

- 每周至少进行 2.5小时的体育活动。

6-17岁的儿童：

- 每天至少运动1小时。

Y N

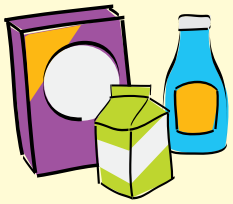
*2000卡路里仅为所需量的估计值。监测您的体重，如有需要，调整您的卡路里量。

我的收获 ChooseMyPlate.gov

记录您的“我的餐盘、我的收获”。

营养政策和推广中心
2016年1月

美国农业部是机会均等供应方和雇主。



了解并使用
营养成分标签

美国食品药品监督管理局已对包装食品和饮料的全新营养成分标签完成了审定，便于您对有益于健康的食物做出知情选择。
现在就探索并发现其中的大量信息！

每容器份量

每容器份量表示整个食物包或食物容器中食物的份量总量。一包食物可能包含多份。一些容器上也可能贴有双栏标签，显示一份和一整包食物的卡路里和营养素含量。

份量大小

份量大小基于常规一次性所食用的食物量。营养成分标签所列出的营养信息通常是基于一份食物；然而，一些容器上也可能贴有每包所显示的信息。对不同食物的卡路里和营养素含量进行比较时，为了保证比较的准确性，请查看份量大小。

卡路里

卡路里是指一份食物的所有成分来源（脂肪、碳水化合物、蛋白质、酒精）所供应的卡路里或者“能量”的总量。为了达到或保持健康体重，所摄入的卡路里量和身体消耗的卡路里量应保持平衡。就一般性营养建议而言，一天要消耗2000卡路里。然而，卡路里需求因年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平的不同而或高或低。从http://www.choosemyplate.gov查看您的卡路里需求。

通则：
每份含100卡路里为适度
每份含400卡路里为偏高

每日营养摄入量百分比

每日营养摄入量百分比（%DV）显示一份食物中的营养素为每日膳食总量贡献了多少。利用%DV确定一份食物中单种营养素的含量高低并对食品进行比较（请查核以确保份量大小相同）。

通则：
每份食物中的单种营养素含量等于或少于5% DV，则偏低；等于或多于20% DV，则偏高

营养素

营养成分标签可帮您了解并比较膳食中多种食物的营养素含量。利用它来选择食品。如果想要少摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较低的食品；如果想要多摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较高的食品。

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

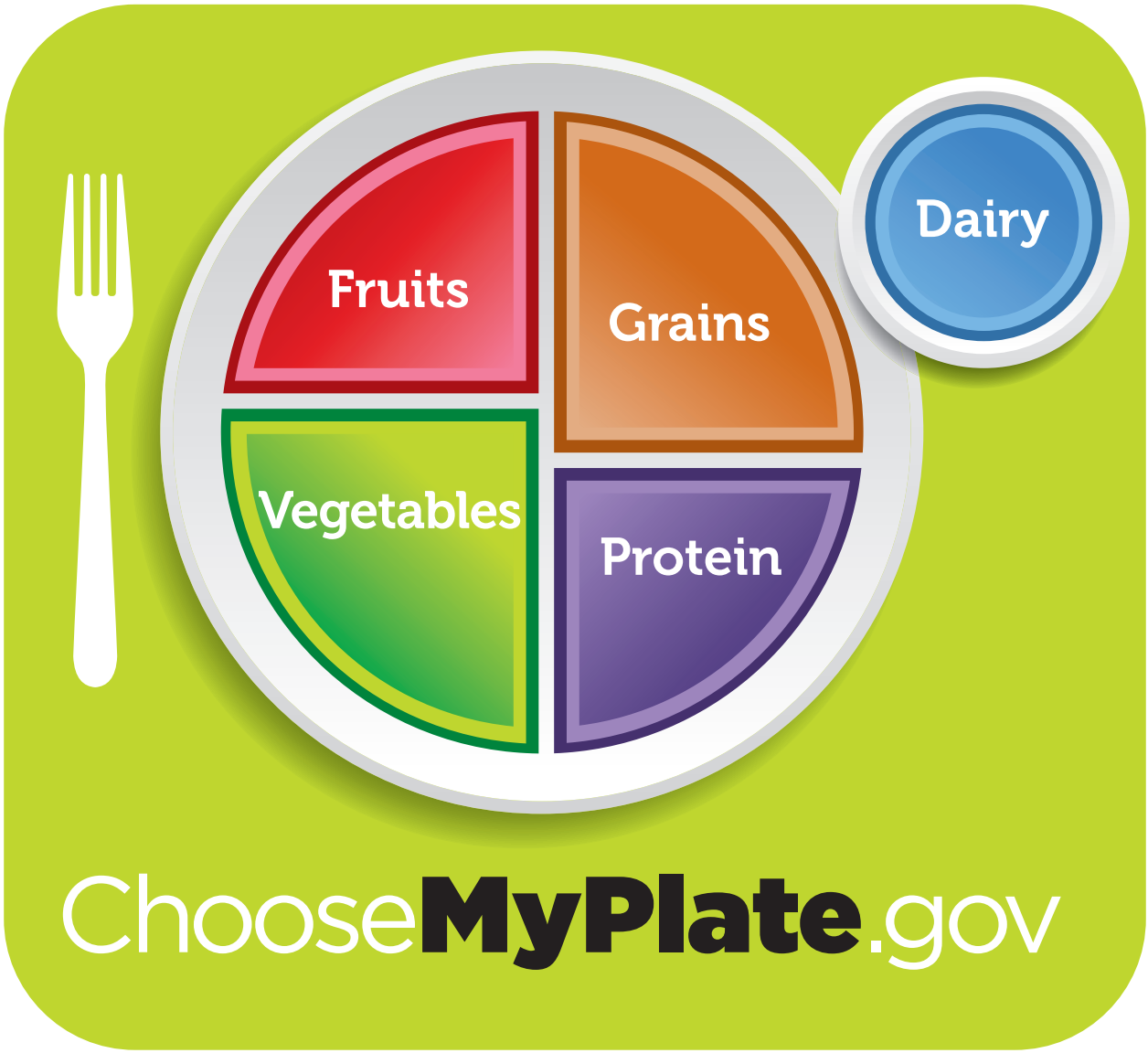
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

少摄入的营养素：饱和脂肪、反式脂肪、钠、添加糖。膳食中含有较多此类营养素可增加高血压和/或心血管疾病的患病风险。**每天摄入此类营养素的量应少于100%DV。**（注：**反式脂肪无%DV，因此采用克数作为参考**）

多摄入的营养素：膳食纤维、维生素D、钙、铁、钾。多数美国居民所摄入的此类营养素都达不到建议量，膳食中含有较多此类营养素可降低诸如高血压、心血管疾病、骨质疏松症以及贫血症的患病风险。**大多时候需摄入100%DV此类营养素。**

http://www.fda.gov/nutritioneducation

2016年12月



我的餐盘，我的收获

每日健康饮食方案

USDA
美国农业部

10
条贴士
营养教育系列

我的餐盘，
我的收获

以美国居民
膳食指南
为依据

烹制健康餐食

每份餐食都是健康饮食模式的组成部分。确保一整天的食物涵盖所有食物群。让水果、蔬菜、谷类、乳制品及蛋白质食物成为日常餐食和零食的一部分。同时，限制添加糖、饱和脂肪及钠的摄入。用我的餐盘每日清单和下列贴士来满足您一整天的需求。

1 蔬菜和水果占餐盘的一半

蔬菜和水果营养丰富，有益于健康。选择水果和红色、橙色、深绿色蔬菜，例如番茄、甘薯、花椰菜。

2 包括全谷类

目标是让全谷类占谷类食物的一半查找食物标签上的“100%全谷类”或“100%全麦”字样。全谷类比细粮的营养丰富，例如纤维。

3 不要忘记乳制品

用一杯脱脂或低脂牛奶来补充您的餐食。您会获得与全脂牛奶等量的钙质及其他所需营养，只是摄入的卡路里较少而已。不喝牛奶?尝试将大豆饮品（豆奶）作为您的饮料或在餐食或零食中加入低脂酸奶。

4 添加精益蛋白

选择蛋白质食物，例如瘦牛肉、猪肉、鸡肉或火鸡肉、鸡蛋、坚果、豆子或豆腐。一周两次，让海鲜成为餐盘中的蛋白质。

5 避免过多脂肪

使用过多的肉汁或调味汁会增加其他健康食物的脂肪量和卡路里量。尝试用少量低脂帕马森干酪和柠檬汁蒸花椰菜。

6 厨房创意

无论您是在做三明治、炒菜还是砂锅菜，想办法让它们变得更健康。尝试少放饱和脂肪和钠含量较高的肉和奶酪，多加为您的餐食增添新风味和口感的蔬菜。

7 控制食量

多在家里吃饭，您就可以清楚地知道自己的食量。如果外出就餐，查看并比较营养信息。选择卡路里、饱和脂肪及钠含量较低的食物。

8 尝试新食物

选择您之前从未尝试过的新食物，例如芒果、小扁豆、藜麦、甘蓝或沙丁鱼，以此保持对食物的兴趣。您可能会发现新的最爱！与朋友分享乐趣，交流美味食谱，或者在网上寻找食谱。

9 以健康的方式满足您对甜食的喜好

沉溺于天然甜点—水果！食用新鲜水果沙拉或用酸奶制成的水果冻糕。对于热甜点而言，可食用肉桂烤苹果。

10 您所吃所饮的所有东西都会起作用

正确搭配餐食和零食的食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。让饮食微小的变化变成您的“我的餐盘、我的收获”。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

访问ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。

DG贴士表No.7
2011年6月
2016年10月修订

讲习班 5

评估

今日日期：_____

1=强烈反对 2=反对 3=既不反对也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 讲习班涉及的信息很有用。 评论：	1	2	3	4	5
2. 讲习班活动很有用。 评论：	1	2	3	4	5
3. 本周采购食物时，我会查看营养成分标签。 评论：	1	2	3	4	5
4. 基于今天学到的知识，我计划改变自己的饮食习惯。 评论：	1	2	3	4	5
5. 基于今天所学到的知识，我计划更加积极地运动。 评论：	1	2	3	4	5
6. 讲师介绍了非常有用的信息。 评论：	1	2	3	4	5
7. 总体来讲，我认为讲习班非常有用。 评论：	1	2	3	4	5
8. 请告知我们您认为哪些材料最有用。					

讲习班
6

体育活动是幸福生活的关键

健康饮食 • 积极运动社区讲习班

讲习班
6

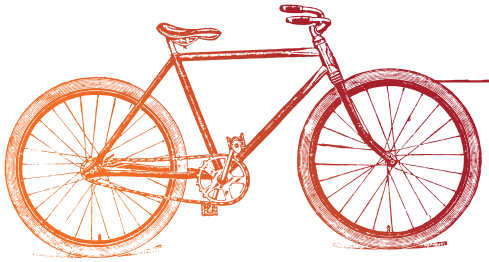
目录

讲习班
6

讲师指南

讲习班开始之前

- 充分了解整期讲习班，熟悉课程计划。
- 选择一项活动，收集预热以及所选活动所需材料。
  - **预热：**寻找某人……学员讲义，健康奖品
  - **活动1：**为每位学员准备两个汤罐或者阻力带（拉力适中）
  - **活动2**（集体行走）：舒适、便于行走的鞋子
- **注意：**让学员知道您将会在讲习班期间进行一些轻度锻炼，这可能是一个好方法，这样他们就会穿上舒适的衣服和鞋子。
- 讲义复印件（每人一份）：
  1. **寻找某人……（1页）**
  2. **积极运动 您的方式：成年人情况表(2页)**
  3. **强健肌肉运动（3页）**
  4. **我的有氧运动和强健运动日志（1页）**
  5. **体育活动会消耗多少卡路里？（1页）**
  6. **积极运动 您的方式 当您变老（如果您所在的讲习班有老年人，2页）**
  7. **讲习班评估（1页）**



讲习班课程大纲

讲习班时长应为1小时，包括活动时间。

- **预热活动**（5分钟）—大家来到讲习班时进行这项活动
- **简介**（5分钟）
  - 说明讲习班目的
  - 回顾学习目标
- **目标1：**确定体育活动的2个益处以及对有氧运动和强健运动的具体建议(5-10分钟)
  - 回顾讲义：积极运动 您的方式：成年人情况表
- **目标2：**至少完成2项力量训练运动(5分钟)
  - 活动（10-15分钟）。**注意：**提前选择并收集所需用品。
  - 回顾讲义：强健肌肉运动(用此开展活动)
- **目标3：**制定体育活动计划,并记录下一周的活动(5-10分钟)
  - 回顾讲义：我的有氧运动和强健运动日志
- **预热/问答**（5分钟）
  - 在家尝试做的事情之提示:
    - 增加每天进行体育活动的时间
    - 制定体育活动(有氧运动和力量训练)计划,并记录您的进步情况
- 让学员将**评估表**填写完整（5分钟）

讲习班
6

讲习班课程计划

预热活动

讲义：寻找某人……(5分钟)

“寻找某人……”：宾戈游戏为学员展示保持积极运动的许多方式，让学员了解彼此。分发游戏单，让学员绕房间行走，与他人交谈以了解每个人所喜爱的体育活动是什么。学员在自己为活动准备的箱子上签上自己的名字。根据群组的大小，设定同一个人最多可以在多少个箱子上将名字签在学员的游戏单上（通常只有2个）。将健康奖品（水果、水瓶、跳绳等）奖给首个签完一整行的学员。如要继续游戏，让学员尝试完成2行，“T”形或整个网格。有利于将现场的奖品奖励给获胜者。

所需用品：寻找某人……学员讲义，健康奖品。

谈论要点

讲习班目的（2-3分钟）

- 今天的讲习班和讲义为您提供有关每天所需体育活动量以及如何让体育活动融入日常生活的贴士。
- 本期讲习班以美国居民膳食指南和美国居民体育活动指南为依据。就食物选择，膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的科学性建议。就实现和保持身体健康所需进行体育活动的活动量、类型及强度，美国居民体育活动指南给出了相关建议。
- 膳食指南为所选的受众适用信息提供依据。更多相关信息参见 www.choosemyplate.gov。

您所吃所饮的所有东西久而久之都会起作用。正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。确定您的健康饮食模式并终身保持。这意味着：

- 水果和蔬菜占餐盘的一半—注意吃整个水果和多样蔬菜
- 全谷类占谷类食物的一半
- 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶
- 定期从多样食物中摄取蛋白质
- 减少钠、饱和脂肪和反式脂肪及添加糖的摄入

健康饮食和体育活动是健康生活的基本条件。美国居民体育活动指南建议成年人每周至少进行2.5小时的体育活动 儿童每天需要进行1小时的体育活动。

- 您可以通过诸如散步、跳舞、骑车、花园劳作等活动和减少坐着的时间进行锻炼。

讲习班课程计划

谈论要点

学习目标(2-3分钟)

- 确定体育活动的2个益处以及对有氧运动和强健运动的具体建议。
- 至少完成2项力量训练运动。
- 制定体育活动计划,并记录下一周的活动。

谈论要点

讲义:积极运动 您的方式 情况表(5-10分钟)

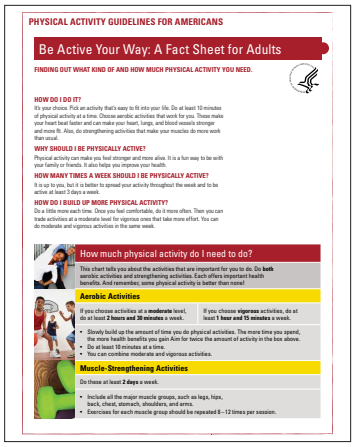
开始

- 了解体育活动的益处。
  - 增加长寿的几率。
  - 降低心脏病、2型糖尿病、高血压、高胆固醇、中风以及一些类型的癌症(乳腺癌和结肠癌)的患病风险。
  - 睡眠更好。
  - 对抗抑郁。
  - 强健体魄。
  - 保持健康体重。
  - 开心!

我所需的体育活动量为多少?

有氧运动

- 成年人每周应进行至少2.5小时的**适度**有氧运动,或者**1小时15分钟的剧烈**有氧运动。
  - 成年人进行有氧运动,一次至少需要持续10分钟,这样才有益于健康。
  - 成年人每周可以将适度运动和剧烈运动结合起来进行。一般来说,1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。
- **适度有氧运动**的例子包括健走、缓慢骑行、划独木舟、交际舞和集体舞、一般性花园劳作、网球双打、使用手动轮椅等等。
- **剧烈有氧活动**的例子包括竞走、慢跑或快跑、快速骑行、有氧舞蹈或劲舞、重体力花园劳作(挖地、锄地)、网球单打等。


PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: A Fact Sheet for Adults

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

HOW DO I DO IT?
It's your choice. Pick an activity that's easy to fit into your life. Do at least 10 minutes of physical activity at a time. Choose aerobic activities that work for you. Those make your heart beat faster and can make your heart, lungs, and blood vessels stronger and more fit. Also, do strengthening activities that make your muscles do more work than usual.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?
Physical activity can make you feel stronger and more alive. It is a fun way to be with your family or friends. It also helps you improve your health.

HOW MANY TIMES A WEEK SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?
It is up to you, but it is better to spread your activity throughout the week and to be active at least 3 days a week.

HOW DO I BUILD UP MORE PHYSICAL ACTIVITY?
Do a little more each time. Once you feel comfortable, do it more often. Then you can trade activities at a moderate level for vigorous ones that take more effort. You can do moderate and vigorous activities in the same week.

How much physical activity do I need to do?

This chart tells you about the activities that are important for you to do. Do **both** aerobic activities and strengthening activities. Each offers important health benefits. And remember, some physical activity is better than none!

Aerobic Activities

If you choose activities at a **moderate** level, do at least **2 hours and 30 minutes** a week.

If you choose **vigorous** activities, do at least **1 hour and 15 minutes** a week.

- Slowly build up the amount of time you do physical activities. The more time you spend, the more health benefits you gain Aim for twice the amount of activity in the box above.
- Do at least 10 minutes at a time.
- You can combine moderate and vigorous activities.

Muscle-Strengthening Activities

Do these at least **2 days** a week.

- Include all the major muscle groups, such as legs, hips, back, chest, stomach, shoulders, and arms.
- Exercises for each muscle group should be repeated 8—12 times per session.

强健肌肉运动

- 成年人一周至少有2天进行强健肌肉运动。
- 强健运动的例子包括俯卧撑、平板支撑、举重、阻力带锻炼、重体力花园劳作。
  - 选择能够锻炼身体不同部位(腿部、臀部、后背、胸部、腹部、肩部以及手臂)的运动。
  - 对于每个肌肉群的锻炼,每期应当重复8-12次。

活动

(提前选择一项, 5-10分钟)

1. **强健运动:**使用阻力带(如果您有或者可以获得)或者汤罐来演示国家衰老研究所推荐的强健运动。选择最适合现有活动空间和座椅类型的运动。在与学员互动之前,确保您已经对运动和贴士进行了回顾。就学员在讲习班期间尝试进行的运动而言,提臂、屈臂、抬腿可能是比较适合的运动。

所需用品:为每位学员准备两个汤罐或者阻力带(拉力适中)。

2. **集体行走:**讲习班期间如果无法进行强健运动,那么就让学员行走10-15分钟。提前规划好路线,确保路线安全、无坑洼、无可能引起失足或事故的其他东西。

所需用品:舒适、便于行走的鞋子。

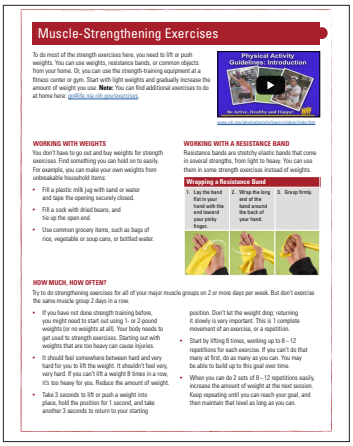
注意:让学员知道您将会在讲习班期间进行一些轻度锻炼,这可能是一个好方法,这样他们就会穿上舒适的衣服和鞋子。

谈论要点

讲义:强健肌肉运动(5分钟)

- 演示1次重复是1个完整动作,1套动作是1组重复约8-12次重复。从轻量砝码开始,例如1或2磅(汤罐的重量一般为1或2磅)。对于刚开始进行力量训练的学员,最好从不添加砝码开始。从过重的砝码开始可能会导致受伤。
- 请勿急拉或猛推砝码。动作平稳。
- 避免采用挺直的姿势锁定臂关节和腿关节。
- 请勿屏住呼吸。均匀呼吸。
- 进行强健肌肉运动之后,肌肉疼痛持续数天以及轻度疲劳都是正常的,至少一开始是正常的。
- 运动期间如果您感觉不舒服或感到疼痛,证明您运动过度了。
- 随时间推移,逐渐增加用于强健力量的砝码量。

让学员参考强健肌肉运动讲义,并鼓励他们在家尝试进行这些运动。如需了解更多运动范例,可访问go4life.nia.nih.gov/exercises。


Muscle-Strengthening Exercises

To do most of the strength exercises here, you need to lift or push weights. You can use weights, resistance bands, or common objects from your home. Or, you can use the strength-training equipment at a fitness center or gym. Start with light weights and gradually increase the amount of weight you use. **Note:** You can find additional exercises to do at home here: go4life.nia.nih.gov/exercises

Physical Activity Guidelines: Introduction

WORKING WITH WEIGHTS

You don't have to go out and buy weights for strength exercises. Find something you can hold on to easily. For example, you can make your own weights from unbreakable household items:

- Fill a plastic milk jug with sand or water and tape the opening securely closed.
- Fill a sock with dried beans, and tie up the open end.
- Use common grocery items, such as bags of rice, vegetable or soup cans, or bottled water.

WORKING WITH A RESISTANCE BAND

Resistance bands are stretchy elastic bands that come in several strengths, from light to heavy. You can use them in some strength exercises instead of weights.

Wrapping a Resistance Band

1. Lay the band flat in your hand with the end toward your pinky finger.
2. Wrap the long end of the band around the back of your hand.
3. Grasp firmly.

HOW MUCH, HOW OFTEN?

Try to do strengthening exercises for all of your major muscle groups on 2 or more days per week. But don't exercise the same muscle group 2 days in a row.

- If you have not done strength training before, you might need to start out using 1- or 2-pound weights (or no weights at all). Your body needs to get used to strength exercises. Starting out with weights that are too heavy can cause injuries.
- It should feel somewhere between hard and very hard for you to lift the weight. It shouldn't feel very, very hard. If you can't lift a weight 8 times in a row, it's too heavy for you. Reduce the amount of weight.
- Take 3 seconds to lift or push a weight into place, hold the position for 1 second, and take another 3 seconds to return to your starting position. Don't let the weight drop; returning it slowly is very important. This is 1 complete movement of an exercise, or a repetition.
- Start by lifting 8 times, working up to 8–12 repetitions for each exercise. If you can't do that many at first, do as many as you can. You may be able to build up to this goal over time.
- When you can do 2 sets of 8–12 repetitions easily, increase the amount of weight at the next session. Keep repeating until you can reach your goal, and then maintain that level as long as you can.

谈论要点

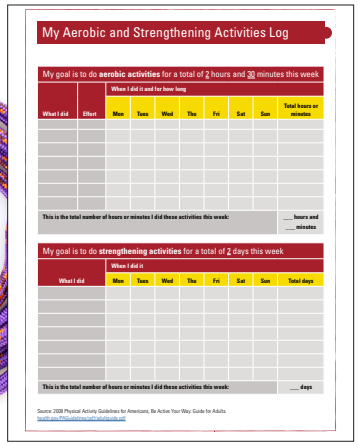
讲义：我的有氧运动和强健运动日志（5-10分钟）

开始

- 思考您还未积极运动的原因。注意：您可能要让学员分享各自的原因。
- 选择一项您喜欢的且适合您生活方式的体育活动。
- 确定最合适的时间。工作之前？孩子睡觉之后？由您决定！
- 与能够帮您跟上体育活动计划的朋友家人一起运动。
- 可考虑使用计步器或其他测量设备或应用对步数进行记录。设定目标，以增加每天或每周的步数。
- 体育活动一次至少需要持续10分钟，这样才有益于健康。
- 避免坐着不动——充分利用一天中的一切机会进行运动！
  - 爬楼梯替代坐电梯。
  - 在停车场停车停得远一些。
  - 走到同事的办公桌，而不是发邮件。

做适合自己的运动

- 提前计划一周的活动。
  - 目标是每周至少进行2.5小时的适度运动。
    - 最好每周至少有3天进行有氧运动。
  - 包括一周2天的强健运动，以便保持肌肉强健。
- 记录时间和进步情况。
- 期待增加体育活动吗？
  - 努力使每周的运动时间翻倍，达到每周5小时。
  - 以剧烈有氧运动（让心脏跳动得更快）替代适度有氧运动。一般来说，就所带来的益处而言，15分钟剧烈运动相当于30分钟适度运动。
  - 剧烈运动包括打篮球、慢跑/赛跑、快速骑行或山地骑行、环游、跳绳、有氧舞蹈等等。
  - 为2天的强健运动多加1天。
- 混合：您可以全做适度运动、全做剧烈运动，或者各做一些。为了强健肌肉，请不要忘记运动。
- 避免受伤。为此：
  - 慢慢开始，逐渐增加活动量。
  - 选择适合您身体健康程度的运动。


My Aerobic and Strengthening Activities Log

My goal is to do **aerobic activities** for a total of 2 hours and 30 minutes this week

What I did	Effort	When I did it and for how long							
		Mon	Tues	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Total hours or minutes
This is the total number of hours or minutes I did these activities this week:									___ hours and ___ minutes

My goal is to do **strengthening activities** for a total of 2 days this week

What I did	When I did it							
	Mon	Tues	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Total days
This is the total number of hours or minutes I did these activities this week:								___ days

Source: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, Be Active Your Way: Guide for Adults.
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

- 利用恰当的安全装置和运动器械。
- 选择一个安全的地方进行运动。

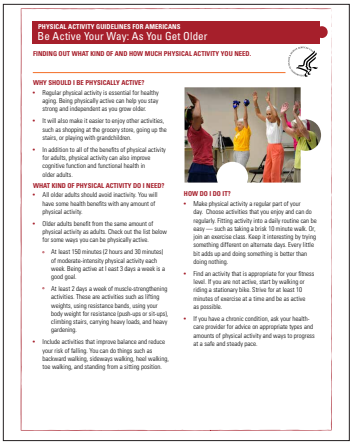
- 把您的体育活动和营养目标记录下来！
  - 记录您的体育活动并逐步改进您的饮食习惯。您可以通过日志或笔记本、网站或手机应用来记录。
- 积极生活方式总统奖（PALA+）：由总统健身、体育与营养委员会发起的一项奖励计划，旨在促进人们参与体育活动，拥有良好营养。这项为期8周的计划有助于您保持或提升身体健康，是帮您管理和实现健康目标的一种好方式。
  - 如需进一步了解积极生活方式总统奖，请访问www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - 参见附录以获取可打印的积极生活方式总统奖日志。

谈论要点

积极运动 您的方式 当您变老(1-2分钟)

讲师注意事项:如果您所在的讲习班有老年人,用这份讲义来补充积极运动 您的方式:成年人情况表。

- 常规体育活动对于健康的老年人来说很有必要。65岁及以上的老年人可从常规体育活动中获得许多健康益处。
- 所有老年人都应避免不运动。做一些体育活动总比不做好,对老年人而言,不管运动量是多少,只要参加体育活动就会获得一些健康益处。
- 当您变老时,积极运动可以帮您保持强健和独立。同时,进行其他活动也就变得更加容易,例如在杂货店购物,爬楼梯或者陪孩子玩耍。
- 老年人所需的体育活动量与成年人相同,既要做有氧运动,也要做强健肌肉运动。平衡运动也可以降低身体变弱的风险。
- 回顾讲义,以了解您可进行的运动方式。选择您喜欢的运动,从一次至少持续10分钟开始。
- 如果您患有慢性病,而且刚开始进行运动,请咨询您的保健医师,就是否开始运动,寻求相关指导。



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: As You Get Older

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

- Regular physical activity is essential for healthy aging. Being physically active can help you stay strong and independent as you grow older.
- It will also make it easier to enjoy other activities, such as shopping at the grocery store, going up the stairs, or playing with grandchildren.
- In addition to all of the benefits of physical activity for adults, physical activity can also improve cognitive function and functional health in older adults.

WHAT KIND OF PHYSICAL ACTIVITY DO I NEED?

- All older adults should avoid inactivity. You will have some health benefits with any amount of physical activity.
- Older adults benefit from the same amount of physical activity as adults. Check out the list below for some ways you can be physically active.
  - At least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) of moderate-intensity physical activity each week. Being active at least 3 days a week is a good goal.
  - At least 2 days a week of muscle-strengthening activities. These are activities such as lifting weights, using resistance bands, using your body weight for resistance (push-ups or sit-ups), climbing stairs, carrying heavy loads, and heavy gardening.
- Include activities that improve balance and reduce your risk of falling. You can do things such as backward walking, sideways walking, heel walking, toe walking, and standing from a sitting position.

HOW DO I DO IT?

- Make physical activity a regular part of your day. Choose activities that you enjoy and can do regularly. Fitting activity into a daily routine can be easy — such as taking a brisk 10 minute walk. Or, join an exercise class. Keep it interesting by trying something different on alternate days. Every little bit adds up and doing something is better than doing nothing.
- Find an activity that is appropriate for your fitness level. If you are not active, start by walking or riding a stationary bike. Strive for at least 10 minutes of exercise at a time and be as active as possible.
- If you have a chronic condition, ask your health-care provider for advice on appropriate types and amounts of physical activity and ways to progress at a safe and steady pace.

谈论要点

预热/问答（5分钟）

在家尝试做的事情

- 增加每天进行体育活动的时间。
- 制定体育活动(有氧运动和力量训练)计划,并记录您的进步情况。确定一种适合您的记录方法，在我的有氧运动和强健运动日志中写下您的体育活动，或者通过网站或手机应用进行记录。

将评估表填写完整

（5分钟）

填好表格后交给讲师。

WORKSHOP 6 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to increase my physical activity and record it on the log this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5
8. Please tell us which materials you found most useful.					

讲习班
6

讲义

1. 寻找某人……
2. 积极运动 您的方式:成年人情况表
3. 强健肌肉运动
4. 我的有氧运动和强健运动日志
5. 体育活动会消耗多少卡路里?
6. 积极运动 您的方式 当您变老
7. 评估

寻找某人……

您如何坚持积极运动?

			
本周骑过一次自行车	喜欢游泳	之前参加过赛跑	经常健走
喜欢打网球	像成年人一样跳绳	与运动队一起比赛	上周做了三次有氧运动
运动之后感觉不错	记录每天所走的步数	喜欢划独木舟或者皮艇	花园劳作
喜欢晨练	在家负重锻炼	尝试过瑜伽或普拉提	喜欢晚间运动

美国居民体育活动指南

积极运动 您的方式：成年人情况表

找出您所需的体育活动类型和活动量。

我该怎么做？

由您选择一项比较适合您生活方式的活动。体育活动一次至少需要持续10分钟。选择适合您的有氧运动。这些运动会让您的心脏跳得更快，可以让您的心脏、肺、血管更加强健。同时，做一些可以增加肌肉运动量的强健活动。

我为何应该参加体育活动？

体育活动能让您感到更加强壮、更有活力。是和家人或朋友待在一起的有趣方式。也有助于提升您的健康状况。

我一周应该进行几次体育活动？

这取决您自己，最好整周都有活动，一周至少有3天进行积极运动。

我如何逐渐增加体育活动量？

每次增加一点量。一旦感到舒适，就加快频率。之后，您可以用更费力的剧烈运动来替换适度运动。您可以在同一周既进行适度运动也进行剧烈运动。

我所需的体育活动量为多少？

通过该表，您可知晓您有必要做哪些运动。既要做有氧运动，又要做强健运动。每种运动都会带来重要的健康益处。请记住，做一些体育活动比一点儿也不做要好！

有氧运动

如果您选择适度运动，每周至少运动2.5小时。	如果您选择剧烈运动，每周至少运动1小时15分钟。

- 慢慢增加每天进行体育活动的时间。您所花的时间越多，您获得的健康益处就越多。目标是达到上述方框中运动量的两倍。
- 一次至少需要持续10分钟。
- 您可以将适度运动和剧烈运动结合起来。

强健肌肉运动

每周至少有**2天**进行运动。

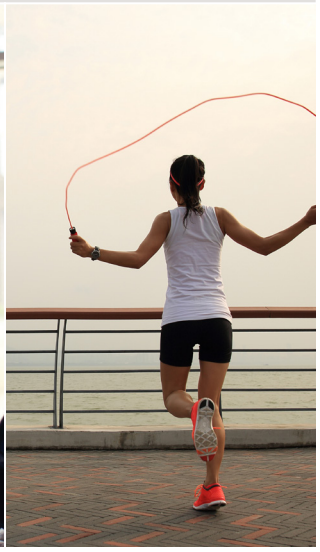
- 包括所有主要肌肉群，例如腿部、臀部、后背、胸部、腹部、肩部及手臂。
- 对于每个肌肉群的锻炼，每期应当重复8-12次。

美国居民体育活动指南

我该如何区分适度运动和剧烈运动?

剧烈运动比适度运动更加费力。以下是几项适度和剧烈有氧运动。一次至少需要持续10分钟或者更久。

适度运动 **(做运动时,我能说话,但不能唱歌)**	剧烈运动 **(在不停下来缓口气的情况下,我只能说几个字)**
· 交际舞和集体舞 · 在地势平坦或少有山丘之地骑行 · 划独木舟 · 一般性花园劳作(耙地、修剪灌木) · 接球和掷球运动(棒球、垒球、排球) · 网球(双打) · 使用手部测力计(也称作测功器) · 使用手动轮椅 · 健走 · 水中有氧运动	· 有氧舞蹈 · 骑行,速度快于10英里/小时 · 劲舞 · 重体力花园劳作(挖地、锄地) · 远足登高 · 跳绳 · 武术(例如空手道) · 竞走、慢跑或赛跑 · 包含大量跑动的运动(篮球、曲棍球、足球) · 快游或环游 · 网球(单打)



如需了解更多信息, 请访问www.healthfinder.gov/getactive。

选择您喜欢的运动,以您自己的方式积极运动!

强健肌肉运动

如要做强健运动，则需要举重或推重。您可以使用砝码、阻力带或者从家里带的普通物品。或者，您可以使用健身中心或健身房里的力量训练器械。从轻量砝码开始，逐渐增加所使用的砝码量。**注意：**如需了解可以在家做的其他运动，请访问：go4life.nia.nih.gov/exercises。

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm

用砝码锻炼

您不必为了做强健运动而专门出去购买砝码。找一些便于紧握的东西。例如，您可以用不易破损的家居用品自制砝码：

- 用沙子或水填满塑料牛奶罐，将开口捆扎牢固。
- 用干豆填满袜子，绑好开口。
- 利用普通杂货店商品，例如米袋、蔬菜或汤罐或瓶装水。

用阻力带锻炼

阻力带就是可伸展的弹力带，有几种力度，从轻到重。做强健运动时，您可以用它们来替代砝码。

缠绕阻力带

1. 将带子平放在手上，一端朝向小拇指。	2. 将较长的一端缠绕在手背上。	3. 紧紧抓住。

运动量、频率各是多少？

每周需要用2天或更多天尝试进行强健运动，锻炼所有主要肌肉群。但是不要连续2天锻炼同一个肌肉群。

- 如果您之前未进行过力量训练，您可能需要从使用1磅或2磅的砝码开始（或者不添加砝码）。您的身体需要慢慢适应强健运动。从过重的砝码开始可能会导致受伤。
- 举重给您的感觉应该介于难和非常难之间。应该不会感到非常非常难。如果您无法连续举起8次，就说明这对您来说太重了。减少砝码量。
- 花3秒钟举起或推起砝码至特定位置，保持姿势持续1秒钟，再花3秒钟返回到初始位置。请勿掉落砝码；慢慢返回非常重要。这是1个完整动作，或者说是1次重复。
- 从举起8次开始，每次锻炼可重复多达8-12次。如果您一开始不能做那么多次，量力而行即可。随时间推移，您可能就能够慢慢达到这一目标了。
- 当您可以轻松地做2套动作（8-12次重复）时，下期就可以增加砝码量了。重复锻炼，直到达到目标，之后尽力保持在这一水平。

强健肌肉运动

安全

- 如果您不确定自己是否能做特殊运动，请向您的医生咨询。例如，如果您曾经做过臀部或背部手术，咨询一下哪些运动可能最适合您。
- 强健运动期间请勿屏住呼吸。拉紧时屏住呼吸可能会导致血压变化。心脏病患者尤其要注意这一点。均匀呼吸。
- 保持恰当的体形，手拉手安全进行。对于一些运动，您可能要从双臂交替锻炼开始，根据自身的情况进行锻炼，直到能够同时使用双臂锻炼。如果使用手部砝码对您来说比较困难，则尝试使用腕部砝码。
- 为了避免受伤，请勿急拉或猛推砝码。动作平稳。
- 避免采用挺直的姿势“锁定”臂关节和腿关节。收紧大腿肌肉以校直膝盖。这样会提起膝盖骨，使之受到保护。

指南中的许多运动范例都需要用到椅子。选择一把牢固的椅子，以便锻炼期间坐着或者紧握时足以稳定地支撑起您的体重。

进行强健肌肉运动之后，肌肉疼痛持续数天以及轻度疲劳都是正常的，至少一开始是正常的。数周之后，您可能在每次锻炼完之后就不会感到疼痛了。

来源：国家衰老研究所，锻炼与体育活动：您的日常指南：go4life.nia.nih.gov/exercises。

前方手臂抬升

这项运动会强健您的肩部，提举杂物时更加轻松。

1. 保持站立，双脚分开，与肩同宽。运动期间保持双脚平放于地面。
2. 保持砝码从两侧直线下降，手掌朝后。
3. 保持垂直，将位于前方的双臂抬升至肩部高度时呼气。
4. 保持这一姿势，持续1秒。
5. 慢慢降低双臂时吸气。
6. 重复8-12次。
7. 休息；然后再重复更多组8-12次。
8. 随着您不断进步，可使用较重的砝码并交替双臂锻炼，直到能够用双臂轻松举起砝码。

侧方手臂抬升

这项肩部运动有助于您更加轻松地将物品举起放置到架子上或者从架子上取下。

1. 您可以在站立时或者坐在牢固且无扶手的椅子上时做这项运动。
2. 保持双脚平放于地面，双脚分开，与肩同宽。
3. 保持手部砝码从两侧直线下降，手掌朝内。慢慢吸气。
4. 将双臂抬升到侧方达到肩部高度时慢慢呼气。
5. 保持这一姿势，持续1秒。
6. 慢慢降低双臂时吸气。
7. 重复8-12次。
8. 休息；然后再重复更多组8-12次。
9. 随着您不断进步，可使用较重的砝码并交替双臂锻炼，直到能够用双臂轻松举起砝码。

强健肌肉运动

屈臂

做完这项强健上臂肌肉的运动几周之后，提举一加仑牛奶会更加轻松。

1. 保持站立，双脚分开，与肩同宽。
2. 保持砝码从两侧直线下降，手掌朝前。慢慢吸气。
3. 当慢慢屈肘并将砝码朝胸部提举时呼气。保持手肘处于两侧。
4. 保持这一姿势，持续1秒。
5. 慢慢降低双臂时吸气。
6. 重复8-12次。
7. 休息；然后再重复更多组8-12次。
8. 随着您不断进步，可使用较重的砝码并交替双臂锻炼，直到能够用双臂轻松举起砝码。

用阻力带进行屈臂运动

这项屈臂变体运动用到的是阻力带，而非砝码。

1. 坐在牢固且无扶手的椅子上，双脚平放于地面，双脚分开，与肩同宽。
2. 将阻力带的中心置于双脚下面。抓住阻力带两端，手掌朝内。保持手肘处于两侧。慢慢吸气。
3. 保持手肘垂直，弯曲手肘并将双手抬至肩部时慢慢呼气。
4. 保持这一姿势，持续1秒。
5. 慢慢降低双臂时吸气。
6. 重复8-12次。
7. 休息；然后再重复更多组8-12次。
8. 随着您不断进步，可使用力度更强的阻力带。

后方腿部抬升

这项运动可以强健您的半边臀部和下背。为了增加挑战性，您可以撤掉椅子，以提升您的平衡性。

1. 站在一把牢固的椅子后面，保持平衡。慢慢吸气。
2. 呼气，慢慢向后垂直抬起一条腿，不要弯曲膝盖或者指向足尖。尽量不要前倾。站在地面上的腿应当轻微弯曲。
3. 保持这一姿势，持续1秒。
4. 慢慢降低腿部时吸气。
5. 重复8-12次。
6. 用另一条腿重复8-12次。
7. 用双腿各自重复更多组8-12次。
8. 随着您不断进步，可增加踝关节砝码。

侧方腿部抬升

这项活动可强健臀部、大腿和半边臀部。为了增加挑战性，您可以撤掉椅子，以提升您的平衡性。

1. 站在一把牢固的椅子后面，双脚微微分开，保持平衡。慢慢吸气。
2. 呼气，慢慢将一条腿抬升至侧方。保持后背挺直，足尖朝前。站在地面上的腿应当轻微弯曲。
3. 保持这一姿势，持续1秒。
4. 慢慢降低腿部时吸气。
5. 重复8-12次。
6. 用另一条腿重复8-12次。
7. 用双腿各自重复更多组8-12次。
8. 随着您不断进步，可增加踝关节砝码。

我的有氧运动和强健运动日志

本周，我的目标是做2.5小时的有氧运动。

所做运动	费力程度	运动时间和持续时间							
		周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	总时数或分钟数
这是我本周运动的总时数或分钟数：									___小时和 ___分钟

本周，我的目标是做2天的强健运动。

所做运动	运动时间							
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	总天数
这是我本周运动的总时数或分钟数：								___天

来源：2008美国居民体育活动指南，积极运动 您的方式：成年人指南。
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

体育活动会消耗多少卡路里?

卡路里量依许多因素(包括体重、年龄及环境状况)而变化。该表显示的是男性和女性一次性做10分钟运动时所消耗的卡路里量的估算值。

运动程度	10分钟所消耗卡路里的概值	
	男性(175-250lbs)	女性(140-200lbs)
适度运动		
交际舞和集体舞	50–80	40–60
在地势平坦或少有山丘之地骑行		
一般性花园劳作(耙地、修剪灌木)		
接球和掷球运动(棒球、垒球、排球)		
网球(双打)		
使用手动轮椅		
健走		
水中有氧运动		
剧烈运动		
有氧舞蹈或劲舞	120–150	100–120
骑行,速度快于10英里/小时		
重体力花园劳作(挖地、锄地)		
远足登高		
跳绳		
武术(例如空手道)		
竞走、慢跑、赛跑		
包含大量跑动的运动(篮球、曲棍球、足球、网球单打)		
快游或环游		

来源:改编自退伍军人事务部编制的MOVE体重管理计划,体育活动所消耗的卡路里:www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf。

美国居民体育活动指南

积极运动 您的方式：当您变老：

找出您所需的体育活动类型和活动量。

我为何应该参加体育活动？

- 常规体育活动对于健康的老年人来说很有必要。当您变老时，积极运动可以帮您保持强健和独立。
- 同时，进行其他活动也就变得更加容易，例如在杂货店购物，爬楼梯或者陪孩子玩耍。
- 除了参加体育活动对成年人的所有益处之外，参加体育活动也可以提升老年人的认知功能和功能性健康。

我需要做什么类型的体育活动？

- 所有老年人都应避免不运动。只要您参加体育活动，不论活动量是多少，您都会获得一些健康益处。
- 老年人保持与成年人相同的体育活动量，便会从中受益。查看下表，以了解您可进行的运动方式。
  - 每周至少进行150分钟（2.5小时）的适度运动。一周至少3天进行积极运动是一个很好的目标。
  - 一周至少2天进行强健肌肉运动。例如举重、利用阻力带、利用本身体重阻力（俯卧撑或仰卧起坐）、爬楼梯、负重、重体力花园劳作等运动。
- 包括可增强平衡感，降低变弱风险的运动。您可以进行如下运动，例如倒走、侧走、用足跟走路、用足尖走路、从坐到站。

我该怎么做？

- 让体育活动成为日常生活的——部分。选择您喜欢的运动并定期锻炼。将运动融入日常生活很容易一例如健走10分钟。或者上健身课。交替尝试不同运动，让运动变得有趣。每个点滴的积累都会起作用，做总比不做好！
- 找一项适合您健康水平的运动。如果您没怎么运动过，那么就从散步或骑健身单车开始。运动时，一次至少坚持10分钟，尽量动起来。
- 如果您患有慢性疾病，请咨询您的保健医师，就体育活动适当类型和活动量以及如何安全平稳地逐步进展，寻求相关建议。

老年人体育活动：
有氧和强健肌肉运动范例。
这些运动的强度可能比较适度，也可能比较剧烈，这取决于老年人的健康水平。

有氧	强健肌肉
· 散步 · 跳舞 · 游泳 · 水中有氧运动 · 慢跑 · 有氧运动课 · 骑单车（健身单车或道路骑行） · 一些花园劳作运动，例如耙地和推割草机 · 网球 · 高尔夫球（无高尔夫球车）	· 利用拉伸带、举重器械、手持砝码进行的运动 · 体操运动（体重提供运动阻力） · 花园劳作：挖地、提举、搬运 · 搬运杂物 · 瑜伽运动 · 太极运动

您可以通过做适度运动或剧烈运动来达到指南中的标准。运动期间，如果您能说话但不能唱歌，说明您在做适度运动。如果您在做剧烈运动，那么您只能说几个字。

适合老年人使用的资源

- Go4Life网站包括运动范例、目标设定、开始并坚持进行体育活动的资源：go4life.nia.nih.gov/mygo4life
- 老年人所需的体育活动量为多少？www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- 运动益处：nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html

讲习班 6

评估

今日日期： _____

1=强烈反对 2=反对 3=既不反对也不同意 4=同意 5=非常同意					
1.讲习班涉及的信息很有用。 评论：	1	2	3	4	5
2.讲习班活动很有用。 评论：	1	2	3	4	5
3.本周，我计划增加体育活动量并在日志上做记录。 评论：	1	2	3	4	5
4.基于今天学到的知识，我计划改变自己的饮食习惯。 评论：	1	2	3	4	5
5.基于今天所学到的知识，我计划更加积极地运动。 评论：	1	2	3	4	5
6.讲师介绍了非常有用的信息。 评论：	1	2	3	4	5
7.总体来讲，我认为讲习班非常有用。 评论：	1	2	3	4	5
8.请告知我们您认为哪些材料最有用。					