



设定您的目标



所建议的目标

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

我的个人目标

每天我会食用_____杯水果和_____杯蔬菜。

下周我会至少参加_____分钟的适度运动_____。

我的每周日志

在所提供的空白处, 写下您所食用的水果和蔬菜的杯数以及您每天所做运动的分钟数。

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
杯水果 	_____ # 杯						
杯蔬菜 	_____ # 杯						
运动分钟数 	_____ # 分钟						



运动

这些运动旨在帮您**增强力量、提高平衡性、增加灵活性**。在您的每日计划中,除了至少参加30分钟的适度运动,还包括这些运动。

深呼吸5次-从鼻腔吸入,从口腔呼出,开始运动。在整个运动过程中保持深呼吸很重要。

① 适度步行



- 起立
- 适度步行,尽可能抬高双膝
- 持续2分钟
- 步行时深呼吸



运动

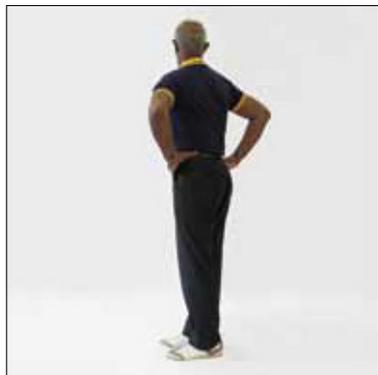
② 腿部屈伸



- 站在椅子后方,抓住椅子后面
- 保持双膝聚拢,提起右腿至合理角度
- 保持这一姿势,数到10
- 将脚降低至地面
- 重复5次
- 左腿重复



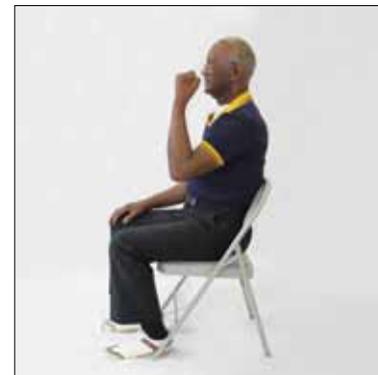
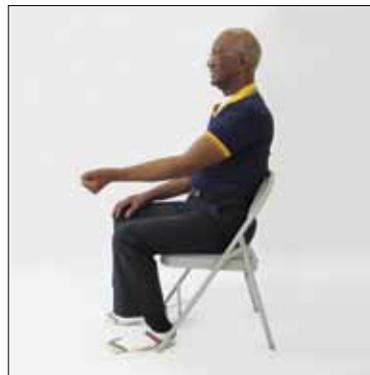
③ 颈部旋转



- 双脚分开站立, 双手置于臀部
- 慢慢扭转上身, 尽量转至左侧
- 保持这一姿势, 数到5
- 慢慢扭转上身, 尽量转至右侧
- 保持这一姿势, 数到5
- 重复10次



④ 踝关节旋转



- 坐下或站着
- 右手握拳
- 弯曲手臂下部至上部(拳头置于肩部)
- 重复10次
- 左臂重复
*如要增加挑战性, 使用1磅重的哑铃



昨天我是如何做的？

选中表示您昨天所食用的水果杯数的复选框。

2杯

1½杯

1杯

½杯

无

选中表示您昨天所食用的蔬菜杯数的复选框。

2杯

1½杯

1杯

½杯

无

<p>水果和蔬菜 总杯数</p>	<p>_____ 杯</p>
-----------------------------	----------------

写下昨天运动的总分钟数。

一些适度运动的例子：

- 健走 _____
- 修剪草坪 _____
- 有氧运动 _____
- 举重 _____
- 慢跑 _____
- 跳舞 _____
- 游泳 _____
- 骑固定式单车 _____
- 积极和孙子女
散步或跑步 _____
- 其他 _____



<p>运动总分钟数</p>	<p>_____ 分钟</p>
----------------------	-----------------



昨天我是如何做的？

益处

每天至少食用3½杯水果和蔬菜的益处。



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

一周多数时间, 每天至少参加30分钟运动的益处:



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

请花些许时间填写此表。将此表单返给讲师。您的意见有助于讲师继续改善讲习班。

今日日期: _____

1. 您从本期讲习班所了解到的信息有多大用处?

(选择一个答案。)

- 毫无用处
 有些作用
 有用
 非常有用

为什么或者为什么不?

2. 您计划在下周多食水果和蔬菜吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

3. 您计划在下周多做运动吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

4. 您最喜欢本期讲习班的哪些内容?

5. 您最不喜欢本期讲习班的哪些内容?

6. 您是如何听说精明饮食、健康生活讲习班的?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划办公室
 朋友
 老年中心
 海报
 宣传单
 简讯
 礼拜场所
 其他-指定

7. 您参加了哪些计划?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划
 商品补充
 食品计划
 老年人农贸市场
 营养计划
 家庭送餐
 聚餐
 食物银行或食物站

感谢参加精明饮食、健康生活讲习班!



设定您的目标



所建议的目标

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

我的个人目标

每天我会食用 _____ 杯水果和 _____ 杯蔬菜。

下周我会至少参加 _____ 分钟的适度运动 _____ 。

我的每周日志

在所提供的空白处, 写下您所食用的水果和蔬菜的杯数以及您每天所做运动的分钟数。

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
杯水果 	_____ # 杯						
杯蔬菜 	_____ # 杯						
运动分钟数 	_____ # 分钟						



这些运动旨在帮您**增强力量、提高平衡性、增加灵活性**。在您的每日计划中,除了至少参加30分钟的适度运动,还包括这些运动。

深呼吸5次-从鼻腔吸入,从口腔呼出,开始运动。在整个运动过程中保持深呼吸很重要。

① 脚尖抬升



- 站在椅子后方,用双手握住椅背
- 垂直抬起,升至脚尖
- 保持这一姿势,持续5秒。
- 降低为休息姿势,脚后跟着地
- 重复10次



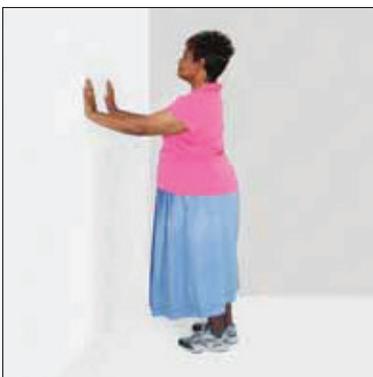
② 侧方腿部抬升



- 站在椅子后方,用一只手握住椅背
- 保持背部和双腿直立,将右腿朝侧方慢慢抬起6-10英寸
- 伸出右腿,保持10秒钟
- 重复5次
- 左腿重复



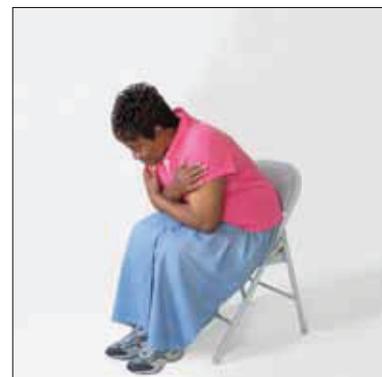
③ 墙壁俯卧撑



- 面朝墙站立, 伸开双臂, 手掌平放在墙上
- 保持身体直立, 朝墙倾斜, 面部贴近墙面
- 朝墙推进再恢复成直立姿势
- 重复10次



④ 仰卧起坐



- 直坐在椅子上, 双臂在胸前交叉
- 向前倾斜, 直到交叉的双臂接触到大腿, 或者几乎靠近大腿
- 恢复至直坐姿势
- 重复10次



我的承诺

水果和蔬菜



选定您会在本周采取的措施,用以帮助您多食水果和蔬菜。

1. 和朋友或邻居一起购物。
2. 使用社区流动车服务。
3. 和健康服务人员交谈。
4. 购买无需切剁的水果和蔬菜。
5. 购买冷冻或罐装水果和蔬菜。
6. 确保每餐至少包含一种水果或蔬菜。
7. 加长烹制蔬菜的时间,以便更软烂、更容易食用。
8. 预约看牙医。
9. 其他 _____



体育活动

选定您会在本周采取的措施,用以帮助您多做运动。



1. 找一位运动伙伴。
2. 停车时距离商店或办公室远一些。
3. 在房子周围跳舞!
4. 买一双具有支撑性的鞋。
5. 和健康服务人员交谈。
6. 致电社区中心或老年中心咨询课程事宜。
7. 报名参加费用较低的运动课程。
8. 有地儿散步时,就加快步伐走起来。
9. 其他 _____



“智慧”卡

下次就诊时将这张卡展示给健康服务人员。

水果和蔬菜

我正在努力每天至少食用3½杯水果和蔬菜。我有几个问题要问您：

1 我如何从每天至少食用3½杯水果和蔬菜中获得益处？

2 我是否该避免食用一些水果或蔬菜？哪些？



“智慧”卡

下次就诊时将这张卡展示给健康服务人员。

水果和蔬菜

我正在努力每天至少食用3½杯水果和蔬菜。我有几个问题要问您：

1 我如何从每天至少食用3½杯水果和蔬菜中获得益处？

2 我是否该避免食用一些水果或蔬菜？哪些？



“智慧”卡 续

下次就诊时将这张卡展示给健康服务人员。

体育活动

我也正在尝试一周多数时间每天至少参加30分钟运动。我有几个问题要问您：

1 我如何从一周多数时间每天至少参加30分钟运动中获得益处？

2 我是否应该采取一些预防措施或者我是否应该避免做一些运动？哪些？



“智慧”卡 续

下次就诊时将这张卡展示给健康服务人员。

体育活动

我也正在尝试一周多数时间每天至少参加30分钟运动。我有几个问题要问您：

1 我如何从一周多数时间每天至少参加30分钟运动中获得益处？

2 我是否应该采取一些预防措施或者我是否应该避免做一些运动？哪些？



请花些许时间填写此表。将此表单返给讲师。您的意见有助于讲师继续改善讲习班。

今日日期: _____

1. 您从本期讲习班所了解到的信息有多大用处?

(选择一个答案。)

- 毫无用处
 有些作用
 有用
 非常有用

为什么或者为什么不?

2. 您计划在下周多食水果和蔬菜吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

3. 您计划在下周多做运动吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

4. 您最喜欢本期讲习班的哪些内容?

5. 您最不喜欢本期讲习班的哪些内容?

6. 您是如何听说精明饮食、健康生活讲习班的?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划办公室
 朋友
 老年中心
 海报
 宣传单
 简讯
 礼拜场所
 其他-指定

7. 您参加了哪些计划?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划
 商品补充
 食品计划
 老年人农贸市场
 营养计划
 家庭送餐
 聚餐
 食物银行或食物站

感谢参加精明饮食、健康生活讲习班!



设定您的目标



所建议的目标

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

我的个人目标

每天我会食用 _____ 杯水果和 _____ 杯蔬菜。

下周我会至少参加 _____ 分钟的适度运动 _____ 。

我的每周日志

在所提供的空白处, 写下您所食用的水果和蔬菜的杯数以及您每天所做运动的分钟数。

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
杯水果 	_____ # 杯						
杯蔬菜 	_____ # 杯						
运动分钟数 	_____ # 分钟						



运动

这些运动旨在帮您**增强力量、提高平衡性、增加灵活性**。在您的每日计划中,除了至少参加30分钟的适度运动,还包括这些运动。

深呼吸5次-从鼻腔吸入,从口腔呼出,开始运动。在整个运动过程中保持深呼吸很重要。

① 起立和坐下

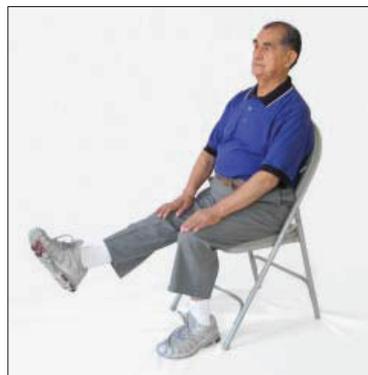


- 以双臂交叉坐姿开始
- 起立, 尝试不动双臂
- 坐下, 尝试不动双臂
- 重复10次



运动

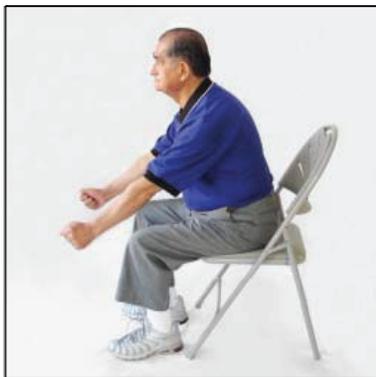
② 抬腿



- 坐在椅子上
 - 伸直右腿
 - 将腿抬至舒适高度
 - 降低腿, 保持伸展提起状态
 - 重复8次
 - 左腿重复
- *如要增加挑战性, 使用1磅重的脚踝负重沙袋



③ 挥动双臂



- 坐着或站着, 腰部微微向前弯曲
- 双手握拳, 双臂向前伸展
- 双臂后拉, 肘部弯曲成90度角
- 慢慢伸直双臂, 向前伸展
- 重复10次



④ 抬臂



- 坐下或站着
- 双臂自然下垂于身体两侧, 手掌朝内
- 抬升双臂至侧方, 肩部高度
- 保持这一姿势, 持续1秒
- 慢慢降低双臂
- 左臂重复
*如要增加挑战性, 使用1磅重的哑铃



昨天我是如何做的？

经典菜品

加

水果或蔬菜

酸奶



+



桃子

燕麦片



+



葡萄干

墨西哥馅饼



+



番茄和甜椒

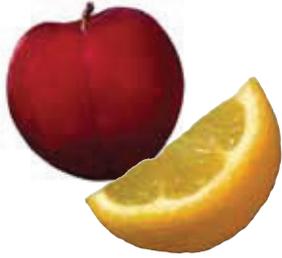
千层面



+



菠菜



帮您您每天至少食用3½杯水果和蔬菜。

- 应季新鲜水果和蔬菜价格较低或口味最佳时购买。
- 购买干果、冷冻水果、罐装(在水中或果汁中)水果以及新鲜水果,以便您可随时置备。
- 干果可以做美味零食。便携、好存放。
- 烤苹果、梨或水果沙拉可作为甜点。
- 尝试水果冰沙-混合香蕉、桃子、草莓或其他浆果配以低脂或脱脂酸奶。
- 储备冷冻蔬菜,用于在微波炉中制作快速方便餐。
- 添加有蘸料或调料的水果和蔬菜味道更佳。胡萝卜和芹菜杆是传统蔬菜,但也可考虑西蓝花、黄瓜片、红椒或青椒条,或苹果。
- 沙拉是让您食用蔬菜的一种简便方法。每天的晚餐都包括蔬菜沙拉。或者尝试午餐主餐沙拉。

*贴士改编自美国农业部 ChooseMyPlate.gov web 网站: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>



香橙猪排

份量大小： 1份排骨
量： 2份

配料：

- 2份猪排
- 1个甘薯, 削皮
- 1/2个橙子, 切片
- 少许肉桂
- 少许盐
- 少许胡椒

说明：

重新加热炉子至350华氏度。

1. 在一个中等煮锅中, 加少许油, 将猪排煎至褐色。
2. 将甘薯切成1/2英寸的切片。
3. 将肉和甘薯片放置于烤盘上, 顶部加鲜橙切片, 撒上调料。
4. 盖住, 烤制1小时, 直至肉软嫩。

为了安全起见, 加热猪肉至160华氏度。



+



改编自: 老年人专用食谱犹他州立大学进修部

菠萝-香橙冻酸奶

份量大小： 1/3食谱
量： 3份

配料：

- 1杯脱脂酸奶、香草
- 1/2杯橙汁
- 1杯菠萝块, 新鲜或罐装

说明：

1. 将酸奶和水果放在一个大塑料袋中, 摊平, 冷冻一夜。
2. 将水果、酸奶、果汁放进食品加工机或搅拌机中搅拌, 直至均匀。
3. 立刻上桌或者放回冰箱让其变硬, 直至准备上桌, 最多1小时, 偶尔搅拌搅拌。上桌之前进行搅拌。



+



改编自: 食品与健康传播公司



鸡肉蔬菜汤配以甘蓝

份量大小： 1/3食谱
量： 3份

配料：

- 2茶匙蔬菜油
- 1/2杯洋葱，切碎
- 1/2杯胡萝卜，切碎
- 1茶匙干百里香
- 2瓣蒜，切碎
- 1/2杯米，煮熟
- 1杯甘蓝，洗净切碎
- 1杯鸡肉，切碎
- 3/4杯番茄，切碎
- 2杯水或鸡汤

说明：

重新加热炉子至350华氏度。

1. 中等炖锅热油。加入洋葱和胡萝卜。炒制，直至蔬菜软嫩，约5-8分钟。
2. 加入百里香和大蒜。炒制，时间长于1分钟。
3. 加入水或肉汤、番茄、熟米、鸡肉、甘蓝。
4. 炖5-10分钟。



+



改编自：华盛顿老年人农贸市场营养计划，华盛顿州立大学

沿虚线剪开

可口米饭

份量大小： 1/2食谱
量： 2份

配料：

- 1杯冷冻或新鲜蔬菜，切成小块
- 1/2杯鸡汤、低盐或用水
- 1杯糙米或其他种类的米，煮熟
- 1/2罐芸豆或其他罐装豆，洗净沥干(约7盎司)
- 用莳萝(新鲜或晒干)调味用胡椒调味

说明：

1. 将酸奶和水果放在一个大塑料袋中，摊平，冷冻一夜。
2. 将水果、酸奶、果汁放进食品加工机或搅拌机中搅拌，直至均匀。
3. 立刻上桌或者放回冰箱让其变硬，直至准备上桌，最多1小时，偶尔搅拌搅拌。上桌之前进行搅拌。

*微波炉版本：按照上述相同步骤。

使用微波炉专用有盖餐盘。每2-3分钟搅拌搅拌蔬菜。在蔬菜熟透之前，加入米、豆、香草。烹制至热。转动餐盘并轻轻搅拌。



+



改编自：老年人营养意识项目简讯，康乃迪克州家庭营养计划大学

请花些许时间填写此表。将此表单返给讲师。您的意见有助于讲师继续改善讲习班。

今日日期: _____

1. 您从本期讲习班所了解到的信息有多大用处?

(选择一个答案。)

- 毫无用处
 有些作用
 有用
 非常有用

为什么或者为什么不?

2. 您计划在下周多食水果和蔬菜吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

3. 您计划在下周多做运动吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

4. 您最喜欢本期讲习班的哪些内容?

5. 您最不喜欢本期讲习班的哪些内容?

6. 您是如何听说精明饮食、健康生活讲习班的?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划办公室
 朋友
 老年中心
 海报
 宣传单
 简讯
 礼拜场所
 其他-指定

7. 您参加了哪些计划?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划
 商品补充
 食品计划
 老年人农贸市场
 营养计划
 家庭送餐
 聚餐
 食物银行或食物站

感谢参加精明饮食、健康生活讲习班!



卡片游戏： 制作经典最爱菜品

经典菜品

✂ 沿虚线剪开



糙米



芝士披萨



全麦面包火鸡三明治



芝士披萨



无肉面条



金枪鱼

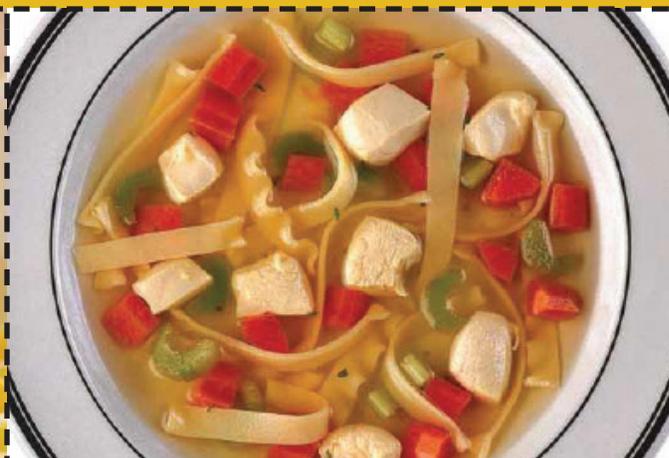
卡片游戏： 制作经典最爱菜品

经典菜品

✂ 沿虚线剪开



通心粉和芝士



鸡汤



汉堡



辣椒



吐司鸡蛋



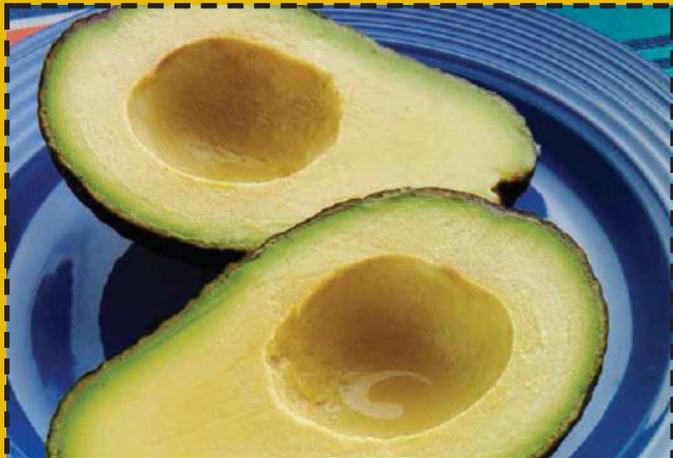
芝士墨西哥馅饼



卡片游戏： 制作经典最爱菜品

经典菜品

✂ 沿虚线剪开



切片鳄梨



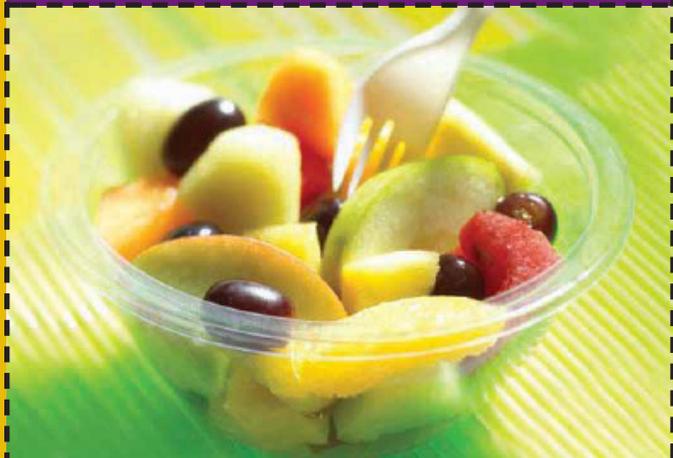
橙汁



葡萄干



苹果



什锦水果



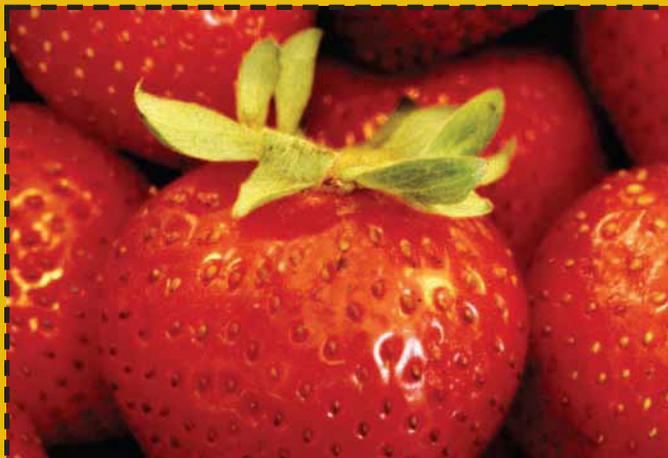
切片菠萝



卡片游戏： 制作经典最爱菜品

经典菜品

✂ 沿虚线剪开



草莓



桃子



香蕉



蓝莓



芒果



葡萄



卡片游戏： 制作经典最爱菜品

经典菜品

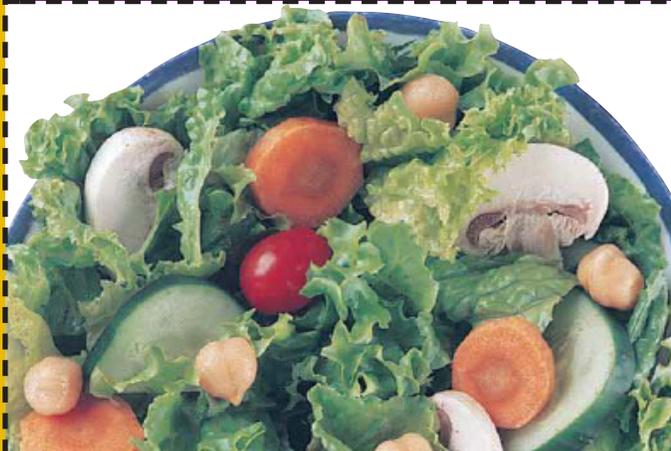
✂ 沿虚线剪开



切片黄瓜



胡萝卜



沙拉



青椒



菜豆



切片茄子



卡片游戏： 制作经典最爱菜品

经典菜品

✂ 沿虚线剪开



番茄



绿豆



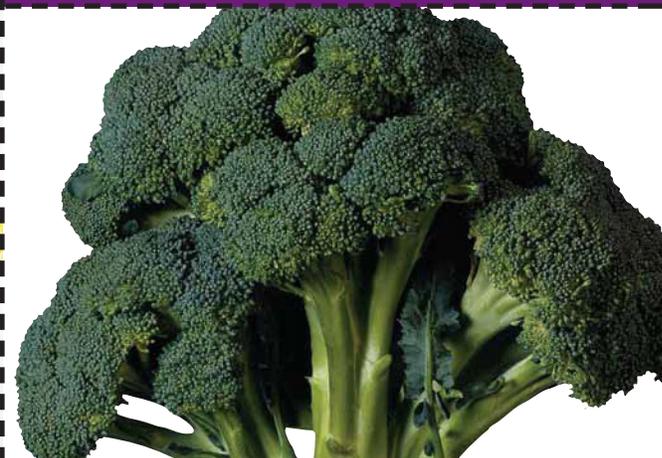
菠菜



豌豆



玉米



花椰菜



设定您的目标



所建议的目标

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

我的个人目标

每天我会食用 _____ 杯**水果**和 _____ 杯**蔬菜**。

下周我会至少参加 _____ 分钟的**适度运动** _____ 。

我的每周日志

在所提供的空白处, 写下您所食用的水果和蔬菜的杯数以及您每天所做运动的分钟数。

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
杯水果 	_____ # 杯						
杯蔬菜 	_____ # 杯						
运动分钟数 	_____ # 分钟						



这四种运动旨在帮助您**增加灵活性**。每种运动都可以以坐着或站立的姿势来做。在您的每日计划中,除了至少参加30分钟的适度运动,还包括这些运动。

深呼吸5次-从鼻腔吸入,从口腔呼出,开始运动。

① 颈部旋转



- 坐直或站直
- 朝右肩转头
- 朝背部转头
- 朝左肩转头
- 朝胸部转头
- 连续做上述运动,朝同一方向做10次
- 朝另一方向重复10次



② 肩部旋转



- 坐直或站直
- 向前耸肩
- 重复10次
- 向后耸肩
- 重复10次



③ 颈部旋转



- 坐直或站直
- 双手置于身体前方, 双臂伸展
- 朝同一方向旋转手腕
- 重复10次
- 朝另一方向旋转手腕
- 重复10次



④ 踝关节旋转



- 坐直或站直
- 如果坐着, 抬起双脚, 离地
- 如果站着, 握住椅背, 抬起右脚, 离地
- 朝同一方向旋转脚踝
- 重复10次
- 朝另一方向旋转脚踝
- 重复10次
- 如果站着, 左脚重复

请花些许时间填写此表。将此表单返给讲师。您的意见有助于讲师继续改善讲习班。

今日日期: _____

1. 您从本期讲习班所了解到的信息有多大用处?

(选择一个答案。)

- 毫无用处
 有些作用
 有用
 非常有用

为什么或者为什么不?

2. 您计划在下周多食水果和蔬菜吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

3. 您计划在下周多做运动吗?

(选择一个答案。)

- 是
 否
 我不确定

4. 您最喜欢本期讲习班的哪些内容?

5. 您最不喜欢本期讲习班的哪些内容?

6. 您是如何听说精明饮食、健康生活讲习班的?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划办公室
 朋友
 老年中心
 海报
 宣传单
 简讯
 礼拜场所
 其他-指定

7. 您参加了哪些计划?

(标记所有适用项。)

- 补充营养
 援助计划
 商品补充
 食品计划
 老年农贸市场
 营养计划
 家庭送餐
 聚餐
 食物银行或食物站

感谢参加精明饮食、健康生活讲习班!