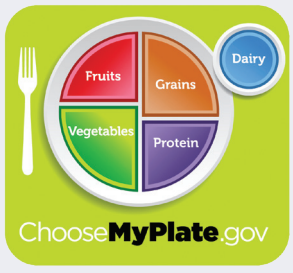
Hội thảo Cộng đồng Ăn uống Lành mạnh . Sống Năng động



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

Mục lục

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

Các cách Thực hành Tốt nhất để Ứng dụng

Trước khi được công bố, Hội thảo Cộng đồng Ăn uống Lành mạnh • Sống Năng động đã được thử tại 10 địa điểm trên toàn quốc, bao gồm việc mở rộng hợp tác, các chương trình sức khỏe tại nơi làm việc, các tổ chức tín ngưỡng, và các hội phụ huynh. Hội thảo được thiết kế dựa trên các nguyên tắc bình dân về hiểu biết về sức khỏe và được thử nghiệm với những người tham gia đến từ nhiều nền tảng kinh tế xã hội và trình độ học vấn khác nhau. Sau khi giảng dạy tại những hội thảo này, những người hướng dẫn tại điểm thử nghiệm đã cung cấp phản hồi về trải nghiệm của họ. Đây là một vài cách thực hành tốt nhất mà họ chia sẻ.

HÌNH THÀNH NHÓM HỘI THẢO

Chọn Thời gian Hội thảo

- Thăm dò ý kiến của những người tham gia tiềm năng để xác định thời gian tốt nhất cho họ.
- Nếu quý vị tổ chức hội thảo tại nơi làm việc, hãy hỏi người giám sát liệu người tham gia có thể mang theo bữa trưa của họ và tổ chức hội thảo vào giờ ăn trưa không.
- Hãy nhớ rằng người tham gia có thể tích cực hơn và sẵn sàng đến hội thảo vào những thời điểm nhìn chung là ít bận rộn hơn trong năm. Hãy cân nhắc bắt đầu hội thảo sau các ngày nghỉ lễ hoặc sau khi năm học bắt đầu.

Tìm kiếm Người tham gia Hội thảo

- Nếu quý vị đã giảng dạy tại loạt hội thảo nhiều hơn một lần, hãy yêu cầu người tham gia trước đó chia sẻ những trải nghiệm tích cực của họ với bạn bè và đề xuất người tham gia mới cho những hội thảo sắp tới.

CHUẨN BỊ HỘI THẢO

- Hãy đảm bảo đã xem lại kỹ lưỡng những khái niệm và kế hoạch bài học trong hội thảo trước khi giảng dạy, và sử dụng các tài nguyên trong phụ lục để có thêm thông tin.
- Hội thảo được thiết kế để những nhà lãnh đạo và nhà giáo dục cộng đồng sử dụng, ngay cả khi những người này không có bằng cấp về dinh dưỡng.

CÁC CÁCH THỰC HÀNH TỐT NHẤT ĐỂ ỨNG DỤNG

BỔ SUNG THÊM TÀI LIỆU CHO HỘI THẢO

- Hội thảo Cộng đồng được dựa theo Hướng dẫn Chế độ ăn cho Người Mỹ (https://health.gov/dietaryguidelines/) và Hướng dẫn Vận động Thể lực cho Người Mỹ (http://www.health.gov/paguidelines/). Hội thảo này tập trung vào việc đưa ra những lời khuyên và công cụ cho từng người để ăn uống lành mạnh và sống năng động để có một sức khỏe tốt và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính.
- Tùy thuộc vào những nhu cầu cụ thể của những người tham gia của quý vị, quý vị có thể nhận thấy rằng mình muốn tập trung nhiều chú ý hơn vào một lĩnh vực nào đó, chẳng hạn đề ra các mục tiêu để đạt một cân nặng khỏe mạnh.
- Quý vị có thể sử dụng những đường dẫn trên mạng có trong phụ lục của tài liệu Hội thảo Cộng đồng để tìm thêm tờ thông tin, công cụ, và tài nguyên đáp ứng nhu cầu của người tham gia của mình.

  Ví dụ: nếu quý vị có thể sử dụng PowerPoint, quý vị có thể muốn trình chiếu Câu hỏi về Khẩu phần Lệch lạc (https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm) như là một minh họa hình ảnh về việc khẩu phần thức ăn đã thay đổi như thế nào.
- Giải thưởng Tổng thống về Lối sống Năng động (Presidential Active Lifestyle Award, PALA+) là một chương trình 8 tuần mà có thể được thêm vào loạt hội thảo. PALA+ trao cho người tham gia quyền lựa chọn các mục tiêu hoạt động thể lực và ăn uống lành mạnh mỗi tuần, và những người hoàn tất thử thách này có thể nhận một giấy chứng nhận thành tựu từ Hội đồng của Tổng thống về Sức khỏe, Thể thao & Dinh dưỡng (www.fitness.gov).

TẠO ĐỘNG LỰC CHO NGƯỜI THAM GIA DỰ CÁC BUỔI HỘI THẢO

Gửi Nhắc nhở về Hội thảo

- Hãy xin địa chỉ email hoặc số điện thoại trước khi hoặc vào buổi hội thảo đầu tiên để gửi lời nhắc nhở về những hội thảo sắp tới.
- Hãy cân nhắc việc tạo một lịch trực tuyến để thông báo cho người tham gia về những hội thảo sắp tới.

Trao Quà Hội thảo để Khích lệ

- Nếu quý vị có thể, hãy trao quà để khích lệ người tham gia đến mỗi buổi hội thảo, hoặc một loạt sáu hội thảo.

- Cung cấp những vật phẩm giúp cho người tham gia áp dụng những khái niệm của hội thảo như là máy đếm bước, chai nước có thể sử dụng lại, hoặc băng dãn cho những vận động làm tăng sức cơ.
- Nếu quý vị có những vật phẩm lớn hơn như sách dạy nấu ăn, phiếu quà tặng của một cửa hàng tạp hóa, hoặc một dụng cụ nhà bếp, hãy cân nhắc tổ chức một buổi rút thăm vào cuối loạt hội thảo. Với mỗi thành viên hội thảo tham dự, họ sẽ nhận một phiếu rút thăm, và họ càng có nhiều phiếu rút thăm vào cuối loạt hội thảo, họ sẽ càng có nhiều cơ hội thắng giải!

Tiến hành Từng bước để Tạo động lực cho Người tham gia

- Nếu người tham gia đã quen biết nhau rồi, hãy gợi ý họ làm "đôi bạn cùng tiến" để giúp đỡ lẫn nhau có động lực thử các lời khuyên tại cuối mỗi hội thảo và nhắc nhở lẫn nhau về những buổi hội thảo sắp tới.
- Để làm cho người tham gia hào hứng về hội thảo tiếp theo, vào cuối mỗi lớp học, hãy cho người tham gia biết một vài điểm nhấn về đề tài sẽ được thảo luận và nhắc họ về "Những việc để thử tại nhà" được liệt kê vào cuối mỗi hội thảo.

TỔNG THỜI GIAN VÀ TRẢ LỜI CÂU HỎI

- Mỗi hội thảo được thiết kế để hoàn tất trong khoảng 60 phút, bao gồm thời gian để hỏi và trả lời một số câu hỏi trong lúc hoặc cuối hội thảo.
- Nếu quý vị đang giảng dạy một nhóm lớn với nhiều câu hỏi, quý vị có thể nhận ra rằng mình cần nhiều hơn 60 phút để hoàn tất hội thảo.

Giới hạn Thời gian Quý vị Dành cho Trả lời Câu hỏi

- Hãy trả lời một vài câu hỏi trong giờ học nhưng hãy mang theo phiếu đặt câu hỏi để mọi người có thể ghi lại bất cứ câu hỏi nào quý vị không có thời gian trả lời. Sau đó, hãy dành ra thêm một vài phút trước khi bắt đầu hội thảo tiếp theo để trả lời những câu hỏi này. Điều này có thể vô cùng có ích nếu có câu hỏi quý vị cần phải tìm kiếm thêm thông tin để trả lời.
- Nếu quý vị có dư thời gian, hãy cân nhắc nán lại sau giờ học để trả lời bất cứ câu hỏi nào còn vương vấn được đặt ra trong hội thảo.
- Hãy thay đổi cách sắp xếp ghế ngồi để người tham gia không ngồi quá gần nhau. Ghế xếp quá gần nhau có thể khuyến khích nói chuyện riêng hoặc có nhiều câu hỏi hơn trong giờ học và quý vị có thể cần phải dành thời gian để giữ mọi người tập trung.

CÁC CÁCH THỰC HÀNH TỐT NHẤT ĐỂ ỨNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG NHỮNG GIỜ THƯ GIÃN GÂN CỐT VÀ VẬN ĐỘNG LÀM TĂNG SỨC CƠ

- Hãy cân nhắc phát nhạc trong những giờ thư giãn gân cốt và vận động làm tăng sức cơ

Tăng cường Giờ Thư giãn Gân cốt

- Giờ thư giãn gân cốt sẽ đến vào khoảng giữa buổi học.
- Quý vị có thể thấy có ích khi bao gồm điều này như là một cơ hội cho mọi người đứng dậy và di chuyển.
- Nếu có người tham gia bị sao nhãng, điều này còn có thể là một cơ hội để "khởi động lại" lớp học sau giờ nghỉ.

Tăng cường Vận động Làm tăng Sức cơ

- Nếu quý vị có mang theo món súp đóng hộp hoặc những loại đồ hộp khác cho người tham gia sử dụng trong hội thảo 6, hãy đưa những lon đồ hộp này cho người tham gia giữ.
- Gợi ý rằng họ có thể để hai lon đồ hộp tại bàn làm việc hoặc đâu đó gần nhà như là lời nhắc nhở tập thể dục. Gợi ý rằng họ có thể giữ cạnh bên một bản sao hướng dẫn động tác thể dục.

NẾM THỬ

- Nhiều hội thảo bao gồm việc nếm thử để cho phép người tham gia thử một vài món mới hoặc những đồ ăn họ không thường ăn.
- Người tham gia tại những điểm thử nghiệm thực sự thưởng thức việc thử các món ăn mới, vì thế quý vị được khuyến khích là nên bao gồm những hoạt động này khi quý vị giảng dạy tại hội thảo.
- Vui lòng lưu ý những người tham gia bị dị ứng thức ăn. Nếu quý vị mang theo những vật phẩm được đóng gói, hãy đảm bảo là mang theo luôn thùng chứa để cho người tham gia có thể kiểm tra danh sách thành phần nếu cần.

Nếm Thử Công thức Nấu bằng Nồi hầm

- Đối với công thức nấu bằng nồi hầm, quý vị có thể muốn chuẩn bị trước và mang đến lớp để nếm thử.
- Nếu quý vị có thể, hãy trình bày công thức trong buổi học để người tham gia có thể nếm thức ăn và xem chính xác nó được chuẩn bị như thế nào.
- Hãy nhớ rằng nếu quý vị bắt đầu nấu bằng nồi hầm trong hội thảo, món ăn sẽ chưa xong vào cuối buổi học.

BUỔI HỌC CUỐI CÙNG

- Để thể hiện sự trân trọng của quý vị, hãy làm cho buổi học cuối cùng thành một buổi tiệc mừng sự tham gia của nhóm vào Hội thảo Cộng đồng.
- Quý vị có thể chọn giữa việc thử một công thức mới hoặc mang một món ăn khác đến để nếm thử. **Ví dụ:** Một người hướng dẫn làm món bánh pút-đinh với sữa chua và trái cây cho mọi người.
- Đừng quên trao cho mọi người tham gia một giấy chứng nhận hoàn thành.

HỘI THẢO

1

Thưởng thức những lựa chọn thực phẩm lành mạnh ngon miệng

Hội thảo Cộng đồng
Ăn uống lành mạnh · Sống năng động

HỘI THẢO
1

Mục lục

HỘI THẢO 1

Hướng dẫn Người dạy

TRƯỚC KHI HỘI THẢO BẮT ĐẦU

- Đọc kỹ toàn bộ hội thảo và làm quen với kế hoạch bài học.

- Chọn một hoạt động để thực hiện, và thu thập các tài liệu cần thiết cho người khuấy động không khí và các hoạt động được chọn.
  - Vật khuấy động không khí: đĩa dùng một lần lớn và nhỏ, bánhquy không muối, dầu ô liu, một số loại gia vị (gợi ý: cân nhắc mua gia vị từ một hộp thức ăn nơi bạn có thể mua một lượng nhỏ với ít tiền hơn) và một đĩa/khay cho các loại gia vị
  - Hoạt động 1: tấm giấy, bút chì màu/bút đánh dấu v.v. cho mỗi người
  - Hoạt động 2: đường, lon soda, đĩa, muỗng cà phê
  - ° Sao chụp tài liệu (1 tài liệu cho mỗi người tham gia):

1. **Ăn các loại thực phẩm lành mạnh có hương vị tuyệt vời (2 trang)**
2. **Tìm người nào đó…(1 trang)**
3. **Lời khuyên về các loại thực phẩm lành mạnh hơn (2 trang)**
4. **Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng (1 trang)**
5. **Cắt giảm muối (2 trang)**
6. **Giảm lượng muối (muối) nạp vào của bạn (1 trang)**
7. **Sửa đổi công thức nấu ăn: Món lasagna, Thay đổi công thức nấu ăn (2 trang)**
8. **Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên chọn Đĩa thức ăn của tôi (2 trang)**
9. **Đánh giá hội thảo (1 trang)**

ĐỀ CƯƠNG HỘI THẢO

Hội thảo sẽ kéo dài ~ 1 giờ, bao gồm các hoạt động.

- **Hoạt động khuấy động không khí** (5 phút) — thực hiện hoạt động này trong khi mọi người đang bước vào hội thảo.
- **Giới thiệu** (5 phút)
  - Giải thích mục đích của hội thảo.
  - Xem xét các mục tiêu học tập.
- **Mục tiêu 1:** Liệt kê 5 thay đổi nhỏ bạn có thể thực hiện để chọn các loại thực phẩm và đồ uống có chất béo lành mạnh hơn, ít muối hơn, và ít đường phụ gia hơn (5-10 phút).
  - Xem xét tài liệu: Ăn các loại thực phẩm lành mạnh có hương vị tuyệt vời
  - Video: Có thể vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe (2–3 phút)
  - Nghỉ Giải Lao (5 phút)
  - Xem xét tài liệu: Tìm người nào đó . . .
- **Mục tiêu 2:** Xác định 3 loại gia vị, thảo dược, hoặc gia vị không có muối sẽ cho bạn những phương pháp ăn uống lành mạnh mới (5–10 phút).
  - Xem xét tài liệu: Lời khuyên cho Lựa chọn Lành mạnh hơn
  - Xem xét tài liệu: Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng
  - Xem xét tài liệu: Cắt giảm muối
  - Xem xét tài liệu: Giảm lượng muối (muối) nạp vào của bạn
  - Hoạt động (5–10 phút). Lưu ý: Chọn trước thời gian và tập hợp dụng cụ. Nếu thực hiện Hoạt động 1, xem xét Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên chọn Đĩa thức ăn của tôi trong khoảng thời gian này.
- **Mục tiêu 3:** Sử dụng công thức nấu ăn sửa đổi và kỹ thuật nấu ăn để giảm lượng calo, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối, đường phụ gia (5–10 phút).
  - Xem xét tài liệu: Sửa đổi công thức nấu ăn: Món lasagna, Thay đổi công thức nấu ăn (hoạt động tại nhà)
  - Tăng hoạt động thể chất (1-2 phút)
  - Xem xét tài liệu: Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên chọn Đĩa thức ăn của tôi (2 phút)
- **Tóm tắt/Hỏi&Đáp** (5 phút)
  - **Nhắc nhở** về những việc cần thử ở nhà:
    - Sửa đổi công thức nấu ăn để giảm chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối, và/hoặc đường phụ gia.
    - Tăng hoạt động thể chất và giảm lượng thời gian ngồi/trước màn hình.
- Yêu cầu người tham gia hoàn thành **mẫu đánh giá** (5 phút).

HỘI THẢO 1

Kế hoạch bài học hội thảo

HOẠT ĐỘNG KHUẤY ĐỘNG KHÔNG KHÍ

Thử mùi vị (5 phút)

Thử mùi vị/gia vị/thảo dược: Chọn 2-3 loại gia vị, chẳng hạn như húng tây, húng quế, bạc hà, hương thảo, bột tỏi, bột hành tây, bột ớt, gia vị bánh taco ít muối, thì là, cà ri, rau mùi, hỗn hợp gia vị không có muối, v.v. Khi mọi người đi vào hội thảo, đưa cho họ một bánh quy không có muối để ngâm trong một lượng nhỏ dầu ô liu và sau đó ngâm trong một loại gia vị. Xem cách họ thích mùi vị và liệu họ có thể gọi tên loại gia vị đó hay không.

Các dụng cụ cần thiết: Các loại đĩa dùng một lần lớn và nhỏ, bánh quy không muối, dầu ô liu, một số loại gia vị (gợi ý: cân nhắc mua gia vị từ cửa hàng thực phẩm nơi bạn có thể mua lượng nhỏ với chi phí ít hơn), và một đĩa/khay cho các loại gia vị

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục đích của hội thảo (2-3 phút)

- Buổi hội thảo và các tài liệu hôm nay sẽ cung cấp cho bạn các lời khuyên để chế biến các bữa ăn vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe.
- Hội thảo này dựa trên Hướng dẫn về chế độ ăn uống dành cho người Mỹ và Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ. Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra lời khuyên dựa trên khoa học về lựa chọn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và cân nặng và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Hướng dẫn hoạt động thể chất đưa ra các đề xuất về số lượng, chủng loại và mức độ cường độ hoạt động thể chất cần thiết để có được và duy trì sức khỏe tốt.
- Hướng dẫn chế độ ăn uống hỗ trợ các chủ đề đã được chọn này. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các chủ đề này tại www.choosemyplate.gov.
    - Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng. Việc kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ để có thể chọn những loại thực phẩm lành mạnh hơn. Tìm mô hình ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó suốt đời. Điều này có nghĩa là:
        - Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ - tập trung vào trái cây nguyên vỏ và thay đổi các loại rau.
        - Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt.
        - Chuyển sang sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo.
        - Thay đổi thói quen protein của bạn.
        - Ăn ít muối, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và đường phụ gia.
    - Ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất tạo nên cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến cáo người lớn nên hoạt động thể chất ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần - trẻ em cần 60 phút mỗi ngày.
    - Bạn có thể duy trì hoạt động thể lực bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp hoặc làm vườn và bằng cách giảm lượng thời gian ngồi.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

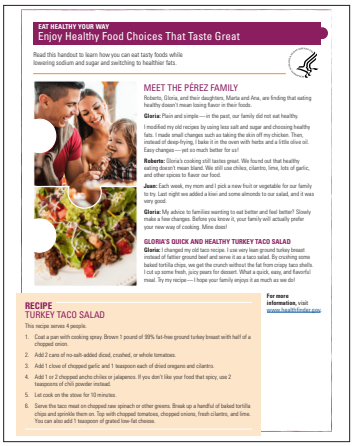
Mục tiêu học tập (2-3 phút)

- Liệt kê 5 thay đổi nhỏ bạn có thể thực hiện để chọn các loại thực phẩm và đồ uống có chất béo lành mạnh hơn, ít muối hơn, và ít đường phụ gia hơn.
- Xác định 3 loại gia vị, thảo dược, hoặc gia vị không có muối sẽ cho bạn những phương pháp ăn uống lành mạnh mới.
- Sử dụng công thức nấu ăn sửa đổi và kỹ thuật nấu ăn để giảm lượng calo, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối, đường phụ gia.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Ăn các loại thực phẩm lành mạnh có hương vị tuyệt vời (5-10 phút)

- Chọn thịt bò hoặc thịt lợn nạc hoặc thịt bò nạc xay (92% nạc hoặc nhiều hơn) và ức gà tây hoặc ức gà giò không da.
- So sánh muối trong các loại thực phẩm như súp, bánh mì và thức ăn đông lạnh - và chọn thực phẩm có lượng muối thấp hơn.
- Hạn chế mua thịt chế biến như thịt xông khói, xúc xích và lạp xưởng, có xu hướng nhiều muối và chất béo bão hòa hơn.
- Chọn các loại đậu như đậu đen hoặc đậu đỏ hoặc đậu đũa hoặc đậu phụ làm món ăn chính hoặc một phần thức ăn là nguồn protein.
- Thử hải sản thay vì thịt và thịt gia cầm. Cố gắng ăn khoảng 8 ounce hải sản mỗi tuần.
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt không phủ đường hoặc các loại đường phụ gia khác; thêm hương vị cho ngũ cốc nguyên hạt nóng với nho khô, vani và/ hoặc quế.


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: Pain 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

- Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ (đặc biệt là những loại giàu chất dinh dưỡng có màu đỏ, cam và xanh lá cây, cũng như các loại đậu như đậu đen hoặc đậu đỏ hoặc đậu đũa).
  - Chọn rau củ đông lạnh không có nước sốt và rau củ đóng hộp có lượng muối thấp hơn.
  - Ngoài trái cây tươi, sử dụng trái cây đóng hộp, đông lạnh và sấy khô. Tìm trái cây đóng hộp có lượng đường phụ gia thấp nhất.
- Chọn nước, sữa không béo hoặc ít béo hoặc sữa đậu nành tăng cường, hoặc 100% nước trái cây hoặc rau củ làm đồ uống thay vì soda thông thường, đồ uống thể thao, đồ uống năng lượng, nước trái cây và các loại đồ uống có đường khác.
- Thay vì một món tráng miệng lớn như kem, bánh ngọt, bánh nướng hoặc bánh quy thông thường, hãy thử một miếng trái cây tươi hoặc một miếng trái cây đông lạnh 100%, hoặc chia một món tráng miệng nhỏ hơn cho bạn bè.

VIDEO

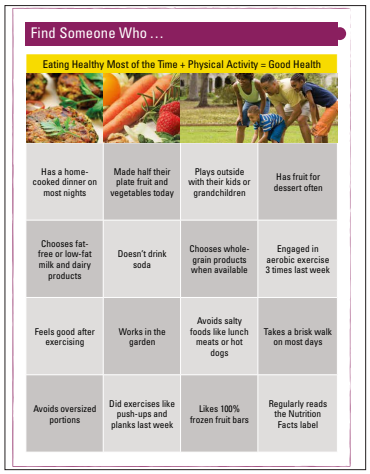
Có thể vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe (2–3 phút)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

NGHỈ GIẢI LAO

Tài liệu: Tìm người nào đó . . .
(5 phút)

"Tìm người nào đó. . .": Trò chơi giống bingo này củng cố sự kết hợp đầy thuyết phục giữa chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất, và cho phép người tham gia làm quen với nhau. Phân phát phiếu trò chơi và yêu cầu người tham gia đi quanh phòng và nói chuyện với nhau để tìm hiểu những hoạt động sống lành mạnh mà họ thích. Sau đó, những người tham gia ký tên vào các hộp dành cho các hoạt động họ thực hiện. Tùy thuộc vào quy mô của nhóm, đặt giới hạn về số lượng hộp mà một người có thể ký trên phiếu trò chơi của một người tham gia (thường chỉ là 2). Trao giải khỏe mạnh (trái cây, chai nước, dây nhảy, v.v.) cho người đầu tiên có được một hàng chữ ký hoàn chỉnh. Để tiếp tục trò chơi, yêu cầu người tham gia thử và hoàn thành 2 hàng, kiểu chữ "T" hoặc thậm chí toàn bộ mạng lưới. Sẽ rất hữu ích nếu có trong tay nhiều giải thưởng để thưởng cho người chiến thắng.



Các dụng cụ cần thiết: Tìm người nào đó. . . .phát cho mỗi người tham gia, các giải thưởng khỏe mạnh

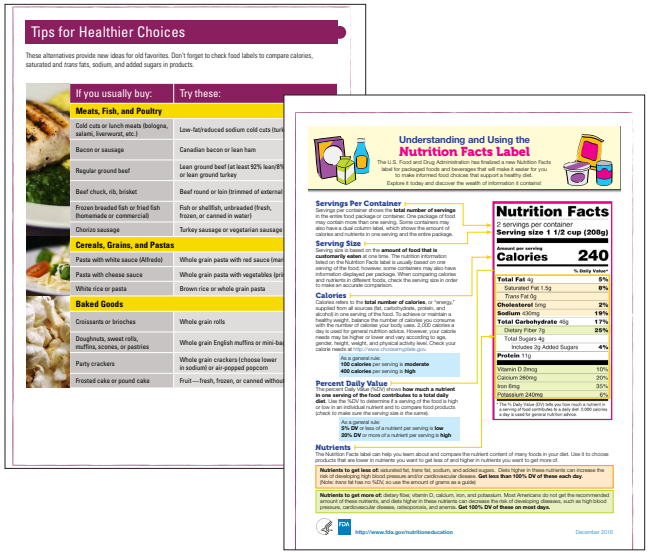
KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Lời khuyên chọn các loại thực phẩm lành mạnh hơn và tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng (5 phút)

Hướng dẫn chế độ ăn uống để xuất mô hình ăn uống lành mạnh, ít muối, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và đường phụ gia.

- Giảm lượng **muối** nạp vào hàng ngày xuống dưới 2.300 mg/ngày. (Người lớn bị tiền tăng huyết áp hoặc tăng huyết áp sẽ được hưởng lợi từ việc giảm lượng muối nạp vào xuống dưới 1.500 mg/ngày).
    - **DƯỚI ĐÂY LÀ CÁCH THỰC HIỆN:** Đọc nhãn thông tin dinh dưỡng và chọn tùy chọn giảm lượng muối.
    - Chọn rau củ tươi, đông lạnh (không có nước sốt hoặc gia vị), hoặc đóng hộp không có muối phụ gia, và thịt gia cầm tươi sống, hải sản, thịt lợn và thịt nạc, thay vì thịt và thịt gia cầm chế biến.
    - Ăn ở nhà thường xuyên hơn. Nấu thức ăn từ đầu để kiểm soát hàm lượng muối của các món ăn - hạn chế nước sốt, hỗn hợp và các sản phẩm "ăn liền" như gạo có hương vị, mì ăn liền và mì ống làm sẵn. Tạo hương vị cho thực phẩm với các loại thảo dược và gia vị thay vì muối.
- Tiêu thụ ít hơn 10% lượng calo từ **chất béo bão hòa**.
    - **DƯỚI ĐÂY LÀ CÁCH THỰC HIỆN:** Đọc nhãn thông tin dinh dưỡng và chọn tùy chọn giảm lượng muối trong chất béo bão hòa và tăng lượng muối trong chất béo không bão hòa (chất béo không bão hòa đa và chất béo không bão hòa đơn).
    - Chọn thịt nạc và thịt gia cầm và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo thay vì thịt và thịt gia cầm béo và các sản phẩm từ sữa nguyên hạt hoặc 2%.
    - Đối với món ăn nhẹ dùng sau món chính như bánh sandwich, món xào, và cơm chọn nhiều rau củ hơn, ít thịt hơn và chọn ít hoặc không có phô mai thường và các đồ trang trí có chất béo bão hòa khác.
- Tiêu thụ ***chất béo* chuyển hóa** càng ít càng tốt.
    - **DƯỚI ĐÂY LÀ CÁCH THỰC HIỆN:** Hạn chế các loại thực phẩm có dầu được hydro hóa một phần hoặc có trong danh sách trên nhãn thông tin dinh dưỡng có chứa chất béo bão hòa.
- Tiêu thụ ít hơn 10% lượng calo từ **đường phụ gia**.
    - **DƯỚI ĐÂY LÀ CÁCH THỰC HIỆN:** Uống nước thay vì đồ uống có đường như soda thông thường, đồ uống thể thao và nước trái cây.
    - Hạn chế khẩu phần thức ăn và ăn ít đồ ăn nhẹ và đồ ngọt có đường phụ gia như bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng và kem.
    - Chọn các phiên bản không đường hoặc không đường phụ gia của trái cây đóng hộp, nước sốt trái cây (ví dụ, nước sốt táo) và sữa chua.



CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Giảm lượng muối và Giảm lượng muối (muối) nạp vào của bạn (5 phút)

- Quá nhiều muối có thể có hại cho sức khỏe của bạn bởi vì nó có thể làm tăng huyết áp.
- Phần lớn muối chúng ta tiêu thụ là trong thực phẩm chế biến và tại nhà hàng.
- Lượng muối trung bình cho người Mỹ từ 2 tuổi trở lên là khoảng **3.400 mg** một ngày.
- Hướng dẫn chế độ ăn uống đề xuất giảm lượng muối nạp vào xuống dưới **2.300 mg** một ngày đối với người lớn từ 14 tuổi trở lên. Trẻ em dưới 14 tuổi cần ít muối hơn tùy thuộc vào độ tuổi.

HOẠT ĐỘNG

Chọn trước một hoạt động (5-10 phút)

1. **Tranh vẽ "Đĩa thức ăn của tôi":** Thảo luận tài liệu Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên chọn Đĩa thức ăn của tôi ngay trước khi bắt đầu hoạt động này. Đưa cho từng người tham gia một đĩa giấy và yêu cầu nhóm vẽ hình ảnh các loại thực phẩm tạo thành một đĩa thức ăn lành mạnh. Nhắc nhở họ thiết kế một đĩa thức ăn gồm một nửa là trái cây và rau củ và có ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm protein và các sản phẩm từ sữa ít béo. Yêu cầu mỗi người tham gia giới thiệu với nhóm đĩa thức ăn của họ và mô tả bữa ăn theo dự định của họ. **Lưu ý:** Bạn có thể bao gồm các ví dụ có thể không có trên đĩa thức ăn như là cơm hoặc súp.

Các dụng cụ cần thiết: đĩa giấy, bút chì màu/ bút đánh dấu/v.v. cho mỗi người

2. **Trình diễn: Trong soda có bao nhiêu đường?** Yêu cầu người tham gia đoán xem có bao nhiêu thìa cà phê đường trong một lon soda trước khi bạn bắt đầu hoạt động này. Yêu cầu một người tình nguyện giúp bạn trong cuộc trình diễn này. Yêu cầu người tình nguyện đó múc 10 thìa cà phê đường vào đĩa đặt phía trước một lon soda thường. Sau đó nói với những người tham gia rằng đây là lượng đường trong 1 lon soda. Hỏi người tham gia: Nếu bạn uống một lon soda thường 12-ounce mỗi ngày trong một năm, lượng đường đó sẽ là bao nhiêu? Câu trả lời là 30 pound đường! Hãy cho họ biết rằng một người có thể giảm tới 15 pound trong một năm bằng cách chuyển từ 1 lon soda thường mỗi ngày (150 calo) sang nước hoặc một loại đồ uống không có calo khác. Một cách để giúp kiểm soát cân nặng của bạn là thực hiện những thay đổi nhỏ trong chế độ ăn uống để giảm lượng calo. Ví dụ, việc chọn nước thay vì đồ uống có đường có thể giúp bạn giảm lượng calo nạp vào theo thời gian, điều này có thể ảnh hưởng đến cân nặng.

Các dụng cụ cần thiết: đường, lon soda, đĩa, thìa cà phê

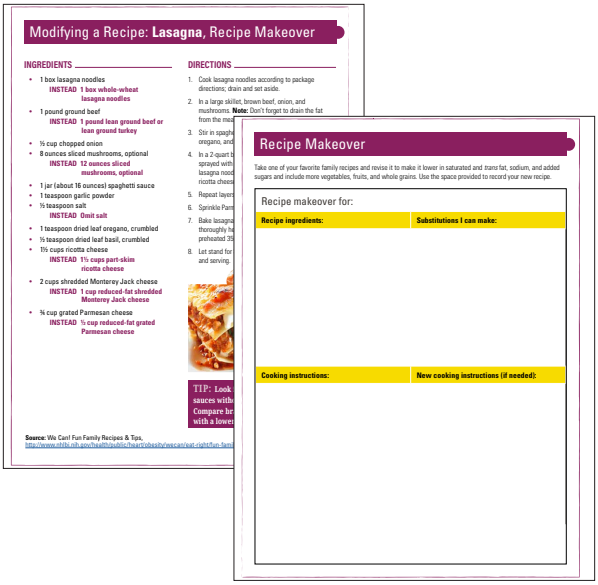
KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Sửa đổi công thức nấu ăn: Món lasagna, Thay đổi công thức nấu ăn (5-10 phút)

Bạn có thể thực hiện những thay đổi đơn giản khi nấu ăn để giảm lượng calo, chất béo bão hòa chất béo chuyển hóa, muối (muối), hoặc đường phụ gia. Dưới đây là một số lời khuyên chung giúp bữa ăn của bạn lành mạnh hơn.

- Nấu ăn với các phương pháp ít béo như nướng, hun, luộc, hấp, hoặc dùng lò vi sóng, thay vì chiên.
- Thực phẩm theo mùa với các loại thảo dược, gia vị, chanh hoặc nước cốt chanh, và giấm thay vì muối.
- Sử dụng một ít dầu hoặc dầu phun thay vì bơ và bơ thực vật.
- Tăng lượng rau củ và/hoặc trái cây trong công thức nấu ăn - hãy nhớ, bạn muốn làm đầy một nửa đĩa thức ăn của bạn với rau củ hoặc trái cây.
- Bỏ da gà giò và gà tây trước khi nấu chúng để giảm lượng chất béo bão hòa.


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
- ¼ 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 hi 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):**

LỜI KHUYÊN: Giảm ¼ lượng đường trong công thức nấu ăn xuống ⅓. Ví dụ, nếu công thức nấu ăn yêu cầu 1 tách, hãy dùng ⅔ tách. Để tăng hương vị khi giảm đường, hãy thêm vani, quế hoặc nhục đậu khấu.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tăng hoạt động thể chất (1-2 phút)

- Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ khuyên mọi người nên tham gia hoạt động thể chất thường xuyên để tốt cho sức khỏe.
- Dưới đây là các khuyến nghị dành cho người lớn:

	Hoạt động vừa phải	Hoạt động mạnh
Kiểu hoạt động	Đi bộ nhanh, đạp xe trên mặt đất bằng phẳng, nhảy theo hàng, làm vườn	Nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi vòng, nhảy aerobic
Khối lượng	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **vừa phải**, hãy hoạt động ít nhất **2 giờ và 30 phút một tuần**	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **mạnh**, hãy hoạt động ít nhất **1 giờ và 15 phút một tuần**

Nguồn: Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ 2008

- Trẻ em cần **60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày**.
- **LỜI KHUYÊN HÔM NAY:** Hạn chế thời gian trước màn hình.
  - Giới hạn lượng thời gian bạn dành để xem TV hoặc sử dụng các phương tiện khác như trò chơi điện tử. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ em và thanh thiếu niên.
  - Sử dụng thời gian bạn xem TV để hoạt động thể chất trước TV.
- Theo dõi hoạt động thể chất và mục tiêu dinh dưỡng của bạn!
  - Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và thực hiện các bước nhỏ để cải thiện thói quen ăn uống của bạn. Bạn có thể theo dõi nhật ký hoặc sổ ghi chép, trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.
  - Giải thưởng Phong cách sống Tích cực của Tổng thống (PALA+): Một chương trình giải thưởng của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt. Chương trình 8 tuần này có thể giúp bạn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe, và là cách tuyệt vời để giúp quản lý và đạt được mục tiêu sức khỏe của bạn.
    - Để biết thêm thông tin về PALA +, hãy truy cập www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - Xem Phụ lục về nhật ký PALA+ mà bạn có thể in ra.

LỜI KHUYÊN: Bạn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải. Nói chung, 1 phút hoạt động mạnh bằng 2 phút hoạt động vừa phải.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Đĩa thức ăn của tôi và 10 lời khuyên (2 phút)


USDA
United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate, MyWins

Choose MyPlate

Based on the Dietary Guidelines for Americans

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
Creating a healthy style means regularly eating a variety of foods to get the nutrients and calories you need. MyPlate's tips help you create your own healthy eating solutions—"MyWins."

2 Make half your plate fruits and vegetables
Eating colorful fruits and vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories.

3 Focus on whole fruits
Choose whole fruits—fresh, frozen, dried, or canned in 100% juice. Enjoy fruit with meals, as snacks, or as a dessert.

4 Vary your veggies
Try adding fresh, frozen, or canned vegetables to salads, sides, and main dishes. Choose a variety of colorful vegetables prepared in healthful ways: steamed, sauteed, roasted, or raw.

5 Make half your grains whole grains
Look for whole grains listed first or second on the ingredients list—by oatmeal, popcorn, whole-grain bread, and brown rice. Limit grain-based desserts and snacks, such as cakes, cookies, and pastries.

6 Move to low-fat or fat-free milk or yogurt
Choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soymilk) to cut back on saturated fat. Replace sour cream, cream, and regular cheese with low-fat yogurt, milk, and cheese.

7 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. Try main dishes made with beans or seafood like tuna salad or bean chili.

8 Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars
Use the Nutrition Facts label and ingredients list to limit items high in sodium, saturated fat, and added sugars. Choose vegetable oils instead of butter, and oil-based sauces and dips instead of ones with butter, cream, or cheese.

9 Drink water instead of sugary drinks
Water is calorie-free. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and have few nutrients.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods can help you be healthier now and into the future. Turn small changes 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. 1
June 2011
Revised October 2016

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)

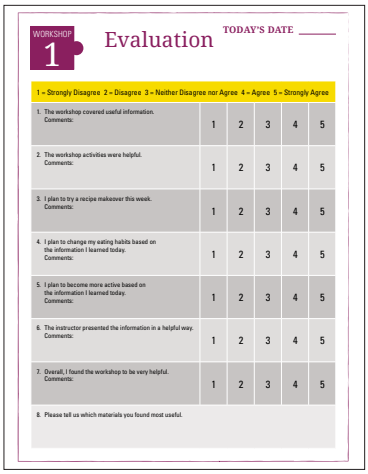
Những việc cần thử ở nhà

- Sửa đổi công thức nấu ăn để giảm chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối, hoặc đường phụ gia.
- Giảm lượng thời gian trước màn hình và tăng hoạt động thể chất.

HOÀN THÀNH MẪU ĐÁNH GIÁ

(5 phút)

Điền vào mẫu và đưa cho người dạy.


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.

HỘI THẢO

1

Tài liệu

1. **Ăn các loại thực phẩm lành mạnh có hương vị tuyệt vời**
2. **Tìm người nào đó…**
3. **Lời khuyên cho Lựa chọn Lành mạnh hơn**
4. **Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng**
5. **Cắt giảm muối**
6. **Giảm lượng muối (muối) nạp vào của bạn**
7. **Sửa đổi công thức nấu ăn: Món lasagna, Thay đổi công thức nấu ăn**
8. **Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên chọn Đĩa thức ăn của tôi**
9. **Đánh giá**

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO CÁCH CỦA BẠN

Ăn các loại thực phẩm lành mạnh có hương vị tuyệt vời

Đọc tài liệu này để tìm hiểu cách bạn có thể ăn các loại thực phẩm đầy hương vị trong khi giảm lượng muối và đường và chuyển sang chất béo lành mạnh hơn.

GẶP GỠ GIA ĐÌNH PÉREZ

Roberto, Gloria, cùng con trai, Juan, nhận thấy rằng ăn uống lành mạnh không có nghĩa là làm mất hương vị trong thức ăn của họ.

Gloria: Giản dị và đơn giản - trước đây, gia đình chúng tôi không ăn uống lành mạnh.

Tôi sửa đổi công thức nấu ăn cũ của tôi bằng cách sử dụng ít muối và đường hơn và chọn chất béo lành mạnh. Tôi đã thực hiện những thay đổi nhỏ như bỏ da thịt gà. Sau đó, thay vì chiên ngập dầu, tôi nướng trong lò với các loại thảo dược và một ít dầu ô liu. Thay đổi dễ dàng - nhưng tốt hơn rất nhiều cho chúng tôi!

Roberto: Các món ăn của Gloria vẫn rất ngon. Chúng tôi phát hiện ra rằng ăn uống lành mạnh không có nghĩa là nhạt nhẽo. Chúng tôi vẫn sử dụng ớt, rau mùi, chanh, rất nhiều tỏi và các loại gia vị khác để tạo hương vị cho thức ăn.

Juan: Mỗi tuần, mẹ tôi và tôi chọn một loại trái cây hoặc rau củ mới để gia đình ăn thử. Tối qua chúng tôi đã thêm một quả kiwi và một ít hạnh nhân vào món rau trộn, và nó rất ngon.

Gloria: Lời khuyên của tôi cho các gia đình muốn ăn ngon hơn và cảm thấy tốt hơn? Từ từ thực hiện một vài thay đổi. Trước khi bạn biết điều đó, gia đình bạn sẽ thực sự thích cách nấu ăn mới của bạn hơn. Gia đình tôi cũng như vậy!

XA-LÁT BÁNH TACO GÀ TÂY NẤU NHANH VÀ TỐT CHO SỨC KHỎE CỦA GLORIA

Gloria: Tôi đã thay đổi công thức món bánh taco cũ của mình. Tôi sử dụng ức gà tây nạc xay thay vì thịt bò béo hơn xay và thưởng thức nó như một món rau trộn bánh taco. Bằng cách nghiền nhỏ một ít bánh bắp nướng giòn, chúng tôi có được độ giòn mà không cần chất béo từ vỏ bánh taco giòn. Tôi cắt một ít lê tươi, mọng nước cho món tráng miệng. Thật là một bữa ăn dễ nấu, nhanh và đầy hương vị. Hãy thử công thức nấu ăn của tôi - Tôi hy vọng gia đình bạn sẽ thích như chúng tôi!

CÔNG THỨC NẤU ĂN

XA-LÁT BÁNH TACO GÀ TÂY

Công thức này dành cho 4 người.

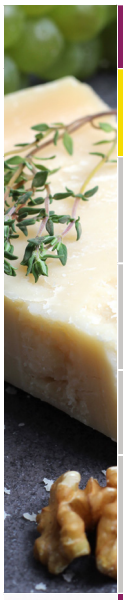
1. Cho vào chảo một ít dầu ăn dạng phun. Rán vàng 1 pound ức gà tây không béo xay 99% với một nửa củ hành tây xắt nhỏ.
2. Thêm 2 lon cà chua thái hạt lựu, nghiền, hoặc nguyên quả.
3. Thêm 1 tép tỏi băm nhỏ và 1 thìa cà phê mỗi củ bạc hà và rau mùi khô.
4. Thêm 1 hoặc 2 quả ớt đỏ hoặc tiêu băm nhỏ. Nếu bạn không thích đồ ăn cay, hãy dùng 2 thìa cà phê bột ớt thay thế.
5. Đun trên bếp trong 10 phút.
6. Ăn cùng thịt taco trên rau bina tươi cắt nhỏ hoặc các loại rau xanh khác. Đập vụn một ít bánh bắp nướng giòn và rắc chúng lên trên. Đặt cà chua xắt nhỏ, hành tây xắt nhỏ, ngò tươi và chanh lên trên. Bạn cũng có thể thêm 1 thìa cà phê phô mai ít béo.

Để biết thêm

thông tin, hãy truy cập www.healthfinder.gov.

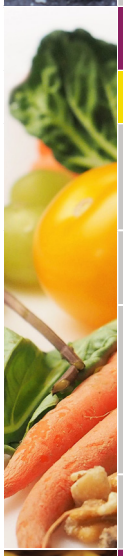
ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO CÁCH CỦA BẠN

Tất cả các hương vị - với chất béo lành mạnh, ít muối và ít đường hơn! Hãy kiểm tra các lời khuyên bạn sẽ thử.



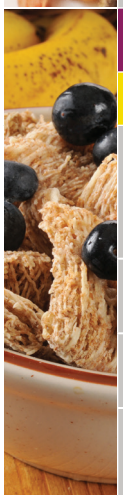
Chọn chất béo lành mạnh và vẫn giữ hương vị

Thay vì ...	✓ Tôi sẽ...
Chiên trong bơ, bơ thực vật, mỡ lợn, hoặc mỡ pha vào bánh cho giòn	□ Nướng, hun, hoặc luộc □ Chiên ngập dầu hoặc xào với dầu ăn dạng phun trong chảo không dính. Hoặc sử dụng các loại dầu thực vật như dầu cải, bắp, ô liu, đậu phộng hoặc đậu tương.
Chọn sữa nguyên chất, phô mai kem béo hoặc phô mai cứng béo	□ Uống sữa không béo hoặc 1%. □ Chọn phô mai kem không béo hoặc ít béo và phô mai cứng ít béo hoặc tách béo .
Chọn kem chua béo hoặc phô mai gạn kem béo	□ Chọn kem chua không béo hoặc tách béo hoặc sữa chua nguyên chất không béo. □ Ăn phô mai gạn kem không béo hoặc ít béo (1%).
Chọn những miếng thịt béo hơn	□ Bỏ da gà giò và gà tây trước khi nấu. □ Ăn thịt nạc xay, ít nhất 92% nạc/8% béo. Thử những miếng thịt nạc như thịt thăn bò, thịt thăn, thịt mông bò và thịt nướng. Tìm 99% ức gà tây xay hoặc ức gà giò xay 99% không béo.



Ít muối hơn, Không nếm!

Thay vì ...	✓ Tôi sẽ...
Mua các loại thực phẩm đã chuẩn bị và thịt chế biến (như thịt nguội, xúc xích và lạp xưởng)	□ Nấu nhiều món ăn sử dụng thịt nạc tươi và rau củ đóng hộp tươi, đông lạnh, hoặc ítmuối hơn.
Ăn pizza đông lạnh hoặc giao tận nơi	□ Làm bánh pizza chay ở nhà bằng rau củ tươi, một lượng nhỏ phô mai và sốt cà chua không có muối phụ gia.
Chọn các loại rau củ đóng hộp thông thường	□ Chọn rau củ đóng hộp có dán nhãn "không muối phụ gia". □ Mua ra củ tươi hoặc đông lạnh không có nước sốt. Sử dụng các loại thảo dược để thêm hương vị. □ Xem nhãn thông tin dinh dưỡng và chọn hộp có lượng muối ít hơn/ít nhất.
Thêm muối vào thực phẩm để tạo hương vị	□ Thực phẩm theo mùa với các loại thảo dược, gia vị, ớt đỏ, chanh hoặc nước cốt chanh, và giấm.



Ít đường hơn, và vẫn đáp ứng khẩu vị của bạn!

Thay vì ...	✓ Tôi sẽ...
	□ Chọn ngũ cốc nguyên hạt không phủ đường hoặc các loại đường hoặc đường phụ gia. □ Chọn sữa chua không béo hoặc phô mai gạn kem không béo. Thêm trái cây tươi và một ít hạnh nhân để tăng hương vị và độ giòn.
Uống nước ngọt có đường và nước trái cây	□ Uống nước hoặc trà đá không đường với nước cốt chanh.
Ăn khẩu phần món tráng miệng ngọt lớn	□ Ăn một miếng trái cây tươi - ngon tuyệt! □ Chia một món tráng miệng nhỏ hơn cho bạn bè.
Chọn trái cây đóng hộp bọc xi-rô	□ Chọn trái cây đóng hộp không có đường phụ gia. □ Chọn trái cây tươi hoặc đông lạnh.

Tìm người nào đó . . .

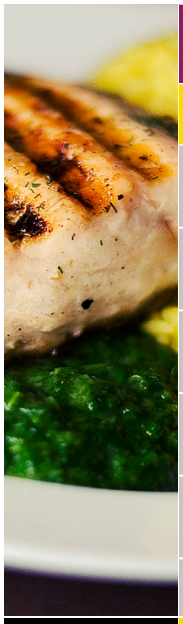
Hầu như luôn ăn uống lành mạnh + Hoạt động thể chất = Sức khỏe tốt



Ăn tối ở nhà vào hầu hết các buổi tối	Hôm nay lấy một nửa đĩa thức ăn là trái cây và rau củ	Vui chơi bên ngoài với con cháu	Thường ăn tráng miệng bằng trái cây
Chọn sữa và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo	Không uống soda	Chọn các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt nếu có	Tham gia tập thể dục nhịp điệu 3 lần vào tuần trước
Cảm thấy khỏe sau khi tập thể dục	Làm vườn	Tránh các loại thực phẩm có muối như thịt hộp hoặc xúc xích	Đi bộ nhanh vào hầu hết các ngày
Tránh các khẩu phần thức ăn quá cỡ	Tập những động tác như hít đất hoặc chống đẩy bằng khuỷu tay vào tuần trước	Thích trái cây đông lạnh 100%	Thường xuyên đọc nhãn thông tin dinh dưỡng

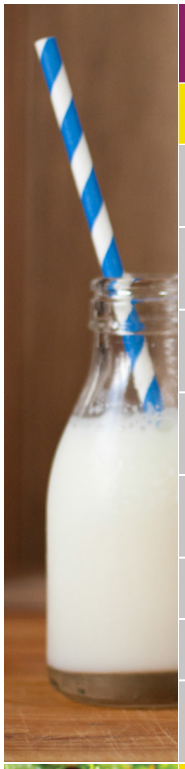
Lời khuyên cho Lựa chọn Lành mạnh hơn

Các lựa chọn thay thế này cung cấp những ý tưởng mới cho các loại thực phẩm yêu thích cũ. Đừng quên kiểm tra nhãn thực phẩm để so sánh lượng calo, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối, và đường phụ gia trong sản phẩm.



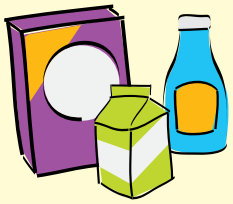
Nếu bạn thường mua:	Hãy thử:
Thịt, cá, và thịt gia cầm	
Thịt nguội hoặc thịt hộp (xúc xích hun khói, xúc xích Ý, xúc xích gan, v.v.)	Thịt nguội ít béo/khử muối (gà tây, gà giò)
Thịt xông khói hoặc xúc xích	Thịt xông khói hoặc thịt giăm bông nạc Canada
Thịt bò xay thường	Thịt bò nạc xay (ít nhất 92% nạc/8% béo) hoặc gà tây nạc xay
Thịt vai, sườn, ức bò	Thịt mông bò hoặc thịt lưng bò (cắt bỏ mỡ bên ngoài)
Cá tẩm bột đông lạnh hoặc cá chiên (nhà làm hoặc hàng thị trường)	Cá hoặc động vật có vỏ, không tẩm bột (tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp trong nước)
Xúc xích chorizo	Xúc xích gà tây hoặc xúc xích ăn chay (làm từ đậu phụ)
Ngũ cốc và mì ống	
Mì ống với sốt trắng (sốt kem)	Mì ống nguyên hạt với sốt đỏ (cà chua và tỏi)
Mì ống với sốt phô mai	Mì ống ngũ cốc nguyên hạt với rau củ (primavera)
Gạo trắng hoặc mì ống	Gạo lứt hoặc mì ống nguyên hạt
Đồ nướng	
Bánh sừng bò hoặc bánh mì ngọt	Bánh cuộn ngũ cốc nguyên hạt
Bánh rán, bánh cuộn, bánh nướng xốp, bánh nướng, hoặc bánh ngọt	Bánh nướng xốp ngũ cốc nguyên hạt kiểu Anh hoặc bánh mì vòng nhỏ
Bánh quy giòn tiệc tùng	Bánh quy giòn nguyên hạt (chọn lượng muối ít hơn) hoặc bỏng ngô
Bánh ngọt phủ đường hoặc bánh ngọt	Trái cây - tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp không có đường phụ gia

Lời khuyên về các loại thực phẩm lành mạnh hơn (tiếp)



Nếu bạn thường mua:	Hãy thử:
Các sản phẩm từ sữa	
Sữa nguyên chất (thường, sữa đặc không đường hoặc có đường)	Sữa không béo (sữa gầy), sữa ít béo (1%), sữa đặc có đường hoặc sữa đậu nành tăng cường*
Kem	Các loại kem hoặc sữa chua đông lạnh ít béo hoặc không béo và không có đường phụ gia
Kem chua	Sữa chua Hy Lạp không béo hoặc ít béo hoặc kem chua không béo nguyên chất
Phô mai kem	Phô mai kem "nhạt" hoặc phô mai kem không béo của Neufchatel
Phô mai (phô mai dày, phô mai Thụy Sĩ, phô mai Monterey Jack, phô mai Mỹ, phô mai trắng của Ý, v.v.)	Phô mai khử calo hoặc không béo, phô mai gạn kem một phần, phô mai chế biến có hàm lượng calo thấp, v.v.
Phô mai gạn kem thường (4%)	Phô mai gạn kem không béo hoặc ít béo (1%)
Phô mai ricotta nguyên kem	Phô mai ricotta sữa gạn kem một phần
Kem cà phê (nửa và nửa) hoặc kem không sữa	Sữa ít béo (1%) hoặc không béo hoặc sữa bột không béo
Mỡ, dầu và nước sốt salad	
Thanh bơ thực vật hoặc bơ	Dầu ôliu hoặc bơ thực vật không có chất béo chuyển hóa
Mayonnaise thường	Mù tạt hoặc mayonnaise không béo hoặc nhạt
Sốt xa-lát trộn kem	Sốt xa-lát trộn dầu, chẳng hạn như nước sốt trộn lẫn giấm, nước cốt chanh hoặc giấm rượu
Mỡ pha hoặc mỡ lợn để nấu bằng chảo	Lượng nhỏ dầu hoặc dầu ăn dạng phun không dính để xào hoặc áp chảo
Khác	
Súp kem đóng hộp	Súp nước xuýt đóng hộp (lượng muối thấp)
Nước thịt (tự chế với mỡ và/hoặc sữa)	Hỗn hợp nước thịt được làm bằng nước hoặc tự chế với mỡ và sữa tách béo và không béo
Quả hạch và hạt có vị/ướp muối	Quả hạch và hạt thô, không ướp muối

* Các sản phẩm khác được bán dưới dạng "sữa" nhưng được làm từ thực vật (ví dụ, "sữa" hạnh nhân, gạo, dừa và gai dầu) có thể chứa canxi và được tiêu thụ như một nguồn canxi, nhưng chúng không thuộc nhóm sữa vì hàm lượng dinh dưỡng tổng thể của chúng không giống với sữa bò và đồ uống đậu nành tăng cường (sữa đậu nành).



Hiểu và Sử dụng

Nhãn Thông tin Dinh dưỡng

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ đã thông qua lần cuối một nhãn Thông tin Dinh dưỡng mới cho thực phẩm và đồ uống đóng gói sẽ giúp cho bạn dễ dàng hơn để đưa ra những lựa chọn thực phẩm hỗ trợ chế độ ăn uống lành mạnh.

Hãy khám phá nó hôm nay và phát hiện một kho tàng thông tin mà nó chứa đựng!

Suất ăn Mỗi Hộp chứa

Suất ăn mỗi hộp chứa cho biết **tổng số suất ăn** trong toàn bộ gói hoặc hộp chứa thực phẩm. Một gói thực phẩm có thể chứa nhiều hơn một suất ăn. Một vài hộp chứa còn có thể có nhãn chia hai cột, mà thể hiện lượng calo và chất dinh dưỡng trong một suất ăn và toàn bộ gói thực phẩm.

Cỡ suất ăn

Cỡ suất ăn được dựa trên **lượng thức ăn thường được ăn** vào một thời điểm. Thông tin dinh dưỡng được liệt kê trên nhãn Thông tin Dinh dưỡng ***thường được dựa trên một suất ăn*** của thực phẩm; tuy nhiên, một vài hộp chứa có thể còn có trình bày thông tin cho mỗi gói thực phẩm. Khi so sánh calo và chất dinh dưỡng trong thực phẩm khác nhau, hãy kiểm tra cỡ suất ăn để có sự so sánh chính xác.

Calo

Calo nói đến **tổng số lượng calo**, hoặc "năng lượng", được cung cấp từ mọi nguồn (chất béo, carbohydrate, protein, và rượu) trong một suất ăn của thực phẩm. Để đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh, hãy cân bằng giữa lượng calo bạn tiêu thụ và lượng calo cơ thể mình sử dụng. Lời khuyên chung về dinh dưỡng là 2,000 calo mỗi ngày. Tuy nhiên, nhu cầu calo của bạn có thể cao hơn hoặc thấp hơn và thay đổi theo độ tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng, và mức độ vận động thể lực. Hãy kiểm tra nhu cầu calo của bạn tại http://www.choosemyplate.gov.

Quy tắc chung:
100 calo cho một khẩu phần ăn là **vừa phải**
400 calo cho một khẩu phần ăn là **cao**

Phần trăm Giá trị Mỗi ngày

Phần trăm Giá trị Mỗi ngày (%DV) cho biết **một chất dinh dưỡng trong một suất ăn thực phẩm này đóng góp bao nhiêu vào tổng khẩu phần ăn mỗi ngày**. Sử dụng %DV để quyết định xem liệu suất ăn thực phẩm đó có nhiều hay ít một chất dinh dưỡng cụ thể và để so sánh các sản phẩm thức ăn (***hãy kiểm tra để đảm bảo rằng cỡ suất ăn là như nhau***).

Quy tắc chung:
5% DV hoặc ít hơn một chất dinh dưỡng trong suất ăn là **ít**
20% DV hoặc nhiều hơn một chất dinh dưỡng trong suất ăn là **nhiều**

Chất dinh dưỡng

Nhãn Thông tin Dinh dưỡng có thể giúp bạn tìm hiểu và so sánh hàm lượng chất dinh dưỡng của nhiều thực phẩm trong khẩu phần của mình. Hãy sử dụng nó để chọn những sản phẩm có ít hơn các chất dinh dưỡng bạn muốn ăn ít hơn và nhiều hơn các chất dinh dưỡng bạn muốn ăn nhiều hơn.

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%

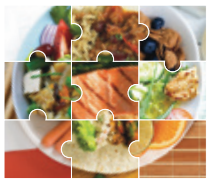
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Các chất dinh dưỡng có ít: chất béo bão hòa, ***chất béo*** chuyển hóa, natri, và đường bổ sung. Chế độ ăn chứa hàm lượng cao những chất dinh dưỡng này có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao và/hoặc bệnh tim mạch. **Hãy ăn ít hơn 100 %DV những chất dinh dưỡng này mỗi ngày**. (Lưu ý: ***chất béo dạng*** chuyển hóa không có %DV, vì thế hãy sử dụng lượng tính bằng gam để làm hướng dẫn)

Các chất dinh dưỡng có nhiều: Các chất dinh dưỡng có nhiều: chất xơ trong hoa quả, vitamin D, canxi, sắt và kali. Phần lớn người Mỹ không ăn đủ lượng các chất dinh dưỡng được khuyến cáo, và những khẩu phần có nhiều các chất dinh dưỡng này có thể giảm nguy cơ hình thành nhiều bệnh lý, chẳng hạn tăng huyết áp, bệnh lý tim mạch, bệnh loãng xương, và thiếu máu. **Hãy ăn 100% DV các chất dinh dưỡng này mỗi ngày.**

http://www.fda.gov/nutritioneducation

Tháng 12 năm 2016



HƯỚNG DẪN
Cắt giảm natri
DÀN CHO NGƯỜI MỸ
2015-2020
TÁI BẢN LẦN THỨ 8

CHẾ ĐỘ ĂN

Biết những thông tin về natri và muối từ *Hướng dẫn Chế độ ăn cho người Mỹ*. Giới hạn natri — bằng cách ít ăn ngoài hơn và có những lựa chọn khôn ngoan tại cửa hàng thực phẩm — có thể có những lợi ích cho sức khỏe.

Natri là gì?

Natri là một khoáng chất, và phần lớn natri trong thực phẩm của chúng ta đến từ muối. Tất cả chúng ta đều cần một ít natri để khỏe mạnh. Việc ăn quá nhiều natri có thể dẫn đến huyết áp tăng cao (bệnh tăng huyết áp). Huyết áp tăng cao có thể làm tăng nguy cơ bạn bị nhồi máu cơ tim hay đột quỵ. Tin tốt là việc cắt giảm natri có thể giúp làm giảm huyết áp của bạn hoặc giữ nó ở một mức độ khỏe mạnh.

Thực phẩm nào có nhiều natri?

Bất cứ khi nào bạn thêm muối vào thực phẩm của mình, có nghĩa là bạn đang thêm natri. Nhưng *Hướng dẫn Chế độ ăn* cho thấy rằng phần lớn natri chúng ta ăn không đến từ những hũ muối của chúng ta. Natri được các nhà sản xuất thực phẩm và những người khác sử dụng để chế biến thực phẩm đóng vai trò như chất bảo quản và thêm hương vị, xử lý thịt, làm đặc nước sốt và giữ ẩm cho thực phẩm. Đó là tại sao natri được tìm thấy trong gần như tất cả thực phẩm chế biến và chuẩn bị sẵn mà chúng ta mua.

Những món ăn có nhiều thành phần — như pizza, món thịt hầm, bánh bơ-gơ, bánh taco, và bánh sandwich — có khuynh hướng có những thành phần chứa nhiều natri. Khi làm những món này, hãy giới hạn những thành phần thường có nhiều natri:

- Thịt gia súc, thịt gia cầm, và hải sản đã được chế biến — như thịt nguội, xúc xích, pepperoni, và cá mòi.
- Nước sốt và gia vị
- Những sản phẩm ăn liền như cơm trộn, mì ăn liền, và pasta làm sẵn.

Hãy nhớ rằng ngay cả những loại thực phẩm không mặn cũng có thể thêm natri vào chế độ ăn uống của bạn, đặc biệt nếu bạn thường xuyên ăn chúng. Ví dụ, natri có trong những thực phẩm như bánh mì và bánh ngô, phô mai, và gia vị có thể tích lũy.

Khuyến cáo Then chốt: Natri

Độ tuổi	Lượng natri
Người lớn* và trẻ em từ 14 tuổi trở lên	Ít hơn 2,300 mg mỗi ngày
Độ tuổi của trẻ em 9 tới 13	Ít hơn 2,200 mg mỗi ngày
Độ tuổi của trẻ em 4 đến 8	Ít hơn 1,900 mg mỗi ngày
Độ tuổi của trẻ em 2 tới 3	Ít hơn 1,500 mg mỗi ngày

*Người lớn không có chứng tăng huyết áp hay tiền tăng huyết áp

Người lớn có chứng tăng huyết áp hoặc tiền tăng huyết áp có thể giảm huyết áp của mình nhiều hơn bằng cách giới hạn lượng nhập natri còn 1,500 mg mỗi ngày.

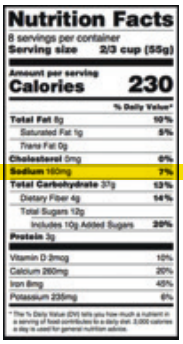
Natri và muối — khác nhau ở đâu?
Vì hầu hết natri trong thực phẩm của chúng ta là từ muối, mọi người sử dụng 2 từ như thể chúng giống nhau. Chúng thực ra hơi khác nhau. Natri là một khoáng chất có**trong** muối. Muối còn được biết dưới tên*natri* clorua.

Làm thế nào để tôi cắt giảm natri?

Hãy chú ý kỹ đến thực phẩm bạn chọn khi đi mua sắm thực phẩm và ăn ngoài. Hãy thử thực hiện 5 thay đổi nhỏ này.

1. Hãy kiểm tra nhãn Thông tin Dinh dưỡng. Trước khi bạn mua một món ăn hay thức uống, hãy nhìn vào lượng natri trên nhãn Thông tin Dinh dưỡng. Hãy so sánh những lựa chọn khác nhau và chọn cái có lượng natri thấp nhất.

Bạn còn có thể tìm kiếm những thực phẩm được dán nhãn ít natri, giảm natri, hoặc không có muối phụ gia. Nhưng hãy lưu ý rằng đôi khi những thực phẩm không có những nhãn này vẫn chứa lượng natri thấp — vì thế việc kiểm tra nhãn Thông tin Dinh dưỡng luôn là một ý hay.



Hai miếng pizza vỏ dày với xúc xích pepperoni thêm vào đến khoảng 2,270 mg natri — gần như là giới hạn khuyến cáo mỗi ngày cho người lớn và trẻ em từ 14 tuổi trở lên!

2. Hãy tìm hiểu loại thực phẩm nào bạn ăn có nhiều natri nhất. Bạn có thể xem 10 nguồn có natri cao hàng đầu (www.cdc.gov/salt/sources.htm) để có khái niệm. Với những món ăn có nhiều natri, hãy cân nhắc việc ăn những phần nhỏ hơn hoặc ăn chúng ít thường xuyên hơn.

3. Hãy tạo ra những chuyển dịch *lành mạnh*. Hãy thay thế thực phẩm hoặc nguyên liệu có nhiều natri với những lựa chọn lành mạnh hơn. Bạn có thể:

Ăn vặt các loại hạt không muối thay cho món ăn vặt như bánh xoắn pretzel có muối.

Chọn thịt gà và gà tây tươi không da, thịt nạc, và hải sản thay cho thịt nguội hoặc xúc xích chế biến sẵn

Ăn rau củ tươi, đông lạnh không có nước sốt, và rau củ đóng hộp có lượng natri thấp nhất

Khi ăn ngoài, bạn có thể:

- Yêu cầu tờ thông tin dinh dưỡng và tìm những món có ít natri hơn
- Để nước sốt qua một bên — và chỉ thêm đúng lượng bạn cần cho bữa ăn của mình
- Yêu cầu không thêm muối vào thức ăn của bạn

4. Hãy nấu ăn tại nhà nhiều hơn. Tự làm đồ ăn — thay vì ăn ngoài tại nhà hàng hoặc mua thực phẩm đóng gói sẵn — là một cách tuyệt vời để ăn ít để ăn ít natri hơn vì bạn kiểm soát được. Để thêm mùi vị, hãy sử dụng gia vị thay cho muối hoặc nước sốt và nước trộn đóng gói sẵn.

5. Hãy cân nhắc kế hoạch ăn uống Tiếp cận Chế độ ăn để Chống Tăng huyết áp (DASH). Dựa trên bằng chứng khoa học, kế hoạch DASH giúp giới hạn natri và chất béo có hại. Hãy suy nghĩ về việc làm theo kế hoạch ăn uống DASH ở lựa chọn ít natri hơn 1,500 mg mỗi ngày nếu bạn có tăng huyết áp hoặc tiền tăng huyết áp. Hãy tìm hiểu thêm về nó tại http://www.nhlbi.nih.gov/ health/health-topics/topics/dash.

Có rất nhiều loại muối khác nhau: muối ăn, muối kosher, muối biển, muối Himalaya, và nhiều hơn nữa. Để giảm natri trong khẩu phần của bạn, bạn cần phải cắt giảm **tất cả** loại muối, bao gồm lượng muối có sẵn trong thực phẩm.

Muốn tìm hiểu thêm về natri và làm thế nào để tìm được một kiểu mẫu ăn uống lành mạnh có hiệu quả cho bạn hoặc gia đình bạn? Hãy vào trang DietaryGuidelines.gov để biết thêm thông tin về *Hướng dẫn Chế độ ăn* và ChooseMyPlate.gov cho những công cụ trực tuyến, công thức nấu ăn, và hơn thế nữa.

Giảm lượng muối (muối) nạp vào của bạn

- Đọc nhãn thông tin dinh dưỡng để chọn các loại thực phẩm có lượng muối ít hơn.
- Khi mua thực phẩm đóng hộp, hãy chọn những loại được dán nhãn là "khử muối", "muối thấp" hoặc "không có muối phụ gia". Rửa sạch các loại thực phẩm đóng hộp thường để loại bỏ một ít muối.
- Dần dần giảm lượng muối trong thực phẩm của bạn. Khẩu vị muối của bạn sẽ thay đổi theo thời gian.
- Tiêu thụ nhiều thực phẩm tươi hơn và ít thực phẩm chế biến có hàm lượng muối cao hơn.
- Ăn nhiều thực phẩm chế biến tại nhà, nơi bạn có nhiều khả năng kiểm soát muối hơn, và sử dụng gia vị ít hoặc không có muối hoặc không chứa muối khi nấu hoặc ăn thức ăn.
- Khi ăn tại nhà hàng, yêu cầu không thêm muối vào thực phẩm của bạn hoặc đặt các tùy chọn có lượng muối thấp hơn, nếu có.

Lời khuyên sử dụng các loại thảo dược và gia vị (thay cho muối)	
Húng quế	Sử dụng trong mì ống, súp, rau trộn, rau, cá và thịt.
Bột ớt	Sử dụng trong súp, món hầm, rau trộn, rau và cá.
Quế	Sử dụng trong rau trộn, rau, bánh mì và đồ ăn nhẹ.
Đinh hương	Sử dụng trong súp, rau trộn và rau.
Lá thì là và hạt thì là	Sử dụng trong cá, súp, rau trộn và rau.
Tỏi	Sử dụng trong súp, rau, thịt, thịt gà và các món xào.
Gừng	Sử dụng trong súp, rau trộn, rau, thịt và các món xào.
Lá kinh giới	Sử dụng trong súp, rau trộn, rau, thịt bò, cá và thịt gà.
Hạt nhục đậu khấu	Sử dụng trong rau, thịt, và đồ ăn nhẹ và trong bánh mì thay cho đường.
Bạc hà	Sử dụng trong mì ống, súp, rau trộn, rau, thịt và thịt gà.
Mùi tây	Sử dụng trong mì ống, rau trộn, rau, cá và thịt.
Hương thảo	Sử dụng trong mì ống, rau trộn, rau, cá và thịt.
Xô thơm	Sử dụng trong súp, rau trộn, rau, cá và thịt.
Xạ hương	Sử dụng trong rau trộn, rau, cá và thịt gà.

Lưu ý: Để bắt đầu, dùng một lượng nhỏ các loại thảo dược và gia vị này để xem bạn có thích chúng không.

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

Sửa đổi công thức nấu ăn: **Món lasagna**, Thay đổi công thức nấu ăn

THÀNH PHẦN

- 1 hộp mì lasagna
  THAY THẾ **1 hộp mì lasagna chưa rây**
- 1 pound thịt bò xay
  THAY THẾ **1 pound thịt nạc bò xay hoặc gà tây nạc xay**
- ½ chén hành tây xắt nhỏ
- 8 ounce nấm thái lát, tùy chọn
  THAY THẾ **12 ounce nấm thái lát, tùy chọn**
- 1 lọ (khoảng 16 ounce) nước sốt spaghetti
- 1 thìa cà phê bột tỏi
- ½ thìa cà phê muối
  THAY THẾ **Bỏ muối**
- 1 thìa cà phê lá bạc hà khô, bóp vụn
- ½ thìa cà phê lá húng quế khô, bóp vụn
- 1½ chén phô mai rcotta
  THAY THẾ **1½ chén phô mai ricotta gạn kem một phần**
- 2 chén phô mai Monterey Jack thái nhỏ
  THAY THẾ **1 chén phô mai Monterey Jack tách béo thái nhỏ**
- ¾ chén phô mai cứng Parma bào
  THAY THẾ **½ chén phô mai cứng Parma bào tách béo**

HƯỚNG DẪN

1. Nấu mì lasagna theo hướng dẫn trên bao bì; để ráo nước và đặt sang một bên.
2. Rán vàng thịt bò, hành tây và nấm trong chảo lớn. **Lưu ý:** Đừng quên để thịt ráo mỡ sau khi rán.
3. Khuấy sốt spaghetti, bột tỏi, muối, bạc hà và húng quế.
4. Trong đĩa nướng 2 lít (khoảng 11x7×2 inch) được phủ lớp dầu ăn dạng phun, sắp lớp 1/3 mì lasagna, 1/3 nước sốt, 1/3 phô mai ricotta và phô mai Monterey Jack.
5. Lặp lại các lớp hai lần.
6. Rắc phô mai Parmesan lên trên.
7. Nướng lasagna trong 30 phút hoặc cho đến khi nóng đều và sủi bọt trong lò nướng được làm nóng trước 350°F.
8. Để yên trong 8 đến 10 phút trước khi cắt và ăn.

LỜI KHUYÊN: Hãy tìm các loại nước sốt có nguồn gốc từ thực vật mà không thêm phô mai hoặc thịt. So sánh các nhãn hiệu và chọn nước sốt có hàm lượng muối thấp hơn.

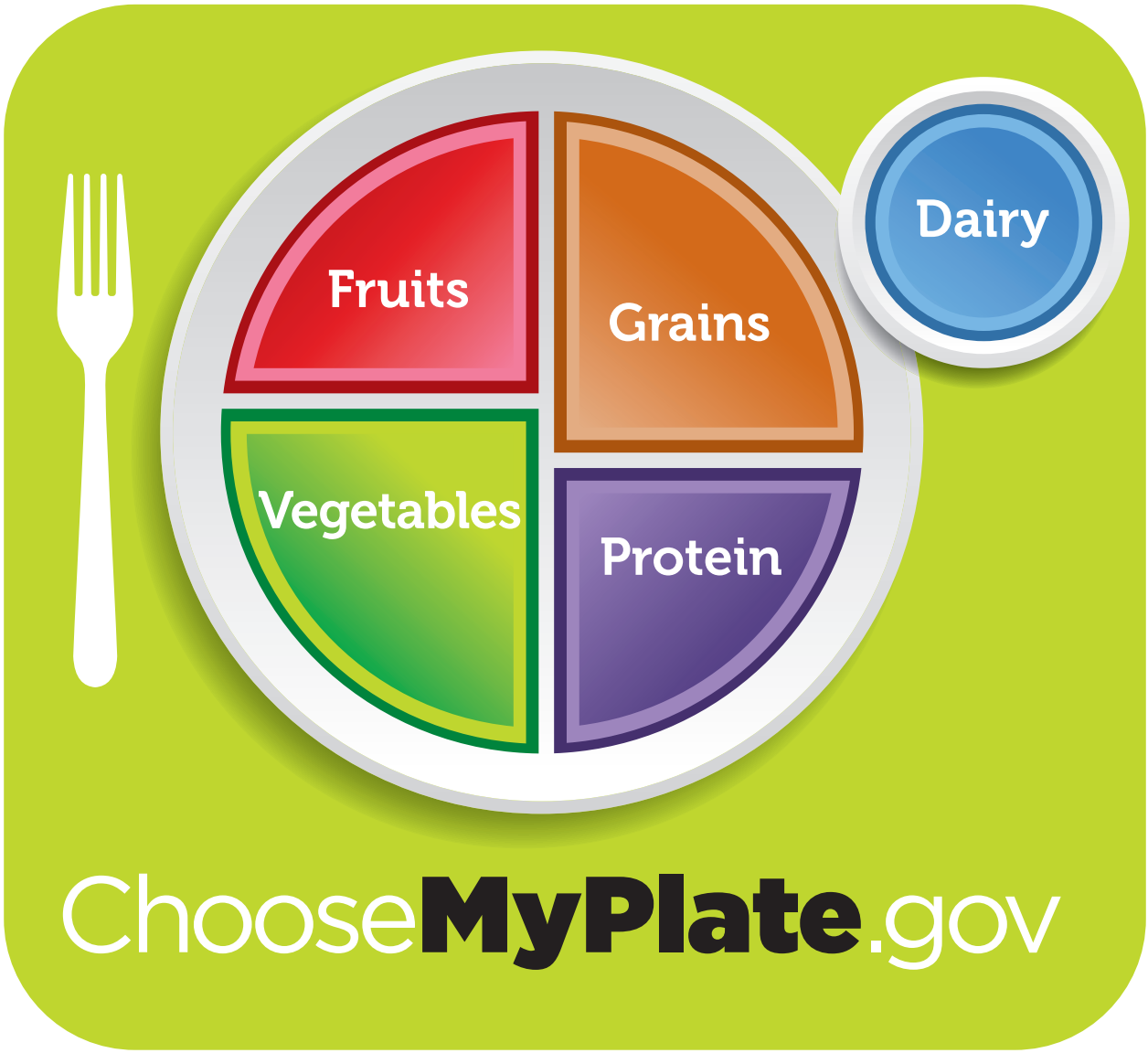
Nguồn: Chúng ta có thể! Công thức nấu ăn & lời khuyên thú vị dành cho gia đình.
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm

Thay đổi công thức nấu ăn

Lấy một trong những công thức nấu ăn gia đình yêu thích của bạn và điều chỉnh sửa nó sao cho lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối, và đường phụ gia thấp hơn và có nhiều rau củ, trái cây, và ngũ cốc nguyên hạt hơn. Sử dụng khoảng trống được cung cấp để ghi lại công thức mới của bạn.

Thay đổi công thức nấu ăn cho:

Thành phần công thức nấu ăn:	**Những thay thế tôi có thể thực hiện:**
Hướng dẫn nấu ăn:	**Hướng dẫn nấu mới (nếu cần):**



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA

Sở Nông nghiệp Hoa Kỳ

10 lời khuyên Chuỗi Giáo dục Dinh dưỡng

MyPlate MyWins

Dựa trên Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống cho người Mỹ

Chọn MyPlate

Hãy sử dụng MyPlate để xây dựng lối ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó cả đời. Hãy chọn thực phẩm và đồ uống từ mỗi nhóm thực phẩm MyPlate. Hãy đảm bảo rằng các lựa chọn của bạn có giới hạn natri, chất béo bão hòa, và đường bổ sung. Hãy bắt đầu với những thay đổi nhỏ để đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn mà bạn có thể tận hưởng.

1 Hãy tìm ra lối ăn uống lành mạnh của bạn

Việc tạo một lối ăn uống lành mạnh nghĩa là ăn uống đều đặn nhiều loại thực phẩm để nhận được các chất dinh dưỡng và calo bạn cần. Các lời khuyên của MyPlate giúp bạn tạo ra giải pháp ăn uống lành mạnh của chính mình—"MyWins".

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

Việc ăn trái cây và rau củ sặc sỡ rất thiết yếu bởi chúng cung cấp vitamin và khoáng chất và phần lớn là có ít calo.

3 Tập trung vào trái cây nguyên trái

Hãy chọn những trái cây nguyên trái—tươi, đông lạnh, sấy khô, hoặc đóng hộp trong 100% nước ép trái cây. Hãy thưởng thức trái cây với bữa ăn chính, như bữa ăn nhẹ, hoặc như tráng miệng

4 Thay đổi rau củ bạn ăn

Hãy thử thêm rau củ tươi, đông lạnh, hoặc đóng hộp vào món rau trộn, món phụ, và món chính. Hãy chọn nhiều loại rau củ sặc sỡ được nấu theo những cách có lợi cho sức khỏe: hấp, xào, nướng, hoặc ăn sống.

5 Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt

Tìm kiếm ngũ cốc nguyên hạt được liệt kê đầu tiên hoặc thứ hai trong danh sách thành phần — hãy thử bột yến mạch, bỏng ngô, bánh mì nguyên hạt và gạo lứt. Hãy giới hạn các món tráng miệng và món ăn nhẹ có ngũ cốc, như bánh, bánh quy, và bánh ngọt.

6 Chuyển sang sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không

Hãy chọn sữa ít béo hoặc không béo, sữa chua, và những đồ uống từ đậu nành (sữa đậu nành) để giảm thiểu chất béo bão hòa. Hãy thay thế kem chua, kem, và phô mai thông thường với sữa chua, sữa, và phô mai ít béo.

7 Thay đổi thói quen protein của bạn

Phối hợp các thực phẩm chứa đạm của bạn để gồm cả hải sản, các loại đậu và hạt không chứa muối, sản phẩm từ đậu nành, trứng, và thịt nạc gia súc và gia cầm. Hãy thử các món ăn chính được làm bằng đậu hoặc hải sản như salad cá ngừ hoặc ớt đậu.

8 Hãy uống và ăn những đồ uống và thực phẩm có ít natri, chất béo bão hòa, và đường bổ sung hơn

Hãy sử dụng nhãn Thông tin Dinh dưỡng và danh sách thành phần để giới hạn các món có nhiều natri, chất béo bão hào, và đường bổ sung Chọn các loại dầu thực vật thay cho bơ, và những loại sốt và nước chấm có dầu thay cho những thứ cùng loại có bơ, kem, hoặc phô mai.

9 Uống nước lọc thay vì uống nước ngọt

Nước không cung cấp calo. Thức uống không chứa soda, đồ uống năng lượng hoặc thể thao và các loại đồ uống có đường khác có chứa rất nhiều calo từ đường bổ sung và có ít chất dinh dưỡng.

10 Mọi thứ bạn ăn và uống đều có ý nghĩa

Sự phối hợp thực phẩm đúng có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn bây giờ và trong tương lai. Hãy chuyển những thay đổi nhỏ thành "MyPlate, MyWins" của bạn.

Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng

USDA là một đơn vị cung cấp, tuyển dụng và cho thuê cơ hội bình đẳng.

Truy cập trang Choose**MyPlate**.gov để biết thêm thông tin.

DG TipSheet Số. 1
Tháng Sáu 2011
Hiệu đính Tháng Mười 2016

HỘI THẢO 1

Đánh giá

NGÀY HÔM NAY _____

1 = Hoàn toàn không đồng ý 2 = Không đồng ý 3 = Không phản đối cũng không đồng ý 4 = Đồng ý 5 = Hoàn toàn đồng ý					
1. Hội thảo đã đưa ra thông tin hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
2. Các hoạt động của hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
3. Tôi lên kế hoạch thử thay đổi công thức nấu ăn trong tuần này. Nhận xét:	1	2	3	4	5
4. Tôi lên kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống của tôi dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
5. Tôi lên kế hoạch trở nên năng động hơn dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
6. Người dạy trình bày thông tin một cách hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
7. Nhìn chung, tôi thấy hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
8. Vui lòng cho chúng tôi biết tài liệu nào bạn thấy hữu ích nhất.					

HỘI THẢO

2

Bữa ăn chính và ăn nhẹ nhanh, lành mạnh

Hội thảo Cộng đồng
Ăn uống lành mạnh · Sống năng động

HỘI THẢO 2

Mục lục

HỘI THẢO 2

Hướng dẫn người dạy

TRƯỚC KHI HỘI THẢO BẮT ĐẦU

- Đọc kỹ toàn bộ hội thảo và làm quen với kế hoạch bài học.
- Chọn một hoạt động để thực hiện, và thu thập các tài liệu cần thiết cho người khuấy động không khí và các hoạt động được chọn.
  - **Người khuấy động không khí:** không cần dụng cụ
  - **Hoạt động 1:** nồi nấu chậm, ớt xanh, đỏ, hoặc vàng xắt nhỏ, hành tây, bí xanh, cà rốt, 1 pound ức gà không da hoặc thịt bò nạc, hộp cà chua thái hạt lựu không muối phụ gia 14½ oz, 1½ thìa cà phê bạc hà, 2 tép tỏi băm nhỏ, dụng cụ mở đồ hộp
  - **Hoạt động 2:** thực đơn từ các nhà hàng địa phương (bao gồm các món ăn đa dạng về dân tộc), bút tô màu hoặc bút để đánh dấu hoặc khoanh tròn các lựa chọn
  - **Lưu ý về Hoạt động 1:** Nếu bạn muốn phục vụ các bữa ăn nấu bằng nồi nấu chậm tại hội thảo, bạn sẽ cần phải nấu bữa ăn trước khi đến lớp. (Sẽ mất vài giờ để nấu bữa ăn bằng nồi nấu chậm.) Hoặc, bạn có thể biểu diễn bằng cách cho các thành phần vào nồi nấu chậm vào đầu buổi học và bật nồi nấu chậm ở mức cao để người tham gia có thể ngửi thấy mùi thức ăn đang nấu. Nếu biểu diễn bằng nồi nấu chậm trong suốt buổi học, bạn sẽ cần cắt rau củ trước (trước giờ học). Ngoài ra, nếu bạn sẽ trình bày trong hội thảo tại một địa điểm không có bồn rửa tay sau khi cho thịt vào nồi nấu chậm, bạn có thể cho thịt gà/thịt bò vào túi nhựa kín và sau đó đổ túi vào nồi nấu chậm mà không cần chạm vào thịt. Xem Phụ lục để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, cũng như các công thức nấu ăn bổ sung.
- Sao chụp tài liệu (1 tài liệu cho mỗi người tham gia):
  1. **Các bữa ăn và bữa ăn nhẹ nấu nhanh, lành mạnh (2 trang)**
  2. **Danh sách mua sắm của tôi (1 trang)**
  3. **Lời khuyên ăn uống bên ngoài (1 trang)**
  4. **Thông tin về thực phẩm: Ghi nhãn calo trên thực đơn của nhà hàng và máy bán hàng tự động (4 trang)**
  5. **Lời khuyên và công thức nấu ăn bằng nồi nấu chậm (2 trang)**
  6. **Lời khuyên Đĩa thức ăn của tôi, Chiến thắng của tôi: Chia nhỏ các bữa ăn nhẹ của bạn (1 trang)**
  7. **Đánh giá hội thảo (1 trang)**

ĐỀ CƯƠNG HỘI THẢO

Hội thảo sẽ kéo dài ~ 1 giờ, bao gồm các hoạt động.

- **Hoạt động khuấy động không khí** (5 phút)
- **Giới thiệu** (5 phút)
  - Giải thích mục đích của hội thảo
  - Xem xét các mục tiêu học tập
- **Mục tiêu 1:** Xác định 3 lời khuyên chuẩn bị bữa ăn nhanh và cách trữ thức ăn của bạn (5 - 10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Bữa ăn Chính và Bữa ăn Nhẹ Nhanh, Lành mạnh
  - Xem xét tài liệu: Danh sách mua sắm của tôi
- Video: Nấu nhanh, nấu ngon (2 – 3 phút)
- Nghỉ giải lao (5 phút)
- **Mục tiêu 2:** Xác định 5 lời khuyên chọn thực phẩm lành mạnh khi ăn uống bên ngoài (5 - 10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Lời khuyên ăn uống bên ngoài
  - Xem xét tài liệu: Thông tin về thực phẩm: Ghi nhãn Lượng Calo trên Thực đơn Nhà hàng và Máy bán hàng Tự động
  - Hoạt động (5 – 10 phút). **Lưu ý:** Nếu thực hiện Hoạt động 1, hãy thực hiện khi bắt đầu buổi học với vai trò là người khuấy động không khí để thực phẩm được nấu trong suốt buổi học
- **Mục tiêu 3:** Mô tả cách sử dụng nồi nấu chậm để chuẩn bị các bữa ăn dễ dàng, lành mạnh (5 - 10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Lời khuyên và công thức nấu ăn bằng nồi nấu chậm
- Tăng hoạt động thể chất (1 – 2 phút)
- Xem xét tài liệu Lời khuyên Đĩa thức ăn của tôi, Chiến thắng của tôi: Làm phong phú bữa ăn nhẹ của bạn(2 phút)
- **Tóm tắt/Hỏi&Đáp**(5 phút)
  - **Nhắc nhở** về những việc cần thử ở nhà:
    - Ghi nhãn calo trên thực đơn của nhà hàng có thể giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt khi ăn uống bên ngoài. (Để biết thêm thông tin về ghi nhãn calo, hãy truy cập www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm436722.)
    - Lần tới khi bạn đi đến nhà hàng, hãy gọi một món ăn lành mạnh hơn bằng cách sử dụng các lời khuyên chọn các món ít calo, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, đường phụ gia và muối.
    - Tăng tổng số thời gian bạn dành cho hoạt động thể chất và giảm lượng thời gian bạn ngồi.
- Yêu cầu người tham gia hoàn thành **mẫu đánh giá** (5 phút)

HỘI THẢO 2

Kế hoạch bài học hội thảo

HOẠT ĐỘNG KHUẤY ĐỘNG KHÔNG KHÍ (5 PHÚT)

Đọc to các câu hỏi sau đây cho người tham gia. Yêu cầu họ giơ tay lên để cho biết "thường xuyên", "thỉnh thoảng" hoặc "hầu như không bao giờ" cho từng câu hỏi.

Sau khi hoàn thành câu hỏi, hãy công bố thông tin này cho người tham gia: Nếu bạn trả lời "thường xuyên" cho các câu hỏi, bạn có thể xứng đáng là một ngôi sao. Nếu bạn trả lời "thỉnh thoảng" hoặc "hầu như không bao giờ", đừng bỏ cuộc! Hội thảo này có thể cung cấp một số ý tưởng để giúp bạn chuẩn bị bữa ăn dễ dàng và lành mạnh.

Bạn có phải là người quản lý nhà bếp hiệu quả không?	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hầu như không bao giờ
Bạn thường xuyên lên kế hoạch trước cho các bữa ăn như thế nào?			
Bạn thường xuyên chuẩn bị trước các khẩu phần thức ăn của một bữa ăn như thế nào?			
Bạn thường xuyên dành 30 phút hoặc ít hơn để chuẩn bị một bữa ăn như thế nào?			
Bạn thường xuyên sử dụng thức ăn thừa cho bữa ăn khác như thế nào?			
Nếu có những người khác trong gia đình bạn, họ thường xuyên sắp xếp các bữa ăn và dọn dẹp như thế nào?			

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục đích của hội thảo (2 – 3 phút)

- Buổi hội thảo và các tài liệu hôm nay sẽ cung cấp cho bạn các lời khuyên để chế biến các bữa ăn và bữa ăn nhẹ vừa tốt cho sức khỏe vừa có thể chuẩn bị nhanh.
- Hội thảo này dựa trên Hướng dẫn về chế độ ăn uống dành cho người Mỹ và Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ. Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra lời khuyên dựa trên khoa học về lựa chọn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và cân nặng và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Hướng dẫn hoạt động thể chất đưa ra các đề xuất về số lượng, chủng loại và mức độ cường độ hoạt động thể chất cần thiết để có được và duy trì sức khỏe tốt.
- Các chủ đề đã được chọn này dựa trên hướng dẫn chế độ ăn uống. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các chủ đề này tại www.choosemyplate.gov.

Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng. Việc kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ để có thể chọn những loại thực phẩm lành mạnh hơn. Tìm mô hình ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó suốt đời. Điều này có nghĩa là:

- Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ - tập trung vào trái cây nguyên vỏ và thay đổi các loại rau
- Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt
- Chuyển sang sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa chua
- Thay đổi thói quen protein của bạn
- Ăn ít muối, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và đường phụ gia.

Ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất tạo nên cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến cáo người lớn nên hoạt động thể chất ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần - trẻ em cần 60 phút mỗi ngày.

- Bạn có thể duy trì hoạt động thể lực bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp hoặc làm vườn và bằng cách giảm lượng thời gian ngồi.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục tiêu học tập (2 – 3 phút)

- Xác định 3 lời khuyên chuẩn bị bữa ăn nhanh và cách trữ thức ăn của bạn.
- Xác định 5 cách chọn thực phẩm lành mạnh khi ăn uống bên ngoài.
- Mô tả cách sử dụng nồi nấu chậm để chuẩn bị các bữa ăn dễ dàng, lành mạnh.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ nấu nhanh, lành mạnh (5 phút)

Lời khuyên ăn uống ở nhà

- Dự trữ thức ăn của bạn với mì ống chưa rây hoặc gạo lức, hộp rau củ không có muối phụ gia như cà chua nghiền và trái cây đóng gói không có đường phụ gia, và các loại gia vị tươi hoặc khô như tỏi.
- Dự trữ trong tủ lạnh của bạn các loại thực phẩm protein nạc như ức gà đông lạnh, cá, hoặc động vật có vỏ và rau củ hoặc trái cây đông lạnh không có nước sốt. Nấu các loại ngũ cốc nguyên hạt như diệm mạch hoặc gạo lức trong một mẻ lớn và làm túi đông lạnh cho bữa ăn nhanh.
- Lên kế hoạch sử dụng thức ăn thừa của một bữa ăn, chẳng hạn như rau củ và thịt nấu chín, trong một công thức mới và dễ dàng cho ngày hôm sau, chẳng hạn như bánh bắp cuốn nhân thịt hoặc trứng tráng.
- Tiết kiệm thời gian trong nhà bếp bằng cách sử dụng nồi nấu chậm để chế biến 2 hoặc 3 bữa ăn lành mạnh cùng một lúc.


EAT HEALTHY YOUR WAY

Quick, Healthy Snacks and Meals

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

Speedy suppers

Fast fixes . . .

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 . . .

Apani: Here's my motto about food—"Make it simple, make it right, and make it quick." I keep cans of salmon and tune 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, Apani, 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.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Danh sách mua sắm của tôi (5 phút)

- Có thể dễ dàng sắp đặt một bữa ăn nhanh nếu bạn đã có thức ăn trong chạn đựng thức ăn. Tìm mua các món có thể để lâu mà không hỏng, chẳng hạn như đồ hộp. Đọc nhãn thông tin dinh dưỡng và chọn những loại có hàm lượng muối, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa và đường phụ gia thấp nhất.
- Dán ghi chú trên tủ lạnh để liệt kê các món khi bạn cần. Bạn cũng có thể muốn sắp xếp danh sách mua sắm và phiếu giảm giá của mình để phù hợp với sơ đồ của cửa hàng tạp hóa để mua sắm nhanh hơn.

Các ý tưởng bữa ăn nhanh, lành mạnh

Nhắc người tham gia sử dụng Đĩa thức ăn của tôi cho các bữa ăn cân bằng.

- Chú ý đến lượng calo từ đường phụ gia và chất béo bão hòa và hạn chế muối.
- Phục vụ bữa ăn sáng cho bữa ăn tối - trứng tráng với rau củ (thử nấm, ớt đỏ, hành tây, rau bina, cà chua, v.v.), sữa không béo hoặc ít béo và trái cây.
- Làm bánh quesadillas (protein nạc như thịt gà nướng hoặc đậu và phô mai không béo hoặc ít béo trên bánh nướng giòn không rây).
- Ăn súp (loại ít muối) và xa-lát với nước sốt trộn lẫn giấm. Nêm một hoặc cả hai với một chút phô mai ít béo thái nhỏ.

LỜI KHUYÊN: Cho trái cây tươi vào bát ở tầm mắt trong tủ lạnh hoặc trên kệ bếp. Sẽ dễ dàng nhìn thấy và lấy cho một bữa ăn nhanh.


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
- ☐ 25% 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)
- ☐ _____

Các ý tưởng bữa ăn nhẹ lành mạnh hơn

Bạn có thể chọn thảo luận những điều này trước hoặc sau khi nghỉ giải lao. Nếu trước khi nghỉ giải lao, hãy thách đấu nhóm đưa ra những ý tưởng khác.

- Dự định đưa ít nhất 2 nhóm thực phẩm vào các bữa ăn nhẹ của bạn. Đưa rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít béo và không béo, và các loại thực phẩm protein vào.
  - "Kiến trên khúc gỗ" (cần tây với bơ đậu phộng và nho khô)
  - Trái cây tươi, khô hoặc đóng hộp (đóng hộp hoặc sấy khô không có đường phụ gia) với sữa chua không béo hoặc ít béo
  - Cắt sẵn các loại rau củ và món khai vị và sữa ít béo
  - Bánh quy giòn nguyên hạt (ít muối) với phô mai không béo hoặc ít béo
  - Bánh mì nguyên cám hoặc táo thái lát với bơ đậu phộng
  - Bánh quy nguyên hạt không ướp muối hoặc bỏng ngô
  - Bánh mì pita nguyên cám với rau củ thái nhỏ
  - Đào đóng hộp không có đường phụ gia và sữa không béo hoặc ít béo

VIDEO

Nấu nhanh, nấu ngon (2 – 3 phút)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

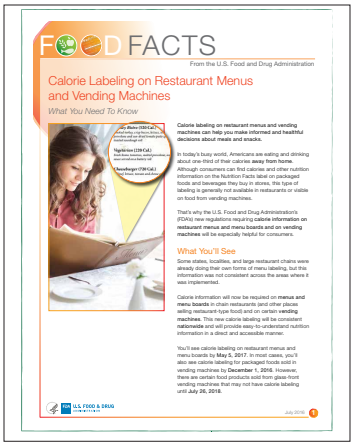
NGHỈ GIẢI LAO

"Kể tên các món ăn nhẹ lành mạnh yêu thích nhất của bạn"

Yêu cầu người tham gia tìm một đối tác và đi quanh phòng, một người chia sẻ tên món ăn nhẹ lành mạnh yêu thích nhất của mình và cách chế biến. Sau 30 giây, yêu cầu các đối tác đổi vai để các đối tác khác có thể chia sẻ. Sau khi mỗi đối tác đã chia sẻ, yêu cầu họ tìm một đối tác mới và lặp lại bài tập — lần này chia sẻ một ý tưởng bữa ăn nhẹ lành mạnh khác. Hãy chắc chắn rằng người tham gia liên tục di chuyển/đi bộ trong khoảng thời gian đó. Yêu cầu người tham gia chia sẻ ý tưởng sáng tạo của họ với nhóm.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Lời khuyên cho việc ăn uống bên ngoài và thông tin thực phẩm: Ghi nhãn calo trên thực đơn của nhà hàng và máy bán hàng tự động (5 – 10 phút)


FOOD FACTS
From the U.S. Food and Drug Administration
Calorie Labeling on Restaurant Menus and Vending Machines
What You Need To Know
What You'll See

Lời khuyên giảm khẩu phần thức ăn

- Chọn các khẩu phần "kích cỡ dành cho trẻ em" nếu có thể hoặc chọn kích cỡ nhỏ nhất có sẵn.
- Ăn một nửa bữa ăn của bạn tại nhà hàng và tiết kiệm nửa còn lại cho bữa trưa ngày mai.
- Gọi khẩu phần có kích cỡ món khai vị hoặc món ăn phụ thay vì món chính.
- Chia sẻ món chính với bạn bè.
- Từ bỏ "câu lạc bộ rửa đĩa thức ăn của bạn" - khi bạn đã ăn đủ, để lại phần thừa. Hoặc, yêu cầu người phục vụ của bạn gói một nửa bữa ăn của bạn lại, vì vậy bạn sẽ không bị cám dỗ và ăn hết phần.
- Gọi một món từ thực đơn thay vì hướng đến bữa tiệc tự chọn ăn tất cả những gì bạn có thể ăn.

Lời khuyên giảm lượng calo

Trong nhà hàng, tìm kiếm thông tin về lượng calo trên menu và xem xét các lời khuyên này.

- Đối với đồ uống, yêu cầu nước hoặc gọi sữa không béo hoặc ít béo hoặc các đồ uống khác không có đường phụ gia.
- Bỏ qua món khoai tây chiên miễn phí và nước sốt hoặc bánh mì được mang đến bàn.
- Bắt đầu bữa ăn của bạn bằng món xa-lát nhiều rau, để giúp kiểm soát cơn đói và cảm thấy hài lòng sớm hơn.
- Yêu cầu để nước sốt xa-lát ở bên cạnh. Sau đó chỉ sử dụng nhiều nhất theo nhu cầu của bạn.
- Nhồi bánh sandwich/bánh mì thịt/pizza với rau thay vì phô mai và thịt chế biến như là xúc xích thêm tiêu hoặc xúc xích.
- Yêu cầu các món ăn nhẹ sau món chính không cho nước sốt hoặc bơ lên bánh mì.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

HOẠT ĐỘNG

(Chọn trước một hoạt động; 5 – 10 phút)

1. **Nấu chậm:** Biểu diễn cách sử dụng nồi nấu chậm và lượng thời gian có thể tiết kiệm được khi chuẩn bị một bữa ăn lành mạnh. Đặt rau củ xắt nhỏ vào đáy nồi nấu chậm, sau đó đặt ức gà không da hoặc thịt bò nạc lên trên, và thêm một hộp cà chua thái hạt lựu không có muối phụ gia, bạc hà và tỏi. Bật nồi nấu chậm và để nồi nấu trong suốt buổi hội thảo.

   Các dụng cụ cần thiết: nồi nấu chậm, ớt xanh, đỏ, hoặc vàng xắt nhỏ, hành tây, bí xanh, cà rốt, 1 pound ức gà không da hoặc thịt bò nạc, hộp cà chua thái hạt lựu không muối phụ gia 14½ oz, 1½ thìa cà phê bạc hà, 2 tép tỏi băm nhỏ, dụng cụ mở đồ hộp.

   Lưu ý: Bạn sẽ cần cắt rau củ trước (trước giờ học). Ngoài ra, nếu bạn sẽ trình bày trong hội thảo tại một địa điểm không có bồn rửa tay sau khi cho thịt vào nồi nấu chậm, bạn có thể cho thịt gà/thịt bò vào túi nhựa kín và sau đó đổ túi vào nồi nấu chậm mà không cần chạm vào thịt. Xem Phụ lục để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm và các công thức nấu ăn bổ sung.

2. **Lời khuyên ăn uống bên ngoài** Đi tới Lời khuyên ăn uống bên ngoài và Thông tin thực phẩm: Ghi nhãn calo trên tài liệu Thực đơn của nhà hàng và Máy bán hàng tự động. Sau đó, phân phát thực đơn từ các nhà hàng địa phương. Chỉ định người tham gia vào các nhóm nhỏ, đưa cho mỗi nhóm một thực đơn và yêu cầu họ khoanh tròn/đánh dấu các lựa chọn lành mạnh nhất.

   Các dụng cụ cần thiết: các thực đơn đa dạng về dân tộc từ các nhà hàng địa phương (một số có ghi nhãn calo), bút tô màu hoặc bút để đánh dấu hoặc khoanh tròn các lựa chọn.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Lời khuyên và công thức nấu ăn bằng nồi nấu chậm (5–10 phút)


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.ndsu.edu/publications/food-nutrition/new-serving-slow-cooker-meals

Bạn không chắc chắn nên nấu món gì cho bữa tối? Khi bạn vội vã trở về nhà vào cuối ngày? Hãy thử nồi nấu chậm! Một vài phút chuẩn bị vào buổi sáng là tất cả những gì bạn cần cho một bữa tối ăn đơn giản. Hãy thử những công thức nấu ăn này cho món đậu nghiền gia vị "làm khô" và ớt Thổ Nhĩ Kỳ được chế biến bằng nồi nấu chậm.

Tại sao nên sử dụng nồi nấu chậm?

Sử dụng nồi nấu chậm có thể là cách nhanh chóng, đơn giản và không đắt để chuẩn bị bữa ăn cho gia đình bạn, ngoài ra nó:

- Tiết kiệm điện! Một nồi nấu chậm sử dụng ít điện hơn so với lò nướng và không khiến nhà bếp của bạn trở nên quá nóng.
- Tiết kiệm tiền! Bạn có thể sử dụng những miếng thịt ít tốn kém hơn vì nồi nấu chậm làm cho chúng mềm hơn.
- Tiết kiệm thời gian! Nồi nấu chậm thường cho phép chuẩn bị bữa ăn chỉ cần 1 bước và dễ làm sạch.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tăng hoạt động thể chất (1 – 2 phút)

- Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ khuyên mọi người nên tham gia hoạt động thể chất thường xuyên để tốt cho sức khỏe.
- Dưới đây là các khuyến nghị dành cho người lớn:

	Hoạt động vừa phải	Hoạt động mạnh
Kiểu hoạt động	Đi bộ nhanh, đạp xe trên mặt đất bằng phẳng, nhảy theo hàng, làm vườn	Nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi vòng, nhảy aerobic
Khối lượng	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **vừa phải**, hãy hoạt động ít nhất **2 giờ và 30 phút một tuần**	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **mạnh**, hãy hoạt động ít nhất **1 giờ và 15 phút một tuần**

Nguồn: Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ 2008

- Trẻ em cần **60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày**.
- **LỜI KHUYÊN HÔM NAY:** Tăng cường hoạt động thể chất bằng cách thêm hoạt động mới hoặc dành nhiều thời gian hơn để thực hiện một hoạt động mà bạn đã thích.
    - Chọn các hoạt động bạn thích làm và phù hợp với cuộc sống của bạn.
    - Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và tăng dần để đáp ứng các đề xuất.
- Theo dõi hoạt động thể chất và mục tiêu dinh dưỡng của bạn!
    - Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và thực hiện các bước nhỏ để cải thiện thói quen ăn uống của bạn. Bạn có thể theo dõi nhật ký hoặc sổ ghi chép, trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.
    - Giải thưởng Phong cách sống Tích cực của Tổng thống (PALA+): Một chương trình giải thưởng của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt. Chương trình 8 tuần này có thể giúp bạn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe, và là cách tuyệt vời để giúp quản lý và đạt được mục tiêu sức khỏe của bạn.
        - Để biết thêm thông tin về PALA +, hãy truy cập www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
        - Xem Phụ lục về nhật ký PALA+ mà bạn có thể in ra.

LỜI KHUYÊN: Bạn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải. Nói chung, 1 phút hoạt động mạnh bằng 2phút hoạt động vừa phải.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Lời khuyên Đĩa thức ăn của tôi, Chiến thắng của tôi: Làm phong phú bữa ăn nhẹ của bạn (2 phút)

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)

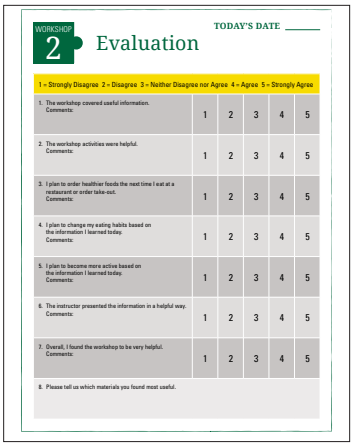
Những việc cần thử ở nhà

- Lần tới khi bạn đi đến nhà hàng, hãy gọi một món ăn lành mạnh bằng cách sử dụng các lời khuyên chọn các món ít calo, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối và đường phụ gia.
- Tăng tổng số thời gian bạn dành cho hoạt động thể chất.

HOÀN THÀNH MẪU ĐÁNH GIÁ

(5 phút)

Điền vào mẫu và đưa cho người dạy.



HỘI THẢO

2

Tài liệu

1. **Bữa Ăn Chính và Bữa Ăn Nhẹ Nhanh Gọn và Bổ Dưỡng**
2. **Danh sách mua sắm của tôi**
3. **Lời khuyên ăn uống bên ngoài**
4. **Thông tin về thực phẩm: Ghi nhãn calo trên thực đơn của nhà hàng và máy bán hàng tự động**
5. **Lời khuyên và Công thức Nấu Ăn với Nồi Nấu Chậm**
6. **Lời khuyên Đĩa thức ăn của tôi, Chiến thắng của tôi: Làm phong phú bữa ăn nhẹ của bạn**
7. **Đánh giá**

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO CÁCH CỦA BẠN

Bữa Ăn Chính và Bữa Ăn Nhẹ Nhanh Gọn và Bổ Dưỡng

Không có thời gian? Hãy thử những lời khuyên này để nấu nhanh các bữa ăn lành mạnh hơn...!

Các bữa ăn nhanh

Hơn cả mỳ ống. . .

Greg: Một thứ mà bạn sẽ luôn tìm thấy trong chạn đựng thức ăn của tôi là một vài hộp mì ống nguyên cám và hộp cà chua nghiền không muối. Tôi không thích tất cả các loại đường phụ gia và muối trong một số loại nước sốt mì ống của cửa hàng, vì vậy tôi tự làm nước sốt. Tôi thêm bạc hà khô, húng quế, hành tây xắt nhỏ và nhiều tỏi vào cà chua. Tôi thậm chí sẽ cho túi ức gà nấu chín và rau đông lạnh hoặc rau củ còn thừa từ tối hôm trước vào. Nước sốt của tôi bổ dưỡng và ít chất béo, muối, và đường phụ gia.

Thêm món xa-lát, và chúng tôi có một bữa ăn ngon và mất ít thời gian hơn thời gian cần thiết để bọn trẻ đi đến một cửa hàng thức ăn nhanh. Và... các con trai tôi thích bữa ăn này.

Món cá trong chớp mắt. . .

Aponi: Đây là phương châm của tôi về thức ăn - "Làm đơn giản, đúng cách, và làm nhanh chóng." Tôi giữ hộp cá hồi và cá ngừ trong tủ bếp vì chúng có chất béo tốt cho sức khỏe. Mất chưa đến 15 phút để làm món bánh cá hồi hoặc cá ngừ. Chỉ cần thêm hành tây xắt nhỏ, một vài mẩu bánh mì nguyên cám, một quả trứng và một ít hạt cần tây. Vê thành các miếng chả và nấu trong chảo có kèm dầu xịt chống dính. Nấu cho đến khi miếng chả chuyển sang màu nâu và giòn cả hai mặt.

Nồi nấu chậm để hỗ trợ. . .

Anh: Mỗi tuần một lần tôi nấu một lượng thức ăn bằng nồi nấu chậm. Tôi xắt nhiều rau củ - cà rốt, hành tây, bí, ớt ngọt — bất cứ thứ gì chúng tôi có sẵn. Bỏ rau củ vào phía dưới đáy, sau đó cho phần ức gà không có da hoặc thịt bò vào trên cùng.

Sau đó, thêm một hộp cà chua không muối, một ít bạc hà và 2 tép tỏi. Tôi làm những việc thú vị khác thay vì nấu ăn hàng giờ liền. Và, chúng tôi có thể nấu 3 bữa ăn ngon, lành mạnh với ít thời gian hơn thời gian tôi nấu 1 bữa ăn!

Vậy, bạn sẽ làm gì cho bữa tối nay?

Tại sao không thử những lời khuyên có hiệu quả với Greg, Aponi, và Anh?

LỜI KHUYÊN

Nấu một bữa ăn nhanh, bổ dưỡng với mì ống nguyên cám, thịt nạc và rau củ đông lạnh hoặc còn thừa.

LỜI KHUYÊN

Dự trữ cá đóng hộp cho các bữa ăn nhanh bằng cách sử dụng chất béo lành mạnh.

LỜI KHUYÊN

Tiết kiệm thời gian bằng cách sử dụng nồi nấu chậm lớn. Nấu 2-3 bữa ăn lành mạnh mà không mất nhiều thời gian trong nhà bếp.

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

THAY ĐỔI NHỎ CÓ THỂ TẠO NÊN KHÁC BIỆT LỚN

Bữa trưa thịnh soạn, lành mạnh trong tích tắc

- **Người yêu thích bánh sandwich?** Chọn các chất độn protein nạc như thịt gà nướng hoặc các chất có cá ngừ giống chất béo lành mạnh. Làm bánh sandwich với các chất độn khác như bơ đậu phộng, phô mai ít béo, hoặctrứng luộc kỹ thái miếng mỏng.
- **Nhồi bánh sandwich của bạn với rau.** Cùng với rau xanh tiêu chuẩn là cà chua...hãy thử dưa chuột thái lát, ớt xanh hoặc bí xanh để tăng thêm độ giòn.
- **Chọn ngũ cốc nguyên hạt!** Hãy thử bánh mì nguyên hạt hoặc nguyên cám 100%, bánh ngô, bánh nướng xốp kiểu Anh và bánh mì pita thay vì bánh mì trắng hoặc bánh bao nhân nho.
- **Món xa-lát rau xanh, bất cứ ai?** Thêm thịt nạc hoặc hải sản cùng với trái cây, đậu và quả hạch vào món xa-lát rau xanh của bạn. Hãy thử nam việt quất khô, trái cây cắt miếng, đậu đỏ, quả óc chó và hạnh nhân.

Chạy đua? Thức ăn nhanh lành mạnh hơn hay các lựa chọn trong cửa hàng thức ăn nhanh

Bỏ qua các ưu đãi bữa ăn và nâng cấp kích cỡ

Lượng calo thực sự có thể tăng lên khi bạn ăn bánh sandwich kích cỡ lớn hơn, đồ ăn chiên và nước ngọt không cồn.

Kiểm tra cách bạn sẽ cố gắng giảm lượng calo khi ăn uống bên ngoài:

- Ăn bánh hamburger cỡ thường hoặc cỡ dành cho trẻ em và độn bánh với xà lách, cà chua và hành tây.
- Cắt chiếc bánh burger hoặc bánh sandwich lớn hơn làm đôi. Ăn một nửa và bảo quản lạnh một nửa cho bữa trưa ngày mai.
- Ăn gà tây hoặc gà nướng cỡ nhỏ thay vì cỡ lớn. Độn với rau — rau bina, cà chua, dưa chuột, và hành tây.
- Uống nước, hoặc sữa ít béo hoặc không béo, thay vì sữa nguyên chất, nước trái cây hoặc nước ngọt không cồn.

Trở nên khỏe mạnh hơn

- Gọi một phần xa-lát phụ với sốt trộn dầu hoặc trộn giấm thay vì khoai tây chiên. Hoặc chia sẻ phần khoai tây chiên nhỏ với bạn bè.
- Sử dụng mù tạt, sốt mayonnaise ít calo, hoặc sốt mayonnaise ít hơn thường lệ.
- Chọn hỗn hợp rau làm món phụ của bạn. Gọi một củ khoai tây nướng nhỏ với nước sốt thay vì khoai tây nghiền và nước thịt.
- Gọi một bánh pizza rau đế mỏng với một món xa-lát phụ thay vì một bánh pizza thịt hoặc gấp đôi phô mai nướng trong đĩa sâu.
- Tránh các loại thực phẩm như bánh ngọt, bánh nướng và bánh sô-cô-la hạnh nhân như một món ăn không thường xuyên. Thay vào đó gọi trái cây hoặc chia sẻ 1 món trang miệng.

Danh sách mua sắm của tôi

Đây là những thứ nên có sẵn để nấu các bữa ăn và bữa ăn nhẹ lành mạnh.

Các sản phẩm từ sữa và trứng

* Sữa không béo (sữa gầy) hoặc ít béo (1%)
* Phô mai gạn kem không béo, ít béo hoặc tách béo
* Phô mai ít béo hoặc tách béo
* Sữa chua nguyên chất không béo hoặc ít béo
* Trứng/đồ thay thế trứng
* _____

Bánh mì, bánh nướng xốp và bánh cuộn

* Bánh mì nguyên hạt
* Bánh mì vòng nguyên hạt và bánh nướng xốp kiểu Anh
* Bánh ngô nguyên hạt
* Bánh mì pita và bánh mì naan nguyên hạt
* _____

Ngũ cốc, bánh quy giòn, gạo, mì sợi, và mì ống

* Ngũ cốc nguyên hạt không ngọt, nóng hoặc lạnh
* Gạo (lứt)
* Diệm mạch, bột mì
* Mì ống nguyên cám (mì sợi, mì spaghetti)
* _____

Hải sản, thịt và thịt gia cầm

* Phần thịt trắng của gà giò và gà tây (bỏ da)
* Cá và động vật có vỏ (không bọc bột)
* Thịt bò hoặc gà tây nạc xay (92% nạc/8% béo)
* Thịt lợn hoặc thịt giăm bông nguyên miếng không béo 95%
* _____

Trái cây (tươi, đóng hộp, đông lạnh, và sấy khô)

Trái cây tươi:
* _____
* _____
* _____

Trái cây đóng hộp (không có đường phụ gia):
* _____
* _____
* _____

Trái cây đông lạnh (không có đường phụ gia):
* _____
* _____
* _____

Trái cây sấy khô (hạn chế đường phụ gia đối với trái cây chua):
* _____
* _____

Rau củ (tươi, đóng hộp và đông lạnh)

Rau củ tươi:
* _____
* _____
* _____

Rau củ đóng hộp (lượng muối thấp hoặc không có muối phụ gia):
* _____
* _____
* _____

Rau củ đông lạnh (không có nước sốt):
* _____
* _____

Quả hạch, hạt hoặc đậu tương

* Quả hạch và hạt nguyên hạt không ướp muối
* Bơ hạt (đậu phộng, hạnh nhân, v.v.)
* Đậu phụ
* _____
* _____

Đồ nướng

* Dầu xịt chống dính
* Sữa đặc có đường đóng hộp - không béo (sữa gầy) hoặc ít béo (1%)
* Sữa bột khô không béo
* Bột mì nguyên cám
* Dầu thực vật
* _____

Gia vị, Nước sốt, Hương liệu và Chất phết

* Nước sốt có dầu, nước sốt xa-lát khử calo
* Gia vị và hỗn hợp gia vị không muối
* Giấm có hương vị
* Nước sốt cà chua hoặc nước sốt có mùi vị
* Nước tương (ít muối)
* Viên/khối bột canh (ít muối)
* _____

Đồ uống

* Đồ uống hoặc hỗn hợp không có calo
* Nước ép rau hoặc trái cây nguyên chất 100% (không phải "nước trái cây")
* _____

Mỡ và dầu

* Dầu (ô liu, cải, ngô, đậu tương, hướng dương, lạc)
* Bơ thực vật (không có chất béo chuyển hóa)
* _____

Lời khuyên ăn uống bên ngoài

Lời khuyên chung về đi ăn ngoài và mua mang về lành mạnh

Bạn có thể ăn uống lành mạnh khi đi ăn ngoài hoặc mua mang về. Kiểm tra các lời khuyên này để chọn các món ít calo, cũng như chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, muối (muối), và đường phụ gia.

Đọc thực đơn

Tìm các món như:

Nướng bằng lò nướng	Áp chảo
Luộc/hầm (trong rượu vang hoặc nước cốt chanh)	Kho
Hun khói	Quay
Nướng bằng phên sắt	Hấp trong nước thịt (thịt ép lấy nước)

Xem xét các từ như:

Có sốt kem	Có bơ	Có đường viền trang trí kiểu vỏ sò
Có phô mai	Món thịt hầm	Món chiên
Món rắc vỏ bánh mì vụn bỏ lò	Sốt phô mai	Nước thịt
Có phết mỡ	Có kem	Sốt hollandaise
Sốt béarnaise	Giòn	Trong kem hoặc sốt kem
Tẩm bột	Có vỏ cứng	Vỏ bánh ngọt
Sốt bơ	Chiên ngập dầu	Bánh nướng trong hũ

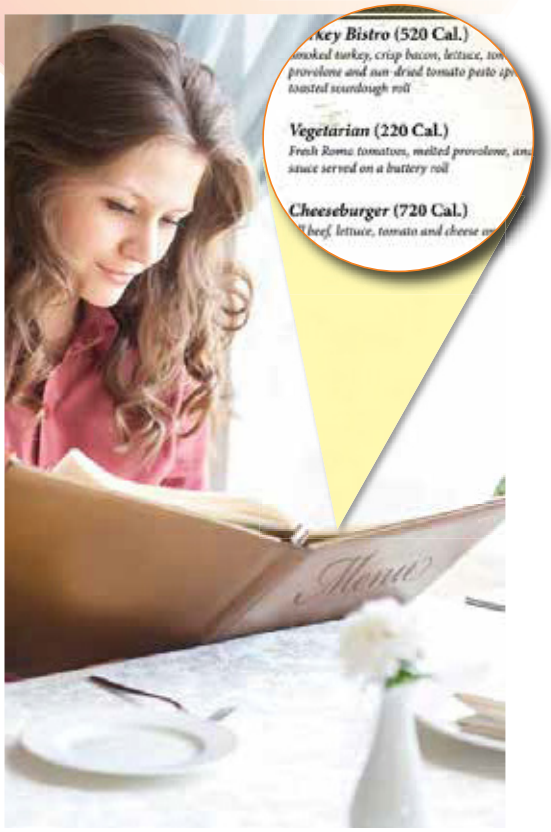
Nguồn: Phỏng theo Viện Tim, Phổi, và Máu Quốc gia (NHLBI), Mục tiêu vì một trọng lượng khỏe mạnh: Duy trì trọng lượng khỏe mạnh khi di chuyển — Hướng dẫn bỏ túi, trang 12. www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

FOOD FACTS

Từ Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ

Nhãn Calo trên Thực đơn Nhà hàng và trên Máy Bán Hàng Tự Động

Điều Bạn Cần Biết



Ghi nhãn lượng calo trên thực đơn của nhà hàng và máy bán hàng tự động có thể giúp bạn đưa ra quyết định về bữa ăn chính và ăn nhẹ một cách sáng suốt và có lợi cho sức khỏe.

Trong thế giới bận rộn ngày nay, người Mỹ tiêu thụ khoảng 1/3 lượng calo ở bên ngoài. Mặc dù người tiêu dùng có thể tìm thấy thông tin về lượng calo và dinh dưỡng khác trên nhãn Bảng Giá trị Dinh dưỡng của thực phẩm và đồ uống đóng gói mua tại cửa hàng nhưng thông tin này thường lại không có tại các cửa hàng hoặc không hiển thị trên thực phẩm mua từ máy bán hàng tự động.

Đó là lý do mà quy định mới của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) yêu cầu thông tin về lượng calo trên thực đơn nhà hàng, bảng thực đơn và trên máy bán hàng tự động sẽ thực sự hữu ích cho người tiêu dùng.

Điều Bạn Sẽ Thấy

Một số tiểu bang, địa phương và chuỗi nhà hàng lớn đã sẵn sàng thực hiện việc ghi nhãn thực đơn theo cách của họ nhưng thông tin này lại không thống nhất trên toàn khu vực được thực hiện.

Hiện nay, yêu cầu thông tin về lượng calo phải có trên **thực đơn và bảng thực đơn** của chuỗi nhà hàng (và các nơi khác bán thức ăn kiểu nhà hàng) và tại một số máy bán hàng tự động. Việc ghi nhãn lượng calo mới này sẽ được thống nhất trên toàn quốc và cung cấp thông tin dinh dưỡng dễ hiểu theo cách trực tiếp và dễ nhận diện.

Bạn sẽ thấy ghi nhãn lượng calo trên thực đơn và bảng thực đơn nhà hàng trước **ngày 5 tháng 5 năm 2017**. Trong hầu hết các trường hợp, bạn cũng sẽ thấy ghi nhãn calo được áp dụng cho thực phẩm đóng gói bán tại máy bán hàng tự động trước **ngày 1 tháng 12 năm 2016**. Tuy nhiên, có một số sản phẩm thức ăn được bán tại máy bán hàng tự động có kính phía trước có thể không được ghi nhãn lượng calo cho đến ngày **26 tháng 7 năm 2018**.

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

FOOD FACTS

Nơi Bạn Sẽ Thấy

Tại Nhà hàng:

Nhãn calo là cần thiết cho nhà hàng và các cơ sở bán lẻ thực phẩm tương tự nằm trong chuỗi 20 địa điểm trở lên.

Đối với các mục thực đơn chuẩn, calo sẽ được liệt kê rõ ràng và nổi bật trên thực đơn và bảng thực đơn, ngay cạnh tên hoặc giá món ăn hoặc đồ uống đó. Đối với thực phẩm tự phục vụ, chẳng hạn như tiệc tự chọn và nơi phục vụ những món rau trộn, calo sẽ hiển thị trên những tấm biển gần thực phẩm Không bắt buộc phải liệt kê calo của đồ gia vị, thực phẩm đặc biệt hàng ngày, các đơn đặt hàng theo yêu cầu của khách hàng, hoặc các mục thực đơn tạm thời/theo mùa vụ.

thực đơn

bảng thực đơn

tự phục vụ thực phẩm

hiển thị trường hợp

Bạn Có Biết Rằng:

Ngoài thông tin calo, các nhà hàng cũng được yêu cầu cung cấp thông tin dinh dưỡng bằng văn bản trên các mục thực đơn của họ, bao gồm tổng chất béo, calo từ chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, natri, tổng carbohydrate, chất xơ trong rau quả, đường, và protein. Bạn có thể thấy thông tin này trên áp phích, khay lót, biển báo, mẫu quảng cáo nhỏ trong cửa hàng, tờ rơi, cuốn sách nhỏ, máy tính hoặc buồng điện thoại công cộng. Vì vậy, khi ăn ngoài, đừng ngần ngại yêu cầu thông tin dinh dưỡng!

Trên Máy Bán Hàng Tự Động:

Nhãn calo là bắt buộc với những người dùng máy bán hàng tự động mà sở hữu hoặc vận hành trên 20 máy bán hàng tự động trở lên.

Calo sẽ được hiển thị trên một biển báo (chẳng hạn như áp phích nhỏ, hình dán, hay áp phích) hoặc trên bảng hiển thị điện tử hoặc kỹ thuật số gần mục ghi thực phẩm hoặc nút lựa chọn trên máy bán hàng tự động và máy bán hàng tự động "số lượng lớn" (ví dụ, máy bán Kẹo cao su tròn và máy bán các loại hạt được trộn lẫn), trừ khi calo đã có trên gói thực phẩm trước khi mua.

Lượng Calo trên Thực đơn: Xem xét kỹ hơn

Thông tin về Lượng Calo: Kiểm tra Thực đơn!

Lượng Calo Sẽ Xuất Hiện Trên ...

- Các bữa ăn chính hoặc ăn nhẹ tại các nhà hàng ăn tại chỗ, nhà hàng ăn nhanh, cửa hàng bánh, quán cafe, và cửa hàng kem
- Thức ăn mua tại các quầy hàng tiện lợi bán qua cửa sổ
- Thức ăn mang đi hoặc được giao như pizza
- Thức ăn, như sandwitch, được đặt từ thực đơn hoặc bảng thực đơn tại cửa hàng tạp hóa/tiện lợi hoặc cửa hàng bán đặc sản
- Thức ăn tự phục vụ từ các khay xa-lát hoặc đồ ăn nóng tại nhà hàng hoặc cửa hàng tạp hóa
- Thức ăn, như bỏng ngô, mua tại rạp chiếu phim hoặc công viên giải trí
- Đồ uống có cồn, như cocktail, khi được liệt kê trên thực đơn

Nó Sẽ Không Có Trên...

- Thức ăn bán tại quầy đồ ăn và thường là dành cho nhiều người
- Thức ăn bán số lượng lớn trong cửa hàng tạp hóa như các ổ bánh mỳ từ khu vực bánh nướng
- Các chai rượu được trưng bày phía sau quầy bar
- Thức ăn trên các phương tiện vận tải như xe tải chở thực phẩm, máy bay và tàu hỏa
- Thức ăn trên thực đơn của trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông nằm trong Chương trình Bữa ăn trưa của Trường học
- Quốc gia thuộc Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (dù các máy bán hàng tự động tại các điểm này đều phải có)

Hiểu Biết Khi Có Nhiều Lựa Chọn

Đối với các món trên thực đơn có hương vị hoặc loại khác nhau (như kem hoặc bánh rán) thì lượng calo sẽ được liệt kê như sau:

- Nếu chỉ có hai lựa chọn (ví dụ: kem hương vani hoặc socola) thì lượng calo của cả hai loại sẽ được liệt kê và tách biệt bằng dấu gạch chéo (ví dụ: 150/300 calo).
- Nếu có hơn hai lựa chọn (ví dụ: kem hương vani, socola và dâu) thì lượng calo khác nhau sẽ được hiển thị theo khoảng (ví dụ 150-300 calo).

Đối với các bữa ăn kết hợp, tức là có nhiều hơn một món ăn thì lượng calo sẽ được liệt kê như sau:

- Nếu chỉ có hai lựa chọn (ví dụ: Sandwich kèm khoai tây rán hoặc kèm xa-lát) thì lượng calo của cả hai sẽ được liệt kê và tách biệt bằng dấu gạch chéo (ví dụ: 350/450 calo).
- Nếu có ba hoặc trên ba lựa chọn (ví dụ: sandwich kẹp khoai tây rán, xa-lát hoặc hoa quả) thì lượng calo sẽ được hiển thị theo khoảng (ví dụ: 450-750 calo).

FOOD FACTS

Xem Xét Calo Theo "Hoàn Cảnh"

Để giúp người tiêu dùng hiểu rõ hơn về danh sách calo mới theo hoàn cảnh chế độ ăn uống hàng ngày, FDA cũng yêu cầu nhà hàng đưa lời tuyên bố vào thực đơn và bảng thực đơn nhắc nhở khách hàng rằng "2.000 calo mỗi ngày được sử dụng cho tư vấn chung về dinh dưỡng, nhưng nhu cầu calo có thể thay đổi."

Đối với các thực đơn và bảng thực đơn được nhắm tới đối tượng trẻ em, FDA cũng cho phép tuyên bố "1.200 đến 1.400 calo mỗi ngày được sử dụng cho tư vấn chung về dinh dưỡng cho trẻ em từ 4 tới 8 tuổi và 1.400 đến 2.000 calo mỗi ngày cho trẻ em từ 9 đến 13 tuổi nhưng lượng calo có thể thay đổi khác nhau."

Như bạn biết, nhãn thông số dinh dưỡng trên thực phẩm và đồ uống đóng gói sử dụng 2.000 calo làm lượng tham khảo cho một số giá trị dinh dưỡng hàng ngày. Tuy nhiên, không phải ai cũng nên tiêu thụ 2.000 calo mỗi ngày. Trong thực tế, nhu cầu calo của bạn có thể cao hơn hoặc thấp hơn và sẽ tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động thể chất của bạn. Để xác định nhu cầu calo cá nhân của bạn, hãy truy cập **www.choosemyplate.gov.**

Tại Sao Calo Lại Quan Trọng?

Calo đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý cân nặng của bạn. Để đạt được hoặc duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, cân bằng số lượng calo bạn ăn và uống với số lượng calo bạn đốt cháy trong quá trình hoạt động thể chất và thông qua các quá trình trao đổi chất của cơ thể. Tiêu thụ quá nhiều calo có thể góp phần vào một loạt các vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2, và béo phì.

Thực hiện theo lời khuyên đơn giản này để tăng kích thước calo khi so sánh và chọn các mục trên máy bán hàng tự động và trên thực đơn cá nhân:

- 100 calo cho một khẩu phần ăn là VỪA PHẢI
- 400 calo cho một khẩu phần ăn là CAO

Thắc mắc về Calo?

Lời khuyên Sử Dụng Thông Tin Mới

- **Biết được nhu cầu calo của mình.** Truy cập www.choosemyplate.gov để xác định nhu cầu calo hàng ngày của bạn.
- **So sách các loại thức ăn.** Kiểm tra lượng calo đã đăng hoặc kiểm tra lượng calo trực tuyến trước khi bạn ăn tại một nhà hàng và chọn các tùy chọn có lượng calo thấp hơn.
- **Lựa chọn khẩu phần ăn ít hơn.** Nếu có thể, hãy chọn khẩu phần ăn có kích thước nhỏ hơn như khoai tây miếng chiên giòn cỡ nhỏ thay vì cỡ lớn, hoặc một món khai vị thay vì món khai vị cỡ lớn
- **Sử dụng khẩu phần lớn hơn.** Chia sẻ bữa khai vị cùng với bạn bè hoặc mang về nhà làm. bữa ăn.
- **Hạn chế gia vị.** Yêu cầu xi-rô, nước xốt, nước chấm để "ở bên cạnh" sau đó dùng lượng ít.
- **Lựa chọn món ăn lành mạnh.** Chọn món ăn bao gồm nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt và hạn chế thực phẩm được mô tả bằng các từ như kem, chiên, tẩm bột Phủ bột hoặc bơ (những đồ ăn này thường có lượng calo cao hơn).
- **Cân nhắc về đồ uống.** Bất cứ khi nào có thể, chọn nước, sữa không béo (váng sữa) hoặc sữa ít chất béo (1%), 100% nước trái cây hoặc rau quả, hoặc trà hoặc cà phê không đường thay vì đồ uống có đường như thức uống năng lượng, nước có hương vị, nước trái cây, nước ngọt không cồn và đồ uống thể thao.

Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa kỳ, Trung tâm về An toàn Thực phẩm và Thực phẩm Dinh dưỡng Ứng dụng và Trung tâm Thông tin Mỹ phẩm qua số 1-888-SAFEFOOD (miễn phí) từ thứ Hai đến thứ Sáu, 10h Sáng đến 4h Chiều ET (trừ thứ Năm là từ 12:30 đến 1:30 ET và các ngày nghỉ lễ của Liên bang). Hoặc truy cập trang web của FDA tại http://www.fda.gov/educationresourcelibrary

Lời khuyên và Công thức Nấu Ăn với Nồi Nấu Chậm

LỜI KHUYÊN SỬ DỤNG NỒI NẤU CHẬM

- Luôn rã đông thịt và thịt gia cầm trong tủ lạnh trước khi nấu bằng nồi nấu chậm. Bằng cách này, thịt sẽ chín hoàn toàn. Làm theo thứ tự sau khi cho thức ăn vào nồi nấu chậm: (1) cho rau vào trước, sau đó (2) cho thịt vào, và (3) cho chất lỏng (nước xuýt, nước, nước sốt).
- Đổ đầy nồi nấu chậm trong khoảng một nửa và 2/3. Nấu quá ít hoặc quá nhiều thức ăn trong nồi nấu chậm có thể ảnh hưởng đến thời gian nấu và chất lượng.
- Để lưu trữ thức ăn thừa, cho thức ăn vào hộp đựng nhỏ hơn để làm nguội thức ăn đúng cách; làm lạnh trong vòng 2 giờ sau khi nấu xong. Không hâm nóng thức ăn thừa trong nồi nấu chậm. Thay vào đó, hãy sử dụng lò sấy, lò vi sóng hoặc lò nướng để hâm nóng thức ăn đến 165◦ F.

THAY ĐỔI CÔNG THỨC NẤU ĂN ĐỂ SỬ DỤNG NỒI NẤU CHẬM

Hãy thử công thức nấu ăn yêu thích của bạn bằng nồi nấu chậm với các lời khuyên sau:

- Chất lỏng không bốc hơi trong nồi nấu chậm. Trong hầu hết các trường hợp, bạn có thể làm giảm bớt 1/3 lượng chất lỏng xuống còn 1/2 (các món súp không cần giảm lượng chất lỏng).
- Thêm mì ống sau khi nấu xong, hoặc nấu riêng để tránh bị nhão.
- Sữa, phô mai và kem có thể được thêm vào 1 giờ trước khi ăn.
- Để biết thêm lời khuyên về cách thay đổi công thức nấu ăn cho nồi nấu chậm, hãy tải xuống PDF tại www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals

CÔNG THỨC NẤU ĂN BẰNG NỒI NẤU CHẬM

CÔNG THỨC NẤU ĂN
ĐẬU NGHIỀN GIA VỊ "LÀM KHÔ"

1 củ hành tây, bóc vỏ và chia đôi
3 chén đậu điểm khô, rửa sạch
½ quả tiêu jalapeno tươi, lấy hạt và xắt nhỏ
2 thìa xúp tỏi băm nhỏ
1¾ thìa cà phê hạt tiêu đen tươi xay
1/8 thìa cà phê thì là xay, tùy chọn
9 chén nước

1. Cho hành tây, đậu đã rửa sạch, tiêu jalapeno, tỏi, hạt tiêu, và thì là vào nồi nấu chậm.
2. Đổ nước vào và khuấy đều để tạo hỗn hợp.
3. Nấu ở mức CAO trong 8 giờ, thêm nước hơn nếu cần. Lưu ý: Nếu hơn 1 chén nước đã bốc hơi trong khi nấu, thì nhiệt độ quá cao.
4. Khi đậu đã chín, để ráo và giữ lại phần nước.
5. Nghiền đậu bằng máy nghiền khoai tây, thêm phần nước đã giữ lại khi cần để có được độ quánh mong muốn.

LỜI KHUYÊN

- Hãy thử các loại đậu trong món bánh thịt chiên giòn và món bánh bắp cuốn nhân thịt. Hoặc, sử dụng như một loại nước chấm cho các món rau yêu thích của bạn!
- Bạn cũng có thể sử

CÔNG THỨC
ỚT GÀ TÂY

1¼ pound gà tây nạc xay
1 củ hành tây lớn, xắt nhỏ
1 tép tỏi, băm nhỏ
½ chén hạt ngô đông lạnh
1 ớt chuông đỏ, xắt nhỏ
1 ớt chuông xanh, xắt nhỏ
1 (28 oz) hộp cà chua nghiền
1 (15-oz.) hộp đậu đen, rửa sạch và để ráo nước
1 (8 oz) hộp sốt cà chua
1 (1,25-oz.) gói hỗn hợp gia vị ớt
½ thìa cà phê muối
Các món phủ lên trên: phô mai thái nhỏ không béo hoặc tách béo, hành tây xắt nhỏ

1. Nấu 3 thành phần đầu tiên trong chảo lớn với nhiệt ở mức vừa-cao, khuấy cho đến khi gà tây bở và không còn màu hồng nữa; để ráo nước.
2. Dùng thìa múc hỗn hợp vào nồi nấu chậm; khuấy ngô và 7 thành phần tiếp theo cho đến khi trộn đều.
3. Nấu ở mức CAO từ 4 đến 5 giờ hoặc ở mức THẤP từ 6 đến 8 giờ.
4. Ăn với các món phủ lên mong muốn.

LỜI KHUYÊN

Làm thêm ớt cho bữa ăn khác. Sử dụng phần còn lại để:

- Đổ một ít ớt chuông với ớt và nướng, để nấu các món ớt nhồi dễ dàng.
- Nấu món thịt hầm dễ dàng bằng cách kết hợp vỏ mì ống nguyên cám đã nấu chín với ớt.
- Làm món xa-lát bánh thịt chiên giòn nhanh chóng và dễ dàng bằng cách cho rau xà lách với ớt, cà chua thái hạt lựu và phô

LỜI KHUYÊN: Đọc nhãn thông tin dinh dưỡng để tìm cà chua nghiền và hỗn hợp gia vị ớt có hàm lượng muối thấp hơn.

Nguồn: Các lời khuyên được phỏng theo Nồi nấu chậm USDA và An toàn thực phẩm, www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf.

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

Làm phong phú bữa ăn nhẹ của bạn

Lập kế hoạch cho đồ ăn nhẹ lành mạnh có thể giúp thỏa mãn cơn đói giữa các bữa ăn và giữ cho bạn tiến tới các mục tiêu về nhóm thực phẩm của mình

Tự chế biến

Làm bánh snack Với các hạt không có muối và các phụ gia như các hạt, hoa quả khô, bỏng ngô, hoặc một vài miếng sô-cô-la nhỏ.

Chuẩn bị sẵn

Chia nhỏ thức ăn nhẹ thành các khẩu phần riêng trong túi đựng hoặc hộp đựng khi đi mua sắm về, bằng cách này thức ăn luôn sẵn sàng khi cần.

Kết hợp thành combo

Kết hợp các nhóm thức ăn cho một bữa ăn nhẹ thỏa mãn - sữa chua và quả mọng, táo với bơ đậu phộng, bánh quy nguyên hạt với gà tây và bơ.

Thưởng thức món rau trộn

Thêm gia vị cho món rau đơn thuần bằng nước sốt. Hãy thử chấm ớt chuông, cà rốt hoặc dưa leo vào các món nước sốt như humus, tzatziki, guacamole hay baba ganoush.

Lựa chọn đồ ăn nhẹ khi di chuyển

Mang đồ ăn nhẹ tiện lợi khi đi ra ngoài. Một quả chuối, sữa chua (trong thùng lạnh), hoặc cà rốt bé rất dễ mang theo và là những lựa chọn lành mạnh.

Liệt kê thêm các lời khuyên

_____

_____

_____

_____

Dựa trên Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ.
Đi tới trang ChooseMyPlate.gov để biết thêm thông tin.

MPMW Tipsheet No. 11
Tháng 3 năm 2017
Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng
USDA là một đơn vị cung cấp, tuyển dụng và cho thuê cơ hội bình đẳng.

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

HỘI THẢO 2

Đánh giá

NGÀY HÔM NAY _____

1 = Hoàn toàn không đồng ý 2 = Không đồng ý 3 = Không phản đối cũng không đồng ý 4 = Đồng ý 5 = Hoàn toàn đồng ý

1. Hội thảo đã đưa ra thông tin hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
2. Các hoạt động của hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
3. Tôi lên kế hoạch gọi các món ăn lành mạnh hơn vào lần tiếp theo tôi ăn tại nhà hàng hoặc mua mang về. Nhận xét:	1	2	3	4	5
4. Tôi lên kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống của tôi dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
5. Tôi lên kế hoạch trở nên năng động hơn dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
6. Người dạy trình bày thông tin một cách hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
7. Nhìn chung, tôi thấy hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
8. Vui lòng cho chúng tôi biết tài liệu nào bạn thấy hữu ích nhất.					

HỘI THẢO

3

Ăn uống Lành mạnh theo Ngân sách

Ăn uống lành mạnh · Sống năng động

Các hội thảo cộng đồng

HỘI THẢO
3

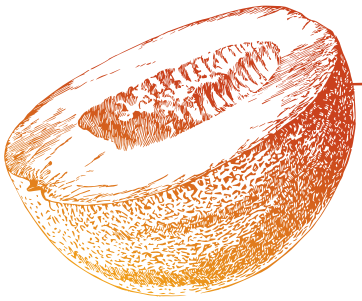
Mục lục

HỘI THẢO
3

Hướng dẫn Người dạy

TRƯỚC KHI HỘI THẢO BẮT ĐẦU

- Đọc kỹ toàn bộ hội thảo và làm quen với kế hoạch bài học.
- Thu thập các tài liệu cần thiết cho người khuấy động không khí và hoạt động
  - **Người khuấy động không khí:** Trái cây đóng hộp nhãn hiệu cửa hàng không có đường phụ gia, trái cây nhãn hiệu nổi tiếng không có đường phụ gia, dụng cụ mở đồ hộp, bát và thìa dùng một lần
  - **Hoạt động:** Giấy báo gửi cho khách hàng từ một số cửa hàng tạp hóa, bút, bản sao tài liệu Danh sách tạp phẩm
- Sao chụp tài liệu (1 tài liệu cho mỗi người tham gia):
  1. **Ăn uống lành mạnh theo ngân sách (2 trang)**
  2. **Trái cây và rau củ với chi phí giảm quanh năm (1 trang)**
  3. **Lập kế hoạch bữa ăn hàng tuần và lịch hàng tuần (2 trang)**
  4. **Tạo kế hoạch trò chơi cửa hàng tạp hóa: Danh sách tạp phẩm (1 trang)**
  5. **Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên để ăn uống tốt hơn theo ngân sách (2 trang)**
  6. **Đánh giá hội thảo (1 trang)**



ĐỀ CƯƠNG HỘI THẢO

Hội thảo sẽ kéo dài ~ 1 giờ, bao gồm các hoạt động.

- **Hoạt động khuấy động không khí** (5 phút) — thực hiện hoạt động này trong khi mọi người đang bước vào hội thảo
- **Giới thiệu** (5 phút)
  - Giải thích mục đích của hội thảo
  - Xem xét các mục tiêu học tập
- **Mục tiêu 1:** Xác định 3 bước để ăn uống lành mạnh theo ngân sách - lập kế hoạch, mua sắm và chuẩn bị (10–15 phút)
  - Xem xét tài liệu: Ăn uống lành mạnh theo ngân sách
- Video: Các bữa ăn lành mạnh kéo dài theo ngân sách (2–3 phút)
- Nghỉ giải lao (5 phút)
- **Mục tiêu 2:** Xác định 3 kỹ năng để lập kế hoạch trước các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ (10–15 phút)
  - Xem xét tài liệu: Lập kế hoạch bữa ăn hàng tuần
- Hoạt động (5–10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Danh sách tạp phẩm
- Tăng hoạt động thể chất (1-2 phút)
- Xem xét tài liệu Đĩa thức ăn của tôi và cách sử dụng 10 lời khuyên để ăn uống tốt hơn theo ngân sách (2 phút)
- Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)
  - Nhắc nhở về những việc cần thử ở nhà:
    - Lập kế hoạch các bữa ăn trong tuần bằng cách sử dụng các mặt hàng được bán theo giấy báo gửi cho khách hàng
    - Chọn hoạt động thể chất cường độ vừa phải hoặc mạnh
- Yêu cầu người tham gia hoàn thành **mẫu đánh giá** (5 phút)
- **Hoạt động bổ sung**
  Lưu ý: Hoạt động này cần được lên kế hoạch trước và lên lịch trình trong một thời gian ngắn sau hội thảo:
  - **Chuyến đi thực tế của cửa hàng tạp hóa:** Siêu thị địa phương của bạn có thể sắp xếp chuyến tham quan cửa hàng cho nhóm của bạn với chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký (RD). Thông tin thêm về dịch vụ này có thể có sẵn trên trang web của cửa hàng hoặc bằng cách liên hệ với người quản lý cửa hàng hoặc RD. Ngoài ra, bộ phận tiếp cận cộng đồng của bệnh viện địa phương của bạn có thể sắp xếp một RD để cung cấp dịch vụ này. Trong khi tại cửa hàng, người tham gia sử dụng danh sách mua sắm của họ; bạn có thể giúp họ xác định vị trí các mặt hàng tốt cho sức khỏe và tìm các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe khác.

HỘI THẢO 3

Kế hoạch bài học hội thảo

HOẠT ĐỘNG KHUẤY ĐỘNG KHÔNG KHÍ

Thử mùi vị (5 phút)

Thử mùi vị không có nhãn hiệu và có nhãn hiệu So sánh trái cây đóng hộp nhãn hiệu cửa hàng không có đường phụ gia với trái cây đóng hộp thương hiệu nổi tiếng không có đường phụ gia.

Các dụng cụ cần thiết: Trái cây đóng hộp nhãn hiệu cửa hàng không có đường phụ gia, trái cây nhãn hiệu nổi tiếng không có đường phụ gia, dụng cụ mở đồ hộp, bát và thìa dùng một lần

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục đích của hội thảo (2-3 phút)

- Buổi hội thảo và các tài liệu hôm nay sẽ cung cấp cho bạn các lời khuyên để chế biến các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ vừa tốt cho sức khỏe vừa cho phép bạn không vượt quá ngân sách.
- Hội thảo này dựa trên Hướng dẫn về chế độ ăn uống dành cho người Mỹ và Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ. Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra lời khuyên dựa trên khoa học về lựa chọn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và cân nặng và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Hướng dẫn hoạt động thể chất đưa ra các đề xuất về số lượng, chủng loại và mức độ cường độ hoạt động thể chất cần thiết để có được và duy trì sức khỏe tốt.
- Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra các chủ đề đã được chọn này. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các chủ đề này tại www.choosemyplate.gov.

Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng. Việc kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ để có thể chọn những loại thực phẩm lành mạnh hơn.

Tìm mô hình ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó suốt đời. Điều này có nghĩa là:

- Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ - tập trung vào trái cây nguyên vỏ và thay đổi các loại rau
- Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt
- Chuyển sang sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa chua
- Thay đổi thói quen protein của bạn
- Ăn ít muối, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, và đường phụ gia.

Ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất tạo nên cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến cáo người lớn nên hoạt động thể chất ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần - trẻ em cần 60 phút mỗi ngày.

- Bạn có thể duy trì hoạt động thể lực bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp hoặc làm vườn và bằng cách giảm lượng thời gian ngồi.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục tiêu học tập (2-3 phút)

- Xác định 3 bước để ăn uống lành mạnh theo ngân sách - lập kế hoạch, mua sắm và chuẩn bị.
- Xác định 3 kỹ năng để lập kế hoạch trước các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ .

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Ăn uống lành mạnh theo ngân sách và trái cây, rau củ với chi phí giảm quanh năm (10 - 15 phút)

Bước 1. Lên kế hoạch trước khi bạn mua sắm.

- Lập kế hoạch các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ trong tuần theo ngân sách.
- Tìm công thức nấu ăn nhanh chóng và dễ dàng trực tuyến.
- Bao gồm các bữa ăn sẽ "kéo dài" các món ăn đắt tiền (món hầm, món thịt hầm, món xào).
- Lập danh sách tạp phẩm.
- Tìm hiểu các chương trình và phiếu giảm giá trong báo giấy địa phương hoặc trực tuyến và cân nhắc các cửa hàng giảm giá.
- Hỏi về thẻ khách hàng thân thiết tại cửa hàng tạp hóa của bạn.
- Ngoài các cửa hàng tạp hóa thông thường, bạn có thể tìm thấy những ưu đãi tuyệt vời tại các chợ phiên, cửa hàng một đô la, trung tâm bán lẻ, câu lạc bộ bán buôn và chợ nông sản.

Bước 2. Mua sắm để nhận được giá trị tối đa từ ngân sách của bạn.

- Mua hàng tạp hóa khi bạn không cảm thấy đói và khi bạn không quá vội vã.
- Hãy nhớ mua thực phẩm ướp lạnh và bảo quản được trong tủ lạnh cuối cùng và bảo quản ngay khi bạn về nhà. Việc ướp lạnh thích hợp sẽ giúp thực phẩm tươi lâu hơn.
- Bám sát danh sách tạp phẩm và tránh xa các khu vực không có những thứ trong danh sách của bạn.
- Cắt phiếu giảm giá từ các báo giấy hoặc trực tuyến và mang đến cửa hàng. Thử kết hợp các phiếu giảm giá với các mặt hàng được bán để tiết kiệm hơn!
- Tìm và so sánh đơn giá được ghi trên giá để có được giá tốt nhất. Các cửa hàng thường sắp xếp hàng hóa từ sau ra trước, đặt các mặt hàng mới nhất phía sau các mặt hàng cũ hơn. Lấy hàng hóa mới nhất ở phía sau, đặc biệt là tại khu vực nông sản, sữa và thịt.
- Mua các nhãn hiệu cửa hàng nếu rẻ hơn.
- Chọn trái cây và rau củ tươi theo mùa; mua rau củ đóng hộp có ít muối và trái cây đóng hộp mà không có đường phụ gia.
- Các loại trái cây và rau củ cắt sẵn thường đắt hơn nông sản bạn tự rửa và cắt.
- Thông thường, chi phí mua một số mặt hàng với số lượng lớn hoặc gói dành cho gia đình sẽ ít hơn.
- Thông thường, các sản phẩm đóng gói kích thước nhỏ đắt hơn kích thước lớn hơn. Hãy mua kích thước lớn hơn và chỉ chuẩn bị những gì bạn cần hoặc chia nhỏ vào túi đồ ăn nhẹ hoặc hộp bảo quản nhỏ để mang đi.
- Tìm kiếm các chương trình khuyến mãi và giảm giá hàng tuần.
- Các mặt hàng có chi phí thấp có sẵn quanh năm bao gồm:
  - Thực phẩm protein - các loại đậu (đậu gà, đậu đen, đậu đỏ, đậu trắng, đậu điểm, hoặc đậu lima, đậu đũa)
  - Rau củ - cà rốt, rau xanh, khoai tây, hành tây, ngô đóng hộp hoặc đông lạnh, đậu Hà Lan, đậu xanh và các loại rau củ khác
  - Trái cây - táo, chuối, nước cam 100% đông lạnh và trái cây đóng hộp không có đường phụ gia như cam quýt, đào và các loại trái cây khác
  - Ngũ cốc - gạo lứt, yến mạch
  - Sữa không béo hoặc ít béo (1%)

Bước 3. Nấu các bữa ăn cắt giảm chi phí.

- Một số món ăn có thể được chuẩn bị trước; nấu trước vào những ngày bạn có thời gian.
- Tăng gấp đôi hoặc tăng gấp ba lần công thức nấu ăn và để đông lạnh các hộp súp và thịt hầm với số lượng đủ cho một bữa ăn hoặc chia thành các phần riêng và để đông lạnh.
- Hãy thử một vài bữa ăn có các loại đậu như đậu đen hoặc đậu đỏ hoặc đậu đũa, hoặc thử các món ăn "không cần nấu" như xa-lát.
- Sử dụng thức ăn thừa cho bữa ăn sau đó trong tuần.
- Nguồn: www.choosemyplate.gov/budget-save-more

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

VIDEO

Các bữa ăn lành mạnh kéo dài ngân sách (2-3 phút)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

NGHỈ GIẢI LAO (5 PHÚT)

"Đậu" (tôn vinh đậu vì chúng không đắt và chứa nhiều chất dinh dưỡng)

Yêu cầu người tham gia đứng lên và tản ra để họ có không gian di chuyển. Điều phối viên gọi tên các loại đậu, và những người tham gia thực hiện hoạt động dành cho mỗi loại.

- Đậu nướng - tạo một hình nhỏ bằng cơ thể của bạn
- Đậu tằm - tạo một hình rộng, kéo dài
- Đậu que - tạo một hình kiểu chuỗi, cao
- Đậu nhảy - nhảy lên và xuống (nói "đậu nhảy nhỏ" cho bước nhảy nhỏ và ngược lại "đậu nhảy lớn")
- Đậu ớt - rùng mình và lắc người như thể trời lạnh
- Đậu tây - nhảy can-can, cùng với đá chân cao

CÁC NỘI DUNG CHÍNH - NGHỈ GIẢI LAO

- Các loại đậu khô (đậu và đỗ) sẽ ít tốn kém hơn so với các loại đóng hộp. Nhớ rửa sạch các loại đậu đóng hộp để giảm muối.
- Đậu đỏ, đậu lima, đậu gà, và đậu trắng là những ví dụ về một số loại đậu giá rẻ.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Lập kế hoạch bữa ăn hàng tuần (5–10 phút)

Lời khuyên thực hiện thay đổi

- Nấu các khẩu phần lớn trước, hoặc sử dụng thức ăn thừa của bạn để nấu bữa ăn thứ hai.
    - Có thể sử dụng hầu hết thức ăn thừa để chế biến món bánh bắp cuốn nhân thịt ngon (cho tất cả mọi thứ vào bánh bắp nguyên cám với một ít phô mai ít béo).
    - Thêm thịt và rau củ thừa vào món xa-lát rau xanh lớn.
- Hãy thử một vài bữa ăn một tuần có các loại đậu (đậu và đỗ).
- Uống nước thay vì đồ uống có hàm lượng calo cao và đắt đỏ.
- Giảm lượng đồ ăn vặt đóng gói (soda, bánh quy, khoai tây chiên, v.v.) bạn mua và xem bạn sẽ tiết kiệm được bao nhiêu trong khi trở nên khỏe mạnh hơn!
- Sử dụng Kế hoạch trò chơi cửa hàng tạp hóa theo tuần để lập kế hoạch cho các bữa ăn của bạn. Sau đó Tạo kế hoạch trò chơi cửa hàng tạp hóa.

HOẠT ĐỘNG

Tài liệu: Danh sách tạp phẩm (5-10 phút)

- **Danh sách mua sắm tốt cho sức khỏe:** Phân phát giấy báo gửi cho khách hàng đến các cửa hàng tạp hóa lân cận, và yêu cầu người tham gia điền vào các loại thực phẩm trong tài liệu Danh sách tạp phẩm của họ dựa trên các mặt hàng tốt cho sức khỏe được bán.
- **Các dụng cụ cần thiết:** Giấy báo gửi cho khách hàng từ một số cửa hàng tạp hóa địa phương, bút, bản sao tài liệu Danh sách tạp phẩm

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tăng hoạt động thể chất (1 – 2 phút)

- Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ khuyên mọi người nên tham gia hoạt động thể chất thường xuyên để tốt cho sức khỏe.
- Dưới đây là các khuyến nghị dành cho người lớn:

	Hoạt động vừa phải	Hoạt động mạnh
Kiểu hoạt động	Đi bộ nhanh, đạp xe trên mặt đất bằng phẳng, nhảy theo hàng, làm vườn	Nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi vòng, nhảy aerobic
Khối lượng	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **vừa phải**, hãy hoạt động ít nhất **2 giờ và 30 phút một tuần**	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **mạnh**, hãy hoạt động ít nhất **1 giờ và 15 phút một tuần**

Nguồn: Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ 2008

- Bạn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải. Nói chung, 1 phút hoạt động mạnh bằng 2 phút hoạt động vừa phải.
- Trẻ em cần **60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày**.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

- **LỜI KHUYÊN HÔM NAY:** Chọn các hoạt động thể chất cường độ vừa phải hoặc mạnh.
  - **Các hoạt động cường độ vừa phải** bao gồm đi bộ nhanh, đi xe đạp, khiêu vũ, làm vườn, thể dục nhịp điệu dưới nước và bơi xuống.
  - **Các hoạt động cường độ mạnh** bao gồm thể dục nhịp điệu, nhảy dây, đi bộ, chạy bộ, chạy, bóng đá, bơi nhanh hoặc bơi theo vòng và đạp xe trên đồi hoặc đạp xe nhanh.
    - Bạn có thể thay thế một số hoặc tất cả hoạt động cường độ vừa phải bằng hoạt động cường độ mạnh.
    - Với các hoạt động cường độ mạnh, bạn nhận được lợi ích sức khỏe tương tự trong thời gian bằng một nửa thời gian bạn cần với hoạt động cường độ vừa phải.
  - Người lớn nên bao gồm các hoạt động tăng cường cơ bắp ít nhất 2 ngày một tuần.
  - **Các hoạt động tăng cường cơ bắp** bao gồm nâng tạ, hít đất và chống đẩy bằng khuỷu tay.
    - Chọn các hoạt động có hiệu quả trên tất cả các bộ phận khác nhau của cơ thể - chân, hông, lưng, ngực, dạ dày, vai và cánh tay.
  - Khuyến khích trẻ em thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp, chẳng hạn như leo núi, ít nhất 3 ngày một tuần và các hoạt động tăng cường xương, chẳng hạn như nhảy, ít nhất 3 ngày một tuần.
- Theo dõi hoạt động thể chất và mục tiêu dinh dưỡng của bạn!
  - Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và thực hiện các bước nhỏ để cải thiện thói quen ăn uống của bạn. Bạn có thể theo dõi nhật ký hoặc sổ ghi chép, trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.
  - Giải thưởng Phong cách sống Tích cực của Tổng thống (PALA+): Một chương trình giải thưởng của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt. Chương trình 8 tuần này có thể giúp bạn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe, và là cách tuyệt vời để giúp quản lý và đạt được mục tiêu sức khỏe của bạn.
    - Để biết thêm thông tin về PALA +, hãy truy cập www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - Xem Phụ lục về nhật ký PALA+ mà bạn có thể in ra.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Đĩa thức ăn của tôi và 10 Lời khuyên (2 phút)

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)

Những việc cần thử ở nhà

- Lập kế hoạch các bữa ăn trong tuần bằng cách sử dụng các mặt hàng được bán theo giấy báo gửi cho khách hàng.
- Lập danh sách tạp phẩm và bám sát danh sách đó.
- Chọn các hoạt động thể chất cường độ vừa phải hoặc mạnh.

HOÀN THÀNH MẪU ĐÁNH GIÁ

(5 phút)

Điền vào mẫu và đưa cho người dạy.

HỘI THẢO

3

Tài liệu

1. **Ăn uống Lành mạnh theo Ngân sách**
2. **Trái cây và rau củ với chi phí giảm quanh năm**
3. **Lập kế hoạch bữa ăn hàng tuần và lịch hàng tuần**
4. **Tạo kế hoạch trò chơi cửa hàng tạp hóa: Danh sách tạp phẩm**
5. **Đĩa thức ăn của tôi 10 lời khuyên để ăn uống tốt hơn theo ngân sách**
6. **Đánh giá**

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO CÁCH CỦA BẠN

Ăn uống Lành mạnh theo Ngân sách

Thực hiện 3 bước đơn giản này để chọn và chế biến các loại thực phẩm lành mạnh mà vẫn chú ý đến chiếc ví của bạn! Hãy kiểm tra các lời khuyên mà bạn sẽ thử.

Bước 1: Lên kế hoạch trước khi bạn mua sắm

Rodney: Tôi lên kế hoạch sẽ nấu món gì cho bữa tối trong cả tuần. Sau đó tôi lập ra danh sách và không bao giờ mua hàng lúc đói. Bằng cách này, tôi bám sát danh sách của tôi và không mua các mặt hàng đắt tiền theo ý thích. Vì đã có tất cả nguyên liệu cho bữa ăn của mình, tôi sẽ không phải gọi pizza hay chạy ra ngoài mua đồ ăn nhanh. Ăn ở nhà giúp tôi tiết kiệm chi phí và tôi cũng ăn uống tốt hơn.

Đọc tờ quảng cáo của cửa hàng để kiếm xem có món gì đặc biệt trong tuần.

- Lên thực đơn cho bữa ăn theo các món được giảm giá đó.
- Tìm thịt nạc, sản phẩm bơ sữa không béo và ít béo, trái cây và rau củ tươi mới hoặc đông lạnh giảm giá của tuần đó.

Mua sắm theo danh sách.

- Lập danh sách mua sắm **trước khi bạn đến cửa hàng** khi bạn lên kế hoạch cho các bữa ăn bạn muốn nấu trong tuần. Bám sát danh sách và tránh mua sắm trong cơn bốc đồng. . . và vượt quá ngân sách của bạn.

Bước 2: Mua sắm để nhận được giá trị tối đa cho số tiền của bạn.

Carla: Tôi mua trái cây và rau củ tươi theo mùa và tiết kiệm tiền theo cách này. Nếu tôi muốn quả mọng vào mùa đông, tôi mua loại đông lạnh. Hoặc, khi tôi nhìn thấy ức gà giò hoặc ức gà tây được bán, tôi mua vài gói và để đông lạnh cacs gói dư ra để sử dụng sau này.

Mua các mặt hàng được bán không có nhãn hiệu hoặc nhãn hiệu cửa hàng.

- Mua các mặt hàng được đưa ra trong chương trình khuyến mãi của cửa hàng và phiếu giảm giá trên báo hoặc quảng cáo trực tuyến. Một số cửa hàng có ứng dụng riêng để giúp bạn tìm và lập kế hoạch mua sắm theo ngân sách. Mua các mặt hàng có nhãn hiệu cửa hàng hoặc không có nhãn hiệu vì chúng thường có giá thấp hơn nhãn hiệu nổi tiếng.

Chọn loại đông lạnh.

- Mua rau củ đông lạnh không có thêm nước sốt hoặc bơ. Chúng tốt cho bạn giống như rau củ tươi và có thể chi phí ít hơn nhiều.

Mua với số lượng lớn, sau đó bạn tự đóng gói tại nhà.

- Trộn một hộp ngũ cốc nguyên hạt lớn với nho khô và một chút quế. Cho vào các túi nhựa nhỏ để ăn vội trong khi di chuyển.
- Gọt vỏ và cắt một túi cà rốt lớn. Cho vào các túi nhựa nhỏ cho các bữa ăn trưa hoặc bữa ăn nhẹ lành mạnh bất cứ lúc nào.

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

THAY ĐỔI NHỎ CÓ THỂ TẠO NÊN KHÁC BIỆT LỚN

Bước 3: Nấu các bữa ăn cắt giảm chi phí

- **Padma:** Kéo dài ngân sách dành cho thực phẩm của bạn bằng cách nấu bữa ăn thứ hai từ thức ăn thừa - chỉ thêm các sản phẩm bạn đã có trong chạn đựng thức ăn của bạn. Tôi lấy món gà nướng thừa từ đêm qua và cắt thành các miếng nhỏ. Sau đó, tôi thêm một hộp đậu đen, một củ hành tây xắt nhỏ, 2 tép tỏi, gia vị và một ít cà chua xắt nhỏ. Tôi đã nấu một bữa ăn ngon, giá rẻ chỉ trong 15 phút! Và gia đình tôi có một bữa tối lành mạnh.

Nấu bữa ăn thứ hai hoặc một món phụ từ thức ăn thừa.

- Kéo dài ngân sách của bạn bằng cách thêm các mặt hàng bạn đã có sẵn để nấu bữa ăn thứ hai hoặc một món phụ ngon.
- Sử dụng gà giò hoặc gà tây thừa trong các món thịt hầm, súp, ớt, các món xào, hoặc món bánh thịt chiên giòn.
- Sử dụng gạo lứt thừa trong súp và món thịt hầm. Để có một món phụ tuyệt vời, nấu gạo lứt với rau củ và một quả trứng trong chảo phủ dầu ăn dạng phun.
- Thêm rau củ sống hoặc đã nấu chín còn thừa vào món xa-lát, trứng tráng hoặc món thịt hầm. Hoặc thêm rau củ còn thừa vào mì ống nguyên cám và cá ngừ đóng hộp để có bữa ăn bổ dưỡng, giá rẻ.
- Trộn trái cây tươi hoặc trái cây đóng hộp (không thêm đường) còn thừa với sữa chua nguyên chất ít béo hoặc phô mai gạn kem ít béo. Hoặc cho trái cây vào bột yến mạch cho một bữa sáng "tốt cho bạn".

Một tuần không ăn thịt 1 ngày hoặc hơn.

- Thay thế thịt bằng đậu là cách ít tốn kém hơn để có được protein nạc. Đậu và gạo lức là cách bổ dưỡng để kéo dài ngân sách. Thêm đậu lăng vào súp. Chúng ngon, nấu nhanh, và chứa nhiều protein và chất xơ.
- Nấu bữa sáng cho bữa tối! Chuẩn bị món trứng tráng rau củ với trứng, rau bina, cà chua, nấm và phô mai tách béo. Ăn với trái cây và bánh mì nướng nguyên cám. Các con của bạn sẽ yêu thích "ngày đảo lộn" thân thiện với ngân sách của bạn!

Truy cập Internet để có các ý tưởng về công thức nấu ăn.

- Tìm kiếm nhiều công thức nấu ăn lành mạnh trên Internet. Chỉ cần gõ các từ "bữa ăn lành mạnh theo ngân sách" vào công cụ tìm kiếm. Hoặc truy cập whatscooking.fns.usda.gov để có được những ý tưởng về công thức nấu ăn ít ảnh hưởng đến ngân sách của bạn và tốt cho cơ thể của bạn..

Chúng tôi hy vọng những ý tưởng kéo dài ngân sách này sẽ giúp bạn khi bạn thực hiện các bước để ăn uống lành mạnh.

Trái cây và rau củ với chi phí giảm quanh năm

Lưu ý: Thực phẩm là các loại tươi trừ khi có lưu ý khác bên dưới.

Trái cây

- Táo
- Chuối
- Nho khô
- Cocktail trái cây, không thêm đường
- Nước cam ép đậm đặc 100% đông lạnh

Rau củ màu xanh đậm

- Rau diếp đảo Cos, tươi
- Rau bina, đông lạnh
- Bông cải xanh, đông lạnh

Rau củ màu đỏ và cam

- Cà rốt bao tử
- Cà rốt nguyên vỏ
- Ớt chuông đỏ, tươi hoặc đông lạnh
- Khoai lang
- Cà chua, đóng hộp

Rau củ có nhiều tinh bột

- Ngô, đông lạnh hoặc đóng hộp
- Đậu xanh, đông lạnh hoặc đóng hộp
- Khoai tây
- Đậu lima xanh, đông lạnh hoặc đóng hộp

Các loại rau củ khác

- Xà lách giòn
- Hoa súp lơ
- Dưa chuột
- Đậu xanh, đông lạnh hoặc đóng hộp
- Hành tây, tươi hoặc đông lạnh
- Cần tây
- Ớt chuông xanh, tươi hoặc đông lạnh

Các loại đậu (đậu và đỗ)

- Đậu điểm, đóng hộp hoặc sấy khô và nấu chín
- Đậu đũa, đóng hộp hoặc sấy khô và nấu chín
- Đậu đỏ, đóng hộp hoặc sấy khô và nấu chín
- Đậu trắng, đóng hộp hoặc sấy khô và nấu chín
- Đậu hỗn hợp, đóng hộp hoặc sấy khô và nấu chín

Lập kế hoạch bữa ăn hàng tuần

Sử dụng công cụ này để giúp lên kế hoạch cho các bữa ăn lành mạnh cho gia đình bạn. Dưới đây là các ý tưởng cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối lành mạnh hơn. Sử dụng biểu đồ để lập kế hoạch cho các bữa ăn trong một tuần. Thử lên kế hoạch cho 1 bữa tối sử dụng thức ăn thừa từ đêm trước và một bữa ăn có các loại đậu (như đậu đen hoặc đậu đỏ hoặc đậu đũa). Một khi bạn đã lên kế hoạch cho các bữa ăn, hãy viết ra danh sách tạp phẩm của bạn.

Ý tưởng cho Bữa sáng Dinh dưỡng

- Một cốc ngũ cốc nguyên hạt nguội hoặc 1/2 cốc ngũ cốc nguyên hạt nóng, 1/2 cốc sữa không béo hoặc ít béo, và 1/2 cốc trái cây tươi hoặc đông lạnh như quả việt quất, dâu tây thái lát hoặc chuối
- 2 lát bánh mì nướng nguyên hạt kèm 2 thìa bơ đậu phộng, 1 cốc sữa chua ít béo hoặc không béo và 1/2 cốc nước ép nguyên chất 100%
- 2 quả trứng bác, 1 lát bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, 1 chén sữa không béo hoặc ít béo và ½ chén dâu tây thái lát
- 2 quả trứng tráng với 1 chén rau bina, ½ chén nấm, ¼ chén hành tây và 1,5 ounce phô mai ít béo, với 1 lát bánh mì ngũ cốc nguyên hạt và 1 quả cam nhỏ

Các ý tưởng cho bữa trưa lành mạnh

- 1 chén xa-lát vườn với 1 thìa xúp sốt trộn dầu và ½ bánh sandwich gà tây trên bánh mì nguyên cám với xà lách, cà chua và mù tạt
- 1 chén canh hoặc súp cà chua và 1/2 bánh sandwich thịt bò nướng kẹp miếng bánh mỳ nguyên cám kèm xà lách, cà chua và mù tạt
- 1 lát bơ hoặc pizza rau kèm bơ ít béo và ít salad với một thìa nước sốt dầu
- 2 thìa sốt humus, 1,5 ounce bơ ít béo, rau bina, cà chua, và cà rốt bỏ trên nem cuốn nguyên cám kèm 1 ít táo và ít salad với 1 thìa nước sốt dầu

Ý tưởng cho Bữa tối Dinh dưỡng

- 3 ounce gà nướng mật ong-mù tạt, 1 chén đậu xanh hấp và 1/2 chén gạo hoang
- 3 ounce cá nướng sốt chanh, 1 chén mỳ ống và 1 chén rau đông lạnh đã được hấp (rau thập cẩm)
- 1 chén mỳ ống nguyên cám kèm 1/2 chén nước sốt cà chua, 1/2 chén bông cải xanh hấp, 1 lát bánh mỳ nguyên hạt và 1/2 chén lát dứa
- 3 ounce đậu hũ theo mùa ít muối, 1 củ khoai lang nướng, 1 chén măng tây hấp.

LẬP KẾ HOẠCH MUA SẮM THỰC PHẨM

LỊCH HÀNG TUẦN

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
BỮA SÁNG							
BỮA TRƯA							
BỮA TỐI							
BỮA ĂN NHẸ							

GHI CHÚ:

LẬP KẾ HOẠCH MUA SẮM THỰC PHẨM

TRÁI CÂY

NGŨ CỐC
(BÁNH MỲ, MỲ ỐNG, GẠO, NGŨ CỐC)

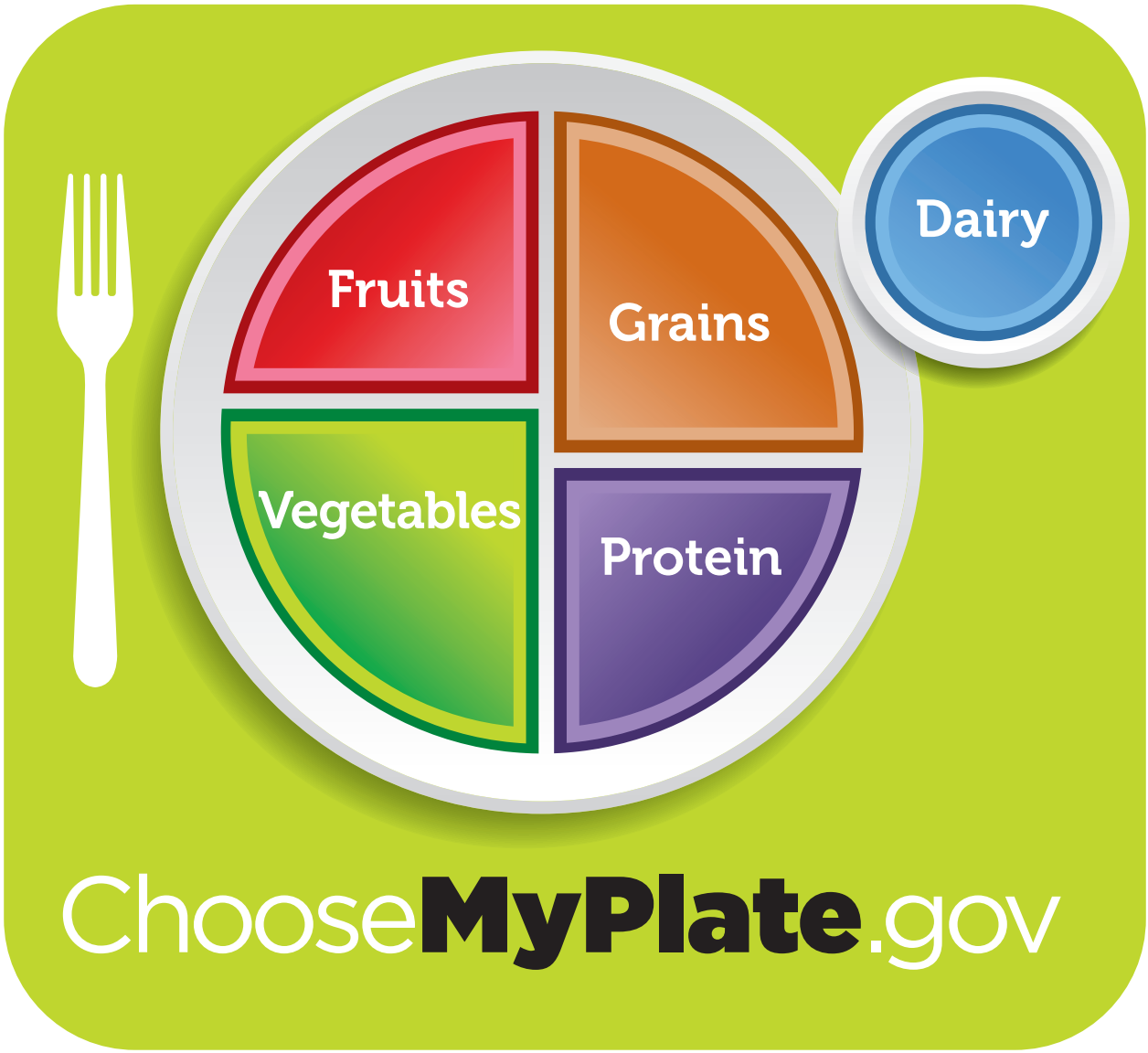
CÁC SẢN PHẨM LÀM TỪ SỮA
(SỮA, SỮA CHUA, PHO MÁT)

RAU CỦ

THỰC PHẨM CHỨA PROTEIN
(THỊT, HẢI SẢN, ĐẬU XANH & ĐẬU HÀ LAN, HẠT VÀ TRỨNG)

THỰC PHẨM KHÁC

GHI CHÚ:



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
Sở Nông nghiệp Hoa Kỳ

10 lời khuyên Chuỗi Giáo dục Dinh dưỡng

MyPlate MyWins

Dựa trên Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống cho người Mỹ

Cách ăn ngon phù hợp với ngân sách

Tận dụng tối đa ngân sách của bạn! Có nhiều cách để tiết kiệm tiền chi tiêu cho thức ăn mà bạn ăn. Ba bước chính là lên kế hoạch trước khi đi mua sắm, mua các món giá rẻ và chế biến các bữa ăn phù hợp với mức chi tiêu của mình.các lựa chọn bạn có thể thích.

1 Lên kế hoạch, lên kế hoạch, lên kế hoạch!

Trước khi tới cửa hàng tạp hóa, hãy lên kế hoạch các bữa ăn cho cả tuần. Thêm các món ăn như thịt hầm, thịt kho, hoặc các món súp để "chia" các thực phẩm đắt tiền thành nhiều món hơn. Kiểm tra xem những loại thực phẩm bạn đã có và lên danh sách những thứ cần mua.

2 Săn giá rẻ

Xem trên tờ báo địa phương, trực tuyến và tại cửa hàng để biết các chương trình giảm giá và phiếu giảm giá. Xin cấp thẻ hội viên để tiết kiệm thêm tại các cửa hàng bạn mua sắm. Tìm các chương trình khuyến mãi hoặc đặc biệt áp dụng cho thịt và hải sản - thường là những món đắt tiền nhất trong danh sách của bạn.

3 So sánh và đối chiếu

Tìm "Đơn giá" trên kệ ngay dưới sản phẩm. Sử dụng nó để so sánh giữa các thương hiệu khác nhau và kích thước khác nhau của cùng một thương hiệu để xác định mua cái nào là tốt nhất.

4 Mua sỉ

Hầu như luôn rẻ hơn khi mua thực phẩm số lượng lớn. Mua sắm thông minh là lựa chọn các hũ sữa chua ít béo và túi rau đông lạnh lớn. Trước khi mua hàng, hãy nhớ kiểm tra không gian còn trống của tủ lạnh.

5 Mua theo mùa vụ

Mua trái cây và rau củ theo mùa có thể có giá thấp hơn và tươi sạch hơn! Nếu bạn không định sử dụng ngay thì hãy mua một ít vẫn còn xanh.

6 Giải pháp cho chi phí của đồ ăn tiện lợi... là trở lại những thứ ban đầu

Thực phẩm tiện lợi như đồ ăn đông lạnh, trái cây và rau củ cắt sẵn, thức ăn mua mang về thường sẽ đắt hơn nếu bạn tự chế biến ở nhà như trước. Hãy dành thời gian để tự làm—và tiết kiệm!

7 Kiếm lời khi chi tiền

Một số loại thực phẩm thường có mức giá thấp quanh năm. Mua đậu để có được thực phẩm protein ít đắt đỏ hơn. Đối với rau củ, mua bắp cải, khoai lang hoặc cà chua hộp ít muối. Tương tự đối với hoa quả, táo và chuối cũng là các lựa chọn phù hợp.

8 Nấu một lần ....ăn cả tuần!

Chế biến một số công thức món ăn yêu thích với số lương lớn trong ngày nghỉ (gấp đôi hoặc gấp ba lượng công thức). Cấp đông trong các hộp đựng riêng lẻ. Sử dụng cho nguyên cả tuần và bạn sẽ không phải tốn tiền vào các bữa ăn mua ngoài.

9 Sáng tạo với thức ăn thừa

Thêm gia vị cho phần thức ăn thừa - sử dụng chúng theo cách mới. Ví dụ, hãy thử phần thịt gà thừa thành món xào, kèm salad hoặc chấm tương ớt. Hãy nhớ rằng bỏ thức ăn thừa chính là đang ném tiền của mình đi.

10 Ăn ngoài

Nhà hàng có thể tốn kém. Tiết kiệm tiền bằng cách đi ăn sớm, ăn ngoài vào bữa trưa thay vì bữa tối, hoặc săn deal "Ăn 2 tính 1". Gọi nước thay vì đồ uống, mà sẽ bị tính tiền vào hóa đơn.

Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng

USDA là một đơn vị cung cấp, tuyển dụng và cho thuê cơ hội bình đẳng.

Truy cập trang Choose**MyPlate**.gov để biết thêm thông tin.

DG TipSheet Số. 1
Tháng Sáu 2011
Hiệu đính Tháng Mười 2016

HỘI THẢO 3

Đánh giá

NGÀY HÔM NAY _____

1 = Hoàn toàn không đồng ý 2 = Không đồng ý 3 = Không phản đối cũng không đồng ý 4 = Đồng ý 5 = Hoàn toàn đồng ý

1. Hội thảo đã đưa ra thông tin hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
2. Các hoạt động của hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
3. Tôi lên kế hoạch trước cho các bữa ăn trong tuần này Nhận xét:	1	2	3	4	5
4. Tôi lên kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống của tôi dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
5. Tôi lên kế hoạch trở nên năng động hơn dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
6. Người dạy trình bày thông tin một cách hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
7. Nhìn chung, tôi thấy hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
8. Vui lòng cho chúng tôi biết tài liệu nào bạn thấy hữu ích nhất.					

HỘI THẢO

4

Những lời khuyên giảm cân và giữ không tăng cân

Hội thảo Cộng đồng
Ăn uống lành mạnh · Sống năng động

HỘI THẢO
4

Mục lục

HỘI THẢO 4

Hướng dẫn Người dạy

TRƯỚC KHI HỘI THẢO BẮT ĐẦU

- Đọc kỹ toàn bộ hội thảo và làm quen với kế hoạch bài học.
- Chọn một hoạt động để làm, và thu thập các tài liệu cần thiết cho hoạt động làm quen lúc đầu và cho hoạt động đã chọn.
- **Hoạt động làm quen lúc đầu:** Các loại rau củ và trái cây khác nhau, thớt, dao, đĩa/khay đựng rau/trái cây, tăm xỉa răng. Bạn cũng có thể làm những tấm biển liệt kê tên của mỗi loại rau/trái cây và những món ăn bạn có thể làm từ loại rau hoặc trái cây đó.
  - **Lưu ý:** Rửa và cắt trái cây/rau củ thành các miếng nhỏ vừa ăn trước giờ vào lớp và cắm tăm vào từng miếng để có thể nếm dễ dàng.
- **Hoạt động:** Các bản sao của tài liệu "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn," bút/bút chì
- Sao chụp tài liệu (1 tài liệu cho mỗi người tham gia):
  1. **Cân nặng Lành mạnh của bạn (1 trang)**
  2. **Nhu cầu Calo Hàng ngày (2 trang)**
  3. **4 Lời khuyên Hàng đầu cho việc Giảm Cân và Giữ Không Tăng Cân (2 trang)**
  4. **Theo dõi Đồ ăn (2 trang)**
  5. **Trò chơi Nối "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn" (2 trang)**
  6. **MyPlate 10 Lời khuyên để Lựa chọn Đồ uống Tốt hơn (1 trang)**
  7. **Đánh giá Hội thảo (1 trang)**

ĐỀ CƯƠNG HỘI THẢO

Hội thảo sẽ kéo dài ~1 giờ, bao gồm các hoạt động.

- **Hoạt động khuấy động không khí** (5 phút) — thực hiện hoạt động này trong khi mọi người đang bước vào hội thảo
- **Giới thiệu** (5 phút)
  - Giải thích mục đích của hội thảo
  - Xem xét các Mục tiêu Học tập
- **Mục tiêu 1:** Xác định chỉ số khối cơ thể của bạn (BMI) (5 phút)
  - Xem xét tài liệu: Cân nặng Lành mạnh Của bạn (giúp người tham gia tính chỉ số BMI của chính họ)
- **Mục tiêu 2:** Tìm hiểu lượng calo bạn cần mỗi ngày (5 phút)
  - Xem xét tài liệu: Nhu cầu Calo hàng ngày, Nhu cầu Calo Ước tính mỗi Ngày theo Độ tuổi, Giới tính và Mức độ Hoạt động Thể chất
- Nghỉ giải lao (5 phút)
- **Mục tiêu 3:** Kể tên 3 lời khuyên hàng đầu cho việc giảm cân và giữ không tăng cân (10–15 phút)
  - Xem xét tài liệu: 4 Lời khuyên Hàng đầu để Giảm Cân và Giữ Không Tăng Cân
  - Xem xét tài liệu: Theo dõi Đồ ăn
- Hoạt động: "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn" (5–10 phút), sử dụng tài liệu
- **Tóm tắt Nội dung Hội thảo/Hỏi & Trả lời** (5–10 phút)
  - **Nhắc nhở** về những việc cần thử ở nhà:
    - Theo dõi mọi thứ bạn ăn và uống trong 3 ngày trong tuần này
    - Từ từ tăng dần số lượng hoạt động thể chất bạn làm trong tuần này
- Yêu cầu người tham gia hoàn thành **mẫu đánh giá** (5 phút)

HỘI THẢO 4

Kế hoạch bài học hội thảo

HOẠT ĐỘNG KHUẤY ĐỘNG KHÔNG KHÍ

Thử mùi vi (5 phút)

Nếm vị Trái cây và Rau: Tập hợp nhiều loại trái cây và rau khác nhau (thử những loại trái cây và rau củ có thể không quen thuộc với cư dân của bạn, chẳng hạn như quả kiwi, củ sắn, đu đủ, quả chanh dây, đậu bắp, lựu, hoặc củ cải vàng), và yêu cầu những người tham gia nếm một vài loại khi họ tham gia hội thảo.

> **Lưu ý:** Rửa và cắt trái cây/rau củ thành các miếng nhỏ vừa ăn trước giờ vào lớp và cắm tăm vào từng miếng để có thể nếm dễ dàng.

Các dụng cụ cần thiết: Các loại rau củ và trái cây khác nhau, thớt, dao, đĩa/khay đựng rau/trái cây, tăm xỉa răng. Bạn cũng có thể tạo ra các dấu hiệu liệt kê tên của mỗi loại rau/trái cây và loại món ăn bạn có thể làm với nó.

Tham khảo trang web Trái cây và Rau — Các Vấn đề khác® (một sự hợp tác với Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh) để tìm thêm thông tin về trái cây và rau củ, lập kế hoạch bữa ăn, các công thức nấu ăn và hơn thế nữa: www.fruitsandveggiesmorematters.org.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục đích của Hội thảo (2-3 phút)

- Hội thảo và các tài liệu hôm nay sẽ cung cấp cho bạn các lời khuyên để giảm cân và duy trì cân nặng lành mạnh.
- Hội thảo này dựa trên Hướng dẫn về chế độ ăn uống dành cho người Mỹ và Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ. Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra lời khuyên dựa trên khoa học về lựa chọn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và cân nặng và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Hướng dẫn hoạt động thể chất đưa ra các đề xuất về số lượng, chủng loại và mức độ cường độ hoạt động thể chất cần thiết để có được và duy trì sức khỏe tốt.
- Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra các chủ đề đã được chọn này. Có thể xem thêm thông tin về các thông điệp này tại www.ChooseMyPlate.gov.

Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng. Việc kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ để có thể chọn những loại thực phẩm lành mạnh hơn.

Tìm mô hình ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó suốt đời. Điều này có nghĩa là:

- Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ — tập trung vào trái cây nguyên vỏ và thay đổi các loại rau
- Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt
- Chuyển sang sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa chua
- Thay đổi thói quen protein của bạn
- Uống và ăn ít natri, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và các thực phẩm thêm đường

Ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất tạo nên cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến cáo người lớn nên hoạt động thể chất ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần — trẻ em cần 60 phút mỗi ngày.

- Bạn có thể duy trì sự năng động về thể chất bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ, khiêu vũ, đạp xe hoặc làm vườn — và bằng cách giảm thời gian ngồi.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

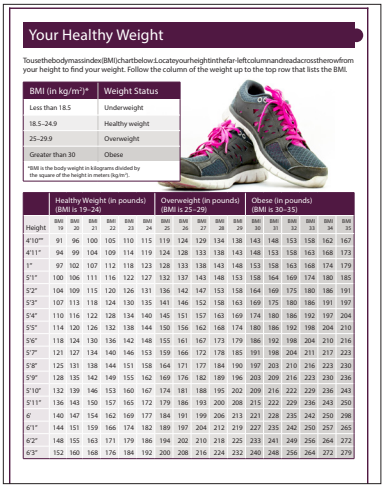
Mục tiêu học tập (2-3 phút)

- Tính chỉ số khối cơ thể của bạn (BMI).
- Ước tính lượng calo bạn cần mỗi ngày.
- Xác định 3 lời khuyên để giảm cân và giữ không bị tăng cân.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Cân nặng Lành mạnh Của bạn (5 phút)

- BMI là thước đo giữa trọng lượng của bạn so với chiều cao của bạn. BMI có thể giúp những người trưởng thành xác định liệu cân nặng của họ có ở mức lành mạnh hay không.
- Phép tính BMI không chính xác với những người cực kỳ cơ bắp, rất cao hoặc rất thấp.
- Nhìn chung, BMI là chỉ số chính xác về cân nặng khỏe mạnh cho phần lớn dân số trưởng thành.
- BMI không đo lượng mỡ của cơ thể. BMI là một biện pháp nhanh chóng và dễ dàng có thể cung cấp cho bạn thông tin về tình trạng cân nặng của bạn. Nghiên cứu đã chỉ ra chỉ số BMI thường tương tự như mức độ lượng mỡ trong cơ thể.
- Những người thừa cân hoặc béo phì có nguy cơ gia tăng mắc nhiều bệnh như bệnh tim, cao huyết áp, cholesterol cao, tiểu đường tuýp 2 và một số loại ung thư.



Your Healthy Weight

To use the body mass index (BMI) chart below: Locate your height in the far-left column and read across the row. From 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)					
Height	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
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	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

- Bạn có thể tìm thêm thông tin về BMI tại: www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html.

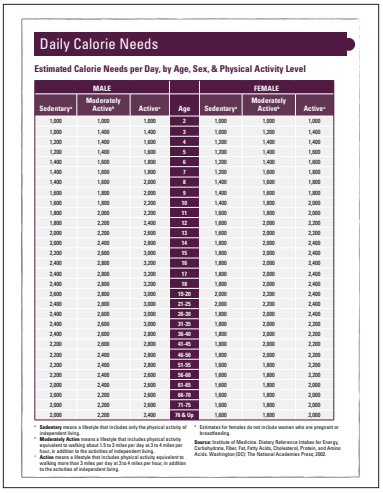
° Công cụ Lập kế hoạch Trọng lượng Cơ thể có sẵn tại: www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx.

Hoạt động Nhanh — Xác định chỉ số BMI Của bạn: Sử dụng biểu đồ, giúp những người tham gia tìm chỉ số BMI cho một người nặng 218 pound (98,88 kg) và cao 5 feet 9 inch (1,75 mét) (câu trả lời: chỉ số BMI của anh ấy là 32, được coi là béo phì). Yêu cầu người tham gia xác định chỉ số BMI của chính mình và họ thuộc hạng mục cân nặng nào. **Lưu ý:** BMI có thể là một chủ đề nhạy cảm đối với những người tham gia và đây không phải là điều họ cần chia sẻ với cả lớp học.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Nhu cầu Calo Hàng ngày, Nhu cầu Calo Ước tính mỗi Ngày theo Độ tuổi, Giới tính và Mức độ Hoạt động Thể chất (5 phút)

- Biểu đồ này miêu tả thấy lượng calo được khuyến cáo cho nam và nữ ở tất cả các nhóm tuổi.
- Bạn có thể cần nhiều calo hơn hoặc ít hơn tùy thuộc vào mức độ hoạt động của bạn.
- Nói chung, nếu bạn muốn giảm cân, bạn sẽ cần phải giảm số lượng calo bạn ăn mỗi ngày và/hoặc tăng số lượng hoạt động thể chất bạn thực hiện.



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	1,600	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 & 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; 2002.

NGHỈ GIẢI LAO (5 PHÚT)

Các hoạt động tăng cường cơ bắp mang đến những lợi ích khác không có được từ các hoạt động aerobic. Hoạt động tăng cường cơ bắp mang đến những lợi ích bao gồm tăng cường sự chắc khỏe của xương và sự mạnh mẽ của cơ bắp. Các hoạt động tăng cường cơ bắp cũng có thể giúp duy trì khối lượng cơ trong suốt một chương trình giảm cân. Các hoạt động được xem là tăng cường cơ bắp nếu chúng yêu cầu sự luyện tập với cường độ hoặc nỗ lực ở mức độ vừa phải đến cao và tác động vào các nhóm cơ chính của cơ thể, bao gồm chân, hông, lưng, ngực, bụng, vai và cánh tay. Các hoạt động tăng cường cơ bắp cho tất cả các nhóm cơ chính nên được thực hiện ít nhất 2 ngày một tuần.

Yêu cầu mỗi người tham gia thực hiện mỗi bài tập 5 lần. Bạn có thể lặp lại hai bài tập này 2 hoặc 3 lần, tùy thuộc vào thời gian bạn có.

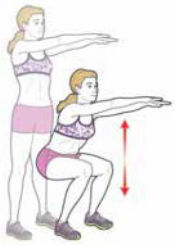
Đứng Chống đẩy

Lưu ý: Yêu cầu những người tham gia dàn hàng ngang để mỗi người đều quay mặt về phía tường.

Hướng dẫn: Để bắt đầu, bắt đầu đứng quay mặt vào tường. Đặt lòng bàn tay của bạn lên tường với khoảng cách hai lòng bàn tay rộng bằng vai, hai cánh tay duỗi thẳng. Đẩy cơ thể của bạn về phía bức tường để ngực của bạn chuyển động về phía bức tường và hai khuỷu tay hướng ra hai bên (giữ nguyên hai bàn chân của bạn). Từ từ đưa cơ thể của bạn trở lại vị trí bắt đầu.

Sửa đổi: Đứng gần tường hơn để cánh tay của bạn không duỗi thẳng hoàn toàn khi bạn đang thực hiện chống đẩy.

Bài tập gánh tạ (squat) đứng



Lưu ý: Yêu cầu người tham gia đứng lên, với hai chân rộng bằng vai.

Hướng dẫn: Duỗi hai tay về phía trước cơ thể của bạn. Dồn trọng lượng vào các gót chân, uốn cong đầu gối của bạn và hạ thấp hông của bạn xuống như thể bạn đang ngồi trên một chiếc "ghế" tưởng tượng. Giữ lưng ở vị trí trung lập và đừng để đầu gối đưa ra vượt qua các ngón chân của bạn.

Sửa đổi: Đầu tiên ngồi trên ghế. Từ từ đứng lên. Cố gắng không sử dụng cánh tay của bạn và sau đó từ từ ngồi lại trên ghế (một lần nữa, cố gắng không sử dụng cánh tay của bạn).

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

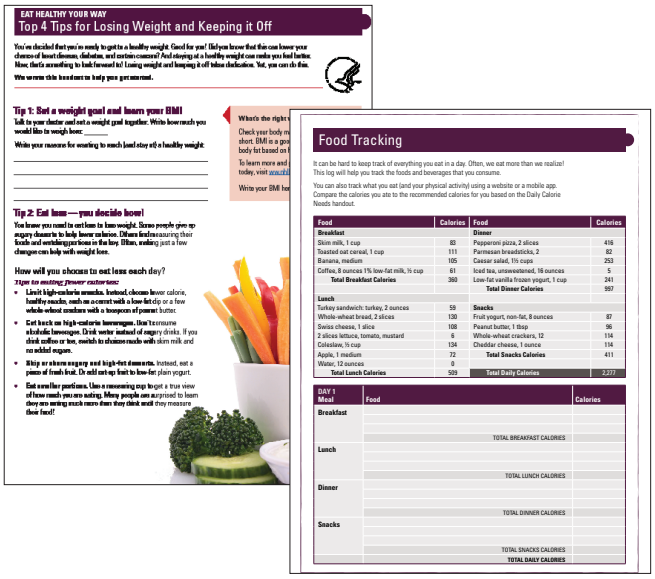
Tài liệu: 4 Lời khuyên hàng đầu cho việc Giảm Cân và Giữ Không Tăng Cân và Theo dõi Đồ ăn (5–10 phút)

- Ngoài một chế độ ăn lành mạnh và sự năng động về thể chất, việc đạt được và duy trì trọng lượng khỏe mạnh là điều quan trọng đối với sức khỏe và sự hạnh phúc tổng thể của bạn.
- Đối với người lớn béo phì, việc chỉ giảm một vài pound (chẳng hạn như 5-10% trọng lượng cơ thể của bạn) hoặc ngăn không tăng cân thêm cũng có lợi cho sức khỏe.

Ăn ít calo hơn mức tiêu thụ sẽ dẫn đến giảm cân. Bạn có thể đạt được điều này theo thời gian bằng cách ăn ít calo hơn, vận động nhiều hơn hoặc tốt nhất là kết hợp cả 2. Nếu bạn thừa cân nhiều, bạn có nguy cơ cao mắc nhiều bệnh hoặc các tình trạng, bao gồm huyết áp cao, tiểu đường tuýp 2, đột quỵ và một số dạng bệnh ung thư.

Tìm hiểu chỉ số BMI Của bạn và Đặt Mục tiêu Cân nặng

- Bạn vừa học cách xác định chỉ số BMI và hạng mục trạng thái cân nặng của mình.
- Mục tiêu cân nặng cần phải hợp lý. Nếu bạn muốn giảm cân, hãy bắt đầu với một mục tiêu giảm 5–10% trọng lượng hiện tại của bạn. Ví dụ, nếu bạn nặng 150 pound (68 kg), mục tiêu của bạn sẽ là giảm khoảng 7-15 pound (3-7 kg). Hãy chắc chắn nói chuyện cả với bác sĩ của bạn.
- Công cụ Lập kế hoạch Trọng lượng Cơ thể có sẵn tại: 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

You've decided that you're ready to get to a healthy weight. Good for you! Did you know that this can lower your chances of heart diseases, diabetes, and certain cancers? And staying at a healthy weight can make you feel better. Now, that's something to look forward to! Losing weight and keeping it off takes dedication. Yet, you can do this.

We've seen this headstone to help you get started.

Tip 1: Set a weight goal and learn your BMI

Talk to your doctor and set a weight goal together. Write how much you would like to weigh here: _____

Write your reasons for wanting to reach [and stay at] a healthy weight.

Tip 2: Eat less — you decide how!

You know you need to eat less to lose weight. Some people give up sugary desserts to help lower calories. Others find measuring their foods and watching portions is the key. Often, walking just a few changes can help with weight loss.

How will you choose to eat less each day?

Tips to eating fewer calories:

- Limit high-calorie snacks. Instead, choose fewer calorie, healthy snacks, such as a carrot with a low-fat dip or a few whole-wheat crackers with a teaspoon of peanut butter.
- Get back on high-calorie beverages. Don't consume alcoholic beverages. Drink water instead of sugary drinks. If you drink coffee or tea, switch to cheese made with skim milk and no added sugars.
- Skip or share sugary and high-fat desserts. Instead, eat a piece of fresh fruit. Or add cut-up fruit to low-fat plain yogurt.
- Eat smaller portions. Use a measuring cup to get a true view of how much you are eating. Many people are surprised to learn they are eating much more than they think until they measure their food!

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
		Total Dinner Calories	997
Lunch			
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	

Ăn Ít Hơn

- Tập trung vào việc tuân theo một mô hình ăn uống lành mạnh theo thời gian. Một mô hình đại diện cho toàn bộ tất cả các loại đồ ăn và đồ uống mà bạn tiêu thụ.
- Tất cả các loại đồ ăn và đồ uống được tiêu thụ như một phần của một mô hình ăn uống lành mạnh nên phù hợp với nhau giống như các miếng ghép của trò chơi xếp hình để đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng mà không vượt quá giới hạn.
- Ăn các khẩu phần nhỏ hơn. Hãy thử sử dụng các đĩa nhỏ hơn cho bữa tối.
- Chọn đồ ăn nhẹ có lượng calo thấp hơn. Hãy thử các loại đồ ăn như trái cây, rau, bỏng ngô rang, và sữa chua nguyên chất không béo.
- Cẩn thận với các món tráng miệng nhiều đường và nhiều chất béo của bạn — chúng có thể bổ sung thêm nhiều calo từ đường bổ sung và chất béo bão hòa.
- Hạn chế các loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa, như bơ hoặc bơ thực vật, phô mai thường, thịt có hàm lượng chất béo cao hơn (ví dụ: sườn bò, thịt xông khói, lạp xưởng hoặc xúc xích) và bánh ngọt, bánh quy và một số đồ ăn nhẹ.

- Uống nhiều nước hơn và sữa không béo hoặc ít béo (1%) thay vì xô-đa, đồ uống thể thao, đồ uống năng lượng và nước trái cây.

Theo Dõi Những Gì Bạn Ăn

- Theo dõi những gì bạn ăn trong 3 ngày hoặc hơn. Sử dụng tài liệu Theo dõi Đồ ăn, trang web hoặc ứng dụng di động. Điều này sẽ cung cấp cho bạn thông tin về mô hình ăn uống của bạn và lượng calo bạn đang ăn và uống mỗi ngày.
- Lượng calo bạn cần thay đổi tùy theo độ tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động của bạn. Xem tài liệu về Nhu cầu Calo Hàng ngày, Nhu cầu Calo Ước tính mỗi Ngày theo Độ tuổi, Giới tính và Mức độ Hoạt động Thể chất để biết về các yêu cầu về lượng calo ước tính cho cơ thể bạn.
- Theo dõi cân nặng thường xuyên có thể giúp bạn xác định lượng calo mà bạn ăn vào có phù hợp với nhu cầu của cơ thể bạn hay không. Nếu cân nặng của bạn tăng lên, bạn có thể giảm số lượng calo bạn đang ăn mỗi ngày để giúp bạn giảm cân.
- Nói chung, để giảm từ 1–1½ pound (0,45-0,7 kg) mỗi tuần thì bạn cần giảm từ 500–750 calo tiêu thụ hàng ngày.

Thêm Hoạt động Hàng ngày

- Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ khuyên mọi người nên tham gia hoạt động thể chất thường xuyên để khỏe mạnh hơn.
- Dưới đây là các khuyến nghị dành cho người lớn:

	Hoạt động Vừa phải	Hoạt động Mạnh
Kiểu hoạt động	Đi bộ nhanh, đạp xe trên mặt đất bằng phẳng, nhảy theo hàng, làm vườn	Nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi vòng, nhảy aerobic
Khối lượng	Nếu bạn chọn các hoạt động ở **mức vừa phải**, hãy hoạt động ít nhất **2 giờ và 30 phút một tuần**	Nếu bạn chọn các hoạt động ở **mức mạnh**, hãy hoạt động ít nhất **1 giờ và 15 phút một tuần**

Nguồn: Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ 2008

- Bạn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải. Nói chung, 1 phút hoạt động mạnh bằng 2 phút hoạt động vừa phải.
- Trẻ em cần **60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày**.
- **LỜI KHUYÊN HÔM NAY:** Tránh tình trạng không hoạt động.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

- Một chút cũng tính, và làm bất kỳ hoạt động nào cũng tốt hơn là không làm gì cả!
- Bắt đầu với 10 phút hoạt động thể chất một vài ngày mỗi tuần.
- Mỗi lần làm nhiều hơn một chút. Khi bạn cảm thấy thoải mái, hãy luyện tập thường xuyên hơn. Sau đó, bạn có thể thay đổi các hoạt động ở mức độ vừa phải bằng các hoạt động ở mức độ mạnh mẽ cần nhiều nỗ lực hơn. Bạn có thể kết hợp các hoạt động vừa phải và mạnh mẽ trong cùng một tuần.
- Đi bộ là 1 cách để thêm hoạt động thể chất vào cuộc sống của bạn.
  - Tăng dần lên bằng cách đi bộ xa hơn và thường xuyên hơn.
  - Tăng tốc độ khi bạn đi.
- Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và thực hiện các bước nhỏ để cải thiện thói quen ăn uống của bạn. Bạn có thể theo dõi nhật ký hoặc sổ ghi chép, trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.

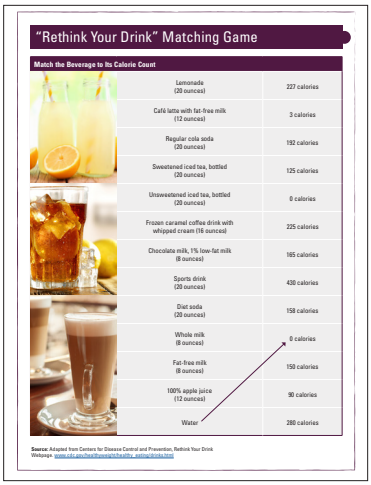
- Giải thưởng Phong cách sống Tích cực của Tổng thống (PALA+): Một chương trình giải thưởng của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt. Chương trình 8 tuần này có thể giúp bạn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe, và là cách tuyệt vời để giúp quản lý và đạt được mục tiêu sức khỏe của bạn.
  - Để biết thêm thông tin về PALA+, hãy truy cập www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - Xem Phụ lục về nhật ký PALA + mà bạn có thể in ra.

HOẠT ĐỘNG

Tài liệu: Trò chơi Nối "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn" (5-10 phút)

Trò chơi Nối "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn": Yêu cầu người tham gia làm việc với một người khác và sử dụng bảng tính, nối đồ uống với số lượng calo. Sử dụng đáp án, rà soát các câu trả lời với nhóm và thảo luận về các lựa chọn tốt hơn.

Các dụng cụ cần thiết: Bản sao của tài liệu "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn,", bút/bút chì


"Rethink Your Drink" Matching Game

Match the Beverage to Its Calorie Count

Lemonade (20 ounces)	227 calories
Café latte with fat-free milk (12 ounces)	3 calories
Regular cola soda (20 ounces)	192 calories
Sweetened iced tea, bottled (20 ounces)	125 calories
Unsweetened iced tea, bottled (20 ounces)	0 calories
Frozen caramel coffee drink with whipped cream (16 ounces)	225 calories
Chocolate milk, 1% low-fat milk (8 ounces)	165 calories
Sports drink (20 ounces)	430 calories
Diet soda (20 ounces)	158 calories
Whole milk (8 ounces)	0 calories
Fat-free milk (8 ounces)	150 calories
100% apple juice (12 ounces)	90 calories
Water	280 calories

Source: Adapted from Centers for Disease Control and Prevention, Rethink Your Drink Webpage, www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

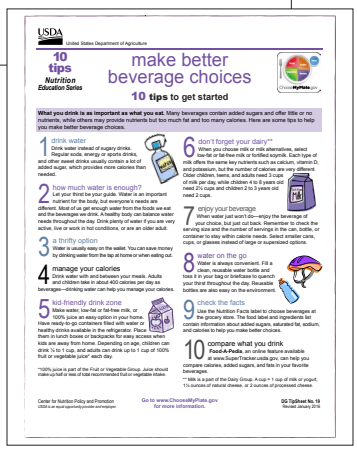
Hoạt động: Trò chơi Nối "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn"

- 100 calo có thể tạo nên sự khác biệt lớn. Nếu bạn ăn ít hơn 100 calo mỗi ngày, trong vòng 1 năm, bạn có thể giảm tới 10 pound (4,5 kg): 100 calo × 365 ngày = 365.000 calo/3.500 (số calo trong 1 pound (0,45 kg) = khoảng 10 pound (4,5 kg).
- Một cách dễ dàng để cắt giảm calo là từ đồ uống. Hoạt động này cho thấy một số loại đồ uống có thể có lượng calo rất cao.
- Thay vì sử dụng các đồ uống có hàm lượng calo cao, hãy uống các đồ uống không có calo — và ăn các đồ ăn nhẹ thay thế để giúp bạn cảm thấy no mà không bị tăng cân thuộc các nhóm thực phẩm: trái cây, rau, ngũ cốc, sữa và thực phẩm protein. Chất xơ trong hoa quả, rau và ngũ cốc nguyên hạt — và protein trong thực phẩm từ sữa và protein — có thể giúp bạn cảm thấy no lâu hơn.

Đáp án: Tính lượng Calo trong Đồ uống	Calo
Nước chanh (20 ounce) (591 ml)	280
Cà phê sữa với sữa không béo (12 ounce) (355 ml)	125
Xô-đa cô la thường (20 ounce) (591 ml)	227
Trà đá ngọt, đóng chai (20 ounce)(591 ml)	225
Trà đá không ngọt, đóng chai (20 ounce) (591 ml)	3
Thức uống cà phê ca-ra-men đông lạnh với kem đánh tơi (16 ounce) (473 ml)	430
Sữa sô cô la, sữa ít béo 1% (8 ounce) (237 ml)	158
Đồ uống thể thao (20 ounce) (591 ml)	165
Xô-đa ăn kiêng (20 ounce)(591 ml)	0
Sữa nguyên kem (8 ounce) (237 ml)	150
Sữa không béo (8 ounce) (237 ml)	90
Nước ép táo 100% (12 ounce) (355 ml)	192
Nước	0

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: MyPlate và 10 Lời khuyên để Đưa ra các Lựa chọn Đồ uống Tốt hơn (2 phút)



CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)

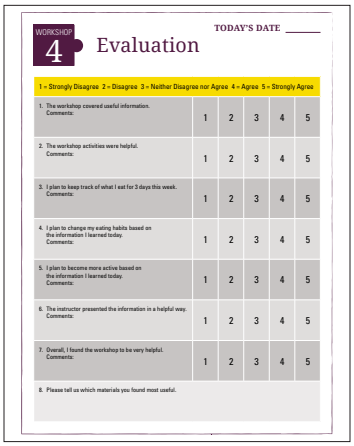
Những việc cần thử ở nhà

- Theo dõi mọi thứ bạn ăn và uống trong 3 ngày trong tuần này.
- Từ từ tăng dần số lượng hoạt động thể chất bạn chọn làm trong tuần này.

HOÀN THÀNH MẪU ĐÁNH GIÁ

(5 phút)

Điền vào mẫu và đưa cho người dạy.



HỘI THẢO

4

Tài liệu

1. **Cân nặng Lành mạnh của bạn**
2. **Nhu cầu Calo Hàng ngày**
3. **4 Lời khuyên Hàng đầu để Giảm Cân và Giữ Không Tăng Cân**
4. **Theo dõi Đồ ăn**
5. **Trò chơi Nối "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn"**
6. **MyPlate 10 Lời khuyên để Đưa ra các Lựa chọn Đồ uống Tốt hơn**
7. **Đánh giá**

Cân nặng Lành mạnh của bạn

Để sử dụng biểu đồ chỉ số khối cơ thể (BMI) bên dưới: Tìm chiều cao của bạn ở cột ngoài cùng bên trái và đọc qua các hàng từ độ cao của bạn để tìm cân nặng của bạn. Theo cột cân nặng lên đến hàng trên cùng mà liệt kê chỉ số BMI.

BMI (tính bằng kg/m²)*	Tình trạng Cân nặng
Dưới 18,5	Thiếu cân
Từ 18,5–24,9	Cân nặng lành mạnh
Từ 25-29,9	Thừa cân
Trên 30	Béo phì

*BMI là trọng lượng cơ thể tính bằng kilogram chia cho bình phương chiều cao tính bằng mét (kg/m²).

	Cân nặng lành mạnh (tính bằng pound) (BMI là 19–24)						Thừa cân (tính bằng pound) (BMI là 25-29)					Béo phì (tính bằng pound) (BMI là 30-35)					
Chiều cao	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
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

Nhu cầu Calo Hàng ngày

Ước tính Nhu cầu Calo mỗi Ngày, theo Độ tuổi, Giới tính & Mức độ Hoạt động Thể chất

NAM GIỚI				NỮ GIỚI		
Ít vận động[a]	Hoạt động vừa phải[b]	Hoạt động[c]	Độ tuổi	Ít vận động[a]	Hoạt động vừa phải[b]	Hoạt động[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 trở lên	1.600	1.800	2.000

[a] **Ít vận động** có nghĩa là lối sống chỉ bao gồm hoạt động thể chất của cuộc sống độc lập.

[b] **Hoạt động Vừa phải** có nghĩa là một lối sống bao gồm hoạt động thể chất tương đương với đi bộ khoảng 1,5 đến 3 dặm mỗi ngày với tốc độ 3-4 dặm một giờ, ngoài các hoạt động của cuộc sống độc lập.

[b] **Hoạt động** có nghĩa là một lối sống bao gồm hoạt động thể chất tương đương với đi bộ hơn 3 dặm mỗi ngày với tốc độ 3-4 dặm một giờ, ngoài các hoạt động của cuộc sống độc lập.

[d] Ước tính cho phụ nữ không bao gồm phụ nữ mang thai hoặc cho con bú.

Nguồn: Viện Y học. Tham khảo chế độ ăn uống cho Năng lượng, Carbohydrate, Chất xơ, Chất béo, Axit Béo, Cholesterol, protein và Axit Amin. Washington (DC): Viện Hàn lâm Báo chí Quốc gia; 2002.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO CÁCH CỦA BẠN

4 Lời khuyên Hàng đầu để Giảm Cân và Giữ Không Tăng Cân

Bạn đã quyết định rằng bạn đã sẵn sàng để có một cân nặng lành mạnh. Điều đó rất tốt cho bạn! Bạn có biết rằng điều này có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và một số bệnh ung thư không? Và duy trì cân nặng lành mạnh có thể làm cho bạn cảm thấy tốt hơn. Bây giờ, đó là điều đáng để mong đợi! Giảm cân và giữ không bị tăng cân cần có sự hy sinh. Tuy nhiên, bạn có thể làm điều này.

Chúng tôi đã viết tài liệu này để giúp bạn bắt đầu.

Lời khuyên 1: Đặt mục tiêu cân nặng và tìm hiểu về chỉ số BMI của bạn

Nói chuyện với bác sĩ của bạn và cùng nhau thiết lập một mục tiêu trọng lượng. Viết mục tiêu cân nặng mà bạn muốn ở đây: _____

Viết lý do vì sao bạn muốn đạt được (và duy trì ở) một trọng lượng khỏe mạnh:

_____

_____

_____

_____

Với chiều cao của tôi trọng lượng bao nhiêu là phù hợp?

Kiểm tra nhanh chỉ số khối cơ thể của bạn, hoặc viết tắt là chỉ số BMI. Chỉ số BMI là một chỉ số đo lường chính xác về lượng mỡ của cơ thể người lớn dựa trên chiều cao và cân nặng.

Để tìm hiểu thêm và nhận số đo của bạn ngay hôm nay, hãy truy cập ww.nhlbisupport.com/bmi

Viết chỉ số BMI của bạn tại đây: _____

Lời khuyên 2: Ăn ít hơn - bạn quyết định cách thức để làm điều đó!

Bạn biết rằng bạn cần ăn ít hơn để giảm cân. Một số người cắt bỏ các món tráng miệng có đường để giúp giảm lượng calo. Những người khác thấy đo lường thức ăn của họ và theo dõi khẩu phần là điều then chốt. Thông thường, chỉ thực hiện một vài thay đổi có thể giúp giảm cân.

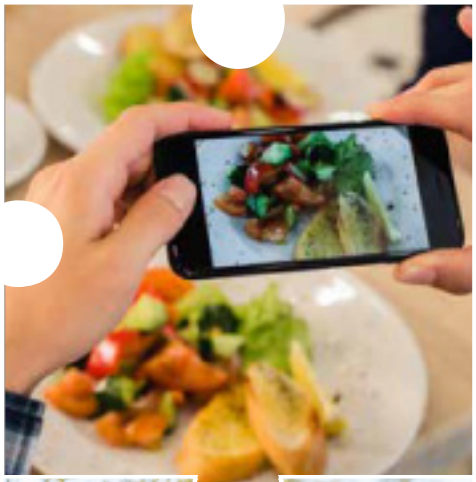
Bạn sẽ chọn ăn ít hơn mỗi ngày như thế nào?

Lời khuyên để ăn ít calo hơn:

- **Hạn chế đồ ăn nhẹ nhiều calo.** Thay vào đó, hãy chọn những đồ ăn nhẹ có lượng calo thấp hơn và lành mạnh, chẳng hạn như cà rốt chấm với sốt ít chất béo hoặc một vài chiếc bánh quy giòn nguyên cám với một muỗng bơ đậu phộng.
- **Giảm bớt những đồ uống có hàm lượng calo cao.** Đừng sử dụng những đồ uống có cồn. Uống nước thay vì đồ uống có đường. Nếu bạn uống cà phê hoặc trà, hãy chuyển sang các đồ uống được làm từ sữa tách béo và không thêm đường.
- **Không ăn hoặc ăn chung các món tráng miệng có đường và chất béo cao.** Thay vào đó, hãy ăn một miếng trái cây tươi. Hoặc thêm các miếng trái cây cắt nhỏ vào sữa chua nguyên chất ít chất béo.
- **Ăn các khẩu phần nhỏ hơn.** Sử dụng cốc đo để biết chính xác bạn đang ăn bao nhiêu. Nhiều người ngạc nhiên khi biết rằng họ đang ăn nhiều hơn họ nghĩ cho đến khi họ đo lường thức ăn của họ!

Để biết thêm thông tin, hãy truy cậphealthfinder.gov.

THAY ĐỔI NHỎ CÓ THỂ TẠO NÊN KHÁC BIỆT LỚN



Lời khuyên 3: Theo dõi những gì bạn ăn

Các nghiên cứu cho thấy rằng việc theo dõi tất cả các bữa ăn, đồ ăn nhẹ và đồ uống của bạn có thể giúp giảm cân. Theo dõi sẽ cho bạn thông tin về các mô hình ăn uống của bạn. Điều này cũng có thể giúp bạn thấy được chỗ nào bạn đang làm tốt và chỗ nào bạn có thể cải thiện. Ví dụ, có phải bạn đang ăn vặt quá nhiều vào buổi tối không?

3 cách để theo dõi:

- Viết xuống mọi thứ bạn ăn và uống trong một cuốn sổ ghi chép.
- Theo dõi trực tuyến bằng một trang web hoặc ứng dụng di động. Có rất nhiều tùy chọn để lựa chọn.
- Chụp ảnh thức ăn bằng điện thoại di động của bạn để nhắc bạn về những gì bạn đã ăn.

Lời khuyên 4: Thêm hoạt động! Hoạt động đốt cháy calo

Duy trì hoạt động thể chất có thể giúp bạn đạt và duy trì một trọng lượng lành mạnh. Điều này hoàn toàn hợp lý — hoạt động giúp bạn đốt cháy một số calo từ thức ăn. Hầu hết chúng ta không hoạt động đủ để đốt cháy lượng calo chúng ta ăn vào.

Truy cập healthfinder.gov và nhấp vào mục Trở nên Năng động để xem các hướng dẫn về cách bạn có thể duy trì hoạt động.

Và hãy nhớ, một số hoạt động thể chất tốt hơn là không làm gì!

Kiểm tra các cách bạn có thể thêm hoạt động vào trong ngày của mình. Hãy nghĩ về những điều khác bạn có thể làm!

[ ] Đi cầu thang

[ ] Đi bộ vào bữa trưa

[ ] Đi bộ đường dài với con tôi

[ ] Đạp xe

[ ] Tập chơi một môn thể thao khi xem ti vi

[ ] Chạy bộ tại nhà trong

Các cách khác để thêm hoạt động vào trong ngày của tôi: _____

_____

_____

Chìa khóa để duy trì trọng lượng khỏe mạnh? Luôn hứng thú!

Giữ tờ này ở một nơi thuận tiện để thi thoảng lấy ra để đọc. Tiếp tục với việc ăn uống lành mạnh và các thói quen hoạt động thể chất của bạn. Và quay trở lại nếu bạn không đi theo kế hoạch.

Theo dõi Đồ ăn

Việc theo dõi mọi thứ bạn ăn trong một ngày có thể là điều khó khăn. Thông thường, chúng ta ăn nhiều hơn chúng ta nhận ra! Nhật ký này sẽ giúp bạn theo dõi các loại đồ ăn và đồ uống mà bạn tiêu thụ.

Bạn cũng có thể theo dõi những gì bạn ăn (và hoạt động thể chất của bạn) bằng cách sử dụng một trang web hoặc một ứng dụng di động. So sánh lượng calo bạn đã ăn với lượng calo được đề nghị cho bạn dựa trên tài liệu về Nhu cầu Calo Hàng ngày.

Đồ ăn	Calo	Đồ ăn	Calo
Bữa sáng		**Bữa tối**	
Sữa tách béo, 1 chén	83	Pizza Pepperoni, 2 lát	416
Ngũ cốc yến mạch nướng, 1 chén	111	Bánh mì que Parmesan, 2	82
Chuối, 1 quả vừa	105	Sa lát Caesar, 1½ chén	253
Cà phê, 8 ounce (237 ml) sữa ít béo 1%, ½ chén	61	Trà đá, không ngọt, 16 ounce (473 ml)	5
Tổng lượng Calo Bữa sáng	360	Sữa chua đông lạnh vani ít chất béo, 1 chén	241
		Tổng lượng Calo Bữa tối	997
Bữa trưa			
Bánh sandwich gà tây: gà tây, 2 ounce (59 ml)	59	**Đồ ăn nhẹ**	
Bánh mì nguyên cám, 2 lát	130	Sữa chua trái cây, không béo, 8 ounce (237 ml)	87
Phô mai Thụy Sĩ, 1 lát	108	Bơ đậu phộng, 1 thìa canh	96
2 lát xà lách, cà chua, mù tạt	6	Bánh quy giòn nguyên cám, 12	114
Xà lách trộn, ½ chén	134	Phô mai Cheddar, 1 ounce (29,5 ml)	114
Apple, 1 quả vừa	72	**Tổng lượng Calo Đồ ăn nhẹ**	411
Nước, 12 ounce (355 ml)	0		
Tổng lượng Calo Bữa trưa	509	**Tổng lượng Calo Hàng ngày**	2.277

NGÀY 1 Bữa ăn	Đồ ăn	Calo
Bữa sáng		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA SÁNG	
Bữa trưa		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA TRƯA	
Bữa tối		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA TỐI	
Đồ ăn nhẹ		
	TỔNG LƯỢNG CALO ĐỒ ĂN NHẸ	
	TỔNG LƯỢNG CALO HÀNG NGÀY	

NGÀY 2 Bữa ăn	Đồ ăn	Calo
Bữa sáng		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA SÁNG	
Bữa trưa		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA TRƯA	
Bữa tối		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA TỐI	
Đồ ăn nhẹ		
	TỔNG LƯỢNG CALO ĐỒ ĂN NHẸ	
	TỔNG LƯỢNG CALO HÀNG NGÀY	

NGÀY 3 Bữa ăn	Đồ ăn	Calo
Bữa sáng		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA SÁNG	
Bữa trưa		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA TRƯA	
Bữa tối		
	TỔNG LƯỢNG CALO BỮA TỐI	
Đồ ăn nhẹ		
	TỔNG LƯỢNG CALO ĐỒ ĂN NHẸ	
	TỔNG LƯỢNG CALO HÀNG NGÀY	

Trò chơi Nối "Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn"

Nối Đồ uống với Lượng Calo Của nó

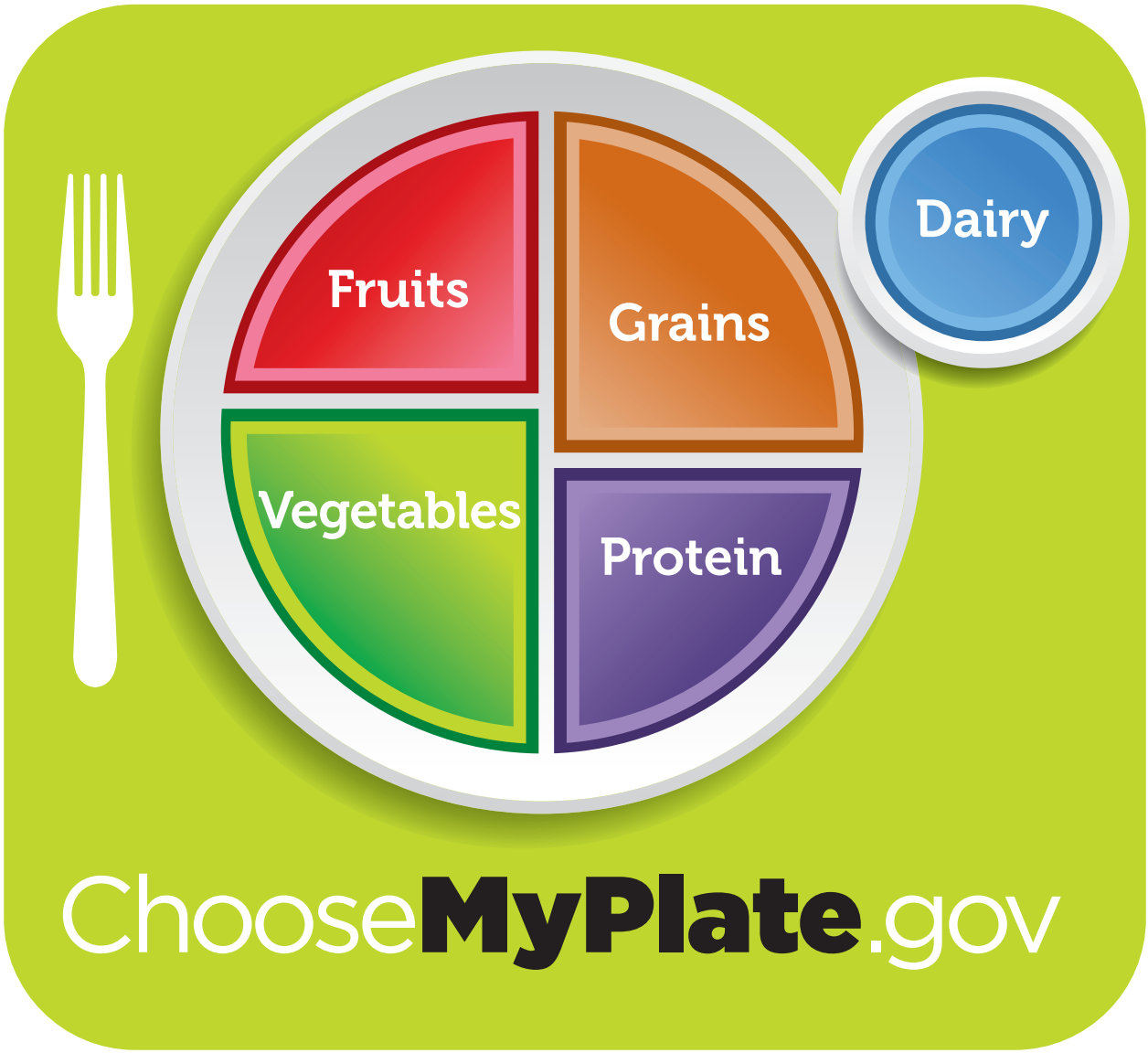
Nước chanh (20 ounce) (591 ml)	227 calo
Cà phê sữa với sữa không béo (12 ounce) (355 ml)	3 calo
Xô-đa cô la thường (20 ounce) (591 ml)	192 calo
Trà đá ngọt, đóng chai (20 ounce) (591 ml)	125 calo
Trà đá không ngọt, đóng chai (20 ounce) (591 ml)	0 calo
Thức uống cà phê ca-ra-men đông lạnh với kem đánh tơi (16 ounce) (473 ml)	225 calo
Sữa sô cô la, sữa ít béo 1% (8 ounce) (237 ml)	165 calo
Đồ uống thể thao (20 ounce) (591 ml)	430 calo
Xô-đa ăn kiêng (20 ounce) (591 ml)	158 calo
Sữa nguyên kem (8 ounce) (237 ml)	0 calo
Sữa không béo (8 ounce) (237 ml)	150 calo
Nước ép táo 100% (12 ounce) (355 ml)	90 calo
Nước	280 calo

Nguồn: Chỉnh sửa từ tài liệu Cân nhắc lại Đồ uống Của bạn, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh Trang web. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Tham khảo các lựa chọn này để giảm lượng calo trong đồ uống của bạn

Lưu ý: Những thay đổi này có thể giúp bạn giảm được tới 650 calo trong 1 ngày!

Dịp	Thay vì . .	Calo	Thử . .	Calo
Cửa hàng cà phê buổi sáng	Cà phê sữa cỡ trung bình (16 ounce) (473 ml) được làm từ sữa nguyên kem	265	Cà phê sữa cỡ nhỏ (12 ounce) (355 ml) được làm từ sữa tách béo	125
Giờ ăn trưa	Chai xô-đa không dành cho chế độ ăn kiêng 20 ounce (591 ml)	227	Nước uống hoặc đồ uống không có calo	0
Giải lao buổi chiều	Trà chanh đá ngọt từ máy bán hàng tự động (16 ounce) (473 ml)	180	Nước có ga với hương vị chanh tự nhiên (không đường)	0
Giờ ăn tối	Nước gừng không dành cho người ăn kiêng với bữa ăn của bạn (12 ounce) (355 ml)	124	Nước với một lát chanh vàng hoặc chanh xanh, hoặc nước khoáng thiên nhiên có ga với một lượng nhỏ nước ép trái cây 100%	0 calo từ nước, ~30 calo từ nước khoáng thiên nhiên với nước ép
Calo		**796**		**125-155**



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

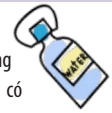
10 lời khuyên
Chuỗi Giáo dục Dinh dưỡng

Lựa chọn Đồ uống Lành mạnh hơn

10 lời khuyên **để bắt đầu**

Đồ uống cũng quan trọng như thức ăn. Nhiều loại đồ uống có chứa đường bổ sung nhưng có ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng trong khi một số đồ uống khác có thể cung cấp dinh dưỡng nhưng lại chứa quá nhiều chất béo và calo. Dưới đây là một số lời khuyên giúp bạn lựa chọn đồ uống lành mạnh hơn.

1 uống nước lọc



Uống nước lọc thay vì uống nước ngọt. Xô-đa thường, đồ uống năng lượng hay thể thao và các loại nước ngọt khác thường có nhiều đường bổ sung, cung cấp nhiều calo hơn nhu cầu cần có.

2 Lượng nước bao nhiêu là đủ?

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

3 một lựa chọn tiết kiệm

Nước thường đỡ tốn tiền. Bạn có thể tiết kiệm tiền bằng việc uống nước lọc ở nhà hoặc khi đi ăn ngoài.

4 quản lý lượng calo của bạn

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

5 khu vực uống đồ uống thân thiện với trẻ em

Biến nước, sữa ít béo hoặc không béo hoặc nước ép nguyên chất 100% trở thành lựa chọn dễ dàng khi ở nhà. Đã sẵn sàng để đi

để sẵn bình nước tiện lợi hoặc đồ uống có lợi cho sức khỏe trong tủ lạnh. Đặt chúng trong hộp cơm trưa hoặc ba lô để dễ lấy khi trẻ đi ra ngoài. Tùy vào độ tuổi, trẻ có thể uống từ ½ đến 1 cốc nước và người lớn có thể uống 1 cốc nước trái cây nguyên chất 100% hoặc nước ép rau* mỗi ngày.

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

6 đừng quên sản phẩm làm từ sữa**

Khi bạn chọn sữa hoặc sữa thay thế, chọn sữa ít chất béo hoặc không có chất béo hoặc sữa đậu nành giàu dinh dưỡng. Mỗi loại sữa cung cấp các loại dinh dưỡng chủ đạo giống nhau như canxi, vitamin D và kali, nhưng lượng calo lại rất khác nhau. Trẻ vị thành niên, thanh thiếu niên và người lớn cần 3 cốc sữa một ngày trong khi trẻ từ 4-8 tuổi cần 2½ cốc và trẻ 2-3 tuổi cần 2 cốc..

7 thưởng thức đồ uống của bạn

Khi nước không thể làm bạn thỏa mãn—hãy thưởng thức đồ uống theo lựa chọn của mình nhưng nhớ cắt giảm. Nhớ kiểm tra khẩu phần và lượng khẩu phần trong một hộp, chai hoặc lọ để duy trì trong khoảng lượng calo theo nhu cầu. Lựa chọn các hộp, chén hoặc cốc có kích thước nhỏ hơn thay cho kích thước lớn hoặc siêu lớn.

8 nước khi di chuyển

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

9 kiểm tra thông tin

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

10 so sánh những gì bạn uống

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

**Sữa là một phần trong Nhóm Thực phẩm làm từ sữa. Một cốc = 1 cốc sữa hoặc sữa chua, 1½ ounce bơ tự nhiên hoặc 2 ounce bơ đã được chế biến.

Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng
USDA là một đơn vị cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng.

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

DG TipSheet Số. 19
Sửa đổi Tháng 1, 2016
#300455/Ver. 01/16

Tài liệu IV.C

HỘI THẢO
4

Đánh giá

NGÀY HÔM NAY _____

1 = Hoàn toàn không đồng ý 2 = Không đồng ý 3 = Không phản đối cũng không đồng ý 4 = Đồng ý 5 = Hoàn toàn đồng ý					
1. Hội thảo đã đưa ra thông tin hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
2. Các hoạt động của hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
3. Tôi dự định theo dõi những gì tôi ăn trong 3 ngày trong tuần này. Nhận xét:	1	2	3	4	5
4. Tôi lên kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống của mình dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
5. Tôi lên kế hoạch trở nên năng động hơn dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
6. Người dạy trình bày thông tin một cách hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
7. Nhìn chung, tôi thấy hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
8. Vui lòng cho chúng tôi biết tài liệu nào bạn thấy hữu ích nhất.					

HỘI THẢO

5

Khiến việc ăn uống lành Mạnh trở thành một phần trong lối sống Của Bạn

Hội thảo Cộng đồng
Ăn uống lành mạnh · Sống năng động

HỘI THẢO 5

Mục lục

HỘI THẢO
5

Hướng dẫn Người dạy

TRƯỚC KHI HỘI THẢO BẮT ĐẦU

- Đọc kỹ toàn bộ hội thảo và làm quen với kế hoạch bài học.
- Thu thập các tài liệu cần thiết cho hoạt động làm quen lúc đầu và cho hoạt động trong buổi hội thảo.
- **Hoạt động làm quen lúc đầu:** Đa dạng các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt, như mì ống nguyên cám (được nấu chín trước khi tới lớp), gạo lứt (được nấu chín trước khi tới lớp), bánh mì nguyên cám (cắt thành nhiều phần để ăn thử), bánh quy ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc nguyên hạt, v.v.; các đĩa đựng và đồ dùng cho những người tham gia thử các loại đồ ăn được cung cấp
- **Hoạt động:** Không cần chuẩn bị các đồ dùng
- Sao chụp tài liệu (1 tài liệu cho mỗi người tham gia):
  1. **Khiến việc Ăn Uống Lành Mạnh trở thành Một Phần trong Lối Sống Của Bạn (2 trang)**
  2. **Làm thế nào để Xây dựng một Mô hình Ăn uống Lành mạnh (3 trang)**
  3. **Chuyển sang lựa chọn Đồ ăn và Đồ uống tốt cho Sức khỏe hơn (2 trang)**
  4. **Danh mục Kiểm tra Hàng ngày của MyPlate (2 trang)**
  5. **Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng (1 trang)**
  6. **10 Lời khuyên để Xây dựng một Bữa ăn Lành mạnh của MyPlate (2 trang)**
  7. **Đánh giá Hội thảo (1 trang)**

ĐỀ CƯƠNG HỘI THẢO

Hội thảo sẽ kéo dài ~1 giờ, bao gồm các hoạt động.

- **Hoạt động làm quen** (5 phút) – hoạt động được thực hiện khi mọi người đang đi vào hội thảo
- **Giới thiệu** (5 phút)
  - Giải thích mục đích của hội thảo
  - Xem xét các Mục tiêu Học tập
- **Mục tiêu 1:** Xác định 5 khái niệm về lối sống lành mạnh (10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Khiến việc Ăn uống Lành mạnh trở thành Một Phần trong Lối sống Của bạn và Chuyển sang lựa chọn Đồ ăn & Đồ uống tốt cho Sức khỏe hơn
- Nghỉ giải lao (5 phút)
- **Mục tiêu 2:** Xác định 5 nhóm thực phẩm và một lựa chọn lành mạnh từ mỗi nhóm (5 phút)
  - Xem xét tài liệu: Danh mục Kiểm tra Hàng ngày của MyPlate
- **Mục tiêu 3:** Xác định 5 khía cạnh của Nhãn Thành phần Dinh dưỡng giúp bạn dễ dàng hơn trong việc lựa chọn các thực phẩm dựa trên hiểu biết nhằm hỗ trợ chế độ ăn uống lành mạnh (5 phút)
- Hoạt động (5–10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng
- Tăng Hoạt động Thể chất (1-2 phút)
  - Xem xét tài liệu 10 Lời khuyên để Xây dựng một Bữa ăn Khỏe mạnh của MyPlate (2 phút)
- **Tóm tắt/Hỏi&Đáp** (5 phút)
  - **Nhắc nhở** về những việc cần thử ở nhà:
    - Đọc các Nhãn Thành phần Dinh dưỡng để so sánh thức ăn tại cửa hàng tạp hóa
    - Tiếp tục tăng dần số lượng hoạt động thể chất bạn chọn làm mỗi ngày
- Yêu cầu người tham gia hoàn thành **mẫu đánh giá** (5 phút)

HOẠT ĐỘNG KHUẤY ĐỘNG KHÔNG KHÍ

Thử mùi vị (5 phút)

Nếm Ngũ cốc Nguyên hạt: Thu thập một loạt các loại thực phẩm ngũ cốc khác nhau (thử các món như mì ống, gạo, ngũ cốc, bánh quy giòn, bánh mì, v.v.) và nhờ những người tham gia nếm thử một vài món khi họ tham gia hội thảo.

Các dụng cụ cần thiết: Một loạt các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt, như mì ống nguyên cám (được nấu chín trước khi tới lớp), gạo lứt (được nấu chín trước khi tới lớp), bánh mì nguyên cám (cắt thành nhiều phần để ăn thử), bánh quy ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc nguyên hạt, v.v.; các đĩa đựng và đồ dùng cho những người tham gia thử các loại đồ ăn được chọn

HỘI THẢO 5

Kế hoạch bài học hội thảo

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục đích của Hội thảo (2-3 phút)

- Buổi hội thảo và tài liệu hôm nay sẽ cung cấp cho bạn các lời khuyên để kết hợp chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất thường xuyên vào lối sống của bạn.
- Hội thảo này dựa trên Hướng dẫn về chế độ ăn uống dành cho người Mỹ và Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ. Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra lời khuyên dựa trên khoa học về lựa chọn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và cân nặng và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Hướng dẫn hoạt động thể chất đưa ra các đề xuất về số lượng, chủng loại và mức độ cường độ hoạt động thể chất cần thiết để có được và duy trì sức khỏe tốt.
- Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cung cấp các thông điệp đã được chọn lọc cho người tiêu dùng. Có thể xem thêm thông tin về các thông điệp này tại www.ChooseMyPlate.gov.

Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng. Vic kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ để có thể chọn những loại thực phẩm lành mạnh hơn.

Tìm mô hình ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó suốt đời. Điều này có nghĩa là:

- Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ–tập trung vào trái cây nguyên vỏ và thay đổi các loại rau
- Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt
- Chuyển sang sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa chua
- Thay đổi thói quen protein của bạn
- Uống và ăn ít natri, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và các thực phẩm thêm đường

Ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất tạo nên cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn Hoạt động Thể chất khuyến cáo người lớn nên hoạt động thể chất ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần – trẻ em cần 60 phút mỗi ngày.

- Bạn có thể duy trì hoạt động thể lực bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp hoặc làm vườn và bằng cách giảm lượng thời gian ngồi.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục tiêu học tập (2-3 phút)

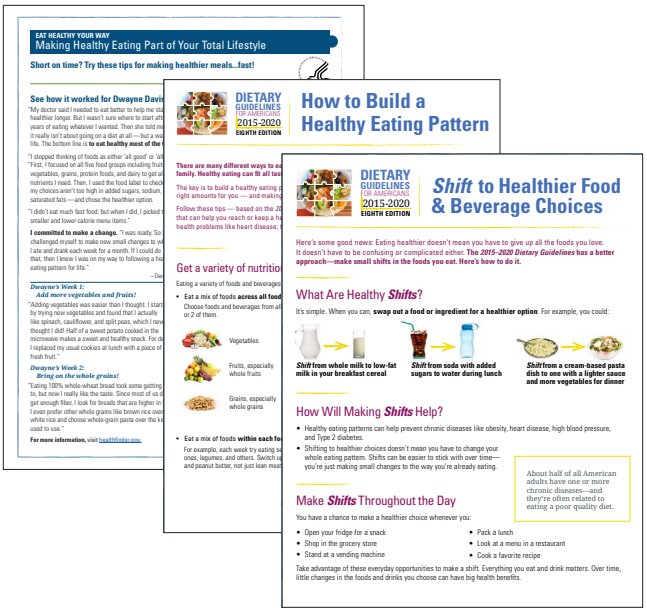
- Xác định 5 khái niệm về lối sống lành mạnh.
- Xác định 5 nhóm thực phẩm và một lựa chọn lành mạnh từ mỗi nhóm.
- Xác định 5 khía cạnh của Nhãn Thành phần Dinh dưỡng giúp bạn dễ dàng hơn trong việc lựa chọn các thực phẩm dựa trên hiểu biết nhằm hỗ trợ chế độ ăn uống lành mạnh.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Khiến việc Ăn uống Lành mạnh trở thành Một Phần trong Lối sống Của bạn, Cách Xây dựng một Mô hình Ăn uống Lành mạnh và Chuyển sang lựa chọn Đồ ăn & Đồ uống tốt cho Sức khỏe hơn (10 phút)

Lưu ý: Những điểm thảo luận này đề cập đến nhiều hành vi quan trọng của người tiêu dùng và những chiến lược tiềm năng cho các chuyên gia trong Hướng dẫn Chế độ Ăn uống. Tùy thuộc vào thời gian/câu hỏi của người tham gia, bạn có thể chọn chỉ đề cập một vài điểm dưới mỗi tiêu đề.



Thêm Nhiều Trái cây và Rau

Rau

- Các mô hình ăn uống lành mạnh bao gồm nhiều loại rau có trong 5 phân nhóm: màu xanh đậm, đỏ và cam, tinh bột và các loại rau và đậu khác (đậu và đậu Hà Lan).
- Một nửa đĩa ăn của bạn phải là các loại trái cây và rau củ–đa dạng hóa các loại rau củ và tập trung vào các loại trái cây.
- Chọn những loại rau đông lạnh không bổ sung thêm nước xốt, nước thịt, bơ, hoặc kem.
- Chế biến rau theo những phương thức có lợi cho sức khỏe: hấp, xào, rang, hoặc ăn sống.
- Bao gồm rau trong bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Rau tươi, đông lạnh hay đóng hộp đều tốt. Khi ăn rau đóng hộp, hãy đọc Nhãn Thành phần Dinh dưỡng và chọn các loại chứa ít natri. Ngoài ra, hãy tìm các loại có dán nhãn là giảm hàm lượng natri hoặc không có muối bổ sung.
- Thêm các loại rau có màu xanh đậm, đỏ, và cam vào súp, món hầm, thịt hầm, xào, và các món ăn chính và phụ khác. Sử dụng rau có lá màu xanh đậm, chẳng hạn như xà lách romaine và rau bina, để làm salad.
- Chú ý đến chất xơ trong thực phẩm – các loại đậu (đậu và đậu Hà Lan) là một nguồn tuyệt vời. Thêm các loại đậu như đậu tây hoặc đậu garbanzo vào món salad và đậu tách hoặc đậu lăng vào món súp, hoặc phục vụ các món đậu nướng hoặc đậu cúc như món ăn phụ hoặc trong một món ăn chính.
- Để các loại rau tươi sống, đã được cắt ở nơi dễ lấy để dùng cho các bữa ăn nhẹ. Nếu ăn kèm nước chấm, hãy chọn các loại nước chấm chứa ít calo hơn, như một số loại nước xốt làm từ sữa chua, thay vì kem chua– hoặc các nước chấm làm từ kem phô-mai. Món khai vị làm từ gà, đậu, dầu, vừng, chanh và tỏi cũng là một loại nước chấm tuyệt vời đồng thời vẫn đáp ứng được các khuyến cáo về rau, đồ ăn chứa protein và dầu ăn.
- Khi đi ăn bên ngoài, chọn một loại rau làm món ăn phụ. Với rau nấu chín, yêu cầu chế biến chúng với ít hoặc không có chất béo và muối. Với món salad, yêu cầu để nước xốt ở bên cạnh để bạn có thể quyết định lượng nước xốt mà bạn muốn.
- Khi thêm nước chấm, gia vị, hoặc nước xốt vào rau, hãy sử dụng một lượng nhỏ. Nước chấm và nước xốt có thể làm cho món rau hấp dẫn hơn, nhưng lại thường bổ sung thêm calo từ chất béo bão hòa và đường bổ sung.

- Để biết thêm thông tin về các loại rau, hãy truy cập: www.choosemyplate.gov/vegetables.

Trái cây

- Tập trung vào trái cây nguyên trái, bao gồm trái cây tươi, trái cây đông lạnh, trái cây sấy khô hoặc trái cây đóng hộp mà không có đường bổ sung.
- Khi chọn nước ép, luôn chọn nước ép trái cây 100%. Sử dụng nước ép ở mức vừa phải; ít nhất một nửa lượng trái cây ăn phải là trái cây nguyên trái.
- Dùng trái cây làm đồ ăn nhẹ, salad, hoặc món tráng miệng.
- Thay vì đường, xi-rô hoặc các loại đồ ngọt khác, hãy dùng trái cây để làm lớp phủ cho các món ăn như ngũ cốc và bánh kếp.
- Thưởng thức nhiều loại trái cây đa dạng, và tối đa hóa hương vị và sự tươi ngon bằng cách điều chỉnh sự lựa chọn của bạn sang những loại trái cây có trong mùa.
- Để các loại trái cây đã được rửa sạch và cắt ở nơi dễ lấy để dùng cho các bữa ăn nhẹ.
- Trái cây không ngọt hoặc trái cây đóng hộp không có đường bổ sung là sự lựa chọn tốt hơn vì xi-rô ít đường hoặc xi-rô nhiều đường đều bổ sung thêm đường và calo.
- Để biết thêm thông tin về trái cây, hãy truy cập: www.choosemyplate.gov/fruit.

Thêm Ngũ cốc Nguyên hạt

- Chuẩn bị một nửa lượng đồ ăn ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt bằng cách chọn các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt, bao gồm bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc, mì ống và gạo lứt. Chọn ngũ cốc nguyên hạt thay vì ngũ cốc tinh chế và các sản phẩm được làm từ ngũ cốc tinh chế. Các loại ngũ cốc tinh chế thường phổ biến trong bánh quy, bánh ngọt và nhiều loại đồ ăn nhẹ. Mì trắng, gạo trắng và bánh mì trắng là những loại ngũ cốc tinh chế.
- Ví dụ, chọn bánh mì nguyên hạt 100%; ngũ cốc nguyên hạt như bột yến mạch; bánh quy giòn và mì ống làm từ ngũ cốc nguyên hạt; và gạo lứt. Kiểm tra các từ "nguyên" hoặc "ngũ cốc nguyên hạt" trước tên thành phần ngũ cốc trong danh sách thành phần trên nhãn dán của sản phẩm.
- Lưu ý rằng các loại thực phẩm được dán nhãn "nhiều hạt", "bột nghiền bằng cối đá", "100% lúa mì", "lúa mì xay", "bảy hạt" hoặc "cám" thường không phải là sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt 100% và có thể không chứa bất kỳ ngũ cốc nguyên hạt nào.
- Sử dụng Nhãn dán Thông tin Dinh dưỡng và danh sách thành phần để chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt là nguồn chất xơ tốt hoặc tuyệt vời từ rau quả.
- Các nguồn chất xơ tốt chứa 10–19% Giá trị Hàng ngày cho mỗi khẩu phần và các nguồn chất xơ tuyệt vời chứa 20% hoặc hơn.
- Để biết thêm thông tin về ngũ cốc, hãy truy cập: www.choosemyplate.gov/grains.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

Thay đổi Thói quen protein Của bạn

- Lựa chọn đa dạng các loại thực phẩm protein của bạn bao gồm hải sản, các loại đậu (đậu và đậu Hà Lan), quả hạch và các loại hạt không có muối, các sản phẩm từ đậu nành, trứng, thịt nạc và gia cầm.
- Đặt mục tiêu ăn hải sản hai lần một tuần. Chọn một số hải sản có hàm lượng axit béo omega-3 cao hơn, chẳng hạn như cá hồi, cá trích, hàu Thái Bình Dương và cá thu Đại Tây Dương hoặc Thái Bình Dương.
- Chọn thịt và thịt gia cầm nạc hoặc ít béo. Loại bỏ da gia cầm và sử dụng các phương pháp nấu ăn như nướng trên vỉ và nướng trong lò.
- Thịt qua chế biến như thịt giăm bông, lạp xưởng, xúc xích và thịt nguội đã thêm natri. Kiểm tra Nhãn dán Thông tin Dinh dưỡng để giúp hạn chế lượng natri ăn vào.
- Thêm đa dạng thực phẩm bằng cách kết hợp các loại thực phẩm chứa protein như đậu (ví dụ: đậu đen, đậu tây, đậu mắt đen), đậu nành (ví dụ: đậu phụ) hoặc quả hạch và các loại hạt không muối vào các món ăn và đồ ăn nhẹ. Chọn quả hạch và các loại hạt không muối sẽ giúp giảm lượng natri ăn vào.
- Để biết thêm thông tin về thực phẩm chứa protein, hãy truy cập: www.choosemyplate.gov/protein-foods.

Chuyển sang Thực phẩm làm từ sữa ít béo hoặc sữa không béo

- Chọn sữa không béo hoặc ít béo, sữa chua và pho mát hoặc đồ uống làm từ đậu nành (sữa đậu nành). Các lựa chọn không có chất béo và ít chất béo giúp giảm lượng calo trong chất béo bão hòa.
- Hạn chế các lựa chọn có đường bổ sung như sữa có hương vị, sữa chua, sữa chua uống hoặc các món tráng miệng. Tăng hương vị cho sữa chua nguyên chất bằng trái cây tươi cho bữa sáng, bữa ăn nhẹ hoặc món tráng miệng.
- Đối với những người không dung nạp được lactose, khẩu phần nhỏ hơn (như 4 ounce sữa lỏng) (118 ml) có thể được dung nạp tốt. Có sẵn các sản phẩm không có lactose và ít lactose. Các sản phẩm này bao gồm sữa, sữa chua và pho mát giảm hàm lượng lactose hoặc không có lactose, và sữa đậu nành giàu canxi (nước giải khát đậu nành).
- Để biết thêm thông tin về các sản phẩm làm từ sữa, hãy truy cập: www.choosemyplate.gov/dairy.

Cùng thực hiện tất cả

- Bắt đầu bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ và ăn nhiều loại thực phẩm mà cơ thể bạn cần để có sức khỏe tốt.
- Thay đổi một loại đồ ăn hoặc một nguyên liệu sang một lựa chọn lành mạnh hơn như chuyển từ sữa nguyên kem sang sữa không béo trong ngũ cốc, từ xô-đa có đường sang nước vào bữa trưa hoặc từ món mì ống có kem sang món mì ống ít nước xốt hơn và ăn nhiều rau hơn vào bữa tối.

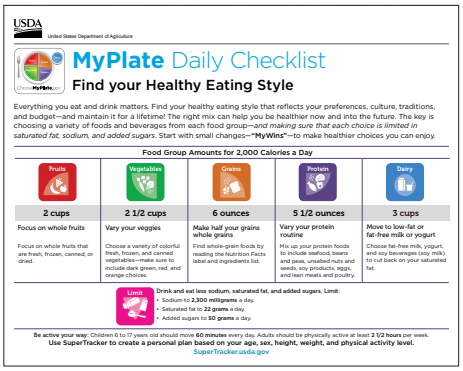
NGHỈ GIẢI LAO (5 PHÚT)

"Giỏ trái cây"—phiên bản trò chơi giành ghế theo nhạc với chủ đề dinh dưỡng

Đây là một trò chơi đơn giản phù hợp nhất với một nhóm gồm ít nhất 8 người chơi. Thiết lập một vòng tròn với số ghế tương ứng với số người chơi trừ đi một. Tiếp theo, bạn sẽ cần phải gán cho mỗi người chơi một loại trái cây, dán nhãn cho người chơi là dâu tây, cam, chuối, v.v. Hai người chơi sẽ được gán cùng một loại quả. Một người nên đứng yên, và mọi người khác nên ngồi trên ghế. Người đứng sẽ gọi tên một trái cây, và bất kỳ người chơi nào ngồi trong vòng tròn được giao cho trái cây đó thì phải nhảy lên và cố gắng tìm một chỗ ngồi mới. Người gọi cũng nên cố gắng ngồi vào một trong những chỗ ngồi còn trống càng nhanh càng tốt. Cuối cùng, một người chơi sẽ không tìm được chỗ ngồi nào. Người chơi đó (bị bỏ đứng lại) sau đó sẽ gọi tên một trái cây khác, và trò chơi tiếp tục. Để cho vui, hãy thử gọi tên nhiều hơn 1 trái cây cùng một lúc. Người gọi cũng có thể chọn gọi "giỏ trái cây!" Khi điều đó xảy ra, tất cả người chơi sẽ đứng dậy khỏi ghế của họ và tìm cho họ một ghế mới. Trông sẽ hơi điên rồ khi mọi người cố gắng tìm một chỗ ngồi. Nếu cần thiết, bạn có thể thiết lập một quy tắc đó là người chơi đứng dậy khỏi ghế phải tìm một cái mới cách chỗ ngồi cũ ít nhất 2 ghế (để khuyến khích người chơi đứng dậy và chạy vòng quanh).

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Danh mục Kiểm tra Hàng ngày của MyPlate (5 trang)



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

- Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống đều quan trọng. Tìm một phong cách ăn uống lành mạnh phản ánh được sở thích, văn hóa, truyền thống và phù hợp với ngân sách của bạn – và duy trì nó suốt đời! Sự kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn bây giờ và trong tương lai.
- Điều quan trọng là lựa chọn một loạt các loại đồ ăn và đồ uống từ mỗi nhóm thực phẩm – và đảm bảo các lựa chọn có lượng chất béo bão hòa, natri, và đường bổ sung hạn chế.
- Danh mục Kiểm tra Hàng ngày của MyPlate cho thấy lượng thức ăn cần ăn từ các nhóm thực phẩm cho một mẫu ăn 2.000 calo. Nó cho thấy bạn cần ăn bao nhiêu từ 5 nhóm thực phẩm và làm thế nào để hạn chế natri, chất béo bão hòa, và đường bổ sung.
- Kế hoạch thực phẩm phù hợp với bạn là một kế hoạch được cá nhân hóa, dựa trên độ tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động thể chất của bạn. Sử dụng công cụ tính của Danh mục Kiểm tra Hàng ngày của MyPlate để tạo một kế hoạch cá nhân tại www.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Checklist-input.

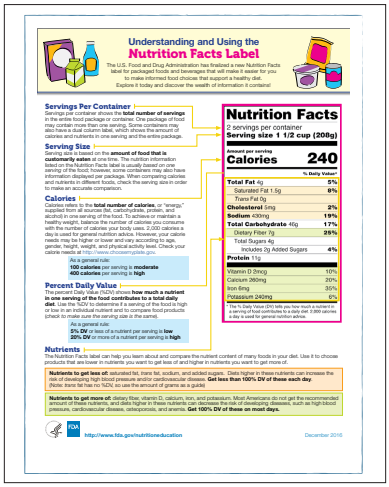
KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

HOẠT ĐỘNG

Hiểu và sử dụng Nhãn Thông tin Dinh dưỡng (5-10 phút)

Nhãn Thông tin Dinh dưỡng: Phân phát tài liệu Hiểu và Sử dụng Nhãn Thông tin Dinh dưỡng và xem xét các điểm thảo luận được liệt kê dưới đây. Tùy thuộc vào số lượng người trong nhóm, bạn có thể muốn phân phát một nhãn cho mỗi nhóm gồm 2-3 người làm việc cùng nhau để xác định các thành phần của nhãn thực phẩm, chẳng hạn như kích thước khẩu phần, natri, v.v.

Các dụng cụ cần thiết: Một loạt các Nhãn Thông tin Dinh dưỡng từ các hộp đựng thực phẩm


Understanding and Using the
Nutrition Facts Label

Nutrition Facts
2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)
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 8mg 30%
Potassium 240mg 6%

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng (5 trang)

- Nhìn vào kích thướcc khẩu phần và xác định xem bạn đang thực sự ăn bao nhiêu khẩu phần.
    - Nếu bạn ăn 2 khẩu phần đồ ăn, bạn sẽ tiêu thụ gấp đôi lượng calo.
- Chọn các loại thực phẩm không bổ sung đường hoặc bổ sung ít đường.
    - "Đường bổ sung" tính bằng gam bây giờ được yêu cầu ghi trên nhãn dán và theo phần trăm Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày (%DV). Đường bổ sung bao gồm đường đã được thêm vào trong quá trình chế biến hoặc đóng gói.
    - Tiêu thụ nhiều hơn 100% DV các loại đường bổ sung khiến rất khó để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng mà không tiêu thụ quá nhiều calo.
- Tìm các loại thực phẩm ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa.
    - Chọn chất béo có lợi cho sức khỏe hơn, chẳng hạn như chất béo không bão hòa đa và chất béo không bão hòa đơn, được tìm thấy trong cá, quả hạch và dầu thực vật. Bằng cách thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo chưa bão hòa, bạn có thể giảm nguy cơ bị bệnh tim.
- So sánh lượng natri trong các sản phẩm và chọn sản phẩm có natri thấp.
    - Hầu hết natri đến từ thực phẩm đã qua chế biến. Bằng cách đọc nhãn Thông tin Dinh dưỡng để lựa chọn sản phẩm có natri thấp và chuẩn bị các bữa ăn cho riêng mình, bạn có thể kiểm soát và hạn chế lượng natri bạn ăn tốt hơn.
- Tiêu thụ ít hơn 100% Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày đối với chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, natri và đường bổ sung.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tăng Hoạt động Thể chất (1-2 phút)

- Hướng dẫn Hoạt động Thể chất cho công dân Hoa Kỳ khuyên mọi người nên tham gia hoạt động thể chất thường xuyên để khỏe mạnh hơn.
- Dưới đây là các khuyến nghị dành cho người lớn:

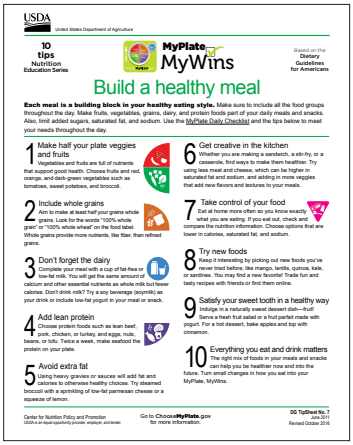
	Hoạt động Vừa phải	Hoạt động Mạnh
Kiểu hoạt động	Đi bộ nhanh, đạp xe trên mặt đất bằng phẳng, nhảy theo hàng, làm vườn	Nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi vòng, nhảy aerobic
Khối lượng	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **vừa phải** , hãy hoạt động ít nhất **2 giờ và 30 phút một tuần**	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **mạnh** , hãy hoạt động ít nhất **1 giờ và 15 phút một tuần**

Nguồn: Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ 2008

- Bạn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải. Nói chung, 1 phút hoạt động mạnh bằng 2 phút hoạt động vừa phải.
- Trẻ em cần **60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày**.
- **LỜI KHUYÊN HÔM NAY:** Từ từ tăng số lượng hoạt động thể chất bạn làm mỗi ngày.
    - Bắt đầu với 10 phút hoạt động và sau đó thêm thời gian để bạn có thể hoạt động lâu hơn mỗi lần.
    - Khi bạn cảm thấy thoải mái hơn, hãy làm nhiều hơn bằng cách hoạt động thường xuyên hơn và tăng tốc độ hoạt động của bạn.
- Theo dõi hoạt động thể chất và mục tiêu dinh dưỡng của bạn!
    - Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và thực hiện các bước nhỏ để cải thiện thói quen ăn uống của bạn. Bạn có thể theo dõi nhật ký hoặc sổ ghi chép, trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.
- Giải thưởng Phong cách sống Tích cực của Tổng thống (PALA+): Một chương trình giải thưởng của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt. Chương trình 8 tuần này có thể giúp bạn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe, và là cách tuyệt vời để giúp quản lý và đạt được mục tiêu sức khỏe của bạn.
    - Để biết thêm thông tin về PALA+, hãy truy cập www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - Xem Phụ lục về nhật ký PALA + mà bạn có thể in ra.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: 10 Lời khuyên để Xây dựng một Bữa ăn Lành mạnh của MyPlate (2 phút)



CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)

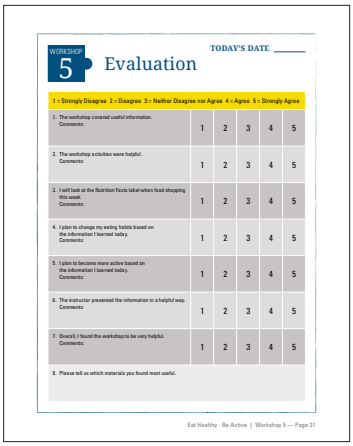
Những việc cần thử ở nhà

- Đọc các Nhãn Thành phần Dinh dưỡng để so sánh thức ăn tại cửa hàng tạp hóa.
- Từ từ tăng dần số lượng hoạt động thể chất bạn chọn làm mỗi ngày.

HOÀN THÀNH MẪU ĐÁNH GIÁ

(5 phút)

Điền vào mẫu và đưa cho người dạy.



HỘI THẢO

5

Các tài liệu

1. **Khiến việc Ăn Uống Lành Mạnh trở thành Một Phần trong Lối Sống Của Bạn**
2. **Làm thế nào để Xây dựng một Mô hình Ăn uống Lành mạnh**
3. **Chuyển sang lựa chọn Đồ ăn & Đồ uống tốt cho Sức khỏe hơn**
4. **Danh mục Kiểm tra Hàng ngày của MyPlate**
5. **Tìm hiểu và sử dụng nhãn thông tin dinh dưỡng**
6. **10 Lời khuyên để Xây dựng một Bữa ăn Lành mạnh của MyPlate**
7. **Đánh giá**

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO CÁCH CỦA BẠN

Khiến việc Ăn uống Lành mạnh trở thành Một Phần trong Toàn bộ Lối sống Của bạn

Không có thời gian? Hãy thử những lời khuyên này để nấu nhanh các bữa ăn lành mạnh hơn...!

Xem nó hiệu quả thế nào với Dwayne Davis

"Bác sĩ của tôi nói tôi cần ăn uống tốt hơn để giúp tôi khỏe mạnh lâu hơn. Nhưng tôi không biết phải bắt đầu từ đâu sau nhiều năm ăn bất cứ thứ gì tôi muốn. Sau đó bác sĩ bảo tôi rằng đó thực sự không phải là ăn kiêng — mà là một lối sống. Điểm mấu chốt là **ăn uống lành mạnh hầu hết mọi lúc**.

"Tôi không còn xem các loại thực phẩm như là 'tốt hoàn toàn' hoặc 'xấu hoàn toàn.' "Đầu tiên, tôi tập trung vào tất cả năm nhóm thực phẩm bao gồm trái cây, rau, ngũ cốc, thực phẩm chứa protein và các sản phẩm làm từ sữa để có được tất cả các chất dinh dưỡng tôi cần. Sau đó, tôi đã sử dụng nhãn thực phẩm để kiểm tra rằng những thứ tôi chọn chứa hàm lượng đường bổ sung, natri hoặc chất béo bão hòa không quá cao — và chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe hơn.

Tôi đã không ăn nhiều đồ ăn nhanh, nhưng khi tôi ăn, tôi chọn khẩu phần nhỏ hơn và đồ ăn chứa ít calo hơn.

Tôi đã cam kết thay đổi. "Tôi đã sẵn sàng. Vì vậy, tôi đã thử thách bản thân để tạo ra những thay đổi nhỏ cho những gì tôi đã ăn và uống mỗi tuần trong một tháng. Nếu tôi có thể làm điều đó, thì tôi biết tôi đang trên hành trình theo đuổi một mô hình ăn uống lành mạnh cho cuộc sống."

– Dwayne –

Tuần 1 của Dwayne: Thêm nhiều rau và trái cây!

"Thêm rau thì dễ hơn tôi tưởng. Tôi bắt đầu bằng cách thử các loại rau mới và thấy rằng tôi thực sự thích rau bina, súp lơ và đậu tách, điều mà trước đây tôi chưa bao giờ nghĩ rằng tôi sẽ thích! Một nửa củ khoai lang nấu chín trong lò vi sóng tạo nên một bữa ăn nhẹ ngọt ngào và có lợi cho sức khỏe. Với món tráng miệng, tôi đã thay thế món bánh quy thông thường vào bữa trưa bằng một miếng trái cây tươi."

Tuần 2 của Dwayne: Thêm ngũ cốc nguyên hạt!

"Tôi đã mất một khoảng thời gian để quen với việc ăn bánh mì nguyên cám 100%, nhưng bây giờ tôi thực sự thích mùi vị đó. Vì hầu hết chúng ta không ăn đủ chất xơ, tôi tìm bánh mì có lượng chất xơ cao hơn. Tôi thậm chí còn thích các loại ngũ cốc nguyên hạt khác hơn như là gạo lứt hơn là gạo trắng và chọn mì ống nguyên hạt thay vì loại mì tôi từng sử dụng trước đây."

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập healthfinder.gov.

Sẵn sàng để ăn nhiều rau hơn chưa?

Ăn tất cả các loại rau để có được nhiều chất dinh dưỡng nhất – các loại rau màu xanh đậm (bông cải xanh, rau bina, rau diếp Romaine), màu đỏ và cam (khoai lang, cà rốt, nước ép cà chua), các loại đậu (đậu cúc, đậu đen, hoặc đậu tây; đậu tách hoặc đậu lăng; đậu nành nguyên trái), tinh bột (ngô, đậu xanh, chuối lá) và các loại rau khác (hành tây, xà lách giòn, đậu cô-ve).

Bạn cũng muốn ăn ngũ cốc nguyên hạt?

Các lựa chọn tốt bao gồm mì ống nguyên cám 100%, bánh mì và bánh ngô. Hãy thử cả yến mạch xay, bỏng ngô và gạo lứt. Đọc nhãn dán. Tìm kiếm các từ "nguyên cám 100%" hoặc "nguyên hạt 100%" trên bao bì.

THAY ĐỔI NHỎ CÓ THỂ TẠO NÊN KHÁC BIỆT LỚN

Tuần 3 của Dwayne: Cắt giảm muối (natri) và đường

"Khi tôi bắt đầu đọc nhãn dán, tôi đã ngạc nhiên về lượng natri có trong thực phẩm đóng gói. Gia đình của tôi có nhiều người mắc bệnh huyết áp cao và việc cắt giảm lượng muối có ý nghĩa rất nhiều đối với sức khỏe. Thế còn đường? Tôi đã ngừng uống nước ngọt cỡ siêu lớn 64 ounce (1,89 lít) hàng ngày. Hóa ra đồ uống này có 800 calo - khoảng một nửa số calo nhiều người cần cho cả ngày!"

Tuần 4 của Dwayne: Cùng thực hiện tất cả để có được mô hình ăn uống lành mạnh thành công

"Bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ theo thời gian, tôi đã bắt đầu theo một kế hoạch về đồ ăn có lợi cho sức khỏe mà tôi biết rằng tôi có thể duy trì. Và bạn biết gì không? Tôi cảm thấy khỏe hơn và tôi cũng giảm được cân."

Hướng dẫn Chế độ Ăn uống khuyên rằng nên ăn nhiều loại thức ăn khác nhau để cung cấp cho cơ thể bạn những dinh dưỡng cần thiết để có được sức khỏe tốt. Không có đồ ăn nào bị cấm cả — điều quan trọng là chọn nhiều thực phẩm hỗ trợ mô hình ăn uống lành mạnh hơn và chọn ít thực phẩm không hỗ trợ mô hình ăn uống lành mạnh.

Điểm mấu chốt?

Hãy xem bạn ăn bao nhiêu cho mỗi loại đồ ăn hoặc đồ uống. Để biết thêm về khẩu phần và các suất ăn, hãy truy cập www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/just-enough/Pages/just-enough-for-you.aspx

Bao gồm những thực phẩm này trong kế hoạch thực phẩm của bạn:

- Rau — một loạt các rau màu xanh lá cây đậm, đỏ và cam, đậu (đậu và đậu Hà Lan), tinh bột và các loại rau khác
- Trái cây — đặc biệt là trái cây nguyên trái
- Ngũ cốc — ít nhất một nửa trong số đó là ngũ cốc nguyên hạt
- Các sản phẩm làm từ sữa không có chất béo hoặc ít chất béo — bao gồm sữa, sữa chua, pho mát, và/hoặc đồ uống đậu nành tăng cường
- Thực phẩm chứa protein — đa dạng các loại hải sản, thịt nạc và thịt gia cầm, trứng, các loại đậu (đậu và đậu Hà Lan), và quả hạch, hạt và các sản phẩm từ đậu nành

Bây giờ bạn đã đọc câu chuyện của Dwayne. . .

Bạn sẽ thử những lời khuyên gì khi bạn theo một chế độ ăn uống lành mạnh?

Xem www.choosemyplate.gov để biết các công cụ, công thức nấu ăn trực tuyến và hơn thế nữa.

Bạn đang tìm cách giảm lượng natri?

Ăn ít các loại thực phẩm mặn này: dưa chua, nước tương, xúc xích, thịt hộp, khoai tây chiên và bánh quy cây. Tìm các từ "natri thấp" hoặc "không thêm muối" trên hộp rau quả đóng hộp, nước ép rau.

Sẵn sàng ăn ít đường bổ sung chưa?

Đường bổ sung thêm lượng calo, nhưng không chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu. Giảm lượng calo từ các loại đường bổ sung. Tìm thông tin về đường bổ sung trên nhãn Thông tin Dinh dưỡng và lựa chọn các loại thực phẩm có ít hoặc không có đường bổ sung. Ăn trái cây thay vì các món tráng miệng có đường. Thay ngũ cốc có đường bằng ngũ cốc không đường và thêm trái cây của bạn lên trên. Uống nước hoặc các đồ uống khác mà không có đường bổ sung thay vì xô-đa có đường.

Chuyên gia thực phẩm khuyên rằng nên ăn **nhiều loại thức ăn khác nhau** để cung cấp cho cơ thể bạn những dinh dưỡng cần thiết để có được sức khỏe tốt. Không có đồ ăn nào bị cấm cả - điều quan trọng là ăn nhiều đồ ăn tốt cho bạn và ít những đồ ăn không tốt cho bạn.

CHẾ ĐỘ ĂN HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI MỸ 2015-2020
TÁI BẢN LẦN THỨ 8

Làm thế nào để xây dựng một Mô hình Ăn uống Lành mạnh

Có nhiều cách khác nhau để ăn uống lành mạnh. Bạn có thể ăn uống lành mạnh theo cách có hiệu quả cho mình và gia đình mình. Việc ăn uống lành mạnh có thể hợp với tất cả khẩu vị và truyền thống — và có thể giá cả cũng phải chăng nữa.

Chìa khóa nằm ở việc xây dựng một kiểu mẫu ăn uống lành mạnh, tức là việc chọn những loại thực phẩm giàu dinh dưỡng ở mức vừa đủ cho bạn — và làm cho những lựa chọn này trở thành một phần cuộc sống hằng ngày của bạn.

Hãy làm theo những lời khuyên này *dựa trên Hướng dẫn Chế độ ăn cho Người Mỹ 2015-2020* — để đưa ra những lựa chọn có thể giúp bạn đạt được hoặc duy trì một cân nặng cơ thể khỏe mạnh, nhận được chất dinh dưỡng mình cần, và làm giảm nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe như bệnh tim, đái tháo đường típ 2, và một vài loại ung thư.

Hãy dùng nhiều loại thực phẩm và đồ uống giàu dinh dưỡng.

Việc dùng nhiều loại thực phẩm và đồ uống là rất quan trọng. Nó giúp bạn nhận được lượng chất dinh dưỡng bạn cần để sống khỏe mạnh.

- Hãy ăn một hỗn hợp thực phẩm **từ tất cả các nhóm thực phẩm.**

  Hãy chọn thực phẩm và đồ uống từ tất cả các nhóm thực phẩm — rau củ, trái cây, ngũ cốc, chế phẩm từ sữa, và protein — chứ không chỉ 1 hoặc 2 thứ trong số chúng.

Rau củ

Trái cây, đặc biệt là trái cây nguyên trái

Ngũ cốc, đặc biệt là ngũ cốc nguyên cám

Chế phẩm từ sữa không béo và ít béo, bao gồm sữa, sữa chua, phô mai, và đồ uống từ đậu nành đã được bổ sung dinh dưỡng

Thực phẩm nhiều protein, như hải sản, thịt nạc gia súc và gia cầm, trứng, quả đậu (đậu và đậu Hà Lan), hạt, và chế phẩm từ đậu nành

- Hãy ăn một hỗn hợp thức ăn **trong mỗi nhóm thực phẩm.**

  Ví dụ, mỗi tuần hãy thử ăn nhiều loại rau củ, bao gồm loại màu xanh sẫm, đỏ và cam, loại có tinh bột, quả đậu, và những loại khác. Và cũng hãy thay đổi thực phẩm protein bạn ăn — ví dụ, hãy cân nhắc ăn cá, đậu đen, và bơ đậu phộng, chứ không chỉ thịt nạc gia súc và gia cầm.

Hãy cố gắng ăn và uống lượng vừa đủ cho bạn.

Bạn cần ăn bao nhiêu calo phụ thuộc vào tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng, và tình trạng vận động thể lực của bạn. Hãy sử dụng MyPlate Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra hàng ngày tại www.choosemyplate.gov/calculator để tìm ra một kế hoạch phù hợp cho bạn.

Hãy giới hạn những thực phẩm và đồ uống có nhiều chất béo bão hòa, đường bổ sung, và natri.

Hãy đặt mục tiêu để ăn:

- **Ít hơn 10% calo mỗi ngày từ chất béo bão hòa** Những thực phẩm có nhiều chất béo bão hòa bao gồm bơ động vật, phô mai, sữa nguyên kem, thịt nhiều mỡ (như sườn bò, xúc xích, và một vài loại thịt đã chế biến sẵn), da gia cầm, và dầu nhiệt đới như dầu dừa và dầu cọ. Thay vào đó, hãy ăn những thực phẩm có chất béo không bão hòa — như hải sản, trái bơ, phần lớn loại hạt, và dầu hạt cải hoặc dầu ô-liu.
- **Ít hơn 10% calo mỗi ngày từ đường bổ sung** Đường bổ sung gồm si-rô hoặc những chất tạo ngọt khác có calo được thêm vào thực phẩm và đồ uống khi chúng được sản xuất hay chế biến. Hãy chủ yếu dùng những thực phẩm và đồ uống có đường tự nhiên — như đường có trong sữa không mùi vị và trái cây — hoặc không có chút đường nào. Hãy chọn nước thay cho nước ngọt và giới hạn những món quà ngọt như bánh, bánh quy, bánh sô-cô-la hạnh nhân, và kẹo.
- **Ít hơn 2,300 miligam natri mỗi ngày cho người lớn và trẻ em từ 14 tuổi trở lên (ít hơn đối với trẻ nhỏ hơn)**

  Natri đến từ muối ăn — nhưng phần lớn muối chúng ta ăn đến từ thực phẩm được đóng gói sẵn hoặc phục vụ trong nhà hàng. Khi mua thực phẩm tại cửa hàng, hãy kiểm tra nhãn Thông tin Dinh dưỡng và chọn phương án có lượng natri thấp nhất. Để cắt giảm natri, hãy nấu ăn tại nhà nhiều hơn và yêu cầu không cho thêm muối vào bữa ăn của bạn khi ăn ngoài.

Thay đổi nhỏ = hiệu quả lớn

Chuyển đổi trong thói quen ăn uống hằng ngày của bạn có thể cải thiện sức khỏe của mình về lâu dài. Ví dụ, hãy thử đổi bánh mì trắng với bánh mì nguyên cám và tìm đến một nắm hạt thay cho khoai tây chiên.

Bám sát.

Ăn uống lành mạnh cả đời có thể giúp phòng ngừa các vấn đề về sức khỏe như béo phì, bệnh tim, đái tháo đường típ 2, và một vài loại ung thư. Hãy xem mọi ngày và mọi bữa ăn như là một cơ hội để đưa ra lựa chọn lành mạnh.

Muốn biết thêm nhiều hơn về việc làm cách nào để tìm ra kiểu mẫu ăn uống lành mạnh hiệu quả cho bạn? Hãy vào trang DietaryGuidelines.gov để có thêm thông tin về Hướng dẫn Chế độ ăn và tìm những công thức **nấu bữa ăn lành mạnh tại** www.whatscooking.fns.usda.gov/.

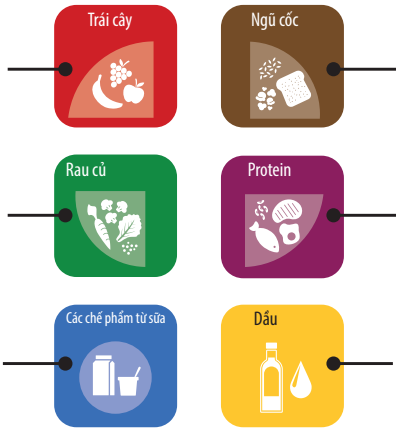
Kiểu mẫu Ăn uống Lành mạnh Là gì?

The *Hướng dẫn Chế độ ăn 2015–2020* có những khuyến cáo cho một kiểu mẫu ăn uống lành mạnh. Đối với những ai cần 2,000 calo mỗi ngày, một kiểu mẫu ăn uống lành mạnh sẽ bao gồm:

Trái cây, đặc biệt là trái cây nguyên trái
2 chén

Nhiều loại rau củ — xanh sẫm, đỏ và cảm, có chứa tinh bột, đậu (đậu và đậu Hà Lan), và những rau củ khác
2½ chén

các Sản phẩm làm từ sữa không có chất béo hoặc ít chất béo, bao gồm sữa, sữa chua, phô mai, và/hoặc đồ uống từ đậu nành có bổ sung chất dinh dưỡng
3 chén



Ngũ cốc, có ít nhất một nửa là ngũ cốc nguyên cám
6 ounce

Một loạt các loại thực phẩm protein, bao gồm hải sản, thịt nạc và thịt gia cầm, trứng, đậu (đậu và đậu Hà Lan), các sản phẩm từ đậu nành và các loại hạt
5½ ounce

Dầu, như dầu canola và dầu ô-liu hoặc những thực phẩm mà là nguồn dầu, như các loại hạt và quả bơ
5 thìa cà phê

Và nó có giới hạn về:

Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa — giới hạn chất béo bão hòa còn ít hơn 10% lượng calo mỗi ngày và giữ lượng nhập chất béo dạng càng thấp càng tốt

Đường bổ sung — giới hạn xuống ít hơn 10% calo mỗi ngày

Natri — giới hạn còn ít hơn 2,300 mg mỗi ngày cho người lớn và trẻ em từ 14 tuổi trở lên (ít hơn cho trẻ nhỏ hơn)

Nhiều loại bữa ăn chính **và ăn nhanh có thể hợp với kiểu mẫu ăn uống lành mạnh**. Nhiều bữa ăn có nhiều nhóm thực phẩm trên cùng một món. **Hãy xem những ví dụ sau.**

Rau trộn bánh taco

1/2 chén bơ
1 mcf nước chanh
2 ounce bánh ngô giòn
1 chén xắt nhỏ bắp cải
2 muỗm nước sốt
2 ounce đã nấu gà tây xay
1/2 ounce phô mai cheddar ít béo
2 tcf dầu bắp để nấu thịt gà tây

Đậu hũ xào rau củ

1/4 chén dứa
1 chén nấu chín gạo lứt (2 ounce khô)
1/2 chén bắp cải Trung Hoa xắt nhỏ
1/4 chén măng cắt lát
1/4 chén ớt đỏ và xanh xắt nhỏ
4 ounce đậu phụ
1 chén bổ sung dinh dưỡng nước đậu nành
1 Tbsp dầu canola để làm món xào

Bánh sandwich cá ngừ kẹp rau trộn

1 quả đào vừa
2 lát bánh mì–nguyên cám
1 muỗm cần tây cắt nhỏ
1/2 chén rau diếp thái nhỏ
2 ounce cá ngừ đóng hộp
1 chén không chứa chất béo sữa
1 muỗm mayonnaise

ODPHP Office of Disease Prevention and Hea th Promotion

CHẾĐỘĂN
HƯỚNG DẪN
DÀNH CHO NGƯỜI MỸ
2015-2020
TÁI BẢN LẦN THỨ 8

Chuyển sang Thực phẩm Lành mạnh hơn & Đồ uống Lành mạnh hơn

Sau đây là một vài tin vui: Việc ăn uống lành mạnh hơn không có nghĩa là bạn phải từ bỏ tất cả thực phẩm mình yêu thích. Nó cũng không nhất thiết phải rắm rối hay phức tạp gì cả. **Hướng *dẫn Chế độ ăn 2015–2020* có cách tiếp cận tốt hơn—hãy tạo ra những chuyển đổi nhỏ trong thực phẩm bạn ăn. Sau đây là cách để thực hiện.**

Chuyển đổi ***lành mạnh là gì***?

Rất đơn giản. Khi bạn có thể, **hãy đổi một món ăn hoặc thành phần thành một lựa chọn lành mạnh hơn**. Ví dụ, bạn có thể:

Chuyển **từ sữa nguyên chất sang sữa ít béo trong bữa sáng ngũ cốc của mình**

Chuyển **từ xô-đa có đường bổ sung sang nước trong bữa trưa**

Chuyển **từ món mì sợi pasta có kem sang món có nước sốt ít béo hơn và nhiều rau củ hơn trong bữa tối**

Chuyển đổi sẽ ***Giúp ích*** Như thế nào?

- Các kiểu mẫu ăn uống lành mạnh có thể ngăn ngừa các bệnh mãn tính như béo phì, bệnh tim, tăng huyết áp, và đái tháo đường Típ 2.

- Việc chuyển đổi sang những lựa chọn lành mạnh hơn không có nghĩa là bạn phải thay đổi toàn bộ kiểu ăn uống của mình. Những chuyển đổi có thể dễ dàng bám sát hơn theo thời gian— bạn chỉ đang thực hiện những thay đổi nhỏ trong cách ăn uống của mình.

Khoảng một nửa người lớn tại Mỹ có một hoặc nhiều bệnh mãn tính—và chúng thường liên quan đến việc có chế độ ăn kém chất lượng.

Tạo ***Chuyển đổi*** Xuyên suốt trong Ngày

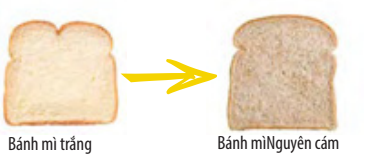
Bạn sẽ có cơ hội đưa ra lựa chọn lành mạnh hơn bất cứ khi nào mà bạn:

- Mở tủ lạnh kiếm đồ ăn vặt
- Mua sắm tại cửa hàng thực phẩm
- Đứng trước máy bán hàng tự động
- Đóng gói bữa trưa
- Xem thực đơn tại nhà hàng
- Nấu theo một công thức ưa thích

Hãy tận dụng những cơ hội mỗi ngày này để tạo ra chuyển đổi. Mọi thứ bạn ăn và uống đều có ý nghĩa. Theo thời gian, những thay đổi nhỏ trong thực phẩm và đồ uống mà bạn chọn có thể có lợi ích to lớn cho sức khỏe.

Hãy thủ Những ***Chuyển đổi***

Hướng dẫn Chế độ ăn có những khuyến cáo then chốt về cách làm thế nào chúng ta đều có thể cải thiện kiểu mẫu ăn uống của mình. Những chuyển đổi sau đây sẽ giúp bạn đi đúng hướng.



Làm thế nào để Ăn Nhiều Ngũ cốc Nguyên cám Hơn:

- Hãy chọn bánh mì nguyên cám thay cho bánh mì trắng
- Ăn bắp nổ cho bữa ăn nhẹ thay cho khoai tây chiên (phải bỏ bơ ra)

Làm thế nào để Cắt Giảm Chất béo Bão hòa:

- Hãy ăn hải sản thay cho thịt mỡ cho bữa tối hai lần một tuần
- Khi bạn làm món thịt hầm chili hoặc món hầm, hãy giảm lượng thịt và thêm nhiều đậu và rau củ

Làm thế nào để Cắt Giảm Đường Bổ sung:

- Hãy cho con bạn uống nước ép 100% hoặc nước thay cho nước ép trái cây hỗn hợp
- Ăn sinh tố trái cây nhà làm thay cho kem

Làm thế nào để Cắt Giảm Natri (Muối):

- Chuyển sang hạt không muối
- Chuyển đổi từ súp đóng hộp thông thường sang loại ít muối

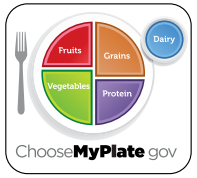
Làm thế nào để Sử dụng Dầu Thực vật Thay cho Mỡ Động vật:

- Hãy chấm bánh mì nguyên cám của bạn với dầu ô-liu thay cho phết bơ
- Chọn loại nước sốt rau trộn có chứa dầu thực vật thay cho có chứa kem

Chuyển đổi ***Nào*** Bạn Sẽ Thực hiện Hôm nay?

Muốn tìm hiểu thêm về những chuyển đổi và làm thế nào để tìm ra một kiểu mẫu ăn uống lành mạnh hiệu quả cho gia đình bạn? Hãy vào trang ChooseMyPlate.gov, **sẽ có nhiều thông tin hơn từ** Hướng dẫn Chế độ ăn, **công cụ trực tuyến, công thức nấu ăn, và hơn thế.**

USDA
Sở Nông nghiệp Hoa Kỳ



MyPlate Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra Hàng ngày

Tìm ra Lối Ăn uống Lành mạnh của bạn

Mọi thứ bạn ăn và uống đều có ý nghĩa. Hãy tìm ra lối ăn uống lành mạnh của bạn mà phản ánh sở thích, văn hóa, truyền thống, và ngân sách của mình—và duy trì nó suốt đời! Sự kết hợp phù hợp có thể giúp bạn bây giờ và cả trong tương lai khỏe mạnh hơn. Điều quan trọng là lựa chọn một loạt các loại đồ ăn và đồ uống từ mỗi nhóm thực phẩm - và đảm bảo các lựa chọn *có lượng chất béo bão hòa, natri, và đường bổ sung bị hạn chế.*. Hãy bắt đầu với những thay đổi nhỏ—"**MyWins**"—để đưa ra những lựa chọn có lợi cho sức khỏe hơn mà bạn có thể tận hưởng.

Nhóm Thực phẩm Đóng góp 2,000 Calo mỗi Ngày

Trái cây	Rau củ	Ngũ cốc	Protein	Các sản phẩm làm từ sữa
2 chén	2 1/2 chén	6 ounce	5 1/2 chén	3 chén
Tập trung vào trái cây nguyên trái Tập trung vào trái cây nguyên trái còn tươi, đã đông lạnh, đóng hộp, hoặc sấy khô.	**Thay đổi rau củ bạn ăn** Hãy chọn nhiều loại rau củ sặc sỡ còn tươi, đã đông lạnh, và đóng hộp—đảm bảo là đã bao gồm các lựa chọn có màu xanh sẫm, đỏ, và cam.	**Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt.** Hãy tìm những thực phẩm ngũ cốc nguyên cám bằng cách đọc nhãn Thông tin Dinh dưỡng và danh sách thành phần.	**Thay đổi thói quen protein của bạn** Trộn các loại thực phẩm prô-tê-in của bạn bao gồm hải sản, các loại đậu (đậu và đậu Hà Lan), các loại hạt không có muối, các sản phẩm từ đậu nành, trứng, thịt nạc và gia cầm.	**Chuyển sang sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo** Hãy chọn sữa, sữa chua, và đồ uống từ đậu nành (sữa đậu nành) không béo để cắt giảm lượng chất béo bão hòa của bạn.

Uống và ăn ít muối, chất béo bão hòa, và đường bổ sung hơn. Giới hạn:

- Natri còn 2,300 milligrams mỗi ngày.
- Chất béo bão hòa còn 22 grams mỗi ngày.
- Đường bổ sung còn 50 grams mỗi ngày.

Hãy sống năng động theo cách của bạn: Trẻ từ 6 đến 17 tuổi nên vận động 60 phút mỗi ngày. Người lớn nên vận động thể lực ít nhất 2 1/2 tiếng mỗi tuần.

Hãy dùng ứng dụng SuperTracker để tạo ra một kế hoạch cá nhân dựa trên tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng, và mức độ vận động thể lực của bạn.

SuperTracker.usda.gov

MyPlate Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra Hàng ngày

Hãy ghi lại thực phẩm bạn ăn hôm nay và theo dõi chế độ MyPlate, MyWins!

Nhóm thực phẩm hướng đến chế độ 2,000 calo gồm:		Hãy ghi lại lựa chọn thực phẩm của bạn cho mỗi nhóm thực phẩm	Bạn đã đạt mục tiêu chưa?
	2 chén 1 chén trái cây tính là • 1 chén trái cây sống hoặc nấu chín; hoặc • 1/2 chén trái cây sấy khô; hoặc • 1 chén nước ép trái cây 100%.		Có / Không
	2 1/2 chén 1 chén rau củ tính là • 1 chén rau củ sống hoặc nấu chín; hoặc • 2 chén lá rau xà lách; hoặc • 1 chén nước ép rau củ 100%.		Có / Không
	6 ounce tương đương 1 ounce ngũ cốc tính là • 1 lát bánh mì; hoặc • 1 ounce ngũ cốc ăn liền; hoặc • 1/2 chén cơm, mì sợt pasta, hoặc ngũ cốc.		Có / Không
	5 1/2 ounce tương đương 1 ounce protein tính là • 1 ounce thịt nạc gia súc, gia cầm, hoặc hải sản; hoặc • 1 quả trứng • 1 muỗm bơ đậu phộng; hoặc • 1/4 chén đậu nấu hoặ đậu Hà Lan nấu chính; hoặc • 1/2 ounce hạt các loại		Có / Không
	3 chén 1 chén chế phẩm từ sữa tính là • 1 chén sữa; hoặc • 1 chén sữa chua; hoặc • 1 chén đồ uống đậu nành có bổ sung dinh dưỡng; hoặc • 1 1/2 ounce phô mai tự nhiên hoặc 2 ounce phô mai đã chế biến.		Có / Không

Giới hạn:
- Natri còn 2,300 milligrams mỗi ngày.
- Chất béo bão hòa còn 22 grams mỗi ngày.
- Đường bổ sung còn 50 grams mỗi ngày.

Có / Không

Hãy sống năng động theo cách của bạn:

Người lớn:
- Vận động thể lực ít nhất 2 1/2 giờ mỗi tuần.

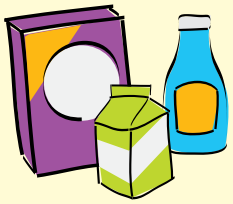
Trẻ em từ 6 đến 17 tuổi:
- Vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày.

Có / Không

* Chế độ 2,000 calo này chỉ là một ước lượng cho nhu cầu của bạn. Hãy theo dõi cân nặng của mình và điều chỉnh lượng calo nếu cần

Hãy theo dõi chế độ MyPlate, MyWins của bạn

Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng
Tháng 1, 2016



Hiểu và Sử dụng

Nhãn Thông tin Dinh dưỡng

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ đã thông qua lần cuối một nhãn Thông tin Dinh dưỡng mới cho thực phẩm và đồ uống đóng gói sẽ giúp cho bạn dễ dàng hơn để đưa ra những lựa chọn thực phẩm hỗ trợ chế độ ăn uống lành mạnh.

Hãy khám phá nó hôm nay và phát hiện một kho tàng thông tin mà nó chứa đựng!

Suất ăn Mỗi Hộp chứa

Suất ăn mỗi hộp chứa cho biết **tổng số suất ăn** trong toàn bộ gói hoặc hộp chứa thực phẩm. Một gói thực phẩm có thể chứa nhiều hơn một suất ăn. Một vài hộp chứa còn có thể có nhãn chia hai cột, mà thể hiện lượng calo và chất dinh dưỡng trong một suất ăn và toàn bộ gói thực phẩm.

Cỡ suất ăn

Cỡ suất ăn được dựa trên **lượng thức ăn thường được ăn** vào một thời điểm. Thông tin dinh dưỡng được liệt kê trên nhãn Thông tin Dinh dưỡng **thường được dựa trên một suất ăn** của thực phẩm; tuy nhiên, một vài hộp chứa có thể còn có trình bày thông tin cho mỗi gói thực phẩm. Khi so sánh calo và chất dinh dưỡng trong thực phẩm khác nhau, hãy kiểm tra cỡ suất ăn để có sự so sánh chính xác.

Calo

Calo nói đến **tổng số lượng calo**, hoặc "năng lượng", được cung cấp từ mọi nguồn (chất béo, carbohydrate, protein, và rượu) trong một suất ăn của thực phẩm. Để đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh, hãy cân bằng giữa lượng calo bạn tiêu thụ và lượng calo cơ thể mình sử dụng. Lời khuyên chung về dinh dưỡng là 2,000 calo mỗi ngày. Tuy nhiên, nhu cầu calo của bạn có thể cao hơn hoặc thấp hơn và thay đổi theo độ tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng, và mức độ vận động thể lực. Hãy kiểm tra nhu cầu calo của bạn tại http://www.choosemyplate.gov.

Quy tắc chung:
100 calo cho một khẩu phần ăn là **vừa phải**
400 calo cho một khẩu phần ăn là **cao**

Phần trăm Giá trị Mỗi ngày

Phần trăm Giá trị Mỗi ngày (%DV) cho biết **một chất dinh dưỡng trong một suất ăn thực phẩm này đóng góp bao nhiêu vào tổng khẩu phần ăn mỗi ngày**. Sử dụng %DV để quyết định xem liệu suất ăn thực phẩm đó có nhiều hay ít một chất dinh dưỡng cụ thể và để so sánh các sản phẩm thức ăn (**hãy kiểm tra để đảm bảo rằng cỡ suất ăn là như nhau**).

Quy tắc chung:
5% DV hoặc ít hơn một chất dinh dưỡng trong suất ăn là **ít 20% DV** hoặc nhiều hơn một chất dinh dưỡng trong suất ăn là **nhiều**

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.

Chất dinh dưỡng

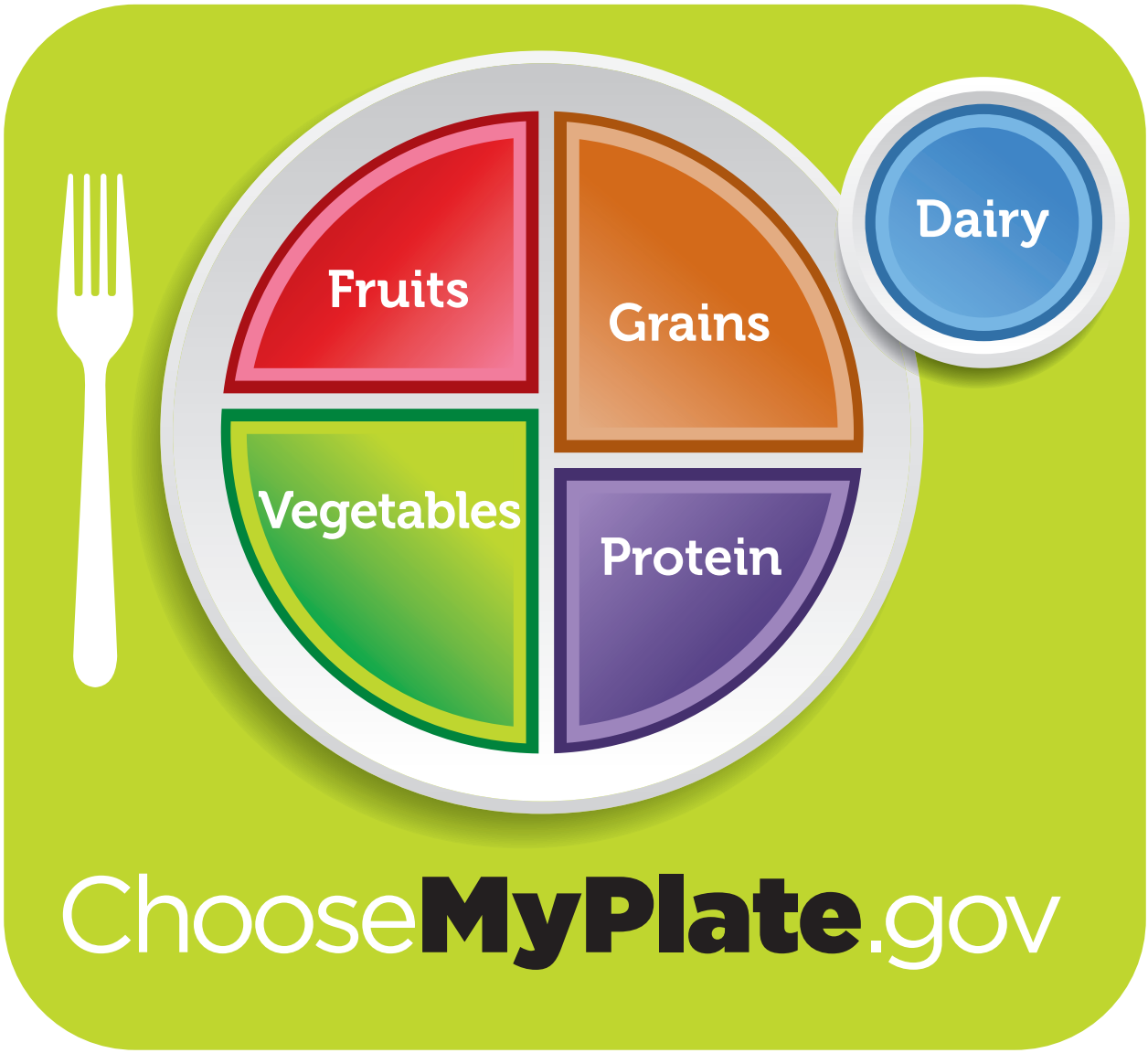
Nhãn Thông tin Dinh dưỡng có thể giúp bạn tìm hiểu và so sánh hàm lượng chất dinh dưỡng của nhiều thực phẩm trong khẩu phần của mình. Hãy sử dụng nó để chọn những sản phẩm có ít hơn các chất dinh dưỡng bạn muốn ăn ít hơn và nhiều hơn các chất dinh dưỡng bạn muốn ăn nhiều hơn.

Các chất dinh dưỡng có ít: chất béo bão hòa, **chất béo** chuyển hóa, natri, và đường bổ sung. Chế độ ăn chứa hàm lượng cao những chất dinh dưỡng này có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao và/hoặc bệnh tim mạch. **Hãy ăn ít hơn 100 %DV những chất dinh dưỡng này mỗi ngày**. (Lưu ý: **chất béo dạng** chuyển hóa không có %DV, vì thế hãy sử dụng lượng tính bằng gam để làm hướng dẫn)

Các chất dinh dưỡng có nhiều: Các chất dinh dưỡng có nhiều: chất xơ trong hoa quả, vitamin D, canxi, sắt và kali. Phần lớn người Mỹ không ăn đủ lượng các chất dinh dưỡng được khuyến cáo, và những khẩu phần có nhiều các chất dinh dưỡng này có thể giảm nguy cơ hình thành nhiều bệnh lý, chẳng hạn tăng huyết áp, bệnh lý tim mạch, bệnh loãng xương, và thiếu máu. **Hãy ăn 100% DV các chất dinh dưỡng này mỗi ngày.**

http://www.fda.gov/nutritioneducation

Tháng 12 năm 2016



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
Sở Nông nghiệp Hoa Kỳ

10 lời khuyên
Chuỗi Giáo dục Dinh dưỡng

MyPlate MyWins

Dựa trên Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống cho người Mỹ

Xây dựng một bữa ăn lành mạnh

Mỗi bữa ăn là một viên gạch xây dựng lối ăn uống lành mạnh của bạn. Hãy đảm bảo bao gồm tất cả các nhóm thực phẩm xuyên suốt trong ngày. Hãy để trái cây, rau củ, ngũ cốc, chế phẩm từ sữa, và thực phẩm protein trở thành một phần của các bữa ăn chính và ăn nhanh hằng ngày của bạn. Ngoài ra, hãy giới hạn lượng đường phụ gia, chất béo bão hòa, và muối. Hãy sử dụng MyPlate Bảng liệt những mục cần kiểm tra hàng ngày và những lời khuyên bên dưới để đáp ứng nhu cầu của bạn trong ngày.

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

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

2 Bao gồm ngũ cốc nguyên cám

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

3 Đừng quên chế phẩm từ sữa

Hoàn thiện bữa ăn của bạn bằng một cốc sữa không béo hoặc ít béo. Bạn sẽ nhận được cùng lượng canxi và những chất dinh dưỡng thiết yếu khác như sữa nguyên kem nhưng ít calo hơn. Không uống sữa ư? Hãy thử đồ uống từ đậu nành (sữa đậu nành) như món giải khát của bạn hoặc bao gồm sữa chua ít béo trong bữa ăn chính hoặc ăn nhanh của mình.

4 Thêm protein từ thịt nạc

Chọn những thực phẩm protein chẳng hạn như thịt bò, thịt heo, thịt gà, hoặc gà tây nạc, và trứng, hạt, đậu, hoặc đậu hũ. Hãy để hải sản làm món protein trên đĩa ăn của bạn hai lần một tuần.

5 Tránh chất béo dư thừa

Việc sử dụng nước sốt gravy và nước sốt nhiều mỡ sẽ thêm chất béo và calo vào những lựa chọn tưởng như lành mạnh. Hãy thử món bông cải hấp có rắc phô mai parmesan ít béo hoặc vắt một ít chanh.

6 Sáng tạo khi làm bếp

Dù bạn đang làm món bánh mì sandwich, món xào, hoặc món thịt hầm, hãy tìm ra những cách để làm chúng lành mạnh hơn. Hãy thử sử dụng ít thịt và phô mai hơn, những thứ có thể có nhiều chất béo bão hòa và muối, và thêm vào nhiều rau củ hơn sẽ đem đến nhiều mùi vị và cách sắp xếp mới cho bữa ăn của bạn.

7 Kiểm soát thực phẩm của bạn

Hãy ăn ở nhà thường hơn để cho bạn biết chính xác những gì bạn đang ăn Nếu bạn ăn bên ngoài, kiểm tra và so sánh thông tin dinh dưỡng. Hãy chọn những phương án có ít calo, chất béo bão hòa, và muối hơn.

8 Thử thức ăn mới

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

9 Thỏa mãn thú ăn ngọt của bạn theo một cách lành mạnh

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

10 Mọi thứ bạn ăn và uống đều có ý nghĩa

Phối hợp đúng thực phẩm trong bữa ăn chính và ăn nhanh của bạn có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn từ bây giờ và trong tương lai. Hãy chuyển những thay đổi nhỏ trong cách bạn ăn uống trở thành MyPlate, MyWins

Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng
USDA là một đơn vị cung cấp, tuyển dụng và cho thuê cơ hội bình đẳng.

Truy cập trang Choose**MyPlate**.gov để biết thêm thông tin.

DG TipSheet Số. 7
Tháng Sáu 2011
Hiệu đính Tháng Mười 2016

HỘI THẢO 5

Đánh giá

NGÀY HÔM NAY _____

1 = Hoàn toàn không đồng ý 2 = Không đồng ý 3 = Không phản đối cũng không đồng ý 4 = Đồng ý 5 = Hoàn toàn đồng ý					
1. Hội thảo đã đưa ra thông tin hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
2. Các hoạt động của hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
3. Tôi sẽ xem xét nhãn Thông tin Dinh dưỡng khi mua thực phẩm trong tuần này. Nhận xét:	1	2	3	4	5
4. Tôi lên kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống của mình dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
5. Tôi lên kế hoạch trở nên năng động hơn dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
6 Người dạy trình bày thông tin một cách hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
7 Nhìn chung, tôi thấy hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
8 Vui lòng cho chúng tôi biết tài liệu nào bạn thấy hữu ích nhất.					

HỘI THẢO

6

Hoạt động Thể chất là Chìa khóa để Sống Khỏe

Hội thảo Cộng đồng
Ăn uống lành mạnh · Sống năng động

HỘI THẢO

6

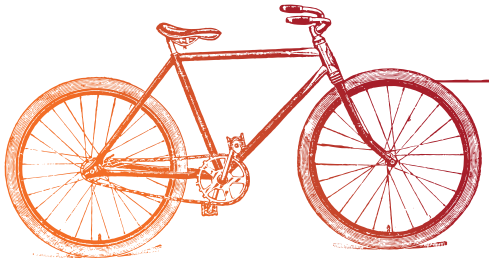
Mục lục

HỘI THẢO 6

Hướng dẫn Người dạy

TRƯỚC KHI HỘI THẢO BẮT ĐẦU

- Đọc kỹ toàn bộ hội thảo và làm quen với kế hoạch bài học.
- Chọn một hoạt động để làm, và thu thập các tài liệu cần thiết cho hoạt động làm quen lúc đầu và cho hoạt động đã chọn.
  - **Hoạt động làm quen lúc đầu:** Hãy tìm Người nào mà . . . tài liệu cho mỗi người tham gia, các giải thưởng là các đồ dùng tốt cho sức khỏe
  - **Hoạt động 1:** Hai hộp súp hoặc các dây tập đàn hồi có độ căng vừa phải cho mỗi người tham gia
  - **Hoạt động 2** (Đi bộ theo nhóm**)**: Những chiếc giày thoải mái dùng để đi bộ
- **Lưu ý:** Việc cho người tham gia biết rằng bạn sẽ tập một số động tác thể dục nhẹ trong hội thảo này sẽ là một ý tưởng tốt và họ có thể muốn mặc quần áo và đeo những chiếc giày thoải mái.
- Sao chụp tài liệu (1 tài liệu cho mỗi người tham gia):
  1. **Hãy tìm Người nào mà . . . (1 trang)**
  2. **Năng Động Theo Cách Của Bạn: Tờ thông tin cho Người lớn (2 trang)**
  3. **Bài tập Tăng cường Cơ bắp (3 trang)**
  4. **Nhật ký các Hoạt động Tăng cường và Hoạt động Aerobic của tôi (1 trang)**
  5. **Hoạt động Thể chất Sử dụng Bao nhiêu Calo? (1 trang)**
  6. **Năng Động Theo Cách Của Bạn Khi Bạn Già Đi (nếu bạn có những người lớn tuổi trong buổi hội thảo; 2 trang)**
  7. **Đánh giá Hội thảo (1 trang)**



ĐỀ CƯƠNG HỘI THẢO

Hội thảo sẽ kéo dài ~1 giờ, bao gồm các hoạt động.

- **Hoạt động khuấy động không khí** (5 phút) — thực hiện hoạt động này trong khi mọi người đang bước vào hội thảo
- **Giới thiệu** (5 phút)
  - Giải thích mục đích của hội thảo
  - Xem xét các Mục tiêu Học tập
- **Mục tiêu 1:** Kể tên 2 lợi ích của hoạt động thể chất và các khuyến nghị cụ thể cho các hoạt động tăng cường và các hoạt động aerobic (5–10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Năng Động Theo Cách Của Bạn: Tờ Thông tin cho Người lớn
- **Mục tiêu 2:** Hoàn thành ít nhất 2 hoạt động tập luyện tăng cường (5 phút)
  - Hoạt động (10-15 phút). **Lưu ý:** Lựa chọn trước và thu thập những đồ dùng cần thiết
  - Xem xét tài liệu: Bài tập Tăng cường Cơ bắp (thực hiện hoạt động với bài tập này)
- **Mục tiêu 3:** Lên kế hoạch thực hiện hoạt động thể chất và theo dõi các hoạt động của bạn trong tuần tới (5–10 phút)
  - Xem xét tài liệu: Nhật ký các Hoạt động Tăng cường và Hoạt động aerobic của tôi
- **Tóm tắt/Hỏi&Đáp** (5 phút)
  - Nhắc nhở về những việc cần thử ở nhà:
    - Tăng lượng thời gian bạn thực hiện hoạt động thể chất mỗi ngày
    - Lập kế hoạch cho hoạt động thể chất (luyện tập aerobic và tập luyện tăng cường) và theo dõi tiến độ của bạn
- Yêu cầu người tham gia hoàn thành **mẫu đánh giá** (5 phút)

HỘI THẢO 6

Kế hoạch bài học hội thảo

HOẠT ĐỘNG KHUẤY ĐỘNG KHÔNG KHÍ

Tài liệu: Hãy tìm Người nào mà. . . (5 phút)

"Hãy tìm Người nào mà . . .": Một trò chơi giống trò bingo để những người tham gia thấy có nhiều cách để duy trì hoạt động đồng thời để họ làm quen với nhau. Phát bảng trò chơi và yêu cầu những người tham gia đi bộ xung quanh phòng và nói chuyện với nhau để tìm hiểu các hoạt động thể chất mà mỗi người thích làm. Sau đó, những người tham gia sẽ ký tên vào các hộp cho các hoạt động họ làm. Tùy thuộc vào số lượng người trong nhóm, quy định số lượng hộp tối đa mà một người tham gia có thể ký trên bảng trò chơi (thường chỉ là 2). Trao giải khỏe mạnh (trái cây, chai nước, dây nhảy, v.v.) cho người đầu tiên có được một hàng chữ ký hoàn chỉnh. Để tiếp tục trò chơi, yêu cầu người tham gia thử và hoàn thành 2 hàng, kiểu chữ "T" hoặc thậm chí toàn bộ mạng lưới. Sẽ rất hữu ích nếu có trong tay nhiều giải thưởng để thưởng cho người chiến thắng.

Các dụng cụ cần thiết: Hãy tìm Người nào mà . . . tài liệu cho mỗi người tham gia, các giải thưởng là các đồ dùng tốt cho sức khỏe.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục đích của Hội thảo (2-3 phút)

- Buổi hội thảo và tài liệu hôm nay sẽ cung cấp cho bạn lời khuyên về số lượng hoạt động thể chất bạn cần mỗi ngày và các cách để đưa hoạt động thể chất vào thói quen hàng ngày của bạn.
- Hội thảo này dựa trên Hướng dẫn về chế độ ăn uống dành cho người Mỹ và Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ. Hướng dẫn chế độ ăn uống đưa ra lời khuyên dựa trên khoa học về lựa chọn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và cân nặng và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Hướng dẫn hoạt động thể chất đưa ra các đề xuất về số lượng, chủng loại và mức độ cường độ hoạt động thể chất cần thiết để có được và duy trì sức khỏe tốt.
- Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cung cấp các thông điệp đã được chọn lọc cho người tiêu dùng. Bạn có thể tìm thêm thông tin về các chủ đề này tại www.ChooseMyPlate.gov.

Tất cả mọi thứ bạn ăn và uống theo thời gian đều có tầm quan trọng. Việc kết hợp phù hợp có thể giúp bạn khỏe mạnh hơn hiện tại và trong tương lai. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ để đưa ra những lựa chọn có lợi cho sức khỏe hơn mà bạn có thể thấy thích. Tìm mô hình ăn uống lành mạnh của bạn và duy trì nó suốt đời.

Điều này có nghĩa là:

- Lấy một nửa đĩa thức ăn của bạn là trái cây và rau củ — tập trung vào trái cây nguyên vỏ và thay đổi các loại rau
- Lấy một nửa ngũ cốc của bạn là ngũ cốc nguyên hạt
- Chuyển sang sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa chua
- Thay đổi thói quen protein của bạn
- Uống và ăn ít natri, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và các thực phẩm thêm đường

Ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất tạo nên cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến cáo người lớn nên hoạt động thể chất ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần — trẻ em cần 60 phút mỗi ngày.

- Bạn có thể duy trì hoạt động thể lực bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp hoặc làm vườn và bằng cách giảm lượng thời gian ngồi.

KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Mục tiêu học tập (2–3 phút)

- Kể tên 2 lợi ích của hoạt động thể chất và các khuyến nghị cụ thể cho các hoạt động tăng cường và các hoạt động aerobic.
- Hoàn thành ít nhất 2 hoạt động tập luyện tăng cường.
- Lên kế hoạch thực hiện hoạt động thể chất và theo dõi các hoạt động của bạn trong tuần tới.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Tờ Thông tin Năng Động Theo Cách Của Bạn (5–10 phút)

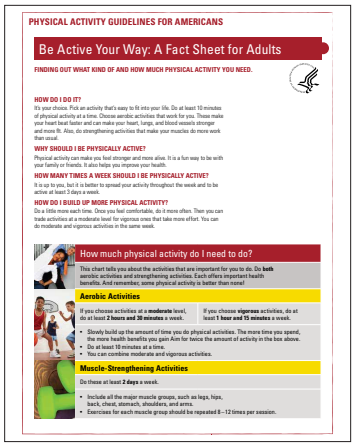
Bắt đầu

- Tìm hiểu lợi ích của hoạt động thể chất.
  - Tăng cơ hội sống lâu hơn.
  - Giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường tuýp 2, huyết áp cao, cholesterol cao, đột quỵ và một số loại ung thư (vú và đại tràng).
  - Ngủ ngon hơn.
  - Chống trầm cảm.
  - Xây dựng sức mạnh.
  - Duy trì trọng lượng khỏe mạnh.
  - Tạo niềm vui!

Tôi cần Bao nhiêu Hoạt động Thể chất?

HOẠT ĐỘNG AEROBIC

- Người lớn nên dành **ít nhất 2 giờ 30 phút** mỗi tuần cho hoạt động aerobic yêu cầu nỗ lực **vừa phải** hoặc **1 giờ 15 phút** mỗi tuần cho hoạt động aerobic yêu cầu nỗ lực **mạnh mẽ** .
  - Người lớn cần phải thực hiện hoạt động aerobic trong ít nhất 10 phút mỗi lần vì lợi ích sức khỏe.
  - Người lớn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải mỗi tuần. Nói chung, 1 phút hoạt động mạnh bằng 2 phút hoạt động vừa phải.


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.

- Ví dụ về **hoạt động aerobic vừa phải** bao gồm đi bộ nhanh, đạp xe chậm, chèo thuyền, khiêu vũ và nhảy theo hàng, làm vườn, quần vợt đôi, sử dụng xe lăn thủ công, v.v.
- Ví dụ về **hoạt động aerobic mạnh mẽ** bao gồm môn thi đi bộ, chạy bộ hoặc chạy, đạp xe nhanh, aerobic hoặc khiêu vũ nhanh, làm vườn nặng (đào, cuốc), quần vợt đơn, v.v.

HOẠT ĐỘNG TĂNG CƯỜNG CƠ BẮP

- Người lớn cũng nên làm các hoạt động tăng cường ít nhất **2 ngày một tuần.**
- Ví dụ về các hoạt động tăng cường bao gồm chống đẩy, ván, môn cử tạ, tập với dây tập đàn hồi và làm vườn nặng.
  - Chọn các hoạt động cho phép bạn tập được với tất cả các bộ phận khác nhau của cơ thể (chân, hông, lưng, ngực, bụng, vai và cánh tay).
  - Các bài tập cho mỗi nhóm cơ nên được lặp lại 8–12 lần mỗi buổi.

HOẠT ĐỘNG

(Chọn trước một hoạt động; 5–10 phút)

1. **Các Bài tập Tăng cường:** Sử dụng các dây tập đàn hồi (nếu bạn có chúng hoặc có thể lấy chúng) hoặc các hộp súp, biểu diễn ví dụ về các bài tập tăng cường của Viện Quốc gia về Lão hóa (NIH/NIA). Chọn các bài tập phù hợp nhất với không gian và loại ghế của bạn. Trước khi làm việc với những người tham gia, hãy đảm bảo rằng bạn đã xem xét các bài tập và những lời khuyên. Giơ tay, uốn cánh tay và giơ chân lên có thể là các bài tập tốt cho những người tham gia để thử trong buổi hội thảo.

Các dụng cụ cần thiết: Hai hộp súp hoặc các dây tập đàn hồi có độ căng vừa phải cho mỗi người tham gia.

2. **Đi bộ theo nhóm:** Nếu bạn không thể tập luyện tăng cường trong suốt buổi hội thảo, hãy thay thế bằng hoạt động đi bộ trong vòng 10-15 phút. Lên kế hoạch cho tuyến đường của bạn trước và đảm bảo tuyến đường đó an toàn và không có ổ gà và những thứ khác có thể dẫn đến sẩy chân hoặc tai nạn.

Các dụng cụ cần thiết: Những chiếc giày thoải mái dùng để đi bộ.

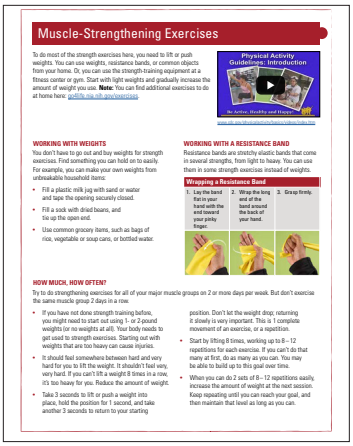
Lưu ý: Việc cho người tham gia biết rằng bạn sẽ tập một số động tác thể dục nhẹ trong hội thảo này sẽ là một ý tưởng tốt và họ có thể muốn mặc quần áo và đeo những chiếc giày thoải mái.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tài liệu: Bài tập Tăng cường Cơ bắp (5 phút)

- Giải thích rằng một lần lặp lại là 1 bài tập chuyển động hoàn chỉnh, và một lượt tập là 1 nhóm các động tác lặp lại — khoảng 8–12 lần lặp lại. Bắt đầu luyện tập với các trọng lượng nhẹ khoảng 1 pound (0,45 kg) hoặc 2 pound (0,9 kg) (một hộp súp thường nặng 1 hoặc 2 pound). Đối với những người mới tập luyện tăng cường, hoàn toàn ổn khi bắt đầu với không trọng lượng nào cả. Bắt đầu với trọng lượng quá nặng có thể gây thương tích.
- Đừng giật hoặc đẩy trọng lượng vào vị trí. Sử dụng các động tác đều đặn, nhịp nhàng uyển chuyển.
- Tránh khóa các khớp tay và chân ở tư thế thẳng đứng.
- Đừng nín thở. Thở đều.
- Đau nhức cơ kéo dài vài ngày và mệt mỏi nhẹ là bình thường sau các bài tập phát triển cơ bắp, ít nhất là lúc đầu.
- Nếu bạn cảm thấy bị ốm hoặc đau trong hoặc sau khi tập luyện, bạn đang tập quá nhiều.
- Theo thời gian, dần dần tăng số lượng trọng lượng được sử dụng để phát triển sức mạnh.

Hướng dẫn những người tham gia xem tài liệu về Các bài tập Tăng cường Cơ bắp và khuyến khích họ tập những bài tập này tại nhà. Bạn có thể tìm thấy các bài tập mẫu khác tại go4life.nia.nih.gov/exercises.



KẾ HOẠCH BÀI HỌC HỘI THẢO

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

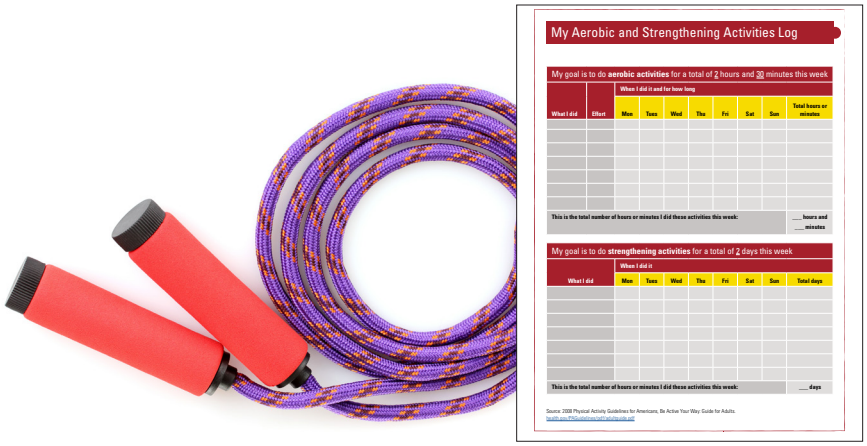
Tài liệu: Nhật ký các Hoạt động Tăng cường và Hoạt động Aerobic của tôi (5–10 phút)

Bắt đầu

- Hãy suy nghĩ về các lý do tại sao bạn không hoạt động thể chất. Lưu ý: Bạn có thể muốn yêu cầu những người tham gia chia sẻ một số lý do của họ.
- Chọn một hoạt động thể chất mà bạn thích và một hoạt động phù hợp với cuộc sống của bạn.
- Tìm thời gian phù hợp nhất với bạn. Trước khi đi làm? Sau khi những đứa trẻ đi ngủ? Bạn hãy quyết định!
- Hãy tập luyện với bạn bè và gia đình, những người có thể giúp bạn theo kịp kế hoạch hoạt động thể chất của mình.
- Cân nhắc sử dụng máy đếm bước chân hoặc thiết bị đo lường hoặc ứng dụng khác để theo dõi việc đi bộ của bạn. Đặt mục tiêu để tăng số bước của bạn mỗi ngày hoặc mỗi tuần.
- Thực hiện ít nhất 10 phút hoạt động thể chất tại một thời điểm mang lại một số lợi ích về sức khỏe.
- Tránh ngồi một chỗ — tận dụng mọi cơ hội trong ngày để di chuyển!
    - Đi cầu thang bộ thay vì thang máy.
    - Đỗ xe ở nơi xa hơn trong bãi đậu xe.
    - Đi bộ đến bàn làm việc của đồng nghiệp thay vì gửi e-mail.

Hãy làm cho Việc luyện tập có Hiệu quả với Bạn

- Lên kế hoạch luyện tập trước cho tuần.
    - Đặt mục tiêu dành ít nhất 2 giờ 30 phút hoạt động thể chất vừa phải mỗi tuần.
        - Tốt nhất là nên trải đều hoạt động aerobic ra ít nhất 3 ngày một tuần.
    - Bao gồm các hoạt động tăng cường 2 ngày một tuần để giữ cho cơ bắp của bạn khỏe mạnh.
- Theo dõi thời gian và tiến độ của bạn.
- Bạn đang tìm cách để tăng thời gian hoạt động thể chất của bạn?
    - Hãy cố gắng tăng gấp đôi thời gian hoạt động hàng tuần của bạn lên 5 giờ mỗi tuần.
    - Thay thế các hoạt động aerobic ở mức vừa phải của bạn bằng các hoạt động aerobic mạnh khiến tim bạn thậm chí đập nhanh hơn. Nhìn chung, 15 phút hoạt động mạnh cung cấp những lợi ích tương tự như 30 phút hoạt động vừa phải.
    - Các hoạt động mạnh bao gồm chơi bóng rổ, chạy bộ/chạy, đi xe đạp nhanh hơn hoặc lên đồi, bơi vòng, nhảy dây, nhảy aerobic, v.v.



- Thêm một ngày vào 2 ngày hoạt động tăng cường của bạn.

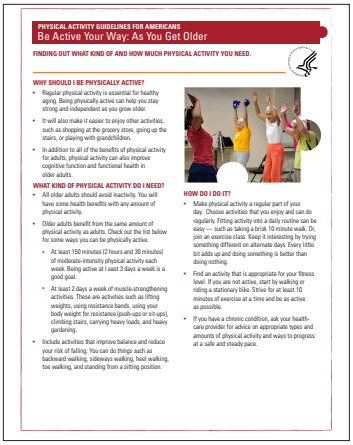
- Pha trộn các hoạt động: Bạn có thể tập toàn bộ các hoạt động vừa phải, toàn bộ các hoạt động mạnh mẽ, hoặc kết hợp vài hoạt động trong mỗi loại. Đừng quên thực hiện các hoạt động làm cho cơ bắp khỏe hơn.
- Tránh chấn thương. Để làm điều này:
  - Bắt đầu từ từ và tăng dần hoạt động.
  - Chọn các hoạt động phù hợp với mức độ sức khỏe của bạn.
  - Sử dụng thiết bị an toàn và dụng cụ thể thao phù hợp.
  - Chọn một nơi an toàn để thực hiện hoạt động của bạn.
- Theo dõi hoạt động thể chất và mục tiêu dinh dưỡng của bạn!
  - Theo dõi hoạt động thể chất của bạn và thực hiện các bước nhỏ để cải thiện thói quen ăn uống của bạn. Bạn có thể theo dõi nhật ký hoặc sổ ghi chép, trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.
- Giải thưởng Phong cách sống Tích cực của Tổng thống (PALA+): Một chương trình giải thưởng của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt. Chương trình 8 tuần này có thể giúp bạn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe, và là cách tuyệt vời để giúp quản lý và đạt được mục tiêu sức khỏe của bạn.
  - Để biết thêm thông tin về PALA+, hãy truy cập www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - Xem Phụ lục về nhật ký PALA + mà bạn có thể in ra.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Năng Động Theo Cách Của Bạn Khi Bạn Già Đi (1-2 phút)

Lưu ý cho người hướng dẫn: Nếu bạn có những người lớn tuổi trong hội thảo, hãy sử dụng tài liệu này để bổ sung cho phần Hoạt động theo Cách Của bạn: Từ thông tin cho Người lớn.

- Hoạt động thể chất thường xuyên là điều cần thiết cho một tuổi già khỏe mạnh. Người lớn từ 65 tuổi trở lên nhận được lợi ích sức khỏe đáng kể từ hoạt động thể chất thường xuyên.
- Tất cả người lớn tuổi nên tránh việc không vận động. Một vài hoạt động thể chất còn tốt hơn là không có hoạt động nào và những người lớn tuổi tham gia vào bất kỳ số lượng hoạt động thể chất nào đều đạt được một số lợi ích về sức khỏe.
- Hoạt động thể chất có thể giúp bạn khỏe mạnh và độc lập khi bạn già đi. Nó cũng khiến bạn dễ dàng yêu thích các hoạt động khác hơn, ví dụ mua sắm tại cửa hàng tạp hóa, đi lên cầu thang hoặc chơi với những đứa cháu.
- Người lớn tuổi cần một lượng hoạt động thể chất tương tự như người lớn và nên thực hiện cả hoạt động aerobic và hoạt động thể chất tăng cường cơ bắp. Các bài tập cân bằng cũng có thể làm giảm nguy cơ bị ngã của bạn.
- Xem xét tài liệu về những cách bạn có thể hoạt động thể chất. Chọn các hoạt động bạn thích và bắt đầu luyện tập ít nhất 10 phút mỗi lần.
- Nếu bạn mắc bệnh mãn tính và chỉ mới bắt đầu hoạt động thể chất, hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được hướng dẫn lúc bắt đầu.



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 l east 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.

CÁC NỘI DUNG CHÍNH

Tóm tắt/Hỏi&Đáp (5 phút)

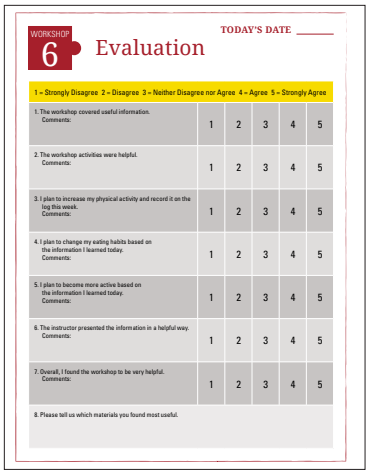
Những việc cần thử ở nhà

- Tăng lượng thời gian bạn thực hiện hoạt động thể chất mỗi ngày.
- Lập kế hoạch cho hoạt động thể chất (luyện tập aerobic và tập luyện tăng cường) và theo dõi tiến độ của bạn. Tìm phương pháp theo dõi phù hợp với bạn, có thể bằng cách viết xuống hoạt động thể chất của bạn sử dụng Nhật ký các Hoạt động Tăng cường và Hoạt động Aerobic của tôi, hoặc bằng cách sử dụng trang web hoặc ứng dụng dành cho thiết bị di động.

HOÀN THÀNH MẪU ĐÁNH GIÁ

(5 phút)

Điền vào mẫu và đưa cho người dạy.



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.

HỘI THẢO

6

Các tài liệu

1. **Hãy tìm Người nào mà...**
2. **Năng Động Theo Cách Của Bạn: Tờ thông tin cho người lớn**
3. **Các Bài tập Tăng cường Cơ bắp**
4. **Nhật ký các Hoạt động Tăng cường và Hoạt động Aerobic của tôi**
5. **Hoạt động Thể chất Sử dụng Bao nhiêu Calo?**
6. **Năng Động Theo Cách Của Bạn Khi Bạn Già Đi**
7. **Đánh giá**

Hãy tìm Người nào mà...

Làm thế nào để sống năng động?

			
Đã đạp xe trong tuần này	Thích bơi	Đã chạy trong một cuộc đua trước đó	Đi bộ nhanh trong hầu hết các ngày
Thích chơi quần vợt	Đã nhảy dây như một người lớn	Chơi trong một đội thể thao	Tham gia tập thể dục nhịp điệu 3 lần vào tuần trước
Cảm thấy khỏe sau khi tập thể dục	Theo dõi số bước họ đi mỗi ngày	Thích chèo thuyền hoặc chèo xuồng gỗ	Làm vườn
Thích tập thể dục vào buổi sáng hơn.	Có tạ ở nhà	Đã thử tập yoga hoặc Pilates	Thích tập thể dục vào buổi tối hơn.

HƯỚNG DẪN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CHO NGƯỜI MỸ

Năng Động Theo Cách Của Bạn: Từ Thông tin cho Người lớn

TÌM RA LOẠI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ LƯỢNG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT BẠN CẦN.

TÔI LÀM VIỆC NÀY NHƯ THẾ NÀO?

Đó là lựa chọn của bạn. Chọn một hoạt động dễ dàng phù hợp với cuộc sống của bạn. Thực hiện ít nhất 10 phút hoạt động thể chất tại một thời điểm. Chọn các hoạt động aerobic phù hợp với bạn. Những hoạt động này làm cho tim của bạn đập nhanh hơn và có thể làm cho tim, phổi và mạch máu của bạn khỏe hơn. Ngoài ra, thực hiện các hoạt động tăng cường giúp cơ bắp của bạn hoạt động hiệu quả hơn bình thường.

TẠI SAO TÔI NÊN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT?

Hoạt động thể chất có thể làm cho bạn cảm thấy khỏe mạnh và hoạt bát hơn. Đó là một cách thú vị để ở bên gia đình hoặc bạn bè của bạn. Nó cũng giúp bạn cải thiện sức khỏe.

TÔI NÊN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT BAO NHIÊU LẦN TRONG MỘT TUẦN?

Điều này tùy thuộc vào bạn, nhưng tốt hơn là nên trải đều hoạt động của bạn ra trong cả tuần và luyện tập ít nhất 3 ngày một tuần.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TÔI XÂY DỰNG THÊM HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT?

Mỗi lần làm nhiều hơn một chút. Khi bạn cảm thấy thoải mái, hãy luyện tập thường xuyên hơn. Sau đó, bạn có thể thay đổi các hoạt động ở mức độ vừa phải bằng các hoạt động ở mức độ mạnh mẽ cần nhiều nỗ lực hơn. Bạn có thể kết hợp các hoạt động vừa phải và mạnh trong cùng một tuần.

Tôi cần làm bao nhiêu hoạt động thể chất?

Biểu đồ này cho bạn biết về các hoạt động quan trọng đối với bạn. Thực hiện **cả** hoạt động aerobic và hoạt động tăng cường. Mỗi hoạt động đều mang đến những lợi ích sức khỏe quan trọng. Và hãy nhớ, một số hoạt động thể chất tốt hơn là không làm gì!

Các hoạt động Aerobic

Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **vừa phải** , hãy làm ít nhất **2 giờ 30 phút** mỗi tuần.	Nếu bạn chọn các hoạt động ở mức **mạnh mẽ** , hãy làm ít nhất **1 giờ 15 phút** mỗi tuần.

- Từ từ tăng dần thời lượng bạn dành để hoạt động thể chất. Bạn càng dành nhiều thời gian, bạn sẽ nhận được càng nhiều lợi ích về sức khỏe. Mục tiêu đạt gấp đôi số lượng hoạt động trong hộp phía trên.
- Thực hiện ít nhất 10 phút tại một thời điểm.
- Bạn có thể kết hợp các hoạt động mạnh và vừa phải.

Các hoạt động Tăng cường Cơ bắp

Thực hiện những hoạt động này ít nhất **2 ngày** một tuần.

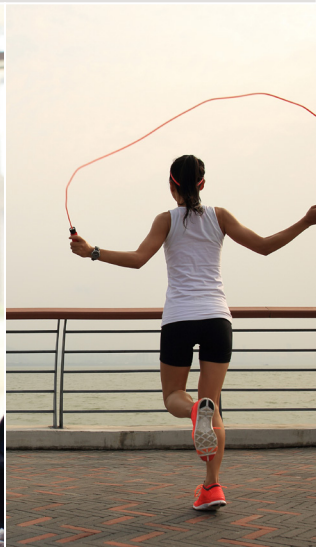
- Bao gồm tất cả các nhóm cơ chính như chân, hông, lưng, ngực, bụng, vai và cánh tay.
- Các bài tập cho mỗi nhóm cơ nên được lặp lại 8 – 12 lần mỗi buổi tập.

HƯỚNG DẪN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CHO NGƯỜI MỸ

LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ PHÂN BIỆT MỘT HOẠT ĐỘNG Ở MỨC ĐỘ VỪA PHẢI VỚI MỘT HOẠT ĐỘNG MẠNH MẼ?

Các hoạt động mạnh mẽ cần nhiều nỗ lực hơn so với các hoạt động vừa phải. Đây chỉ là một vài hoạt động thể chất aerobic vừa phải và mạnh mẽ. Thực hiện những hoạt động này **10 phút hoặc hơn** tại một thời điểm.

Các Hoạt động Vừa phải **(Tôi có thể nói khi tôi thực hiện các hoạt động, nhưng tôi không thể hát)**	Các Hoạt động Mạnh mẽ **(Tôi chỉ có thể nói một vài từ mà không dừng lại để thở)**
• Khiêu vũ và nhảy theo hàng • Đạp xe trên mặt đất hoặc với vài ngọn đồi • Chèo thuyền • Làm vườn (cào, tỉa cây bụi) • Các môn thể thao mà bạn thực hiện các động tác bắt và ném (bóng chày, bóng mềm, bóng chuyền) • Quần vợt (đôi) • Sử dụng xe đạp chuyên dành cho tay (còn gọi là cơ công kế) • Sử dụng xe lăn điều khiển bằng tay của bạn • Đi bộ nhanh • Aerobic dưới nước	• Nhảy aerobic • Đạp xe nhanh hơn 10 dặm một giờ • Nhảy nhanh • Làm vườn nặng (đào, cuốc) • Đi bộ lên dốc • Nhảy dây • Võ thuật (như ka-ra-tê) • Cuộc đua đi bộ, chạy bộ hoặc chạy • Các môn thể thao có nhiều hoạt động chạy (bóng rổ, khúc côn cầu, bóng đá) • Bơi nhanh hoặc bơi vòng • Quần vợt (đơn)



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.healthfinder.gov/getactive.

Năng động theo cách của bạn bằng cách chọn các hoạt động bạn thích!

Các Bài tập Tăng cường Cơ bắp

Để thực hiện hầu hết các bài tập sức mạnh ở đây, bạn cần nâng hoặc đẩy tạ. Bạn có thể sử dụng tạ, dây tập đàn hồi, hoặc các vật thể thông thường từ nhà của bạn. Hoặc, bạn có thể sử dụng các thiết bị tập luyện tăng cường tại một trung tâm thể dục hoặc phòng tập thể dục. Bắt đầu với trọng lượng nhẹ và tăng dần số lượng trọng lượng bạn sử dụng. **Lưu ý:** Bạn có thể tìm thấy các bài tập bổ sung để làm ở nhà tại đây: go4life.nia.nih.gov/exercises.

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

TẬP VỚI TẠ

Bạn không cần phải đi ra ngoài và mua tạ cho các bài tập tăng cường. Tìm thứ gì đó bạn có thể giữ dễ dàng. Ví dụ, bạn có thể làm tạ cho riêng mình từ các đồ gia dụng không thể vỡ:

- Đổ đầy cát hoặc nước vào bình sữa và đậy chặt phần miệng bình một cách an toàn.
- Đổ đầy đậu khô vào một chiếc tất và buộc lại.
- Sử dụng các vật dụng phổ biến, chẳng hạn như bao gạo, hộp rau hoặc súp hoặc nước đóng chai.

TẬP LUYỆN VỚI DÂY TẬP ĐÀN HỒI

Các dây tập đàn hồi là các dải dây đàn hồi co giãn với vài mức độ sức mạnh, từ nhẹ đến nặng. Bạn có thể sử dụng chúng trong một số bài tập tăng cường sức mạnh thay vì dùng tạ.

Quấn Dây tập Đàn hồi

1. Đặt dây trong tay của bạn với phần đuôi dây hướng về phía ngón út của bạn.	2. Quấn phần đầu dài của dây quanh mu bàn tay của bạn.	3. Nắm chặt.

TÔI NÊN TẬP VỚI MỨC ĐỘ VÀ TẦN SUẤT NHƯ THẾ NÀO?

Cố gắng tập các bài tập tăng cường cho tất cả các nhóm cơ chính của bạn vào 2 hoặc hơn 2 ngày mỗi tuần. Nhưng không tập thể dục cho cùng một nhóm cơ trong 2 ngày liên tiếp.

- Nếu bạn chưa tập các bài tập tăng cường sức mạnh trước đây, bạn có thể cần phải bắt đầu với các trọng lượng 1 pound (0,45 kg) hoặc 2 pound (0,9 kg) (hoặc không có trọng lượng nào cả). Cơ thể bạn cần quen với các bài tập tăng cường sức mạnh. Bắt đầu với trọng lượng quá nặng có thể gây thương tích.
- Trọng lượng tạ của bạn nên nằm trong khoảng giữa nặng và rất nặng. Nó không nên quá nặng. Nếu bạn không thể nâng một quả tạ 8 lần liên tiếp nghĩa là nó quá nặng đối với bạn. Giảm trọng lượng tạ.
- Mất 3 giây để nâng hoặc đẩy trọng lượng quả tạ vào vị trí, giữ ở vị trí trong 1 giây và mất thêm 3 giây để quay lại vị trí bắt đầu của bạn. Đừng để tạ rơi; đưa nó trở lại từ từ là rất quan trọng. Đây là 1 chuyển động hoàn chỉnh của một bài tập, hoặc một lần lặp lại.
- Bắt đầu bằng cách nâng 8 lần, thực hiện 8 - 12 lần lặp lại cho mỗi bài tập. Nếu đầu tiên bạn không thể thực hiện nhiều đến vậy, hãy thực hiện nhiều nhất có thể. Bạn có thể từ từ đạt mục tiêu này theo thời gian.
- Khi bạn có thể thực hiện 2 lượt với 8 - 12 lần lặp lại dễ dàng, hãy tăng trọng lượng tạ vào lượt tiếp theo. Tiếp tục lặp lại cho đến khi bạn đạt được mục tiêu của mình, và sau đó duy trì mức độ đó đến bao lâu tùy theo khả năng của bạn.

CÁC BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG CƠ BẮP

TÍNH AN TOÀN

- Nói chuyện với bác sĩ của bạn nếu bạn không chắc chắn về việc thực hiện một bài tập nào đó. Ví dụ, nếu bạn từng thực hiện phẫu thuật hông hoặc lưng, hãy thảo luận về bài tập nào có thể tốt nhất cho bạn.
- Đừng nín thở trong suốt các bài tập tăng cường sức mạnh. Nhịn thở trong khi căng thẳng có thể gây ra những thay đổi trong huyết áp. Điều này đặc biệt đúng đối với những người bị bệnh tim. Thở đều.
- Hình thức phù hợp và sự an toàn luôn song hành cùng nhau. Đối với một số bài tập, bạn có thể muốn bắt đầu bằng luyện tập với lần lượt từng cánh tay và dần dần tập cả hai cánh tay cùng một lúc. Nếu bạn thấy khó trong việc sử dụng tạ tay, hãy thử sử dụng tạ đeo.
- Để ngăn chặn chấn thương, đừng giật hoặc đẩy tạ vào vị trí. Sử dụng các động tác đều đặn, nhịp nhàng uyển chuyển.
- Tránh "khóa" các khớp tay và chân ở tư thế thẳng đứng. Để duỗi thẳng đầu gối, hãy kéo căng cơ đùi của bạn. Động tác này sẽ nâng xương bánh chè của bạn và bảo vệ chúng.

Đối với nhiều bài tập mẫu trong hướng dẫn này, bạn sẽ cần phải sử dụng một chiếc ghế. Chọn một chiếc ghế vững chắc đủ chắc chắn để hỗ trợ trọng lượng của bạn khi ngồi hoặc khi bạn đang cầm tạ trong khi tập thể dục.

Đau nhức cơ kéo dài vài ngày và mệt mỏi nhẹ là bình thường sau các bài tập phát triển cơ bắp, ít nhất là lúc đầu. Sau khi thực hiện các bài tập này trong vài tuần, có thể bạn sẽ không bị đau sau khi tập luyện.

Nguồn: Viện Quốc gia về Lão hóa, Tập thể dục và Hoạt động Thể chất: Hướng dẫn hàng ngày của bạn: go4life.nia.nih.gov/exercises.

GIƠ CÁNH TAY RA PHÍA TRƯỚC

Bài tập này sẽ tăng cường sức mạnh cho vai của bạn và giúp nâng các hàng tạp hóa dễ dàng hơn.

1. Hai chân đứng rộng bằng vai. Để chân chạm sàn nhà trong suốt quá trình tập luyện.
2. Giữ trọng lượng thẳng xuống hai bên với lòng bàn tay hướng vào trong.
3. Giữ chúng thẳng, thở ra khi bạn giơ cả hai tay ra trước cao bằng vai.
4. Giữ ở vị trí đó trong 1 giây.
5. Hít vào khi bạn từ từ hạ cánh tay xuống.
6. Lặp lại 8 – 12 lần.
7. Nghỉ ngơi; sau đó lặp lại 8 – 12 lần nữa.
8. Khi bạn tiến bộ, sử dụng trọng lượng nặng hơn và tập với lần lượt từng tay cho đến khi bạn có thể nâng trọng lượng thoải mái bằng cả hai tay.

GIƠ CÁNH TAY RA BÊN CẠNH

Bài tập này dành cho vai của bạn có thể giúp bạn đặt mọi thứ lên kệ hoặc đưa chúng xuống dễ dàng hơn.

1. Bạn có thể thực hiện bài tập này trong khi đứng hoặc ngồi trong một chiếc ghế chắc chắn, không có tay vịn.
2. Để chân chạm sàn nhà, hai chân rộng bằng vai.
3. Giữ tạ trong tay, hai tay duỗi để dọc theo cơ thể, lòng bàn tay hướng vào trong. Hít vào từ từ.
4. Từ từ thở ra khi bạn giơ cánh tay ra bên cạnh, cao bằng vai.
5. Giữ ở vị trí đó trong 1 giây.
6. Hít vào khi bạn từ từ hạ cánh tay xuống.
7. Lặp lại 8 – 12 lần.
8. Nghỉ ngơi; sau đó lặp lại 8 – 12 lần nữa.
9. Khi bạn tiến bộ, sử dụng trọng lượng nặng hơn và tập với lần lượt từng tay cho đến khi bạn có thể nâng trọng lượng thoải mái bằng cả hai tay.

CÁC BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG CƠ BẮP

UỐN CONG CÁNH TAY

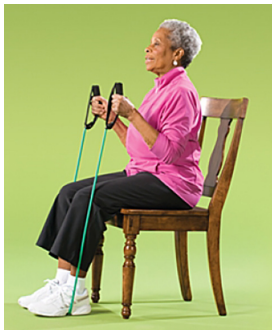
Sau một vài tuần tập bài tập này cho các cơ trên cánh tay của bạn, nhấc một ga-lông sữa sẽ dễ dàng hơn nhiều.

1. Hai chân đứng rộng bằng vai.
2. Giữ tạ trong tay, hai tay duỗi để dọc theo cơ thể, lòng bàn tay hướng về phía trước. Hít vào từ từ.
3. Thở ra khi bạn từ từ gập khuỷu tay và nâng trọng lượng về phía ngực của mình. Giữ khuỷu tay ở hai bên.
4. Giữ ở vị trí đó trong 1 giây.
5. Hít vào khi bạn từ từ hạ cánh tay xuống.
6. Lặp lại 8 – 12 lần.
7. Nghỉ ngơi; sau đó lặp lại 8 – 12 lần nữa.
8. Khi bạn tiến bộ, sử dụng trọng lượng nặng hơn và tập với lần lượt từng tay cho đến khi bạn có thể nâng trọng lượng thoải mái bằng cả hai tay.

UỐN CONG CÁNH TAY VỚI DÂY TẬP ĐÀN HỒI

Một biến thể của bài tập Uốn cong Cánh tay là sử dụng dây tập đàn hồi thay vì tạ.

1. Ngồi trong một chiếc ghế vững chắc, không có tay vịn, hai chân của bạn chạm sàn nhà, hai chân rộng bằng vai.
2. Để hai bàn chân lên vị trí ở giữa dây tập đàn hồi. Giữ mỗi đầu của dây tập với lòng bàn tay hướng vào trong. Giữ khuỷu tay ở hai bên. Hít vào từ từ.
3. Giữ cổ tay thẳng và từ từ thở ra khi bạn uốn cong khuỷu tay và đưa bàn tay về phía vai của bạn.
4. Giữ ở vị trí đó trong 1 giây.
5. Hít vào khi bạn từ từ hạ cánh tay xuống.
6. Lặp lại 8 – 12 lần.
7. Nghỉ ngơi; sau đó lặp lại 8 – 12 lần nữa.
8. Khi bạn tiến bộ, sử dụng dây tập nặng hơn để tăng cường sức mạnh.



GIƠ CHÂN RA SAU

Bài tập này tăng cường sức mạnh cho mông và lưng dưới. Để thêm thách thức, bạn có thể bỏ ghế ra để cải thiện độ thăng bằng cho mình.

1. Đứng sau một chiếc ghế vững chắc, giữ thăng bằng. Hít vào từ từ.
2. Thở ra và từ từ nhấc một chân thẳng ra phía sau mà không uốn cong đầu gối hoặc cong ngón chân của bạn. Cố gắng không nghiêng về phía trước. Chân bạn đang đứng nên hơi cong.
3. Giữ ở vị trí trong 1 giây.
4. Hít vào khi bạn từ từ hạ chân xuống.
5. Lặp lại 8 - 12 lần.
6. Lặp lại 8 - 12 lần với chân kia.
7. Lặp lại thêm 8 - 12 lần với mỗi chân.
8. Khi bạn tiến bộ, bạn có thể muốn có thêm tạ đeo ở mắt cá chân.

GIƠ CHÂN RA BÊN CẠNH

Bài tập này tăng cường sức mạnh cho hông, đùi và mông. Để thêm thách thức, bạn có thể bỏ ghế ra để cải thiện độ thăng bằng cho mình.

1. Đứng sau một chiếc ghế vững chắc với đôi bàn chân hơi xa nhau, giữ thăng bằng. Hít vào từ từ.
2. Thở ra và từ từ nhấc một chân ra bên cạnh. Giữ lưng thẳng và ngón chân hướng về phía trước. Chân bạn đang đứng nên hơi cong.
3. Giữ ở vị trí trong 1 giây.
4. Hít vào khi bạn từ từ hạ chân xuống.
5. Lặp lại 8 - 12 lần.
6. Lặp lại 8 - 12 lần với chân kia.
7. Lặp lại thêm 8 - 12 lần với mỗi chân.
8. Khi bạn tiến bộ, bạn có thể muốn có thêm tạ đeo ở mắt cá chân.

Nhật ký các Hoạt động Tăng cường và Hoạt động Aerobic của tôi

Mục tiêu của tôi là thực hiện **các hoạt động aerobic** trong tổng cộng 2 giờ 30 phút trong tuần này

Tôi đã làm gì	Nỗ lực	Tôi đã luyện tập khi nào và trong bao lâu							
		Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng số giờ hoặc phút
Đây là tổng số giờ hoặc phút tôi đã thực hiện các hoạt động này trong tuần này:									**____ giờ và ____ phút**

Mục tiêu của tôi là thực hiện **các hoạt động tăng cường** trong tổng cộng 2 ngày trong tuần này

Tôi đã làm gì	Tôi đã luyện tập khi nào							
	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng số ngày
Đây là tổng số giờ hoặc phút tôi đã thực hiện các hoạt động này trong tuần này:								**____ ngày**

Nguồn: Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ năm 2008, Năng động theo Cách Của bạn: Hướng dẫn cho Người lớn.
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

Hoạt động Thể chất Sử dụng Bao nhiêu Calo?

Số lượng calo thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố bao gồm cân nặng, tuổi tác và điều kiện môi trường. Biểu đồ này cung cấp ước tính số lượng calo nam giới và nữ giới có thể đốt cháy cho các hoạt động khác nhau trong 10 phút tại một thời điểm.

Mức độ Hoạt động Thể chất	Lượng Calo Xấp xỉ bị Đốt cháy trong 10 phút	
	Đàn ông (175 - 250 lbs)	Phụ nữ (140 - 200 lbs)
Hoạt động Thể chất Vừa phải		
Khiêu vũ và nhảy theo hàng	50 – 80	40 – 60
Đạp xe trên mặt đất hoặc trên một vài ngọn đồi		
Làm vườn (cào, tỉa cây bụi)		
Các môn thể thao mà bạn thực hiện các động tác bắt và ném (bóng chày, bóng mềm, bóng chuyền)		
Quần vợt (đôi)		
Sử dụng xe lăn điều khiển bằng tay của bạn		
Đi bộ nhanh		
Aerobic dưới nước		
Hoạt động Thể chất Mạnh mẽ		
Nhảy Aerobic hoặc nhảy nhanh	120 – 150	100 – 120
Đạp xe nhanh hơn 10 dặm một giờ		
Làm vườn nặng (đào, cuốc)		
Đi bộ lên dốc		
Nhảy dây		
Võ thuật (như ka-ra-tê)		
Cuộc đua đi bộ, chạy bộ, chạy		
Các môn thể thao có nhiều hoạt động chạy (bóng rổ, khúc côn cầu, bóng đá, quần vợt đơn)		
Bơi nhanh hoặc bơi vòng		

Nguồn: Theo chương trình MOVE của Bộ Cựu Chiến binh Hoa Kỳ! Chương trình Quản lý Trọng lượng, Calo bị Đốt cháy Trong suốt các Hoạt động Thể chất: www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf.

HƯỚNG DẪN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CHO NGƯỜI MỸ

Năng Động Theo Cách Của Bạn: Khi Bạn Già Đi

TÌM RA LOẠI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ LƯỢNG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT BẠN CẦN.

TẠI SAO TÔI NÊN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT?

- Hoạt động thể chất thường xuyên là điều cần thiết cho một tuổi già khỏe mạnh. Hoạt động thể chất có thể giúp bạn khỏe mạnh và độc lập khi bạn già đi.
- Nó cũng khiến bạn dễ dàng yêu thích các hoạt động khác hơn, ví dụ mua sắm tại cửa hàng tạp hóa, đi lên cầu thang hoặc chơi với những đứa cháu.
- Ngoài tất cả các lợi ích của hoạt động thể chất cho người lớn, hoạt động thể chất cũng có thể cải thiện chức năng nhận thức và chức năng về sức khỏe cho người lớn tuổi.

TÔI CẦN LOẠI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT NÀO?

- Tất cả người lớn tuổi nên tránh việc không vận động. Bạn sẽ nhận được một số lợi ích sức khỏe khi thực hiện bất kỳ lượng hoạt động thể chất nào.
- Người lớn tuổi cũng nhận được lợi ích từ việc hoạt động thể chất giống như người lớn. Kiểm tra danh sách dưới đây để biết một số cách bạn có thể hoạt động thể chất.
    - Ít nhất 150 phút (2 giờ và 30 phút) cho hoạt động thể chất với cường độ vừa phải mỗi tuần. Hoạt động ít nhất 3 ngày một tuần là một mục tiêu tốt.
    - Ít nhất 2 ngày một tuần cho các hoạt động tăng cường cơ bắp. Đây là những hoạt động như nâng tạ, sử dụng dây tập đàn hồi, sử dụng trọng lượng cơ thể của bạn để chịu lực (chống đẩy hoặc ngồi thẳng lưng), leo cầu thang, mang tải nặng và làm vườn nặng.
- Bao gồm các hoạt động cải thiện độ thăng bằng và giảm nguy cơ bị ngã. Bạn có thể làm những việc như đi bộ ngược, đi bộ ngang, đi bộ bằng gót chân, đi bộ trên ngón chân và đứng từ tư thế ngồi.

TÔI LÀM VIỆC NÀY NHƯ THẾ NÀO?

- Biến hoạt động thể chất là một phần hoạt động trong ngày của bạn. Chọn các hoạt động mà bạn thích và có thể làm thường xuyên. Đưa hoạt động vào thói quen hàng ngày có thể dễ dàng - chẳng hạn như đi bộ nhanh 10 phút. Hoặc, tham gia một lớp tập thể dục. Duy trì sự thú vị bằng cách thử một cái gì đó khác vào những ngày xen kẽ. Một chút cũng tính, và làm bất kỳ hoạt động nào cũng tốt hơn là không làm gì cả.
- Tìm một hoạt động phù hợp với mức độ sức khỏe của bạn. Nếu bạn không hoạt động, hãy bắt đầu bằng cách đi bộ hoặc đi xe đạp tại chỗ. Phấn đấu tập ít nhất 10 phút tại một thời điểm và hoạt động tích cực nhất có thể.
- Nếu bạn bị mắc bệnh mãn tính, hãy hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được tư vấn về các loại hình và lượng hoạt động thể chất thích hợp và các cách để tiến bộ với tốc độ an toàn và ổn định.

CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CHO NGƯỜI LỚN TUỔI: VÍ DỤ VỀ AEROBIC VÀ TĂNG CƯỜNG CƠ BẮP.

Cường độ của các hoạt động này có thể tương đối vừa phải hoặc tương đối mạnh,

Aerobic	Tăng cường Cơ bắp
• Đi bộ • Nhảy • Bơi • Aerobic dưới nước • Chạy bộ • Các lớp tập Aerobic • Đạp xe (tại chỗ hoặc trên đường) • Một số hoạt động làm vườn, chẳng hạn như cào và đẩy máy cắt cỏ • Quần vợt • Chơi gôn (không có xe chở)	• Các bài tập sử dụng dây tập thể dục, máy tập tạ, trọng lượng cầm tay • Bài tập thể dục mềm dẻo (bài tập cho trọng lượng cơ thể cung cấp khả năng chịu được chuyển động) • Đào, nâng, và mang vác là một phần của công việc làm vườn • Mang vác hàng tạp hóa • Một số bài tập yoga • Một số bài tập Thái Cực Quyền

tùy thuộc vào mức độ sức khỏe của người lớn tuổi.

Bạn có thể tuân theo Hướng dẫn bằng cách thực hiện các hoạt động thể chất ở cường độ vừa phải hoặc mạnh mẽ. Nếu bạn có thể nói chuyện, nhưng không thể hát trong khi thực hiện hoạt động, bạn đang ở cường độ vừa phải. Nếu bạn đang thực hiện một hoạt động cường độ mạnh, bạn chỉ có thể nói một vài từ.

CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN CHO NGƯỜI LỚN TUỔI

- Trang web Go4Life bao gồm các tài nguyên như các ví dụ về bài tập, thiết lập mục tiêu và tài nguyên để bắt đầu và duy trì hoạt động thể chất: go4life.nia.nih.gov/mygo4life
- Người Lớn tuổi Cần Bao nhiêu Hoạt động Thể chất? www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- Các lợi ích của Bài tập: nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html

HỘI THẢO
6

Đánh giá

NGÀY HÔM NAY _____

1 = Hoàn toàn không đồng ý 2 = Không đồng ý 3 = Không phản đối cũng không đồng ý 4 = Đồng ý 5 = Hoàn toàn đồng ý					
1. Hội thảo đã đưa ra thông tin hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
2. Các hoạt động của hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
3. Tôi dự định tăng cường hoạt động thể chất của mình và ghi lại nó trong nhật ký tuần này. Nhận xét:	1	2	3	4	5
4. Tôi lên kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống của mình dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
5. Tôi lên kế hoạch trở nên năng động hơn dựa trên thông tin tôi thu được ngày hôm nay. Nhận xét:	1	2	3	4	5
6. Người dạy trình bày thông tin một cách hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
7. Nhìn chung, tôi thấy hội thảo rất hữu ích. Nhận xét:	1	2	3	4	5
8. Vui lòng cho chúng tôi biết tài liệu nào bạn thấy hữu ích nhất.					