Chi Nhánh Nâng Cao Nhận Thức về Dinh Dưỡng và Phòng Tránh Béo Phì

CDPH California Department of PublicHealth

Ăn Uống Lành Mạnh và Sống Tích Cực

Bộ Công Cụ cho Các Nhà Giáo Dục Cộng Đồng

CHAMPIONS for CHANGE™

Chào Mừng Quý Vị đến với Bộ Công Cụ cho Các Nhà Giáo Dục Cộng Đồng về việc Ăn Uống Lành Mạnh và Sống Tích Cực!

Bộ Công Cụ Trực Tuyến cho Các Nhà Giáo Dục Cộng Đồng về việc Ăn Uống Lành Mạnh và Sống Tích Cực này được tạo ra bởi Chi Nhánh Nâng Cao Nhận Thức về Dinh Dưỡng và Phòng Tránh Béo Phì của Sở Y Tế Công Cộng Quận Cam, để quý vị và các nhà giáo dục cộng đồng có thể dễ dàng hướng dẫn những ai có thu nhập thấp về việc ăn uống lành mạnh, bao gồm ăn những loại rau củ và trái cây được khuyên dùng và tận hưởng các hoạt động thể chất mỗi ngày. Bộ Công Cụ về Trái Cây, Rau Củ và Hoạt Động Thể Chất thích hợp cho Các Nhà Giáo Dục Cộng Đồng với những phiên bản có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Hmong, và tiếng Việt.

NHỮNG BÀI HỌC DỄ ỨNG DỤNG ĐƯỢC THIẾT KẾ RA ĐỂ:

- Nâng cao nhận thức và kiến thức về ăn uống lành mạnh và khuyến khích các hoạt động thể chất.
- Xây dựng sự tự tin và kỹ năng để có thể dễ dàng làm theo các lời khuyến khích hơn.
- Tăng cường hỗ trợ xã hội cho những hành vi này từ gia đình, bạn bè, và hàng xóm.
- Trao quyền cho người lớn để khuyến khích những cơ hội giúp thay đổi việc ăn uống lành mạnh và gia tăng hoạt động thể chất dễ tiếp cận hơn trong cộng đồng của họ.

ĐỀ TÀI CỦA BỘ CÔNG CỤ BAO GỒM:

- MyPlate
- Trái Cây và Rau Củ
- Muối và Sodium
- Đường-Đồ Uống Có Vị Ngọt
- Hoạt Động Thể Chất
- Khuyến Khích Sử Dụng Trái Cây, Rau Củ, và Vận Động Thể Chất

MỖI BÀI HỌC BAO GỒM:

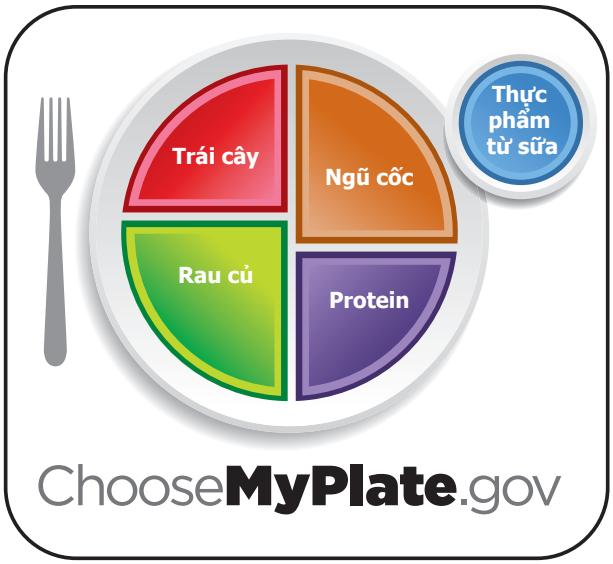
- Mục tiêu học tập
- Danh sách của những tài liệu được yêu cầu và tùy chọn
- Những hướng dẫn theo từng bước một
- Những ý kiến mở rộng

Cách ăn theo Hướng dẫn MyPlate

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Nêu được ba lợi ích của việc ăn thực phẩm lành mạnh.
- Xác định được các nhóm thực phẩm để làm ra được bữa ăn lành mạnh.
- Đánh giá các chế độ ăn hiện tại và so sánh với các khuyến khích MyPlate.
- Lên thực đơn cho bữa ăn theo khuyến khích trong Hướng dẫn MyPlate.



TÀI LIỆU

- Phiếu ghi danh học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Áp phích Hướng dẫn MyPlate
- Bảng trắng hoặc bảng lật
- Bộ bút đánh dấu để ghi lại các câu hỏi thảo luận
- Đĩa giấy kích thước 12", 9", và 7"
- Bộ thìa đo lường để hỗ trợ lên thực đơn
- Bút chì hoặc bút bi
- Tài liệu phát cho học viên:
  - *Các Tờ giấy Màu MyPlate (2 bộ, in hai mặt)*
  - *Bữa ăn của Bạn Có gì? (áp phích mini)*
  - *Tờ bí quyết Lên Thực đơn Bữa ăn Lành mạnh*

www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/ColoringSheet.pdf

www.choosemyplate.gov/sites/default/files/printablematerials/mini_poster.pdf

www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet7BuildAHealthyMeal.pdf

CHUẨN BỊ

1. Xem lại giáo án và tài liệu phát cho học viên.
2. Chuẩn bị để giải thích và sử dụng thông tin trong bài giảng.
3. Bố trí một căn phòng nơi các học viên có thể ngồi học một cách thoải mái.
4. Chuẩn bị các phiếu ghi danh học và thẻ tên (tùy chọn).
5. Sao chép các tài liệu phát cho học viên tham gia.
6. Trưng bày áp phích Hướng dẫn MyPlate.
7. Chuẩn bị bảng trắng hoặc bảng lật để ghi lại các ý kiến thảo luận.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP): NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĂN UỐNG LÀNH MẠNH?

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với các học viên rằng hôm nay bạn sẽ trao đổi về các lời khuyên ăn uống lành mạnh theo Hướng dẫn MyPlate.
2. Giải thích các mục tiêu của buổi học.
3. Cho các học viên bắt cặp và thảo luận về lợi ích của việc ăn uống lành mạnh mà họ đã từng nghe đến, hoặc họ đã từng trải nghiệm.
4. Yêu cầu học viên chia sẻ ý kiến với nhóm. Đợi các học viên nêu ý kiến của mình và ghi chúng lên bảng lật hoặc bảng trắng. Nếu chưa được đề cập đến, hãy bổ sung rằng ăn lành mạnh sẽ giúp cho:
   - Sức khỏe tốt hơn
   - Sức khỏe răng miệng tốt hơn
   - Giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2, và cao huyết áp
   - Thừa cân
   - Cải thiện sức khỏe tâm thần và tâm trạng
5. Tiếp theo, hãy hỏi các học viên xem họ đã biết gì về Hướng dẫn MyPlate và ghi câu trả lời của họ lên bảng lật hoặc bảng trắng.

Lưu ý cho giáo viên

Việc để các học viên chia sẻ về lợi ích của việc ăn uống lành mạnh giúp bạn, với tư cách là giáo viên, hiểu được điều gì là quan trọng đối với họ, và giúp các học viên bắt đầu tập trung vào chủ đề bài học.

HOẠT ĐỘNG: NHÓM THỰC PHẨM

1. Yêu cầu ba học viên tự nguyện chia sẻ về những thực phẩm họ đã ăn trong một bữa – bữa sáng, bữa trưa, hoặc bữa tối. Viết các thực phẩm đó lên bảng trắng hoặc bảng lật.
2. Sử dụng áp phích Hướng dẫn MyPlate, xem lại các phần trong Hướng dẫn MyPlate, đánh dấu các thực phẩm có trong mỗi phần, nhấn mạnh rằng mỗi nhóm thực phẩm có vai trò quan trọng đối với sức khỏe tổng thể.
3. Sử dụng áp phích Hướng dẫn MyPlate, chỉ vào một nhóm thực phẩm và yêu cầu nhóm xác định thực phẩm nào trong bữa ăn của các học viên tình nguyện phù hợp với nhóm thực phẩm đó.
4. Nhắc lại mỗi nhóm thực phẩm, sửa hoặc làm rõ việc phân loại thực phẩm nếu cần thiết.

Lưu ý cho giáo viên

Yêu cầu học viên mô tả bữa ăn của họ, làm nổi bật các khác biệt văn hóa và gia đình cũng như làm cho bài học thích hợp hơn với tất cả mọi người.

HOẠT ĐỘNG: BẠN SỬ DỤNG KÍCH THƯỚC ĐĨA NÀO?

1. Xem khuyến khích Hướng dẫn MyPlate rằng nhìn chung nên ăn ít lại, hãy nói rằng một cách để thực hiện được khuyến khích này là giảm khẩu phần ăn.
2. Cho các học viên thấy các kích thước đĩa khác nhau. Giải thích rằng kích thước đĩa ăn của người lớn có thể giảm từ 12 inch xuống còn 9 inch, và rằng kích thước đĩa cho trẻ có thể giảm từ 9 inch xuống còn 7 inch. Để nhiều loại đĩa và bát tô có kích thước khác nhau lên bàn.
3. Yêu cầu học viên mô tả loại và kích cỡ đĩa và tô họ thường sử dụng.

HOẠT ĐỘNG: BỮA ĂN CỦA BẠN CÓ GÌ?

1. Phát các *Tờ giấy Màu Hướng dẫn MyPlate* rồi yêu cầu học viên ghi lại (sử dụng từ ngữ hoặc hình vẽ) bữa ăn gần đây nhất của họ lên một mặt giấy. Phát bút bi và bút chì nếu cần.
2. Phát tài liệu *Bữa ăn của Bạn Có Gì?* Cùng học viên xem lại, tập trung vào lượng thực phẩm hàng ngày được khuyến khích.
3. Yêu cầu học viên so sánh bữa ăn của họ với các khuyến khích của Hướng dẫn MyPlate. Các nhóm thực phẩm bị bỏ qua? Bữa ăn của họ ra sao so với các khuyến khích:
   - Dành một nửa đĩa ăn cho trái cây và rau củ.
   - Dành một phần tư đĩa ăn cho các loại thực phẩm chứa protein gầy (lean protein).
   - Dành một phần tư đĩa ăn cho ngũ cốc, và tập trung vào các loại ngũ cốc nguyên hạt.
   - Sử dụng các sản phẩm sữa ít hoặc không có chất béo.

4. Yêu cầu một vài học viên xung phong chia sẻ về bữa ăn của họ so với các khuyến khích. Bữa ăn không có nhóm thực phẩm nào? Ghi các câu trả lời lên bảng lật hoặc bảng trắng. Yêu cầu học viên nêu các đề xuất để giải quyết sự chênh lệch này.

5. Yêu cầu học viên lên kế hoạch cho bữa ăn tiếp theo và viết hoặc vẽ lại mỗi nhóm thực phẩm ở mặt bên kia tờ giấy màu, tập trung vào các các khía cạnh mà họ còn thiếu ở bữa ăn đầu tiên. Khi đã xong, yêu cầu học viên chia sẻ với người bên cạnh.

HOẠT ĐỘNG: CÁC MÓN HỖN HỢP CHẾ BIẾN THEO KHUYẾN KHÍCH TỪ MYPLATE

1. Yêu cầu học viên nêu ví dụ về các món hỗn hợp họ thường ăn.

2. Xem cách sử dụng MyPlate với các món hỗn hợp như súp, món hầm, món xào, thịt hầm, bánh thịt tacos, bánh pizza, v.v. Xem lại một số món hỗn hợp được học viên nêu ra để đảm bảo rằng học viên nắm được cách áp dụng Hướng dẫn MyPlate vào nhiều loại bữa ăn.

HOẠT ĐỘNG: XEM LẠI, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CHO MỖI CÁ NHÂN

1. Yêu cầu học viên chia sẻ cách họ điều chỉnh chế độ nấu nướng hiện tại của họ theo các khuyến khích của Hướng dẫn MyPlate. Cho một số ví dụ nếu cần để bắt đầu thảo luận.

2. Hỏi xem học viên có thắc mắc gì về MyPlate không và Hướng dẫn này có thể giúp họ như thế nào trong việc lên thực đơn cho các bữa ăn lành mạnh hơn. Trả lời bất cứ câu hỏi nào. Hãy tham khảo trang web ChooseMyPlate.gov để có thêm tài liệu và lời khuyên. Cung cấp tờ bí quyết Lên Thực đơn Bữa ăn Lành mạnh cho các học viên nếu họ cần.

3. Thực hiện đánh giá buổi học cho cả nhóm, yêu cầu các học viên trả lời những câu hỏi sau:
   - Những lợi ích của việc ăn các bữa ăn lành mạnh đối với cá nhân bạn là gì?
   - Có những nhóm thực phẩm nào trong Hướng dẫn MyPlate?
   - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới cho mình?
   - Bạn dự định thực hiện những thay đổi nào sau buổi học hôm nay?

Cảm ơn các học viên đã tham gia buổi học hôm nay và tìm hiểu thêm về cách sử dụng MyPlate để chuẩn bị các bữa ăn lành mạnh cho gia đình họ.

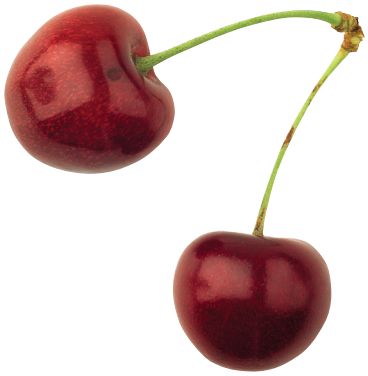
Chế biến Nửa Khẩu phần ăn là Trái cây và Rau quả

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Xác định được họ cần bao nhiêu cup trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt.
- Xác định một cup trái cây và rau củ là bao nhiêu.
- Nêu ba lợi ích về sức khỏe cá nhân của việc ăn trái cây và rau củ.
- Sử dụng tài liệu *Bảng điểm Trái cây và Rau củ* để theo dõi tiến bộ của họ trong việc đáp ứng được khuyến khích về số cup trái cây và rau củ.

TÀI LIỆU



- Phiếu ghi danh học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bảng trắng hoặc bảng lật; bút đánh dấu
- Tài liệu phát cho học viên:
    - *Số Cup Trái cây và Rau củ khuyến khích cho Người lớn*
    - *Có gì trong một Cup?*
    - *Bảng điểm Trái cây và Rau củ*
    - Các Ý kiến Mở rộng: *Thực đơn của Tôi* (tùy chọn)
- Áp phích: *Nạp Năng lượng cho Cơ thể Bạn bằng Trái cây và Rau củ!* Áp phích (lấy từ Trang trước Web Store)
- 1 cup rau củ bất kỳ; ½ cup trái cây bất kỳ

CHUẨN BỊ

1. Xem lại giáo án và tài liệu phát cho học viên.
2. Chuẩn bị để giải thích và sử dụng thông tin trong bài giảng.
3. Bố trí một căn phòng nơi các học viên có thể ngồi học một cách thoải mái.
4. Chuẩn bị các phiếu ghi danh học và thẻ tên (tùy chọn).
5. Sao chép các tài liệu phát cho học viên tham gia.
6. Trưng bày áp phích trong phòng học.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP)

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với các học viên rằng hôm nay bạn sẽ trao đổi về các khuyến khích sử dụng trái cây và rau củ.

2. Hỏi học viên xem họ đã từng nghe đến khuyến khích dành nửa khẩu phần ăn cho trái cây và rau củ hay chưa. Cho họ biết bài học này sẽ cung cấp cho họ thông tin cụ thể hơn về khuyến khích này. Cho họ biết mục tiêu của buổi học.

3. Cho các học viên bắt cặp và trả lời câu hỏi, "Trái cây và rau củ yêu thích của bạn là gì?"

HOẠT ĐỘNG: CHÚNG TA CẦN BAO NHIÊU CUP TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ?

1. Phát tài liệu *Số Cup Trái cây và Rau củ Khuyến khích cho Người lớn.*

   Cùng cả lớp xem lại tài liệu. Giải thích rằng người lớn nên ăn 3½ đến 6½ cup trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt, và rằng khối lượng sẽ tùy thuộc vào tuổi tác, giới tính và mức độ vận động thể chất. Ví dụ, một phụ nữ 30 tuổi vận động thể chất tương đối tích cực từ 30 đến 60 phút mỗi ngày nên ăn 2 cup trái cây và 2½ cup rau củ mỗi ngày.

2. Dựa vào thông tin trong tài liệu, hãy hỏi học viên:
   - Cá nhân bạn cần ăn bao nhiêu cup trái cây mỗi ngày để có sức khỏe tốt?
   - Tương tự với rau củ? Cá nhân bạn cần ăn bao nhiêu cup rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt?
   - Nếu bạn kết hợp cả trái cây và rau củ với nhau, bạn cần ăn bao nhiêu cup mỗi ngày?
   - Bạn nghĩ rằng bạn sẽ gặp thuận lợi hoặc khó khăn gì để ăn được đủ lượng trái cây và rau củ như vậy? Vì sao bạn nghĩ như vậy?

HOẠT ĐỘNG: MỘT CUP TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ LÀ BAO NHIÊU?

1. Phát tài liệu *Có Gì trong một Cup?*. Giải thích rằng lượng và loại trái cây và rau củ khác có thể thêm vào lượng trái cây và rau củ được khuyến khích cho người lớn mỗi ngày nhằm có được sức khỏe tốt. Cho biết rằng trái cây và rau củ khô, đông lạnh, nước ép nguyên chất 100%, trái cây và rau củ đóng hộp, và trái cây và rau củ tươi tất cả đều được tính. Chúng ta nên hướng đến sử dụng nhiều loại trái cây và rau củ mỗi ngày.

2. Giới thiệu áp phích *Nạp Năng lượng cho Cơ thể Bạn bằng Trái cây và Rau củ!* để minh họa cho khối lượng trái cây và rau củ khác nhau sử dụng vốc tay. Cho học viên sử dụng áp phích để trả lời các câu hỏi sau đây:
   - ½ cup trái cây trông như thế nào?
   - 1 cup rau củ trông như thế nào?
   - Cho nhóm học viên xem 1 cup rau củ và hỏi: Các bạn nghĩ ở đây tôi có bao nhiêu rau củ?

Cho xem ½ cup trái cây và rau củ và hỏi nhóm: Các bạn nghĩ ở đây tôi có bao nhiêu trái cây?

Nói với nhóm rằng có thể khoảng 1½ cup tổng cả trái cây và rau củ. Bạn cần bao nhiêu cup mỗi ngày? Và bạn có thể cần thêm bao nhiêu cup cho các bữa ăn chính hoặc ăn nhanh khác? Cho cả nhóm một ví dụ.

3. Hỏi học viên:

Bây giờ, chúng ta đã nói đến lượng trái cây và rau củ nên ăn để có được sức khỏe tốt, và chúng ta đã thấy các khối lượng này trông như thế nào, vậy những gì bạn thường ăn so với các khối lượng này như thế nào?

Nếu bạn không thường xuyên ăn đủ lượng trái cây và rau củ này, thì bạn không phải là trường hợp hiếm, nhưng tất cả chúng ta đều có thể khỏe mạnh hơn nếu chúng ta ăn đủ khối lượng đó. Và điều này có thể thực hiện được. Sau đây là một số ý kiến:

- Bắt đầu ngày mới bằng một vài quả chuối hoặc một vài miếng cam.
- Ăn một vài thanh cà rốt hoặc một ít salad vào bữa trưa
- Ăn một ít trái cây nữa vào buổi chiều muộn
- Và trong khẩu phần ăn bữa tối, sao bạn không dành phân nửa cho trái cây và rau củ nhỉ?

Bạn có ý kiến gì?

HOẠT ĐỘNG: NHỮNG LỢI ÍCH VỀ SỨC KHỎE CỦA VIỆC ĂN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Yêu cầu cả lớp nêu lên những lợi ích về sức khỏe của việc ăn trái cây và rau củ mà họ đã từng nghe tới. Ghi các ý kiến lên bảng lật hoặc bảng trắng. Nêu các ý sau đây nếu chưa được nói đến:

- Giúp kiểm soát cân nặng
- Có thể giúp phòng ngừa được đột quỵ, các bệnh về tim mạch, cao huyết áp, và một số loại bệnh ung thư
- Giàu vitamin và chất khoáng
- Cung cấp chất xơ giúp bạn no lâu và tốt cho hệ tiêu hóa

Lưu ý rằng nếu cha mẹ ăn nhiều trái cây và rau củ, họ sẽ là tấm gương về hành vi ăn uống lành mạnh cho các con mình.

HOẠT ĐỘNG: THEO DÕI VIỆC SỬ DỤNG TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ CỦA BẠN

Phát tài liệu *Bảng điểm Trái cây và Rau củ.* Giải thích cách sử dụng tài liệu được phát để theo dõi tiến bộ trong việc đạt được số cup trái cây và rau củ được khuyến khích trong một tuần. Chỉ ra phần mục tiêu hàng tuần trong tài liệu, và hỏi học viên họ cảm thấy thế nào nếu sử dụng bảng điểm. Khuyến khích các học viên cùng bạn bè hoặc thành viên gia đình ăn nhiều trái cây và rau củ hơn bởi vì nỗ lực hỗ trợ xã hội có thể giúp có được lối sống lành mạnh một cách dễ dàng hơn.

HOẠT ĐỘNG: XEM LẠI, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CHO MỖI CÁ NHÂN

1. Hỏi học viên xem họ có thắc mắc nào về trái cây và rau củ cũng như cách tổ chức các bữa ăn lành mạnh hơn với nhiều trái cây và rau củ hơn không. Trả lời bất cứ câu hỏi nào. Hãy tham khảo trang web ChooseMyPlate.gov để có thêm tài liệu và lời khuyên.

2. Thực hiện đánh giá buổi học cho cả nhóm, yêu cầu các học viên trả lời những câu hỏi sau:
   - Một lợi ích của việc ăn trái cây và rau củ của cá nhân bạn là gì?
   - Một số cách bạn có thể gia tăng lượng trái cây và rau củ trong các bữa chính và bữa phụ?
   - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới cho mình?
   - Bạn dự định thực hiện những thay đổi nào sau buổi học hôm nay?

Cảm ơn các học viên đã tham gia buổi học hôm nay và tìm hiểu thêm về trái cây và rau củ để giúp họ lên thực đơn bữa ăn lành mạnh cho gia đình mình.

Lời khuyên cho giáo viên

- Minh họa cách đo lường nhiều loại trái cây và rau củ tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô sử dụng các cup đo lường và vốc tay.
- Mua các sản phẩm mẫu, hoặc đề nghị cửa hàng tạp hóa hoặc chợ nông sản tại địa phương bạn tặng chúng.
- Hãy nhớ xử lý thực phẩm một cách an toàn. Để tìm hiểu thêm về an toàn thực phẩm, hãy truy cập www.foodsafety.gov.
- Sử dụng các công thức và bí quyết từ nhiều sách hướng dẫn nấu ăn NEOPB nếu phù hợp.

CÁC Ý KIẾN MỞ RỘNG: TỔ CHỨC CÁC BỮA ĂN CHÍNH VÀ BỮA ĂN PHỤ VỚI TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Phát tài liệu T*hực đơn của Tôi.* Cho các học viên lên thực đơn các bữa ăn chính, bữa ăn phụ, và tráng miệng cho một ngày sử dụng lượng trái cây và rau củ khuyến khích. Yêu cầu họ chia sẻ ý tưởng về bữa ăn chính và bữa ăn phụ của họ với nhóm. Đề nghị học viên truy cập trang web www.CAChampionsforChange.net để biết các công thức nấu ăn và bí quyết cho một lối sống lành mạnh".

Số Cup Trái cây và Rau củ Khuyến khích cho Người lớn

Bạn cần bao nhiêu cup trái cây và rau củ? Điều này còn tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, và mức độ vận động thể chất của bạn.

Xem các sơ đồ dưới đây để biết khuyến khích về số cup trái cây và rau củ mỗi ngày.

"Vận động Thể chất Hàng ngày" chỉ việc vận động thể chất ở cường độ từ vừa phải đến mạnh (chẳng hạn như đi bộ nhanh, chạy bộ, đi xe đạp, thể dục nhịp điệu, hoặc làm vườn) mà bạn thực hiện ngoài thói quen hàng ngày thông thường của bạn.

Để biết thêm thông tin, truy cập www.choosemyplate.gov.

PHỤ NỮ				
VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT HÀNG NGÀY	**TUỔI**	**TRÁI CÂY**	**RAU CỦ**	**TỔNG**
dưới 30 phút	19–25	2 cup	2½ cup	4½ cup
	26–50	1½ cup	2½ cup	4 cup
	51+	1½ cup	2 cup	3½ cup
30 đến 60 phút	19–25	2 cup	3 cup	5 cup
	26–50	2 cup	2½ cup	4½ cup
	51+	1½ cup	2½ cup	4 cup
hơn 60 phút	19–60	2 cup	3 cup	5 cup
	61+	2 cup	2½ cup	4½ cup

NAM GIỚI				
VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT HÀNG NGÀY	**TUỔI**	**TRÁI CÂY**	**RAU CỦ**	**TỔNG**
dưới 30 phút	19–20	2 cup	3½ cup	5½ cup
	21–60	2 cup	3 cup	5 cup
	61+	2 cup	2½ cup	4½ cup
30 đến 60 phút	19–25	2½ cup	3½ cup	6 cup
	26–45	2 cup	3½ cup	5½ cup
	46+	2 cup	3 cup	5 cup
hơn 60 phút	19–35	2½ cup	4 cup	6½ cup
	36–55	2½ cup	3½ cup	6 cup
	56–75	2 cup	3½ cup	5½ cup
	76+	2 cup	3 cup	5 cup

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Có gì trong một Cup?

Người lớn cần 3½ đến 6½ cup trái cây và rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt. Hãy ăn nhiều loại trái cây và rau củ để giúp cơ thể bạn có đủ chất dinh dưỡng cần thiết.

Để tìm hiểu về lượng trái cây và rau củ được khuyến nghị, hãy truy cập www.choosemyplate.gov.

BAO NHIÊU ĐƯỢC COI LÀ 1 CUP?

- 2 củ cà rốt trung bình
- 1 quả cà chua lớn
- 3 bông cải xanh
- 1 trái bắp lớn
- 8 quả dâu tây lớn
- 1 quả táo nhỏ
- 32 quả nho không hạt
- 1 quả lê loại trung bình
- 1 quả xoài

BAO NHIÊU ĐƯỢC COI LÀ ½ CUP?

- 10 quả đậu tây
- 1 quả cam cỡ trung bình
- ½ củ khoai lang
- 8 củ cà rốt nhỏ
- 6 lát đào đóng hộp
- ¼ cup trái cây khô
- ½ cup (4 ounce) nước cái cây hoặc rau củ 100%
- 1 cup rau xanh, tươi

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Tên:_____ Tên bạn của bạn:_____

Bảng điểm Trái cây và Rau củ

Khối lượng khuyến nghị hàng ngày cho tôi về: trái cây là _____ cup và rau củ là _____ cup.

Mỗi ngày trong tuần, hãy ghi lại số cup trái cây và rau củ bạn đã ăn. Sau đó thêm số cup bạn đã ăn mỗi ngày để cho kết quả chung.

TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
Trái cây							
Rau củ							
Tổng số Cup Mỗi ngày							

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Tên:_____ Tên bạn của bạn:_____

Các bước giúp tôi đạt được mục tiêu về trái cây và rau củ của tôi

3 BƯỚC TÔI CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU CỦA MÌNH	PHẦN THƯỞNG CHO TÔI
(ví dụ: đóng gói đồ ăn nhẹ lành mạnh; lập một danh sách mua sắm có bao gồm nhiều trái cây và rau củ; tìm một người bạn để ủng hộ nỗ lực ăn uống lành mạnh hơn của tôi) **1.** **2.** **3.**	(ví dụ: khiêu vũ; lên kế hoạch vận động vui vẻ với cả gia đình; dành một ngày với người bạn thân nhất)

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.

Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Thực đơn của Tôi

KHỐI LƯỢNG ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH HÀNG NGÀY CỦA TÔI:

- **trái cây là_____cup**
- **rau củ là_____cup**

Sử dụng sơ đồ này để lên thực đơn cho các bữa ăn chính và bữa ăn phụ. Mục tiêu của bạn là kết hợp cả số cup trái cây và rau củ phù hợp với bạn. Khi bạn kết thúc việc lên thực đơn, hãy khoanh tròn thực phẩm là trái cây và rau củ hoặc có trái cây và rau củ trong đó, và đảm bảo rằng bạn đạt được các mục tiêu của mình.

Các bữa ăn chính	Các bữa ăn phụ (Tùy chọn)
BỮA SÁNG:	**BỮA SÁNG NHẸ:**
BỮA TRƯA:	**BỮA CHIỀU NHẸ:**
BỮA TỐI:	**BỮA KHUYA NHẸ:**

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Lựa Chọn Thức Uống Lành Mạnh

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Mô tả các thức uống lành mạnh phù hợp với các khuyến khích dinh dưỡng của MyPlate.
- Hướng dẫn đọc Thành Phần Dinh Dưỡng từ nhãn hiệu để tìm Danh SáchNguyên Liệu.
- Hiểu được mối liên hệ giữa các đồ uống ngọt, bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2.
- Nêu tên các loại đồ uống ngọt trong khẩu phần ăn của họ.
- Nêu tên các đồ uống mà họ và gia đình có thể dùng thay cho đồ uống ngọt.

TÀI LIỆU

- Phiếu ghi danh học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Giấy tự dán dùng cho bảng lật
- Bút đánh dấu màu
- Thuật Ngữ Dinh Dưỡng www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-AR1-Glossary.pdf
- *Cách Tính Thẻ Nhãn Đồ Uống* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf
- Đường tán nhỏ hoặc đường viên (khoảng một pound)
- Các túi đồ ăn nhẹ có thể đóng kín lại được (cỡ từ 6 ½" đến 3 ¼")
- Một chai nước sô-đa 20 ounce
- *Bộ Thẻ Nhãn Đồ Uống* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf
- Các nguyên liệu của *Cucumber Mint Breeze* để thử vị nước:
    - 1 quả dưa chuột đã rửa và thái lát
    - 1 bó bạc hà đã rửa
    - Đá
    - Nước
    - Bình đựng hoặc ống định lượng
    - Các Cup Thử
- Tài liệu *Hãy Cho Tôi Biết Lượng Đường!* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/ShowMetheSugar_EN.pdf
- Thẻ công thức món *Cucumber Mint Breeze* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CucumberMintBreeze.pdf
- Tài liệu *Hãy Chọn MyPlate* www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet1ChooseMyPlate.pdf
- *Tài liệu Lựa Chọn Thức Uống Tốt Hơn – 10 Mẹo Để Bắt Đầu* www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet19MakeBetterBeverageChoices.pdf

CHUẨN BỊ

1. Xem chương trình giảng dạy và tài liệu của giảng viên.
2. Sao chép các tài liệu phát cho học viên tham gia.
3. Chuẩn bị chai trưng bày:
   - Làm trống và rửa chai và nắp chai nước sô-đa 20 ounce. Để khô hoàn toàn.
   - Bóc nhãn ra khỏi chai và thay thế bằng nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng từ Thẻ Nhãn Đồ Uống cho chai nước sô-đa 20 ounce.
   - Đổ vào chai 17 thìa cà phê đường hoặc 17 viên đường và thay nắp.
4. Tham khảo *"Cách Tính Thẻ Nhãn Đồ Uống"*, chọn các đồ uống ngọt khác mà các học viên tham gia thường dùng. Ghi nhãn và đổ lượng viên đường hoặc thìa cà phê đường thích hợp vào mỗi túi đồ ăn nhẹ có thể đóng kín lại được cho mỗi đồ uống tương ứng.
   - Chuẩn bị món ăn *"Cucumber Mint Breeze"* để thử vị nước như được chỉ dẫn trong thẻ món ăn.
5. Chuẩn bị các phiếu ghi danh học và thẻ tên (tùy chọn).

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP): BẠN ĐANG UỐNG GÌ VẬY?

1. Giới thiệu về bản thân và chia sẻ ngắn gọn về chuyên môn và tổ chức của bạn. Tùy chọn: Yêu cầu các học viên tham gia giới thiệu về bản thân họ.
2. Giải thích chủ đề hôm nay bao gồm: 1) thức uống lành mạnh phù hợp với các khuyến khích dinh dưỡng của MyPlate như thế nào; 2) mối liên hệ giữa việc uống các đồ uống ngọt, bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2; 3) các loại đồ uống ngọt và chứa đường phụ gia có thể có trong khẩu phần ăn của họ và 4) thức uống lành mạnh mà họ và gia đình có thể dùng thay cho các thức uống được tạo ngọt bằng đường.
3. Đề nghị các học viên tham gia tình nguyện chia sẻ những thức uống họ đã dùng vào ngày hôm qua hoặc trong tuần vừa rồi. Liệt kê và gắn nhãn mỗi loại thức uống được nêu tên trên bảng lật.
   - **Lưu ý dành cho Giáo viên:** Nếu một học viên tham gia nhắc đến một sản phẩm có nhãn hiệu cụ thể, hãy xác nhận đóng góp của họ và nêu tên danh mục đồ uống ngọt của đồ uống đó.
   - Hãy thảo luận về các loại đồ uống khác nhau trong khẩu phần ăn của các học viên tham gia (ví dụ: nước dùng cho người tập thể thao, nước sô-đa, đồ uống từ cà phê, v.v.).
4. Xem lại danh sách và cảm ơn những học viên tham gia đã sẵn lòng chia sẻ.

THẢO LUẬN: TÁC ĐỘNG CỦA ĐỒ UỐNG NGỌT ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CỦA CHÚNG TA

1. Giải thích mối liên hệ giữa các đồ uống ngọt, bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2.
   - Lượng ca-lo không cần thiết từ đường phụ gia, như trong các đồ uống ngọt, góp phần đáng kể vào tình trạng thừa cân và bệnh béo phì. Các đồ uống ngọt là nguồn chứa đường phụ gia lớn nhất trong khẩu phần ăn của người Mỹ.[1]
   - Các đồ uống ngọt góp phần làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính ví dụ như tiểu đường loại 2 và bệnh tim.[2,3]
   - Dùng các đồ uống ngọt gần như làm tăng gấp đôi nguy cơ sâu răng ở trẻ em.[4]
   - Bằng chứng chắc chắn cho thấy trẻ em và thiếu niên dùng nhiều đồ uống ngọt hơn sẽ có cân nặng cao hơn so với trẻ em và thiếu niên dùng ít đồ uống ngọt hơn.[5]
   - Và người lớn dùng một hoặc nhiều loại đồ uống ngọt trong một ngày có khả năng bị thừa cân cao hơn 27% so với người lớn không dùng đồ uống ngọt.[6]

   Hãy hỏi nhóm: Bạn nghĩ gì về thông tin này? Theo bạn thì điều này có nghĩa là gì?
2. Sở Y tế Công Cộng California đã tạo ra *Chiến Dịch Suy Nghĩ Lại Về Đồ Uống Của Bạn.*

   Chiến dịch:
   - Giáo dục cho người dân California về các đồ uống lành mạnh;
   - Giúp người dân California nhận biết lượng đường phụ gia và ca-lo có trong đồ uống ngọt;
   - Tuyên truyền mối liên hệ với các nguy cơ về sức khỏe.

Danh Sách các Đồ Uống Ngọt

- Nước sô-đa/Sô-đa sủi bọt
- Đồ uống dùng cho người tập thể thao
- Nước tăng lực
- Nước ép
- Sữa có vị (ví dụ: sô-cô-la, dâu, va-ni)
- Đồ uống từ cà phê (nóng hoặc đá) có chất tạo ngọt hoặc hương liệu
- Nước bổ sung vitamin
- Trà sữa
- Trà hoặc nước Boba/Bubble/Trân châu
- Trà ngọt (nóng hoặc đá)
- Sữa chua uống
- Đồ uống có thạch rau câu

3. Xem tài liệu Hãy Chọn MyPlate để giải thích cho các học viên tham gia các thức uống lành mạnh phù hợp với các khuyến khích dinh dưỡng của MyPlate như thế nào.
   - Phân phát tài liệu *"Hãy Chọn MyPlate"*.
   - Hãy hỏi nhóm: Ai đã từng nghe về MyPlate? Bạn nghe được những gì?
   - Chỉ ra logo MyPlate và giải thích logo đó cho chúng ta thấy làm thế nào để chọn được thực phẩm lành mạnh hơn và cân bằng các bữa ăn.
4. Giải thích những điều sau:
   - Sữa là thức uống được khuyến khích nên dùng trong bữa ăn. Mức chất béo thấp nhất là sữa ít béo 1% và sữa không béo và do đó chúng là những lựa chọn tốt hơn.

     Bạn cũng có thể chọn các sản phẩm thay thế sữa có bổ sung dưỡng chất như sữa đậu nành, hạnh nhân hoặc sữa gạo. Tuy nhiên, hãy nhớ chọn những loại không ngọt hoặc ít đường.

- Lưu ý dành cho Giáo viên: Nếu trong số học viên có phụ huynh và người chăm sóc, hãy nhắc nhở họ rằng trẻ em trên 2 tuổi cũng có thể uống sữa ít béo 1% và sữa không béo!

- Có một vài loại thực phẩm và thức uống gần như toàn là đường phụ gia. Trên thực tế, những thực phẩm và thức uống này không chứa đủ bất kỳ dưỡng chất nào để đưa chúng vào bất kỳ nhóm thực phẩm nào trong MyPlate. Đồ uống ngọt là một trong số đó và do đó không thuộc bất kỳ nhóm thực phẩm nào.

5. Sử dụng hộp nước sô-đa đã chuẩn bị và ghi nhãn, hiển thị lượng đường trong một chai sô-đa 20 oz.
   - Hãy hỏi nhóm: Bạn nghĩ gì về lượng đường này?
6. Sử dụng túi đường đã chuẩn bị để cho thấy lượng đường trong mỗi đồ uống ngọt được nêu tên.
   - Hãy hỏi nhóm: Điều gì khiến bạn ngạc nhiên về thông tin này?
7. Sử dụng bút đánh dấu màu xanh lục để khoanh tròn những đồ uống lành mạnh trong danh sách được lập nên trong hoạt động khởi động (warm-up): nước, nước khoáng xenxe, sữa không béo và ít béo 1% và nước ép 100%.
8. Kết thúc phần bài giảng này bằng cách định nghĩa đồ uống ngọt là đồ uống thường cung cấp thêm calo và đường phụ gia nhưng hầu như không có các dưỡng chất thiết yếu.

HOẠT ĐỘNG: ĐỌC NHÃN

1. Phân phát tài liệu *"Hãy Cho Tôi Biết Lượng Đường!"*.
   - Hãy hỏi nhóm: Bạn nhận ra những tên đường nào trong số những tên này? Bạn nhìn thấy những tên nào trên bao bì thực phẩm?

Đường Sinh Ra Tự Nhiên

1. Đường trái cây (Fructose)
2. Đường Lactose
3. Đường mạch nha (Maltose)
4. Đường Glucose (hay còn gọi là dextrose)
5. Đường mía (Sucrose)

Các Loại Đường Phụ Gia

1. Si-rô làm từ bột bắp
2. Si-rô bắp có lượng fructose cao
3. Si-rô mạch nha
4. Mật cây phong
5. Đường nâu
6. Đường thô
7. Mật ong
8. Maltodextrin
9. Mật mía

- Giải thích đường có nhiều dạng và nhiều tên. Mặc dù không được nêu riêng rẽ trên nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng, các đồ uống có thể chứa hai loại đường: đường sinh ra tự nhiên và đường phụ gia.
- Giải thích rằng đường sinh ra tự nhiên có trong tự nhiên ở hoa quả (đường trái cây fructose) và sữa (đường lactose). Những loại đường này là một phần trong gói dưỡng chất mà những thực phẩm này cung cấp.
- Giải thích rằng đường phụ gia làm tăng thêm ca-lo nhưng không có dưỡng chất cho thực phẩm và đồ uống. Đường phụ gia chủ yếu có trong thực phẩm và đồ uống đã qua chế biến. Khuyến khích các học viên tham gia dùng thực phẩm và đồ uống có ít đường phụ gia hơn.
- Một cách để biết liệu có đường phụ gia hay không là đọc danh sách nguyên liệu trên nhãn. Đường phụ gia trong khẩu phần ăn nên dành riêng cho thực phẩm và thức uống cung cấp lợi ích bổ sung cho cơ thể. Ví dụ: sữa chua ít béo có chứa đường nhưng cung cấp lợi ích về canxi và protein.

Lưu ý

Nếu một loại đường có trong ba nguyên liệu đầu tiên thì sản phẩm có khả năng có nhiều đường phụ gia.

HOẠT ĐỘNG: LỰA CHỌN THỨC UỐNG TỐT HƠN

1. Phân phát tài liệu *"Lựa Chọn Thức Uống Tốt Hơn"*.
    - Vì bây giờ, các học viên tham gia sẽ tìm hiểu các đồ uống ngọt, tác động của các đồ uống ngọt đối với sức khỏe và việc mọi người dùng quá nhiều đồ uống ngọt, hãy yêu cầu họ nghĩ về việc thay đổi thói quen tiêu dùng.
    - Xem tài liệu. Nhấn mạnh với các học viên tham gia rằng mẹo #9 cho biết "Hãy Kiểm tra Thông tin: Đọc nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng để chọn thức uống tại cửa hàng tạp hóa. Nhãn này có thông tin về tổng lượng đường, chất béo và lượng ca-lo để giúp bạn lựa chọn sáng suốt hơn".
2. Giải thích với các học viên tham gia rằng thay vì các đồ uống ngọt, họ có thể uống:
    - Nước – nước thường hoặc có vị được bổ sung hoa quả, rau củ và thảo dược
    - Nước khoáng xenxe không ngọt hoặc nước sủi tăm không vị
    - Trà không ngọt (đá hoặc nóng)
    - Cà phê không ngọt (đá hoặc nóng)
    - Sữa không vị không béo hoặc ít béo (1%)
    - Sữa đậu nành, hạnh nhân và sữa gạo có bổ sung dưỡng chất (không vị hoặc ít đường)
    - Nước ép 100% với lượng hạn chế
        - 4–6 ounce/ngày đối với trẻ em
        - 8 ounce/ngày đối với người lớn

HOẠT ĐỘNG: THỬ NƯỚC CÓ VỊ

1. Xem lại danh sách đồ uống từ khi bắt đầu buổi học. Khuyến khích các học viên tham gia lựa chọn đồ uống tốt hơn.
2. Giải thích với các học viên tham gia rằng có những cách đơn giản và sáng tạo để khiến nước ngon hơn.
3. Phân phát thẻ công thức món ăn và mẫu nước. Để các học viên tham gia chia sẻ phản ứng và ý tưởng đối với các kết hợp nước có vị khác.
4. Cảm ơn các học viên tham gia đã đến và khuyến khích họ uống nước thay vì thức uống ngọt, vì sức khỏe của họ.

CÁC Ý KIẾN MỞ RỘNG

ĐỌC NHÃN NÂNG CAO

TÀI LIỆU

- *Tài liệu Tính Lượng Đường Trong Một Hộp* http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CalculatingSugar-EN.pdf
- Thẻ Nhãn Đồ Uống (một thẻ/cặp)
- *Bảng chấm Bao Nhiêu Đường?* http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-L1B1-HowMuchSugar.pdf
- Bút chì
- Máy tính (tùy chọn)
- Đường tán nhỏ hoặc đường viên
- Thìa cà phê để đo
- Các cup 8 hoặc 9 ounce sạch

HOẠT ĐỘNG

1. Để các học viên tham gia chia thành cặp. Phân phát tài liệu cho mỗi cặp.
2. Thảo luận về mục tiêu của hoạt động này là để tìm hiểu lượng đường trong một số đồ uống ngọt thông thường bằng cách sử dụng nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng để tính lượng đường có trong đó.
3. Giải thích với các học viên tham gia rằng bạn sẽ hướng dẫn họ tính lượng đường trong những thức uống họ thường dùng bằng cách đọc nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng.

4. Sử dụng tài liệu *"Tính Lượng Đường Trong Một Hộp"* để các học viên tham gia trả lời những câu hỏi dưới đây trước lớp.
   a. "Lượng khẩu phần ăn được nêu trong nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng là bao nhiêu (lượng tính bằng ounce)?"
   b. "Có bao nhiêu khẩu phần ăn mỗi hộp được nêu trong nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng?"
   c. "Có bao nhiêu đường trên nhãn?"
   d. Giải thích với các học viên tham gia cách xác định số thìa cà phê đường trong đồ uống bằng lượng đường tính bằng số gram trên nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng:

      Số gam đường ÷ 4 = số thìa cà phê đường.
   e. Trong ví dụ này, xem tài liệu *"Tính Lượng Đường Trong Một Hộp"*: 68 gam đường ÷ 4 = 17 thìa cà phê đường. Đếm 17 viên đường trong một cup sạch. Lưu ý: một viên đường xấp xỉ bằng một thìa cà phê đường.
   f. Sử dụng Thẻ Nhãn Đồ Uống "Nước Ép" và máy tính để chỉ cách tính lượng đường trong một hộp có nhiều hơn một khẩu phần ăn.

      27 gram đường ÷ 4 = 6,75 thìa cà phê đường

      6,75 thìa cà phê đường x 2,5 khẩu phần ăn= 16,8 thìa cà phê đường trong hộp (làm tròn lên 17)

      Xem 17 thìa cà phê đường trong cup bạn vừa đo.

5. Để các cặp thực hành hoạt động này sử dụng *"Thẻ Nhãn Đồ Uống"*. Họ có thể sử dụng bảng chấm *"Bao Nhiêu Đường?"* để ghi lại kết quả tính. Họ hoàn thành khi đo lượng đường tán nhỏ trong cup hoặc đặt số viên đường xấp xỉ trong cup (một viên đường xấp xỉ bằng một thìa cà phê đầy đường).
6. Giải thích với lớp rằng họ chỉ mới học cách tính số thìa cà phê đường trong đồ uống. Những phép tính đó cũng áp dụng với thực phẩm. Họ có thể áp dụng với bất kỳ nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng nào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1 Guthrie JF, Morton JF. Nguồn chất tạo ngọt phụ gia trong khẩu phần ăn của người Mỹ. *J Am Diet Assoc*. tháng 1 năm 2000; 100(1):43-51.

2 Mark VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Phân tích tổng hợp các thức uống được tạo ngọt bằng đường và nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa và bệnh tiểu đường loại 2. *Chăm sóc Bệnh nhân tiểu đường*. tháng 11 năm 2010; 33(11):2477-2483.

3 Fung TT, Malik v, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Tiêu thụ thức uống ngọt và nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành ở phụ nữ. *Am J Clin Nutr.* tháng 4 năm 2009;89(4):1037-1042.

4 Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Đồ uống không cồn có ga và sâu răng trong bộ răng chính. *J Dent Res.* tháng 3 năm 2006;85(3):262-266.

5 Bộ Nông nghiệp và Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. *Hướng dẫn Dinh dưỡng cho người Mỹ,* 2010. Washington, DC: Nhà Xuất bản Chính phủ Hoa Kỳ; tháng 12 năm 2010.

6 Babey SH, Jonas M. Yu H. Goldstein H. *Ảo tưởng: về việc tiêu thụ nước sô-đa và mối liên hệ với bệnh béo phì tại California.* Los Angeles, CA: Trung tâm Tư vấn Y tế Công cộng UCLA; 2009.

#300390 / Ver. 09/15

Hãy Cho Tôi biết về Đường!

ĐƯỜNG CÓ NHIỀU TÊN

Đường ở nhiều dạng. Sau đây là một số tên thông thường chỉ đường trong danh sách Thành phần:

- **Mạch nha lúa mạch**
- **Đường nâu**
- **Nước mía**
- **Sirô bắp**
- **Đextroza**
- **Fructoza**
- **Glucoza**
- **Sucroza**
- **Siro bắp có lượng fructoza cao**
- **Mật ong**
- **Maltodextrin**
- **Sirô cây thích**
- **Mật đường**
- **Đường bột**
- **Đường thô**

TÌM HIỂU LƯỢNG ĐƯỜNG

Để biết lượng đường trong gói sản phẩm, hãy xem nhãn **Nutrition Facts (Thông tin Dinh dưỡng)** trên gói sản phẩm. Tìm từ **Sugars (Đường)** để biết lượng đường trong sản phẩm đó tính theo mỗi suất dùng.

Để biết các dạng đường, xem **Ingredients (Thành phần)**.

Thông tin Dinh dưỡng

Số lượng mỗi Khẩu phần 1 thanh
Số lượng Suất dùng trong mỗi Gói sản phẩm 6

Amount?Per?Serving?	
Calories 150	
	% Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày *
Tổng Chất béo 2.5g	**4%**
Chất béo Bảo hoà 0 g	
Chất béo Chuyển hoá 0 g	
Natri 85 mg	**4%**
Tổng lượng Hyđrat-cacbon 30 g	**10%**
Đường 12 g	
Protein 3 g	**6%**

*Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày được dựa trên chế độ ăn 2,000 calo.

THÀNH PHẦN:

Cám yến mạch, gạo, **sirô bắp**, **đường**, **fructoza**, yến mạch cán nhỏ nguyên cám, **đextroza**, yến mạch và trái cây tổng hợp (yến mạch nướng [yến mạch cán nhỏ, **đường**, dầu đậu nành, **mật ong**, **mật đường**] **đường**, yến mạch cán nhỏ, táo hương dâu, **sirô bắp**, **đường nâu**, hương liệu tự nhiên và nhân tạo), **sirô bắp có lượng fructoza cao**, dầu thực vật, chứa 2% kali clorua hoặc ít hơn, **đường nâu**, phụ gia tạo ngọt sorbitol, hương liệu mạch nha, hương liệu tự nhiên và nhân tạo, muối, sữa khô không béo, bột mì nguyên cám, vitamin A, B6, vitamin B2, axít folic, vitamin B12.

Tài liệu này được biên soạn bởi *Mạng lưới Y tế vì một tiểu bang California Khoẻ mạnh* của Sở Y tế Công cộng California với sự tài trợ từ Chương trình- Giáo dục Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung của Bộ Nông nghiệp Hoa kỳ (U.S. Department of Agriculture - USDA), tại California có tên là CalFresh. CalFresh hỗ trợ cho những hộ gia đình có thu nhập thấp và có thể giúp mua thực phẩm dinh dưỡng để khoẻ mạnh hơn. Để biết thông tin về CalFresh, xin gọi số 1-877-847-3663. Để biết thông tin dinh dưỡng quan trọng, xin truy cập www.CaChampionsForChange.net.

8/2015

10 lời khuyên

Các lớp Hướng dẫn Dinh dưỡng

lựa chọn những đồ uống tốt hơn

10 lời khuyên để bắt đầu

Đồ uống cũng quan trọng như thức ăn. Nhiều loại đồ uống có chứa nhiều đường và có ít hoặc không có chất dinh dưỡng, trong khi những loại khác có thể cung cấp các chất dinh dưỡng nhưng không có quá nhiều chất béo và quá nhiều calo. Sau đây là một số lời khuyên giúp quý vị lựa chọn đồ uống tốt hơn.

1 uống nước

Uống nước thay vì đồ uống có đường khi khát nước. Soda thông thường, đồ uống năng lượng hoặc thể thao, và các đồ uống ngọt khác chứa nhiều đường, cung cấp nhiều calo hơn mức cần thiết. Để duy trì cân nặng khoẻ mạnh, hãy dùng nước hoặc các thức uống có ít hoặc không có calo.

2 uống bao nhiêu nước là đủ?

Hãy để cơn khát của quý vị quyết định. Nước là chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể, nhưng nhu cầu của mọi người khác nhau. Hầu hết chúng ta nhận đủ nước từ thức ăn và đồ uống mà chúng ta dùng. Một cơ thể khoẻ mạnh có thể cân đối nhu cầu nước cho một ngày. Uống nhiều nước nếu quý vị hoạt động nhiều, sống hoặc làm việc trong điều kiện nóng, hoặc là một người lớn tuổi.

3 một lựa chọn kinh tế

Nước thường không ảnh hưởng nhiều đến túi tiền của quý vị. Quý vị có thể tiết kiệm tiền bằng cách uống nước từ vòi nước máy tại nhà hoặc khi ăn bên ngoài.

4 quản lý lượng calo của quý vị

Uống nước trong và giữa các bữa ăn. Người lớn và trẻ em tiêu thụ khoảng 400 calo mỗi ngày từ các loại đồ uống - uống nước có thể giúp quý vị quản lý lượng calo của mình.

5 khu đồ uống thân thiện với trẻ em

Nước, sữa ít béo hoặc không béo, hoặc nước ép 100% là lựa chọn dễ dàng tại nhà. Chuẩn bị sẵn những chai nước hoặc thức uống lành mạnh trong tủ lạnh để mang đi. Bỏ chúng vào hộp đựng đồ ăn hoặc ba lô để có thể lấy dễ dàng khi trẻ không ở nhà. Tuỳ vào lứa tuổi, trẻ em có thể uống ½ đến 1 cup, và người lớn có thể uống tối đa 1 cup nước ép trái cây hoặc rau củ 100%* mỗi ngày.

*Nước ép 100% thuộc Nhóm Trái cây và Rau củ. Nước ép cần bổ sung một nửa hoặc ít hơn tổng lượng trái cây hoặc rau củ cần dùng.

6 đừng quên thực phẩm từ sữa**

Khi quý vị lựa chọn sữa hoặc các sản phẩm thay thế sữa, hãy chọn loại sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa đậu nành tăng cường. Mỗi loại sữa cung cấp cùng những thành phần dinh dưỡng chính như canxi, vitamin D, và kali, nhưng số lượng calo rất khác nhau. Trẻ lớn, thanh thiếu niên và người lớn cần 3 cup sữa mỗi ngày, trong khi trẻ em từ 4 đến 8 tuổi cần 2 ½ cup và trẻ em từ 2 đến 3 tuổi cần 2 cup.

7 thưởng thức đồ uống của quý vị

Khi không muốn uống nước —cứ thưởng thức món đồ uống ưa thích nhưng giảm bớt lại. Hãy nhớ kiểm tra số lượng mỗi suất dùng và số suất dùng trong lon, chai, hoặc bình chứa để không vượt quá nhu cầu calo. Chọn các loại lon, tách, hoặc ly nhỏ thay vì chọn loại lớn hoặc siêu lớn.

8 nước mang đi

Nước luôn thuận tiện. Lấy nước vào chai sạch có thể dùng lại và bỏ vào trong túi hoặc hành lý của quý vị để giải cơn khát trong ngày. Các chai có thể dùng lại cũng thuận lợi cho môi trường.

9 kiểm tra thông tin

Dùng nhãn Thông tin Dinh dưỡng để chọn các thức uống tại cửa hàng thực phẩm. Nhãn này có thông tin về tổng lượng đường, các chất béo và calo để quý vị có những lựa chọn tốt hơn.

10 so sánh các đồ uống của quý vị

Food-A-Pedia (Bách khoa về Thực phẩm), một tính năng trực tuyến có tại ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, có thể giúp quý vị so sánh lượng calo, đường, và chất béo trong những đồ uống ưa thích của quý vị.

** Sữa là một phần trong Nhóm Sản phẩm từ Sữa. Một cup = 1 cup sữa hoặc sữa chua, 1 ½ ounce phô mai tự nhiên, hoặc 2 ounce phô mai được chế biến.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

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

DG TipSheet No. 19
Tháng Năm, 2012
USDA là một cơ quan tuyển dụng và cung cấp cơ hội bình đẳng

Cucumber Mint Breeze

Makes 4 servings
1 cup per serving

Prep time:
5 minutes

Ingredients

½ cup sliced cucumbers
1-2 sprigs of fresh mint
Ice

Preparation

1. Fill pitcher halfway with ice.
2. Add sliced cucumbers and mint.
3. Fill with water. Chill for at least 20 minutes before serving.
4. Store in refrigerator and drink within 24 hours.

Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. • California Department of Public Health #300254/Ver. 05/15

CDPH California Department of PublicHealth
rethink YOUR DRINK
CHAMPIONS for CHANGE

Nước mát Dưa chuột Bạc hà

Chuẩn bị 4 suất dùng.
1 cup mỗi suất dùng.

Thành phần

½ cup dưa chuột cắt lát
1-2 nhánh bạc hà tươi
Đá lạnh

Thời gian chuẩn bị:
5 phút

Chuẩn bị

1. Cho đá lạnh vào nửa bình.
2. Bỏ dưa chuột cắt lát và bạc hà.
3. Đổ nước đầy bình. Làm lạnh trong ít nhất 20 phút trước khi dùng
4. Cất vào tủ lạnh và uống trong vòng 24 giờ.

Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed - một cơ quan tuyển dụng và cung cấp cơ hội bình đẳng.
• California Department of Public Health #300254/Ver. 05/15

CDPH California Department of PublicHealth
rethink YOUR DRINK
CHAMPIONS for CHANGE

Giảm Bớt Muối và Natri

CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Xác định được tên và các dạng muối.
- Xác định được lượng natri có trong thực phẩm.
- Nêu được ba lợi ích cá nhân của việc ăn các bữa ăn có lượng natri thấp hơn.
- Lên thực đơn hàng ngày với lượng natri được giảm bớt.

TÀI LIỆU

- Phiếu đăng ký học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bảng trắng hoặc bảng lật
- Bút mực hoặc bút chì
- 2 đến 3 bút đánh dấu
- 6 đến 8 nhãn thực phẩm hoặc bao bì rỗng và sạch chứa thực phẩm đã được sử dụng bởi các nhóm người thuộc văn hóa khác nhau
- Một vài mẫu thảo mộc và gia vị tươi và khô, cùng với các loại thực phẩm khác dùng làm gia vị trong các món ăn đặc trưng văn hóa (ví dụ như lá rau mùi, gừng, rau oregano, ớt, chanh tây, chanh ta, lá nguyệt quế, v.v.)
- Muối (khoảng 1 thìa cà phê)
- 1 bộ thìa đo lường hoặc 1 thìa cà phê
- Tài liệu phát cho học viên:
    - *Lượng Natri có trong Hộp/Gói Thực phẩm Đó là Bao nhiêu?*
    - *Hàm lượng Natri trong Thực đơn Mẫu Hàng ngày*
    - *Muối và Natri – 10 lời khuyên giúp bạn giảm bớt*
    - *Dùng những Gia vị Này Thay cho Muối*

http://healthylivingforlife.org/_web-assets/pdfs/Sodium%20Food%20Label.pdf

http://www.healthylivingforlife.org/_web-assets/pdfs/_rev_7-11/3%20Sodium%20Content%20Sample%20Daily%20Menu%20April%202011.pdf

http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet14SaltAndSodium.pdf

http://www.healthylivingforlife.org/_web-assets/pdfs/_rev_7-11/8%20USE%20THESE%20SEASONINGS%20Apr2011.pdf

CHUẨN BỊ

1. Xem lại giáo án và tài liệu phát cho học viên.
2. Chuẩn bị để giải thích và sử dụng thông tin trong bài giảng.
3. Bố trí một căn phòng nơi các học viên có thể ngồi học một cách thoải mái.
4. Chuẩn bị các phiếu đăng ký học và thẻ tên (tùy chọn).
5. Sao chép các tài liệu phát cho học viên tham gia.
6. Chuẩn bị bảng trắng hoặc bảng lật để ghi lại các ý kiến thảo luận.
7. Trưng bày sáu đến tám nhãn hoặc hộp/gói đựng cho mỗi mẫu thực phẩm, bao gồm cả gia vị cùng với thực phẩm đóng hộp và/hoặc đông lạnh mà các học viên thường ăn.

Lời khuyên cho giáo viên

Trưng bày các mẫu bao gồm cả thực phẩm tươi và thực phẩm đã qua chế biến. Bao gồm cả các hộp/gói thực phẩm chứa hàm lượng natri cao (500 mg hoặc hơn cho mỗi khẩu phần) mà trẻ em có thể ăn, chẳng hạn như các bữa trưa đóng gói sẵn.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP): SO SÁNH LƯỢNG MUỐI

1. Giới thiệu về bản thân và chia sẻ với các học viên rằng hôm nay bạn sẽ trao đổi về muối và natri.
2. Giải thích các mục tiêu của buổi học.
3. Yêu cầu các học viên đoán xem các sản phẩm được trưng bày nào có hàm lượng muối cao nhất và thấp nhất mà không cần đọc nhãn thực phẩm. Dành cho học viên vài phút để trả lời. Sắp xếp các hộp/gói và/hoặc nhãn thực phẩm theo thứ tự từ cao đến thấp theo ý kiến của học viên. Cho họ biết rằng bạn sẽ nói thêm về điều này sau.
4. Hãy hỏi các học viên xem họ nghĩ đến điều gì đầu tiên khi nghe đến thực phẩm chứa ít muối hoặc natri.
5. Cho các học viên xem một thìa cà phê muối trông như thế nào. Hỏi học viên xem họ nghĩ mình ăn ít hơn hay nhiều hơn một thìa cà phê muối trong một ngày. Giải thích rằng muối chứa natri và rằng trong buổi học hôm nay, từ natri sẽ được dùng để so sánh các thực phẩm.

HOẠT ĐỘNG: KIỂM TRA LƯỢNG NATRI TRÊN NHÃN THỰC PHẨM

1. Giải thích rằng một thìa cà phê muối chứa 2300 miligam (mg) natri. Giải thích về lượng muối được khuyến nghị dùng trong ngày:
   - Hướng dẫn Dinh dưỡng Mỹ khuyến cáo hầu hết Người Mỹ không nên ăn quá 2300 mg natri, hoặc một thìa cà phê muối trong một ngày. (Viết lên bảng trắng hoặc bảng lật: 2300 mg natri = 1 thìa cà phê muối)
   - Đối với những người bị cao huyết áp, bệnh tim, bệnh thận hoặc tiểu đường, và đối với Người Mỹ Gốc Phi, bản hướng dẫn này khuyến cáo không nên ăn quá 1500 mg natri, hoặc 2/3 thìa cà phê muối, trong một ngày. (Viết lên bảng trắng hoặc bảng lật: 1500 mg natri = 2/3 thìa cà phê muối)
2. Phát tài liệu cho học viên *Lượng Natri có trong Hộp/Gói Thực phẩm Đó là Bao nhiêu?* Nhắc lại nội dung tài liệu đó và cách đọc nhãn Thành phần Dinh dưỡng. Nhấn mạnh đến lượng khẩu phần và hàm lượng natri. Giải thích rằng natri tồn tại dưới nhiều dạng, chẳng hạn như mononatri glutamat (bột ngọt, viết tắt MSG), natri nitrit, natri bicabonat (bột nở) và natri clorit (muối ăn). Tất cả các dạng này đều có natri. Có thể tìm thấy chúng trong thực phẩm đã qua chế biến, đóng hộp, đông lạnh, đóng gói và đồ ăn nhanh. Hãy hỏi các học viên xem họ nghĩ hầu hết lượng natri có từ đâu trong các loại thực phẩm cụ thể mà họ ăn.
3. Yêu cầu một số người tình nguyện đi lên và lựa chọn các nhãn hoặc hộp đồ ăn được trưng bày.
   - Yêu cầu họ tìm và đọc hàm lượng natri cho mỗi khẩu phần trên nhãn Thành phần Dinh dưỡng.
   - Yêu cầu họ so sánh hàm lượng natri giữa hai hộp/gói thực phẩm (loại thực phẩm nào có lượng natri trên mỗi khẩu phần cao hơn).
   - Hỏi cả nhóm xem những lượng này như thế nào khi so sánh với tổng lượng natri khuyến cáo cho mỗi ngày là 2300 mg hoặc 1500 mg.
4. Đặt các món thực phẩm theo đúng thứ tự lượng natri cho mỗi khẩu phần từ thấp đến cao. Cho các học viên biết lượng natri cho mỗi khẩu phần trong các thực phẩm có hàm lượng natri cao nhất và thấp nhất. Hỏi các học viên xem điều gì khiến họ thấy ngạc nhiên trong các thông tin về natri này.

HOẠT ĐỘNG: LỢI ÍCH CỦA VIỆC GIẢM BỚT LƯỢNG NATRI

1. Hãy hỏi các học viên xem tại sao họ nghĩ việc giảm hấp thụ natri là quan trọng. Ghi lại các câu trả lời của họ lên bảng trắng hoặc bảng lật. Sau đó chia sẻ với họ về tác động của natri lên cơ thể:
   - Natri hút nước trong cơ thể.
     - Khi chúng ta ăn quá nhiều natri, cơ thể của chúng ta sẽ tích nước và điều này sẽ gây ra sự sưng phồng và tăng huyết áp.
     - Thận của chúng ta có thể phải làm việc vất vả hơn để thải lượng nước này ra ngoài, và huyết áp cao có thể gây tổn hại cho thận.
     - Tim của chúng ta cũng phải làm việc vất vả hơn để vận chuyển thêm một lượng chất lỏng trong máu. Điều này có thể làm cho tim chúng ta to hơn và yếu hơn, gây đau ngực, thở hụt hơi và mệt mỏi.

2. Hãy yêu cầu các học viên liệt kê một số lợi ích của việc giảm bớt lượng natri hấp thụ. Ghi lại các câu trả lời của họ lên bảng trắng hoặc lên giấy. Nếu không được đề cập đến thì bổ sung thêm: giảm nguy cơ cao huyết áp và tim, thận khỏe mạnh hơn.

HOẠT ĐỘNG: CÁCH GIẢM LƯỢNG NATRI HẤP THỤ

1. Hãy hỏi các học viên xem họ đã từng dùng các loại thảo mộc và gia vị trong nấu ăn hay chưa. Yêu cầu những người từng dùng thảo mộc chia sẻ một số ví dụ về các loại thảo mộc mà họ từng sử dụng trong nấu nướng. Khuyên các học viên giảm lượng natri trong nấu ăn bằng cách sử dụng thảo mộc, dù dưới dạng nguyên cây hoặc được băm nhỏ hay ở dạng bột.

2. Cho học viên cơ hội ngửi nhiều loại gia vị thường dùng chủ đạo trong phong cách nấu ăn của người Mỹ hoặc Latinh hay Mỹ Gốc Phi hoặc Mỹ Gốc Á. Các gia vị có thể bao gồm hành, tỏi, rau mùi ta, rau húng, mùi tây, hương thảo, thì là, mùi ngò/mùi tàu, rau oregano, húng tây, ớt, ớt bột, gừng, chanh tây, chanh ta.

3. Yêu cầu học viên chia sẻ với nhóm học ý kiến của họ về việc sử dụng thảo mộc và gia vị.

4. Nói cho học viên biết rằng thực phẩm tươi thường có lượng natri thấp nhất. Thực phẩm đông lạnh là lựa chọn tốt nhất tiếp theo. Natri thường được bổ sung vào thực phẩm đóng hộp, do đó, nên chọn loại ít muối, đồng thời rửa lại thực phẩm đóng hộp trước khi sử dụng ngay khi có thể.

HOẠT ĐỘNG: CHUẨN BỊ CÁC BỮA ĂN CÓ LƯỢNG NATRI THẤP HƠN

1. Phát tài liệu cho học viên *Hàm lượng Natri trong Thực đơn Mẫu Hàng ngày*. Yêu cầu học viên làm việc chung với một đối tác để tìm cách giảm lượng natri trong thực đơn.

2. Mời các cặp học viên lên chia sẻ cách họ điều chỉnh thực đơn để có lượng natri thấp hơn. Đợi các câu trả lời và sau đó bổ sung thêm bất cứ điều gì chưa được đề cập đến:
   - Chuẩn bị các món ăn ngay từ đầu; hạn chế dùng thực phẩm đóng gói.
   - Dùng ít muối ăn trên bàn; không để các lọ đựng muối trên bàn.
   - Nấu ăn với thảo mộc và gia vị thay vì muối.
   - Hạn chế ăn ngoài.
   - Khi có thể, dùng rau củ tươi thay vì đông lạnh; nếu dùng thực phẩm đóng hộp, hãy rửa lại thực phẩm trước khi chuẩn bị nấu nếu có thể.

HOẠT ĐỘNG: XEM LẠI, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CHO MỖI CÁ NHÂN

1. Hãy hỏi học viên xem họ có câu hỏi nào về natri và cách chuẩn bị những bữa ăn lành mạnh hơn với ít natri. Trả lời bất cứ câu hỏi nào. Hãy tham khảo trang web ChooseMyPlate.gov để có thêm tài liệu và lời khuyên. Cung cấp cho học viên các phiếu lời khuyên *Muối và Natri – 10 lời khuyên giúp bạn cắt giảm* cùng với *Dùng những Gia vị Này Thay cho Muối* nếu họ lựa chọn như vậy.

2. Thực hiện đánh giá buổi học cho cả nhóm, yêu cầu các học viên trả lời những câu hỏi sau:
    - Những lợi ích của việc ăn các bữa ăn lượng natri thấp hơn đối với cá nhân bạn là gì?
    - Ba cách để giảm lượng natri trong các bữa ăn là gì?
    - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới cho mình?
    - Bạn dự định thực hiện những thay đổi nào sau buổi học hôm nay?

Cảm ơn các học viên đã tham gia lớp học hôm nay và tìm hiểu thêm về cách giảm lượng natri để giúp họ chuẩn bị các bữa ăn lành mạnh cho gia đình của họ.

Có bao nhiêu natri trong hộp/gói thực phẩm đó?

Thông tin Dinh dưỡng

Kích thước Khẩu phần Ăn 1 oz.

Khối lượng Mỗi Khẩu phần Ăn

Calo 160 — Calo từ Chất béo 90

	% Lượng Hàng ngày
Tổng lượng Chất béo 10g	15%
Chất béo Bão hòa 2g	10%
Chất béo Chuyển hóa 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Natri 290 mg	**12%**
Tổng lượng Carbohydrate 15g	5%
Chất xơ Thực phẩm <1g	1%
Đường 1g	
Protein 2g	

Xem bảng "Thông tin Dinh dưỡng" trên hộp/gói thực phẩm.

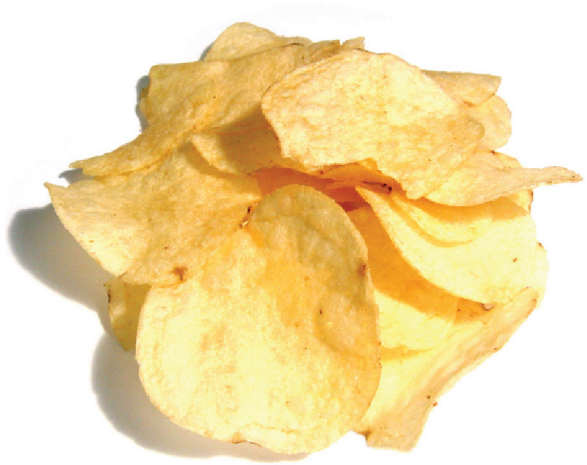
Ăn quá nhiều natri làm tăng nguy cơ đột quỵ và các bệnh tim mạch. Hãy nhớ giữ lượng natri nạp vào cơ thể từ tất cả thực phẩm ở mức 2.300 mg.

Hãy tìm từ "**Natri/Sodium**" để xem khối lượng có bao nhiêu natri trong lượng thực phẩm cho mỗi khẩu phần.

"Natri thấp" được coi là 140 mg hoặc ít hơn cho mỗi khẩu phần.

Natri có nhiều dạng. Hãy tìm các từ dưới đây trong danh mục "Thành phần":

- Muối
- Mononatri glutamat (bột ngọt, viết tắt MSG)
- Natri phosphate
- Natri benzoate
- Natri hydroxide
- Natri citrate
- Natri caseinate
- Natri sulfite



THÀNH PHẦN: Bột ngô Có Bổ sung Chất Dinh dưỡng (Bột ngô Thô, Ferrous Sulfate, Niacin, Thiamin mononitrat, Riboflavin, và Axít Folic), Dầu Ngô và/hoặc Dầu Hướng dương, Nước sữa, Muối, Phomai Cheddar (Sữa, Men Phomai (Cheese Cultures), Muối, Enzym), và Thấp Hơn 2% trong những Chất Sau đây: Dầu đậu nành bị Hydro hóa Bán phần, Maltodextrin, Natri phosphat, Kem Chua (Kem Lên men, Sữa Không Béo), Hương vị Nhân tạo, Bột ngọt, Axít Lactic, Màu Nhân tạo (gồm cả Màu Vàng 6) và Axít Citric.

Việc sử dụng tên thương hiệu, công ty, hoặc tập đoàn trong ấn phẩm này (hoặc ở trang này) nhằm cung cấp thông tin và giúp người đọc tiện nhận biết. Việc sử dụng đó không phải là xác nhận hoặc chấp thuận chính thức của Bộ Nông nghiệp Mỹ hoặc Cơ quan Nghiên cứu Nông nghiệp đối với bất kỳ sản phẩm hoặc dịch vụ nào nhằm loại trừ các sản phẩm khác có thể phù hợp. Vui lòng lưu ý: Công thức sản phẩm, cũng như việc đóng gói và kích thước có thể thay đổi tùy từng thời điểm. Do đó, các thành phần, khối lượng được liệt kê, và các thông tin dinh dưỡng có thể thay đổi.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Hàm lượng Natri trong mẫu thực đơn hàng ngày

Bữa sáng	***Milligram (mg) natri***
3 lát thịt xông khói	450
2 trứng cuộn	160
1 bánh sừng bò thường	450
2 thìa kem phomai ít béo	140
6 oz nước cam	0
Tổng thể Bữa sáng	**1.200 mg natri**

Bữa trưa	
Giăm bông và bánh sandwich phomai	1,070
(2 oz thịt đùi lợn muối thái lát-480, 1 lát phomai Mỹ-250,	
2 lát bánh mì nguyên cám-340)	
1 thìa mayonnaise	90
2 thìa mù tạc	110
1 phần tư quả dưa chuột muối chua	320
1/2 cup súp gà đóng hộp hiệu chunky	485
2 bánh mặn	75
16 oz đồ uống giải khát năng lượng ít calo	250
Tổng Bữa trưa	**2.400 mg natri**

Bữa tối	
Đùi gà chiên giòn cay	440
Ức gà chiên giòn cay	1.250
1 bánh quy	520
Đậu nướng BBQ	680
Xà lách trộn	160
Một miếng bánh táo Hà lan	300
16 oz. 7up	50
Tổng Bữa tối	**3.400 mg natri**

TỔNG CỘNG	**7.000 mg natri!**

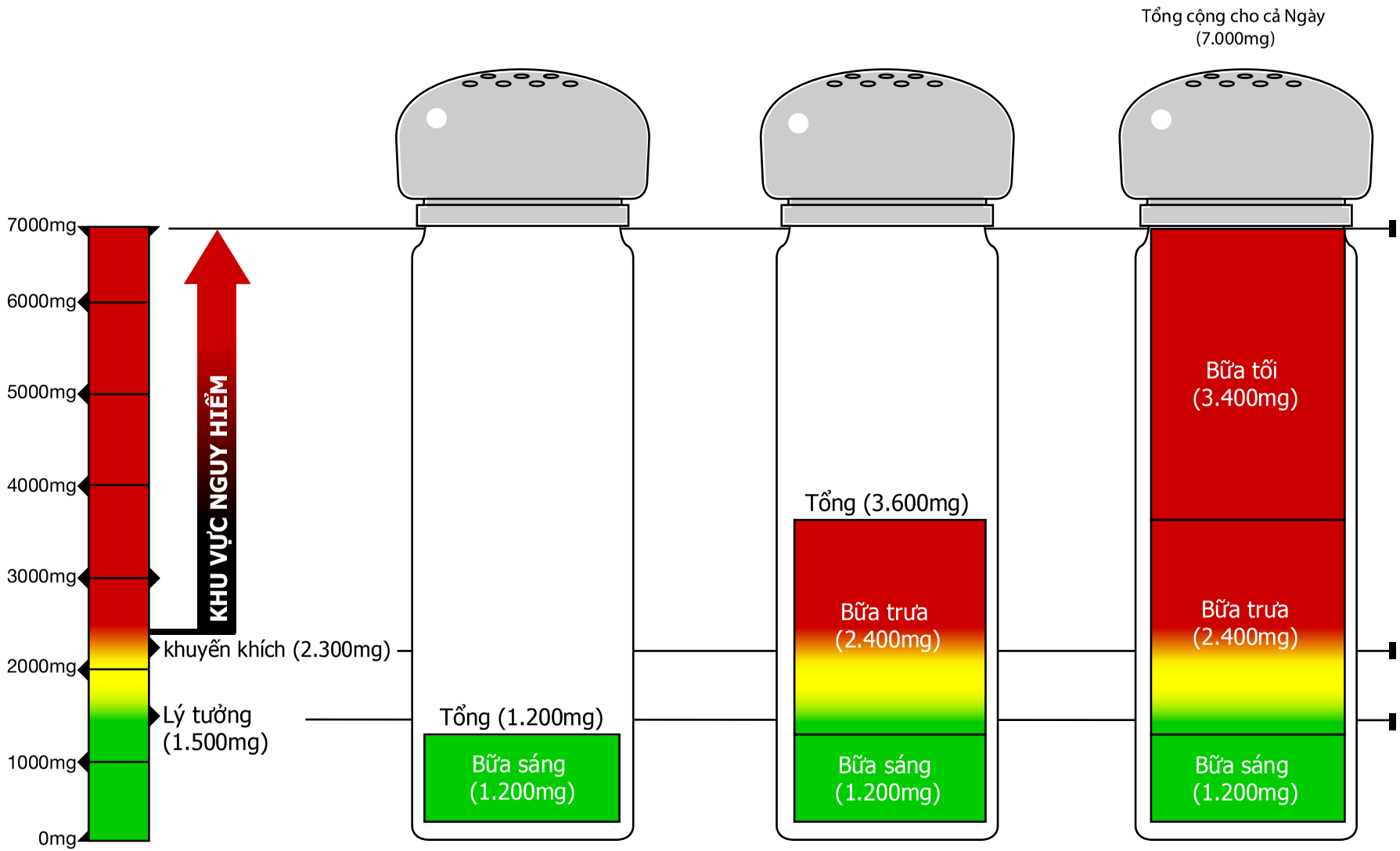
Nguồn: Các giá trị lấy từ nhãn thông tin dinh dưỡng của các nhãn hàng có sẵn tại cửa hàng tạp phẩm và cửa hàng bán đồ ăn nhanh.

Việc sử dụng tên thương hiệu, công ty, hoặc tập đoàn trong ấn phẩm này (hoặc ở trang này) nhằm cung cấp thông tin và giúp người đọc tiện nhận biết. *Việc sử dụng đó không phải là xác nhận hoặc chấp thuận chính thức của Bộ Nông nghiệp Mỹ hoặc Cơ quan Nghiên cứu Nông nghiệp đối với bất kỳ sản phẩm hoặc dịch vụ nào nhằm loại trừ các sản phẩm khác có thể phù hợp. Vui lòng lưu ý: Công thức sản phẩm, cũng như việc đóng gói và kích thước có thể thay đổi tùy từng thời điểm. Do đó, các thành phần, khối lượng được liệt kê, và các thông tin dinh dưỡng có thể thay đổi.*

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

ĐÂU LÀ GIỚI HẠN?

Hàm lượng Natri trong Mẫu Thực đơn Hàng ngày



Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Hãy dùng những gia vị này thay cho muối

Tiêu khô	Thịt nạc, thịt hầm, cà chua, đào, sốt táo, nước sốt nam việt quất, nước thịt
Húng quế	Cá, thịt cừu, thịt nạc xay, thịt hầm, salad, súp, nước sốt, cá tẩm bột chiên
Lá nguyệt quế	Thịt nạc, thịt hầm, thịt gia cầm, súp, cà chua
Hạt carum	Thịt nạc, thịt hầm, súp, salad, bánh mì, bắp cải, măng tây, mì
Hẹ	Salad, nước sốt, súp, các món từ thịt nạc, rau củ
Dấm táo	Salad, rau củ, các loại sốt
Quế	Hoa quả (đặc biệt là táo), bánh mì, vỏ bánh
Bột cà ri	Thịt nạc (đặc biệt là thịt cừu), thịt bê, thịt gà, cá, cà chua, súp cà chua, sốt mayonnaise
Thì là	Nước sốt cá, súp, cà chua, cải bắp, cà rốt, súp lơ, đậu xanh, dưa chuột, khoai tây, salad, mì ống, thịt bò nạc, thịt cừu, thịt gà, cá
Tỏi (không phải muối tỏi)	Thịt nạc, cá, súp, xà lách, rau củ, cà chua, khoai tây
Gừng	Thịt gà, trái cây
Nước chanh	Thịt nạc, cá, thịt gia cầm, salad, rau củ
Mù tạc (không gia vị)	Thịt nạc xay, các loại thịt nạc, thịt gà, cá, salad, măng tây, bông cải xanh, cải Brussels cải mầm/giá đỗ, bắp cải, mayonnaise, nước sốt
Hạt nhục đậu khấu	Trái cây, vỏ bánh, nước chanh tây, khoai tây, thịt gà, cá, bánh thịt băm, bánh mì nướng, thịt bê, bánh pudding
Hành (không phải muối hành tây)	Thịt nạc, thịt hầm, rau củ, salad, súp
Ớt bột	Thịt nạc, cá, súp, salad, nước sốt, rau củ
Mùi tây	Thịt nạc, cá, súp, salad, nước sốt, rau củ
Ớt ngọt	Salad, rau củ, thịt hầm
Lá hương thảo	Thịt gà, thịt bê, thịt nạc dạng bánh, thịt bò và thịt lợn nạc, nước sốt, nhân bánh bằng thịt, khoai tây, đậu Hà Lan, đậu đỗ
Cây xô thơm	Thịt nạc, thịt hầm, bánh quy, cà chua, đậu xanh, cá, đậu lima, hành tây, thịt lợn nạc
Savory	Salad, thịt lợn nạc và thịt nạc xay, súp, đậu xanh, bí, cà chua, đậu lima, đậu Hà Lan
Húng tây	Thịt nạc (đặc biệt là thịt bê và thịt heo), nước sốt, súp, hành tây, đậu Hà Lan, cà chua, salad
Nghệ	Thịt nạc, cá, nước sốt, gạo

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Hãy vận động thể chất

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Đo được nhịp tim của họ.
- Giải thích được sự khác biệt giữa cường độ vận động thể chất vừa phải và cường độ vận động thể chất mạnh.
- Xác định tần suất và thời gian vận động vừa phải hoặc mạnh được khuyến khích cho trẻ em và người lớn theo hướng dẫn của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

TÀI LIỆU

- Phiếu ghi danh học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Bút mực hoặc bút chì
- Các mẩu giấy nhỏ
- Bảng trắng hoặc bảng lật cùng bút đánh dấu
- Máy tính
- Đồng hồ có kim giây hoặc đồng hồ bấm giờ
- Tài liệu phát cho học viên:
    - *Bắt Mạch*
    - *Khuyến khích Thời gian Vận động Thể chất cho Người lớn và Thanh thiếu niên*
    - *Lịch Vận động Thể chất*

CHUẨN BỊ

- Xem lại giáo án và tài liệu phát cho học viên.
- Chuẩn bị để giải thích và sử dụng thông tin trong bài giảng.
- Bố trí một căn phòng nơi các học viên có thể ngồi học một cách thoải mái. Nếu có thể, hãy chọn nơi tiếp cận đường đi bộ hoặc nơi dành cho vận động thể chất an toàn tương tự khác.
- Tìm hiểu kỹ thuật xác định vị trí một động mạch trên cổ tay và bắt được mạch của một người.
- Tìm hiểu hướng dẫn về vận động thể chất theo khuyến khích của CDC dành cho người lớn và thanh thiếu niên.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP): BẮT MẠCH

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với các học viên rằng hôm nay bạn sẽ trao đổi về khối lượng vận động thể chất khuyến khích.

2. Giải thích các mục tiêu của buổi học.

3. Phát tài liệu *Bắt mạch*, bút mực hoặc bút chì, và giấy cho các học viên. Giải thích hoạt động thể chất aerobic (thể dục nhịp điệu): aerobic có nghĩa là "có khí ôxy." Hoạt động aerobic là bất kỳ hoạt động nào làm tăng nhịp thở và nhịp tim của bạn (số lần tim đập trong một phút). Đối với hoạt động thể chất aerobic, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi lớn nhất ở tim và phổi. Khi nghỉ ngơi, nhịp tim của bạn ở mức "nhịp tim tĩnh". Khi tập thể dục, tim bạn đập nhanh hơn để bơm không khí và máu đến các cơ và phổi giúp bạn có thể tiếp tục bất kỳ hoạt động đang thực hiện nào.

4. Xem tài liệu *Bắt Mạch* và hướng dẫn các học viên các bước bắt mạch:
   - Đưa tay của bạn ra với lòng bàn tay hướng lên và khuỷu tay hơi gập lại.
   - Đặt hai ngón tay đầu tiên (ngón trỏ và ngòn giữa) vào phía trong cổ tay ở phần dưới ngón tay cái của bạn.
   - Không sử dụng ngón cái do ngón tay này cũng có mạch.
   - Bạn có thể cảm nhận được mạch hoặc nhịp đập không?

5. Ghi lại công thức trên bảng trắng: **mạch = số nhịp đập trong 15 giây x 4**

Mạch của bạn là số nhịp tim trong một phút. Nếu bạn đếm số nhịp đập trong 15 giây và nhân 4, bạn sẽ có được số nhịp tim mỗi phút. Ghi lại số nhịp tim trong 15 giây và nhân với 4. Đó chính là mạch của bạn. Bạn cũng có thể gọi đó là nhịp tim tĩnh do bạn đang không vận động.

Hãy đảm bảo rằng mọi người đều tính được nhịp tim của họ (nhịp trên mỗi phút).

HOẠT ĐỘNG: VẬN ĐỘNG VỪA PHẢI VÀ MẠNH

1. Giải thích hoạt động tiếp theo, đi đều tại chỗ trong 3 phút. Yêu cầu học viên đứng lên và đi đều tại chỗ trong 3 phút và thực hiện hoạt động này cùng với họ. Sau đó yêu cầu nhóm làm chậm lại và dừng hẳn. Yêu cầu học viên bắt mạch một lần nữa trong vòng 15 giây, ghi lại con số, sau đó nhân với 4. Cho học viên biết rằng họ vừa mới hoàn thành một hoạt động **cường độ vừa phải**. Nhịp tim và việc thở đã tăng lên so với nhịp tim tĩnh.

2. Cho học viên biết rằng bây giờ họ có thể đi bộ nhanh trong 4 phút (nếu không thể đi bộ nhanh, hãy thay thế bằng hoạt động tác nhảy cao và nâng tay chân (jumping jack) hoặc hoạt động mạnh khác). Hướng dẫn cả nhóm thực hiện ở nhịp độ nhanh trong vòng 4 phút. Sau đó yêu cầu nhóm làm chậm lại và dừng hẳn. Cho các học viên bắt mạch của họ trong 15 giây, ghi lại con số, và nhân với 4. Cho các học viên biết họ vừa hoàn thành hoạt động **cường độ mạnh** và nhịp tim của họ giờ đây sẽ cao hơn cùng với thở sâu hơn và gấp hơn trước đó. Các học viên cũng có thể bắt đầu đổ mồ hôi. Hướng dẫn các học viên đi bộ ở tốc độ chậm để phục hồi và dừng lại để uống nước nếu muốn.

3. Hỏi, bằng cách yêu cầu giơ tay lên, xem có bao nhiêu người có nhịp tim tăng lên trong thời gian vận động ở cường độ vừa phải so với số nhịp tim tĩnh. Cho các học viên biết rằng các hoạt động như làm việc nhà nhẹ, làm vườn nhẹ, cào lá, cắt cỏ sử dụng máy cắt, rửa xe, hoặc đi xe đạp trên mặt đất bằng với tốc độ trung bình được xem là các hoạt động cường độ vừa phải.

4. Sau đó hỏi các học viên, bằng cách yêu cầu giơ tay lên, xem có bao nhiêu người có nhịp tim tăng lên nhiều hơn khi thực hiện các vận động thể chất cường độ mạnh so với hoạt động đi bộ cường độ vừa phải trước đó. Hỏi xem có bao nhiêu người phải thở gấp hơn. Có bao nhiều người bắt đầu ra mồ hôi? Cho các học viên biết các hoạt động như chơi thể thao đồng đội, chạy bộ, đi bộ nhanh, hoặc bơi dài trong hồ bơi là những ví dụ về vận động cường độ mạnh. Tim đập nhanh hơn, hơi thở gấp hơn và sâu hơn, và mọi người có thể bắt đầu đổ mồ hôi.

HOẠT ĐỘNG: CÁC KHUYẾN KHÍCH VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT

1. Phát tài liệu *Khuyến khích Thời gian Vận động Thể chất cho Người lớn và Thanh thiếu niên.* Xem hướng dẫn, thông tin trong tài liệu được phát.

   Người lớn: 30 phút mỗi ngày cho vận động cường độ vừa phải đến mạnh, 5 ngày mỗi tuần hoặc nhiều hơn để:

   - Duy trì sức khỏe và cân nặng tốt, rèn luyện cơ bắp và xương, và giúp ngăn ngừa bệnh mãn tính
   - Có thể thực hiện hoạt động trong 10 phút, với 3 lần trong ngày

   Trẻ em và thanh thiếu niên: 60 phút vận động cường độ vừa phải đến mạnh mỗi ngày để:

   - Duy trì sức khỏe tốt, tạo các thói quen vận động lành mạnh, phát triển cơ bắp và xương khỏe mạnh, giúp ngăn ngừa béo phì và các bệnh mãn tính

2. Hỏi ý kiến của học viên về các khuyến khích này. Họ thấy cường độ vận động thể chất hiện tại của họ như thế nào với hướng dẫn? Và cường độ vận động thể chất của con cái họ?

HOẠT ĐỘNG: XEM LẠI, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CHO MỖI CÁ NHÂN

1. Hãy yêu cầu các học viên chia sẻ cách họ có thể điều chỉnh cường độ vận động thể chất hiện tại của họ (và gia đình) theo các khuyến nghị. Cho một số ví dụ nếu cần để bắt đầu thảo luận.

2. Hỏi xem các học viên có thắc mắc gì về vận động cường độ vừa phải và vận động cường độ mạnh, hay về các khuyến khích không. Trả lời bất cứ câu hỏi nào. Cung cấp *Lịch Vận động Thể chất* cho các học viên nếu họ muốn.

3. Thực hiện đánh giá buổi học cho cả nhóm, yêu cầu các học viên trả lời những câu hỏi sau:
   - Đâu là những lợi ích của việc vận động thể chất tích cực đối với cá nhân bạn?
   - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới cho mình?
   - Bạn dự định thực hiện những thay đổi nào sau buổi học hôm nay?

Cảm ơn các học viên vì đã tham gia buổi học và tìm hiểu thêm về khối lượng vận động thể chất lành mạnh cho bản thân và gia đình họ.

LỜI KHUYÊN CHO GIÁO VIÊN

- Cho các học viên tăng cường độ vận động thể chất của họ, nếu muốn, bằng cách đánh tay khi đi bộ.
- Nhắc các học viên uống nhiều nước trước, trong và sau khi vận động thể chất.
- Mời một đại diện từ YMCA hoặc YWCA địa phương, hoặc phòng tập thể hình tại địa phương trình bày bài học cùng với bạn.
- Khuyến khích các học viên xin ý kiến bác sĩ của mình trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình vận động thể chất nào.

CÁC Ý KIẾN MỞ RỘNG: LẬP LỊCH VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT TUẦN

Hỏi học viên: Làm thế nào để có thể đưa vận động thể chất vào thói quen hàng ngày của chúng ta?

Hỏi các học viên xem điều gì khiến họ tuân thủ được các hướng dẫn về vận động thể chất. Ghi lại các câu trả lời.

Nhắc nhở các học viên rằng khối lượng tối thiểu được đề nghị cho vận động thể chất mỗi ngày là 30 phút, và rằng khối lượng này có thể được chia thành các đợt vận động 10 phút. Hỏi các học viên xem họ cảm thấy như thế nào về việc dành 10 phút liên tục, 3 lần mỗi ngày cho vận động thể chất. Hỏi xem những kiểu vận động thể chất cường độ vừa phải nào họ có thể thực hiện trong 10 phút mỗi lần.

Phát tài liệu *Lịch Vận động Thể chất* và yêu cầu các học viên điền vào.

Cung cấp một vài ý kiến để giúp các học viên đưa vận động thể chất vào thói quen hàng ngày của họ:

- Nếu bạn đưa con đi tập bóng đá, bạn có thể đi bộ trong công viên từ 10 đến 30 phút trong khi con bạn đang tập không?
- Liệu việc vận động với bạn bè có giúp bạn tuân thủ lịch vận động và khuyến khích tinh thần bạn không?
- Liệu bạn có thể đưa gia đình đến công viên một giờ vào cuối tuần không?

Bắt Mạch

Bạn có thể tìm thấy mạch của mình ở những nơi động mạch đi gần với da bạn, ở cổ tay, bàn chân hoặc cổ.

Để tìm được mạch ở cổ tay:

- Đưa một bàn tay ra với lòng bàn tay hướng lên trên và khuỷu tay hơi cong.
- Đặt ngón tay đầu tiên (ngón trỏ) và ngón giữa của bàn tay kia vào phía trong cổ tay ở phần dưới ngón tay cái (xem hình trên).
- Ấn xuống một chút cho đến khi bạn cảm thấy mạch của mình. Nếu bạn không cảm thấy bất kỳ điều gì, bạn có thể cần nhấn mạnh hơn một chút hoặc di chuyển các ngón tay xung quanh.
- Bạn có thể đếm mạch đập trong đủ một phút, hoặc đếm mạch đập trong 30 giây và nhân 2, hoặc đếm mạch đập trong 15 giây và nhân 4 để có được số mạch đập trong một phút.
- Bắt đầu đếm mạch từ "không."

Con số bạn có được là số lần tim bạn đập "mỗi phút." Nó còn được gọi là nhịp tim tĩnh, với điều kiện là bạn đã nghỉ ngơi ít nhất năm phút trước khi kiểm tra mạch của mình.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Khuyến khích Thời gian Vận động Thể chất cho Người lớn và Thanh thiếu niên

HÃY CHẮC CHẮN BẠN ĐÃ XIN Ý KIẾN BÁC SỸ TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU BẤT KỲ CHƯƠNG TRÌNH VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT NÀO.

Mỗi ngày tôi cần bao nhiêu phút vận động thể chất để có sức khỏe tốt?

- Để chăm sóc sức khỏe của bạn và giúp ngăn ngừa các bệnh mãn tính, bạn cần ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải trong 5 ngày hoặc nhiều hơn cho mỗi tuần.
- Để giữ cho trọng lượng cơ thể của bạn nằm trong tầm kiểm soát, bạn cần 60 phút vận động thể chất cường độ vừa phải đến mạnh trong 5 ngày hoặc nhiều hơn mỗi tuần.
- Nếu bạn giảm được cân và muốn duy trì việc giảm cân đó, bạn cần 60 đến 90 phút vận động thể chất cường độ vừa phải mỗi ngày.

Gia đình tôi có trẻ con. Mỗi ngày chúng cần bao nhiêu phút vận động thể chất để có sức khỏe tốt?

- Trẻ em và thanh thiếu niên cần ít nhất 60 phút vận động thể chất cường độ vừa phải đến rất mạnh hàng ngày.

Thế nào là vận động thể chất cường độ vừa phải?

- Mức độ vận động này khiến tim bạn đập nhanh hơn so với khi bạn nghỉ ngơi. Ví dụ như đi bộ, đi xe đạp trên mặt đất bằng phẳng, đi lên cầu thang và quét lá cây.
- Khi bạn đang hoạt động ở cường độ vừa phải, bạn có thể nói chuyện thoải mái với người khác.
- Nếu bạn có thể hát trong khi vận động thể chất, thì đây là mức độ vận động nhẹ và bạn cần tăng mức độ vận động của mình.

Thế nào là vận động thể chất cường độ rất mạnh?

- Đây là mức độ vận động khiến bạn thở mạnh, tim bạn đập nhanh hơn, và làm cho bạn đổ mồ hôi. Ví dụ chạy bộ, đi bộ nhanh, chơi bóng đá, khiêu vũ nhanh và đi xe đạp nhanh hơn 10 mét mỗi phút hoặc lên đồi dốc.
- Khi bạn đang hoạt động ở cường độ mạnh, bạn có thể nói một vài từ nhưng không thể thực hiện một cuộc trò chuyện.
- Nếu bạn đang thở hổn hển hoặc không thể thở được trong khi vận động thể chất, bạn cần giảm mức độ vận động của mình ngay lập tức.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Lịch Vận động Thể chất

Tên: _____ Tên bạn của bạn: _____

HÃY CHẮC CHẮN BẠN ĐÃ XIN Ý KIẾN BÁC SỸ TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU BẤT KỲ CHƯƠNG TRÌNH VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT NÀO.

Tôi cần bao nhiêu phút vận động thể chất để có sức khỏe tốt?

- Để chăm sóc sức khỏe của bạn và giúp ngăn ngừa các bệnh mãn tính, bạn cần ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải trong 5 ngày hoặc nhiều hơn cho mỗi tuần.
- Để giữ cho trọng lượng cơ thể của bạn nằm trong tầm kiểm soát, bạn cần 60 phút vận động thể chất cường độ vừa phải đến mạnh trong 5 ngày hoặc nhiều hơn mỗi tuần.
- Nếu bạn giảm được cân và muốn duy trì việc giảm cân đó, bạn cần 60 đến 90 phút vận động thể chất cường độ vừa phải mỗi ngày.

Thế nào là vận động thể chất cường độ vừa phải?

Cường độ vận động này khiến tim bạn đập nhanh hơn. Ví dụ như đi bộ, đi xe đạp trên mặt đất bằng phẳng ở tốc độ dưới 10 mét mỗi phút, đi lên cầu thang và quét lá cây. Khi bạn đang vận động ở cường độ vừa phải, bạn có thể nói chuyện thoải mái với người khác.

Thế nào là vận động thể chất cường độ rất mạnh?

Cường độ vận động này khiến bạn thở khó khăn, tim đập nhanh hơn, và khiến bạn đổ mồ hôi. Ví dụ như chạy bộ, đi bộ nhanh, chơi bóng đá, khiêu vũ nhanh và đi xe đạp tốc độ hơn 10 mét mỗi phút hoặc đi lên đồi dốc. Khi bạn đang vận động ở cường độ mạnh, bạn có thể nói một vài từ nhưng không thể thực hiện một cuộc trò chuyện.

Thiết lập mục tiêu vận động thể chất của tôi

- Mục tiêu của tôi là ____ phút vận động thể chất cường độ vừa phải/rất mạnh mỗi ngày. (ví dụ: 30, 60, or 60+ phút)
- Ba bước tôi cần thực hiện để đạt được mục tiêu vận động của mình. (ví dụ: đi bộ bất cứ khi nào có thể; tìm một người bạn để tham gia và ủng hộ tôi trong thói quen vận động; thử các hoạt động mới để giúp tôi tiếp tục duy trì)

  1. _____ 2._____ 3._____

- Phần thưởng dành cho việc hoàn thành mục tiêu vận động là:_____ (Ví dụ: Cùng đi dã ngoại lành mạnh hoặc cùng ăn với bạn của tôi; chuẩn bị công thức nấu ăn lành mạnh yêu thích của tôi để chia sẻ với bạn bè và gia đình; đi khiêu vũ)

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Lập biểu đồ tiến bộ của tôi

Bạn có thể chia mục tiêu hàng ngày của mình thành những lần vận động từ 10 đến 15 phút sau đó nghỉ và từ từ tăng thời gian lên khi bạn đã quen với vận động hơn. Mỗi ngày trong tuần, hãy điền vào loại vận động và số phút bạn vận động. Sau đó cộng số phút mỗi ngày để xem bạn đã đạt được bao nhiêu so với mục tiêu vận động tuần của mình.

VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
vận động vừa phải/ rất mạnh	Vận động _____ phút _____	Vận động _____ phút _____	Vận động _____ phút _____	Vận động _____ phút _____	Vận động _____ phút _____	Vận động _____ phút _____	Vận động _____ phút _____

Còn việc giãn cơ và rèn luyện thể lực?

- Các cơ của bạn cũng cần được giãn và rèn luyện. Đề ra mục tiêu 2 đến 3 ngày mỗi tuần.
- Bạn có thể tăng cường sự dẻo dai của mình bằng cách giãn cơ ở phần tay, chân, vai, và các bộ phận khác trên cơ thể.
- Để rèn luyện cơ, hãy thử bài tập nhấc chân, gập bụng, gập tay, chống đẩy, kéo dây (tension band), hoặc nâng tạ.

Mỗi ngày, hãy ghi loại vận động giãn cơ hoặc rèn luyện thể lực bạn đã thực hiện.

TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
Giãn cơ từ 2 đến 3 ngày mỗi tuần	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____
Rèn luyện thể lực từ 2 đến 3 ngày mỗi tuần	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____	Vận động _____ _____

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Khuyến khích Sử dụng Trái cây, Rau củ, và Vận động Thể chất trong Cộng đồng của Bạn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Xác định được ít nhất bốn cách vượt qua những khó khăn để ăn nhiều trái cây và rau củ hơn.
- Xác định ít nhất bốn cách vượt qua những khó khăn để vận động thể chất nhiều hơn.
- Xác định các bước giúp cộng đồng ăn nhiều trái cây, rau củ, và vận động thể chất nhiều hơn.

TÀI LIỆU

- Phiếu ghi danh học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Giấy và bút chì
- Bảng trắng hoặc bảng lật
- Bút đánh dấu
- Tài liệu phát cho học viên: *Các bước Khuyến khích Sử dụng Trái cây, Rau củ, và Vận động Thể chất trong Cộng đồng của Bạn*

CHUẨN BỊ

1. Xem lại giáo án và tài liệu phát cho học viên.
2. Chuẩn bị để giải thích và sử dụng thông tin trong bài giảng.
3. Bố trí một căn phòng nơi các học viên có thể ngồi học một cách thoải mái.
4. Chuẩn bị các phiếu ghi danh học và thẻ tên (tùy chọn).
5. Sao chép các tài liệu phát cho học viên tham gia.
6. Chuẩn bị bảng trắng hoặc bảng lật để ghi lại các ý kiến thảo luận.

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP): BẠN SẼ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CỘNG ĐỒNG TỐT ĐẸP HƠN?

1. Giới thiệu bản thân và chia sẻ với các học viên rằng bạn sẽ trao đổi về những cách giúp cải thiện cho cộng đồng của chúng ta thông qua tăng cường sử dụng trái cây và rau củ cũng như vận động thể chất.

2. Giải thích các mục tiêu của buổi học.

3. Cho các học viên bắt cặp và thảo luận về câu hỏi: "Bạn sẽ làm gì để giúp cộng đồng của bạn tốt đẹp hơn?"

HOẠT ĐỘNG: KHÓ KHĂN VÀ GIẢI PHÁP VỀ TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

1. Chia lớp thành các nhóm có từ bốn đến sáu học viên.

2. Phát giấy và bút chì cho mỗi nhóm. Yêu cầu học viên chọn ra một người ghi chú và một người trình bày cho mỗi nhóm.

3. Yêu cầu học viên làm việc theo nhóm để cùng liệt kê các lý do vì sao họ nghĩ mọi người trong cộng đồng của mình không ăn nhiều trái cây và rau củ hơn. Họ có cho rằng có bất kỳ lý do nào đó liên quan đến việc thiếu – hoặc khó tiếp cận – với trái cây và rau củ không? Ví dụ, khu phố họ sinh sống có nhiều địa điểm bán trái cây và rau củ như các khu vực khác không? Các khu phố đó khác nhau như thế nào? Yêu cầu học viên tập trung vào các khó khăn trong cộng đồng của chính họ. Yêu cầu những người ghi chú ghi lại bằng bút chì và giấy về những khó khăn mà nhóm của họ đã xác định được.

Các ví dụ về khó khăn:

- Cộng đồng của tôi không có chợ nông sản.
- Không có đủ trái cây và rau củ có chất lượng đủ tốt trong cửa hàng tạp phẩm tại khu phố của tôi.
- Không có cửa hàng tạp phẩm tại khu phố của tôi.
- Không có sẵn trái cây và rau củ ở nơi tôi làm việc.

4. Yêu cầu người trình bày của mỗi nhóm chia sẻ danh sách các lý do mà nhóm họ đưa ra. Ghi danh sách đó lên bảng hoặc tờ giấy để cả lớp nhìn được.

5. Yêu cầu học viên làm việc với nhóm của mình để tìm ra giải pháp cho các khó khăn đó. Họ có thể làm gì để giúp hàng xóm của mình dễ dàng ăn nhiều trái cây và rau củ hơn?

Ví dụ về giải pháp:

- Cùng với các thành viên khác và lãnh đạo của cộng đồng nỗ lực mở khu chợ nông sản trong cộng đồng.
- Yêu cầu cửa hàng tạp hóa địa phương bán các trái cây và rau củ chất lượng tốt.
- Yêu cầu các chủ sử dụng lao động cung cấp trái cây và rau củ trong các nhà ăn tự phục vụ dành cho nhân viên.
- Phối hợp với các cư dân trong khu phố và lãnh đạo cộng đồng tổ chức một cửa hàng tạp hóa trong khu phố.

6. Yêu cầu người trình bày của mỗi nhóm chia sẻ danh sách các giải pháp. Ghi danh sách đó lên bảng trắng hoặc bảng lật để cả lớp nhìn được.

HOẠT ĐỘNG: CÁC KHÓ KHĂN VỀ VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ GIẢI PHÁP

1. Yêu cầu học viên làm việc với nhóm của mình để suy nghĩ về lý do khiến mọi người trong cộng đồng của họ chưa vận động thể chất một cách tích cực hơn. Cộng đồng có nhiều tùy chọn vận động thể chất an toàn cho tất cả các khu phố không? Yêu cầu những người ghi chú ghi lại bằng bút chì và giấy về những khó khăn mà nhóm của họ đã xác định được.

Các ví dụ về khó khăn:

- Khu phố của tôi không an toàn cho việc đi bộ.
- Cộng đồng của tôi không có các làn đường dành cho xe đạp.
- Các lối đi bộ trong cộng đồng của tôi bị xuống cấp.

2. Yêu cầu người trình bày của mỗi nhóm chia sẻ danh sách các khó khăn. Ghi danh sách đó lên bảng trắng hoặc bảng lật để cả lớp nhìn được.

3. Yêu cầu học viên làm việc theo các nhóm để tìm ra giải pháp cho các khó khăn đó. Cần những gì để cả cộng đồng vận động thể chất tích cực hơn? Đi bộ, đạp xe, vui chơi... các bà mẹ, ông bố, lũ trẻ, người già?

Ví dụ về giải pháp:

- Làm việc với cơ quan hành pháp địa phương và các quan chức thành phố để cung cấp các khu vực đi bộ an toàn.
- Làm việc với Sở Giao thông Vận tải để xây dựng các làn đường dành cho xe đạp.
- Làm việc với Sở Công viên và Giải trí để khôi phục lại các lối đi bộ.

4. Yêu cầu người trình bày của mỗi nhóm chia sẻ danh sách các giải pháp. Ghi danh sách đó lên bảng trắng hoặc bảng lật để cả lớp nhìn được.

Lời khuyên cho giáo viên

- Mời một chuyên gia về phát triển cộng đồng tới lớp học để trao đổi về cách học viên có thể làm để tạo ra các thay đổi tích cực trong cộng đồng của mình nhằm tăng cơ hội tiếp cận với trái cây và rau củ cũng như các lựa chọn vận động thể chất.
- Sử dụng các ý kiến mở rộng để tạo ra một khóa học mini về trao quyền cho cộng đồng.

HOẠT ĐỘNG: KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG TRÁI CÂY, RAU CỦ, VÀ VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT

1. Phát tài liệu học tập *Các bước Khuyến khích Sử dụng Trái cây, Rau củ, và Vận động Thể chất trong Cộng đồng của Bạn.*

2. Mô tả từng bước cho học viên và cho họ thời gian thảo luận với nhóm của mình về cách họ có thể áp dụng các bước cho mỗi giải pháp về trái cây và rau củ hoặc mỗi giải pháp về vận động thể chất. Yêu cầu người trình bày của mỗi nhóm mô tả lại cách nhóm của mình áp dụng các bước vào các giải pháp.

3. Khuyến khích học viên tiếp tục thảo luận về các giải pháp về trái cây và rau củ hoặc vận động thể chất sau giờ học với bạn bè, thành viên gia đình và hàng xóm của họ.

Lưu ý: Để có được kết quả tối ưu từ bài học này, chúng tôi rất khuyến khích bạn trao đổi với học viên về các ý kiến mở rộng tại các buổi học tiếp theo.

HOẠT ĐỘNG: XEM LẠI, ĐÁNH GIÁ, CÁC BƯỚC TIẾP THEO CHO MỖI CÁ NHÂN

1. Hỏi xem học viên có câu hỏi nào về khuyến khích sử dụng trái cây và rau củ hoặc vận động thể chất không. Trả lời bất cứ câu hỏi nào.

2. Thực hiện đánh giá buổi học cho cả nhóm, yêu cầu các học viên trả lời những câu hỏi sau:
    - Đối với cá nhân bạn, việc có sẵn nhiều hơn trái cây hoặc rau củ và/hoặc cơ hội vận động thể chất trong cộng đồng mang lại những lợi ích gì?
    - Hôm nay bạn đã học được điều gì mới cho mình?
    - Bạn dự định thực hiện những thay đổi nào sau buổi học hôm nay?

Cảm ơn các học viên đã tham gia buổi học hôm nay và tìm hiểu thêm về khuyến khích tăng cường sử dụng trái cây, rau củ và vận động thể chất trong các cộng đồng của họ.

Các Ý kiến Mở rộng

Đánh giá Cộng đồng về Trái cây, Rau củ, và Hoạt động Thể chất

Lên kế hoạch về buổi học tiếp theo với nhóm đó và cùng các học viên tổ chức một cuộc đánh giá cộng đồng nhằm xác định xem hiện có và đang thiếu những gì về mặt cơ hội tiếp cận với trái cây và rau củ chất lượng cũng như các cơ hội vận động thể chất. Phô tô tài liệu *Đánh giá Cộng đồng về Trái cây và Rau củ và Đánh giá Cộng đồng về Vận động Thể chất.* Chia lớp thành hai nhóm và yêu cầu một nhóm tập trung vào cơ hội tiếp cận trái cây và rau củ chất lượng còn nhóm còn lại tập trung vào cơ hội vận động thể chất. Phát tài liệu *Đánh giá Cộng đồng về Trái cây và Rau củ và Đánh giá Cộng đồng về Vận động Thể chất.* Cùng mỗi nhóm hoàn thành các bản đánh giá.

Sau khi hoàn thành tất cả các bản đánh giá, bố trí một buổi học tiếp theo để thảo luận về các kết quả này. Cho học viên sử dụng các tài liệu về *Các Bước Khuyến khích Sử dụng Trái cây, Rau củ, và Vận động Thể chất trong Cộng đồng của Bạn* để phát triển kế hoạch hành động nhằm nâng cao cơ hội tiếp cận được với trái cây và rau củ cũng như các cơ hội vận động thể chất.

Danh Sách Kiểm Tra Cơ Hội Đi Bộ cho Cộng Đồng

Lên kế hoạch tổ chức buổi học khác với cùng nhóm học viên và thực hiện bản đánh giá về cơ hội đi bộ cho cộng đồng của các học viên. Bạn có thể cần bố trí một người hướng dẫn phụ giúp quản lý lớp học và đảm bảo an toàn. Phô tô tài liệu *Danh mục Kiểm tra Cơ hội Đi bộ* và phát cho các học viên. Sau khi hoàn thành tất cả các bản đánh giá, bố trí một buổi học tiếp theo để thảo luận về các kết quả này. Cho các học viên sử dụng tài liệu về *Các Bước Khuyến khích Sử dụng Trái cây, Rau củ, và Vận động Thể chất trong Cộng đồng của Bạn* để phát triển kế hoạch hành động nhằm nâng cao cơ hội đi bộ trong cộng đồng họ.

Các bước Khuyến khích Sử dụng Trái cây, Rau củ, và Vận động Thể chất trong Cộng đồng của Bạn

1. Tập hợp 5 đến 10 người mong muốn giúp đỡ mọi người trong cộng đồng ăn thêm nhiều trái cây và rau củ và vận động thể chất nhiều hơn. Sẽ là lý tưởng nếu bạn có thể tiếp tục công việc này với nhóm học viên từ lớp học. Nếu không thể, hãy nghĩ đến việc kêu gọi bạn bè, thành viên trong gia đình, hàng xóm, hoặc đồng nghiệp.

2. Quyết định xem bạn muốn thấy những thay đổi nào trong cộng đồng của bạn. Bạn có thể muốn những thay đổi nào đó có thể giúp mọi người ăn nhiều trái cây và rau củ hơn, và/hoặc những thay đổi nào đó có thể khiến mọi người vận động thể chất tích cực hơn.

   Dưới đây là những ví dụ về những thay đổi có thể bạn mong muốn sẽ diễn ra trong cộng đồng của mình để giúp mọi người ăn nhiều trái cây và rau củ hơn:

   - Yêu cầu các cửa hàng ăn nhanh tại cộng đồng của bạn phục vụ nhiều trái cây và rau củ hơn với giá cả hợp lý hơn.
   - Yêu cầu cửa hàng tạp hóa tại địa phương bán các loại trái cây và rau củ chất lượng tốt với giá cả hợp lý nếu họ chưa làm được điều này.
   - Đề nghị tổ chức chợ nông sản tại cộng đồng của bạn.
   - Đề nghị bố trí vườn cộng đồng trong khu phố của bạn để bạn và hàng xóm của mình có thể tự trồng trái cây và rau củ.

   Dưới đây là những ví dụ về những thay đổi bạn có thể bạn mong muốn sẽ diễn ra trong cộng đồng của mình để giúp mọi người vận động thể chất tích cực hơn:

   - Làm việc với cơ quan thừa hành và những người đứng đầu thành phố để bố trí một khu đi bộ an toàn trong cộng đồng của bạn.
   - Đề nghị Sở Giao thông Vận tải xây dựng các làn đường dành cho xe đạp trong cộng đồng của bạn để bạn và hàng xóm của mình có thể đạp xe an toàn. Bạn có thể muốn bắt đầu bằng các tuyến đường an toàn để trẻ em đạp xe đến trường.
   - Phối hợp cùng các trường học địa phương để cho phép tiếp cận được với các cơ sở vui chơi giải trí, phòng tập thể hình, và/hoặc sân bóng sau giờ học và vào các cuối tuần.
   - Làm việc với Sở Công viên và Giải trí để nâng cấp các lối đi bộ trong công viên cộng đồng của bạn.

3. Phối hợp với nhóm của bạn trình bày rõ và chính xác các vấn đề liên quan đến trái cây, rau củ, và vận động thể chất.

   Dưới đây là những ví dụ về trình bày các vấn đề liên quan đến trái cây và rau củ:

   - Các cửa hàng thức ăn nhanh trong khu phố chúng tôi không bán trái cây và rau củ với giá hợp lý.
   - Các cửa hàng tạp phẩm trong khu phố chúng tôi không bán các loại trái cây và rau củ chất lượng tốt với giá cả hợp lý.
   - Không có chợ nông sản trong khu phố của chúng tôi.
   - Không có vườn cộng đồng trong khu phố của chúng tôi.

   Dưới đây là một số trình bày về vấn đề vận động thể chất:

   - Khu phố của chúng tôi không có các khu an toàn để chúng tôi có thể đi bộ cùng gia đình và bạn bè mình.
   - Khu phố của chúng tôi không có làn đường dành cho xe đạp, điều này khiến việc đi xe đạp của chúng tôi không an toàn.
   - Các trường học địa phương của chúng tôi không cho phép tiếp cận các cơ sở vui chơi giải trí, phòng tập thể hình, và/hoặc sân bóng sau giờ học và vào các cuối tuần.
   - Lối đi bộ trong công viên tại khu phố chúng tôi không an toàn và gây khó khăn cho việc đi bộ do có nhiều rác thải.

   Hãy chắc chắn phát triển thêm mô tả về vấn đề khó khăn sử dụng ý kiến của tất cả các thành viên trong nhóm.

4. Phối hợp với nhóm của bạn để liệt kê các bước sẽ được thực hiện để giải quyết các vấn đề về trái cây, rau củ, và/hoặc vận động thể chất trong cộng đồng của bạn. Khi cả nhóm đã liệt kê xong các bước, hãy đảm bảo tất cả các thành viên trong nhóm đều thống nhất về các giải pháp.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

5. Mời những người có thể giúp giải quyết các vấn đề về trái cây, rau củ, và vận động thể chất tham gia vào nhóm của bạn. Bạn nên yêu cầu những người đứng đầu cộng đồng, các chủ doanh nghiệp tại địa phương, và các cơ quan quản lý địa phương giúp đỡ. Trước tiên, sắp xếp các cuộc phỏng vấn với những người đứng đầu cộng đồng để họ tư vấn cho bạn cần thực hiện những gì để đạt được mục tiêu là ý kiến hay. Nếu họ tỏ ra quan tâm, hãy đề nghị họ tham gia nhóm của bạn. Những người đứng đầu cộng đồng có thể là người đứng đầu nhà thờ, bác sỹ, giám đốc các tổ chức như câu lạc bộ Nam và Nữ Thanh thiếu niên. Khi bạn phỏng vấn những người đứng đầu cộng đồng, hãy hỏi xem có ai khác trong cộng đồng của bạn quan tâm đến các mục tiêu và ai trong số họ có mối quan hệ tốt với những người có quyền quyết định. Sắp xếp các cuộc phỏng vấn với những người này.

6. Hãy cho những người có quyền quyết định thích hợp biết về các vấn đề liên quan đến trái cây, rau củ, và các vấn đề về vận động thể chất mà nhóm của bạn muốn giải quyết. Trình bày rõ các vấn đề của bạn và các bước được đề xuất để giải quyết vấn đề. Đề nghị họ cho biết ý kiến để giải quyết các vấn đề. Khi trình bày các yêu cầu, hãy đảm bảo bổ trợ thêm thông tin chi tiết về vấn đề liên quan. Ví dụ, đã có bao nhiêu tội ác xảy ra trên lối đi bộ trong năm vừa qua? Có bao nhiêu cửa hàng trong khu phố của bạn không bán trái cây và rau củ có chất lượng tốt? Bạn có thể cho những người ra quyết định thấy hình ảnh trực quan của các vấn đề này. Những người có quyền ra quyết định cũng có thể rất quan tâm đến bọn trẻ. Cân nhắc việc đề nghị trẻ em trong khu phố nói lên (với sự cho phép của cha mẹ chúng) việc chúng không thích đạp xe tới trường do cảm thấy không an toàn.

   Sử dụng các ví dụ nêu trong bước 2 và 3, dưới đây là những ví dụ về những người có quyền quyết định đối với các vấn đề liên quan đến trái cây và rau củ:

   - Chủ cửa hàng thức ăn nhanh và người đứng đầu thành phố và/hoặc quận.
   - Chủ cửa hàng tạp hóa, nhà phân phối địa phương và bán buôn các loại trái cây và rau củ, nông dân địa phương, và người đứng đầu thành phố và/hoặc quận.
   - Người đứng đầu thành phố và/hoặc quận, nông dân địa phương và các tổ chức nông dân, và đại diện của Sở Nông nghiệp và Thực phẩm California.
   - Đại diện Sở Công viên và Giải trí và Cục Hợp tác Đại học California.

   Sử dụng các ví dụ nêu trong bước 2 và 3, dưới đây là những ví dụ về người có quyền quyết định đối với các vấn đề liên quan đến vận động thể chất:

   - Người đứng đầu cơ quan thừa hành và thành phố và/hoặc quận.
   - Đại diện Sở Giao thông Vận tải.
   - Hiệu trưởng trường học và quản lý học khu.
   - Đại diện Sở Công viên và Giải trí.

7. Tiếp tục thảo luận và khuyến khích tăng cường cơ hội tiếp cận trái cây, rau củ và vận động thể chất cho đến khi đạt được kết quả nhất định. Các thay đổi trong cộng đồng đôi khi diễn ra nhanh chóng nhờ đúng thời điểm, tuy nhiên, cũng có thể mất hàng năm trời, do đó, hãy đừng từ bỏ.

Để được hỗ trợ thiết lập chợ nông sản tại cộng đồng bạn, truy cập http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf.

Để biết thêm thông tin về các chợ nông sản đã được chứng nhận tại California, truy cập http://www.cafarmersmarkets.com/.

Đánh giá Cộng đồng về Trái cây và Rau củ

CƠ HỘI TIẾP CẬN VỚI TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Đánh giá này sẽ giúp bạn biết được thứ gì có sẵn trong cộng đồng của mình và cần làm gì để giúp mọi người ăn thêm nhiều trái cây và rau củ. Hãy đi dạo quanh cộng đồng của bạn và hoàn thành *Đánh giá Cộng đồng về Trái cây và Rau củ.* Sử dụng thông tin để giúp bạn bè, các thành viên gia đình, hàng xóm, và viên chức chính quyền biết về những gì cộng đồng của bạn cần để giúp mọi người ăn thêm trái cây và hoa quả một cách dễ dàng.

HƯỚNG DẪN

Với mỗi câu hỏi, đánh dấu "có" nếu nguồn trái cây và rau củ có sẵn trong cộng đồng của bạn. Đánh dấu "có, nhưng có một số vấn đề" nếu trái cây và rau củ có sẵn trong cộng đồng của bạn nhưng cần có một vài cải thiện. Đánh dấu "không" nếu tài nguyên đó không có trong cộng đồng của bạn. Nếu cộng đồng của bạn có nguồn trái cây và rau củ, hãy sử dụng thang đánh giá sau đây để đánh giá về tình trạng chung của chúng. Nếu cộng đồng của bạn không có nguồn trái cây và rau củ, hãy bỏ qua đến câu hỏi tiếp theo và để trống thang đánh giá.

Thang Đánh giá:

1 = Kém 2 = Có nhiều vấn đề 3 = Có một số vấn đê 4 = Tốt 5 = Rất tốt 6 = Tuyệt vời

1. Có cửa hàng tạp phẩm trong cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ trái cây và rau củ quá đắt
- ❍ trái cây và rau củ có chất lượng kém
- ❍ cửa hàng không có nhiều lựa chọn trái cây và rau củ
- ❍ cửa hàng bán hầu hết là các trái cây và rau củ không quen thuộc với tôi hoặc không bán những loại trái cây và rau củ tôi thường ăn
- ❍ cửa hàng không chấp nhận CalFresh/EBT hoặc séc WIC
- ❍ cửa hàng không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới cửa hàng và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới cửa hàng
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

2. Có chợ nông sản tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ trái cây và rau củ quá đắt
- ❍ trái cây và rau củ có chất lượng kém
- ❍ chợ không có nhiều lựa chọn trái cây và rau củ
- ❍ chợ bán hầu hết các trái cây và rau củ không quen thuộc với tôi hoặc không bán những loại trái cây và rau củ tôi thường ăn
- ❍ chợ không chấp nhận CalFresh/EBT hoặc séc WIC
- ❍ chợ không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới chợ và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới chợ
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

3. Có chợ phiên hay chợ trời bán trái cây hoặc rau củ tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ trái cây và rau củ quá đắt
- ❍ trái cây và rau củ có chất lượng kém
- ❍ chợ phiên/chợ trời này không có nhiều lựa chọn trái cây và rau củ
- ❍ chợ phiên/chợ trời này hầu hết bán các trái cây và rau củ không quen thuộc với tôi
- ❍ chợ phiên/chợ trời này không chấp nhận CalFresh/EBT hoặc séc WIC
- ❍ chợ phiên/chợ trời này không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới chợ phiên/chợ trời này và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới chợ phiên/chợ trời này
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

4. Có cửa hàng tiện lợi nào bán trái cây và rau củ tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ trái cây và rau củ quá đắt
- ❍ trái cây và rau củ có chất lượng kém
- ❍ cửa hàng không có nhiều lựa chọn trái cây và rau củ
- ❍ cửa hàng tiện lợi này hầu hết bán các trái cây và rau củ không quen thuộc với tôi
- ❍ cửa hàng tiện lợi không chấp nhận CalFresh/EBT hoặc séc WIC
- ❍ cửa hàng tiện lợi chỉ bán nước ép trái cây hoặc rau củ
- ❍ cửa hàng không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới cửa hàng và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới cửa hàng
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

5. Có vườn cộng đồng nào để bạn có thể trồng trái cây hoặc rau củ cho riêng mình không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ vườn không mở cửa vào những giờ thuận tiện
- ❍ vườn không còn không gian trống
- ❍ vườn đầy ngập rác thải
- ❍ đất trong vườn bị nhiễm độc
- ❍ vườn không nằm trong khu vực an toàn
- ❍ vườn không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới được vườn và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới khu vườn
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

6. Có ngân hàng thực phẩm tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ ngân hàng thực phẩm không mở cửa vào những giờ thuận tiện
- ❍ ngân hàng thực phẩm không có đủ trái cây và rau củ
- ❍ ngân hàng cung cấp trái cây và rau củ chất lượng kém
- ❍ ngân hàng thực phẩm không nằm trong khu vực an toàn
- ❍ ngân hàng thực phẩm không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới ngân hàng thực phẩm và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới ngân hàng thực phẩm
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

7. Có nhà hàng nào tại cộng đồng của bạn có các món trái cây và rau củ trong thực đơn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ các lựa chọn trái cây và rau củ hạn chế
- ❍ các nhà hàng tính thêm tiền cho nước ép trái cây và rau củ
- ❍ các nhà hàng này tính thêm tiền cho trái cây và rau củ gọi thêm
- ❍ trái cây và rau củ có chất lượng kém
- ❍ các nhà hàng này chỉ phục vụ trái cây và rau củ đóng hộp
- ❍ các lựa chọn trong thực đơn về trái cây và rau củ đắt tiền hơn
- ❍ các lựa chọn trái cây và rau củ chỉ là các quầy salad
- ❍ các nhà hàng này không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới các nhà hàng này và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới các nhà hàng này
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Đánh giá Cộng đồng về Vận động Thể chất

TIẾP CẬN CÁC CƠ HỘI VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT

Đánh giá này sẽ giúp bạn biết được những gì có sẵn trong cộng đồng của mình và cần những gì để giúp mọi người vận động thể chất tích cực hơn. Hãy đi dạo quanh cộng đồng của bạn và hoàn thành *Đánh giá Cộng đồng về Vận động Thể chất.* Sau đó sử dụng thông tin để giúp bạn bè, các thành viên gia đình, hàng xóm, và viên chức chính quyền địa phương biết về những gì cộng đồng của bạn cần để giúp mọi người vận động thể chất tích cực hơn một cách dễ dàng.

HƯỚNG DẪN

Với mỗi câu hỏi, đánh dấu "có" nếu tài nguyên dành cho vận động thể chất có sẵn trong cộng đồng của bạn. Đánh dấu "có, nhưng có một số vấn đề" nếu tài nguyên cho vận động thể chất có sẵn trong cộng đồng của bạn nhưng cần được cải thiện. Đánh dấu "không" nếu tài nguyên đó không có trong cộng đồng của bạn. Nếu cộng đồng của bạn có tài nguyên dành cho vận động thể chất, hãy sử dụng thang đánh giá sau đây để đánh giá tình trạng chung của chúng. Nếu cộng đồng của bạn không có tài nguyên dành cho vận động thể chất, hãy bỏ qua đến câu hỏi tiếp theo và để trống thang đánh giá.

Thang Đánh giá:

1 = Kém 2 = Có nhiều vấn đề 3 = Có một số vấn đề 4 = Tốt 5 = Rất tốt 6 = Tuyệt vời

1. Hiện có các lối đi bộ tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ các lối đi nằm ở khu vực không an toàn
- ❍ các lối đi cần được tu sửa
- ❍ các lối đi đầy rác thải
- ❍ các lối đi không được chiếu sáng đủ
- ❍ các lối đi quá đông người
- ❍ các lối đi không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới các lối đi này và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới các lối đi này
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

2. Có bể bơi công cộng tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ bể bơi không mở cửa vào cuối tuần
- ❍ bể bơi không mở cửa vào buổi tối
- ❍ bể bơi chỉ mở cửa vào mùa hè
- ❍ bể bơi ở ngoài trời và không được làm ấm
- ❍ phí vào cửa quá đắt
- ❍ Tôi không biết bơi và cơ sở này không có lớp dạy bơi
- ❍ bể bơi không có các làn đua
- ❍ bể bơi quá đông người
- ❍ bể bơi nằm ở khu vực không an toàn
- ❍ bể bơi không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới bể bơi và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới bể bơi
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

3. Có trung tâm giải trí tự do mở cửa cho mọi người tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ trung tâm không mở cửa vào cuối tuần
- ❍ trung tâm không mở cửa vào buổi tối
- ❍ trung tâm chỉ mở cửa vào mùa hè
- ❍ trung tâm không có bất kỳ hoạt động nào mà tôi thích
- ❍ trung tâm có giờ mở cửa không phù hợp với lịch của tôi
- ❍ trung tâm nằm ở khu vực không an toàn
- ❍ trung tâm bị xuống cấp và cần sửa chữa
- ❍ trung tâm quá đông người
- ❍ trung tâm không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới trung tâm và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới trung tâm
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

4. Có các làn dành cho xe đạp trên các con phố tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ các làn đường dành cho xe đạp trên phố cần được sơn lại
- ❍ chỉ một số tuyến phố có làn đường dành cho xe đạp
- ❍ không có các làn đường dành cho xe đạp trên con phố nơi tôi sống
- ❍ các làn đường cho xe đạp không đủ rộng
- ❍ xe hơi trong cộng đồng của tôi chạy quá sát các làn đường dành cho xe đạp
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

5. Có đường mòn dành cho xe đạp tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ các con đường này nằm ở khu vực không an toàn
- ❍ các con đường này cần được tu sửa
- ❍ các con đường này không đủ phẳng để đạp xe thoải mái
- ❍ các con đường này không đủ dài
- ❍ các con đường này đầy rác thải
- ❍ các con đường này không được chiếu sáng đủ
- ❍ các con đường này quá đông người
- ❍ các con đường này không gần nhà tôi
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới các con đường này và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới các con đường này
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

6. Có công viên, sân thể thao, và/hoặc sân chơi tại cộng đồng của bạn không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ chúng nằm trong khu vực không an toàn
- ❍ chúng không được chiếu sáng đủ
- ❍ chúng cũ và cần được tu sửa
- ❍ các công trình vui chơi cho trẻ em bị hư hỏng và nguy hiểm
- ❍ chúng đầy rác thải
- ❍ họ không mở cửa vào buổi tối
- ❍ chúng quá đông người
- ❍ chúng không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần phải đi xe hơi đến các công viên/sân thể thao/sân chơi này và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới công viên/sân thể thao/sân chơi này
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

7. Các ngôi trường tại cộng đồng của bạn có cho phép vào sân thể thao và/hoặc phòng tập thể hình của họ sau giờ học không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ họ không mở cửa vào cuối tuần
- ❍ họ không mở cửa vào buổi tối
- ❍ họ có giờ mở cửa không phù hợp với lịch của tôi
- ❍ họ chỉ mở cửa vào mùa hè
- ❍ các sân thể thao/phòng tập thể hình này xuống cấp trầm trọng
- ❍ chỉ học sinh mới được sử dụng các sân thể thao/phòng tập thể hình này
- ❍ các sân thể thao/phòng tập thể hình này quá đông người
- ❍ các trường học nằm ở khu vực không an toàn
- ❍ các trường học không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới các trường học này và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới các trường học này
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

8. Cộng đồng của bạn có cung cấp các chương trình vận động thể chất nào như lớp học bơi hoặc khiêu vũ không?

❍ có ❍ không

❍ có, nhưng có một số vấn đề:
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp)

- ❍ các chương trình này chỉ có vào mùa hè
- ❍ không có các chương trình vào cuối tuần
- ❍ các chương trình này chỉ diễn ra vào thời gian tôi làm việc
- ❍ các chương trình này chỉ dành cho trẻ nhỏ
- ❍ các chương trình này quá đắt đỏ
- ❍ các chương trình này không khiến tôi hứng thú
- ❍ các chương trình này không nằm trong khoảng cách tôi có thể đi bộ từ nhà tới
- ❍ Tôi cần xe hơi để tới tham dự chương trình và tôi không có xe hơi
- ❍ Tôi không thể đón phương tiện giao thông công cộng để tới nơi có các chương trình
- ❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả)

_____

_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

Danh mục Kiểm tra Cơ hội Đi bộ

CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN CÓ NHIỀU CƠ HỘI CHO VIỆC ĐI BỘ KHÔNG?

Đi bộ cùng một thành viên gia đình hoặc bạn bè và tự ra quyết định.

Mọi người đều được hưởng lợi từ việc đi bộ, nhưng đi bộ cần phải an toàn và dễ dàng. Đi bộ cùng một thành viên gia đình hoặc bạn bè, và sử dụng danh mục kiểm tra để quyết định xem khu vực bạn sinh sống có phải là nơi thân thiện để đi bộ hay không. Đừng nản lòng nếu bạn phát hiện thấy các vấn đề. Có những việc bạn có thể làm để khiến mọi việc tốt đẹp hơn.

BẮT ĐẦU

Trước hết, hãy tìm một nơi để đi bộ, như tuyến đường đến trường học, đến nhà một người bạn, đến cửa hàng tạp hóa, đến công viên, hoặc đơn giản là nơi nào đó thú vị.

Hãy đọc danh mục trước khi đi. Trong khi đi, hãy ghi chú lại địa điểm có những điều bạn muốn thay đổi. Khi kết thúc việc đi bộ, hãy xếp hạng mỗi câu hỏi. Sau đó cộng các con số lại để xem bạn đã chấm cho cuộc đi bộ của mình bao nhiêu điểm.

Nếu bạn phát hiện các khu vực có vấn đề, bước tiếp theo là tìm ra những gì bạn có thể cố gắng thực hiện để cải thiện khu vực bạn sinh sống. Bạn sẽ thấy các câu trả lời ngắn hạn và giải pháp dài hạn trong "Cải thiện Điểm số của Cộng đồng Bạn..." ở trang ba.

ĐIỂM SỐ CƠ HỘI ĐI BỘ CỦA KHU VỰC SINH SỐNG CỦA BẠN LÀ BAO NHIÊU?

Sử dụng danh mục kiểm tra này khi đi bộ để xếp hạng cơ hội đi bộ trong khu vực sinh sống của bạn.

Vị trí đi bộ

_____

(Lưu ý tên các con đường bạn đã đi và các con đường giao nhau gần nhất)

Thang Đánh giá:

1 = Kém 2 = Có nhiều vấn đề 3 = Có một số vấn đề 4 = Tốt 5 = Rất tốt 6 = Tuyệt vời

1. Bạn có không gian để đi bộ không?

❍ có ❍ có một số vấn đề
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp):

❍ vỉa hè quá ngắn
❍ vỉa hè bị vỡ hoặc nứt
❍ vỉa hè bị chặn bởi cột, biển báo, cây bụi, thùng rác, v.v.
❍ không có vỉa hè, lối đi hay lề đường
❍ có quá nhiều xe cộ
❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____
_____

địa điểm nơi có vấn đề: _____
_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án) _____
_____

1 2 3 4 5 6

2. Việc qua đường có dễ dàng không?

❍ có ❍ có một số vấn đề
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp):

❍ đường quá rộng
❍ các biển báo giao thông khiến chúng tôi phải đợi quá lâu và không cho chúng tôi đủ thời gian qua đường
❍ cần có các vạch sang đường hoặc biển báo giao thông
❍ xe hơi đỗ chặn tầm nhìn giao thông của chúng tôi
❍ cây cối hoặc cây trồng chặn tầm nhìn giao thông của chúng tôi
❍ không có các dốc thoải lề đường hoặc các dốc thoải này cần được tu sửa
❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____
_____

địa điểm nơi có vấn đề: _____
_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án) ____
_____

1 2 3 4 5 6

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

3. Các tài xế có lái xe đúng cách không?

❍ có ❍ có một số vấn đề
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp):

❍ họ lùi xe ra khỏi chỗ đậu xe không quan sát
❍ họ không hét cảnh báo người đang sang đường
❍ họ hướng đầu xe về phía người đang sang đường
❍ họ lái xe quá nhanh
❍ họ tăng tốc để cố thoát đèn đỏ hoặc vượt đèn đỏ
❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____
_____

địa điểm nơi có vấn đề: _____
_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

4. Việc tuân thủ luật lệ giao thông có dễ dàng không?

Liệu bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn...

❍ có ❍ không sang đường ở lối sang đường hay băng qua đường khi bạn có thể nhìn thấy hoặc lái xe nhìn thấy bạn?
❍ có ❍ không dừng lại và quan sát bên trái, bên phải, sau đó bên trái một lần nữa trước khi sang đường?
❍ có ❍ không đi lên vỉa hè hoặc lề đường sát đường giao thông tại nơi không có vỉa hè?
❍ có ❍ không băng qua khi có đèn báo?

địa điểm nơi có vấn đề: _____
_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

5. Bạn có thoải mái khi đi bộ không?

❍ có ❍ có một số thứ không thoải mái
(đánh dấu tất cả các câu trả lời phù hợp):

❍ cần bố trí thêm cỏ, hoa, hoặc cây cối
❍ có những con chó đáng sợ
❍ có những người đáng sợ
❍ không được chiếu sáng đủ
❍ bẩn, có nhiều rác thải
❍ các vấn đề khác (vui lòng mô tả) _____
_____

địa điểm nơi có vấn đề: _____
_____

Đánh giá: (khoanh tròn một đáp án)

1 2 3 4 5 6

Bạn cho khu vực sinh sống của mình bao nhiêu điểm?

Thêm vào số điểm của bạn và quyết định.

Câu hỏi Điểm số 1-5 tổng:

26-30 Xin chúc mừng! Bạn đang sinh sống trong một khu vực tuyệt vời cho việc đi bộ.

21-25 Có chút mừng cho bạn. Khu vực bạn sinh sống khá tốt.

16-20 Cũng được, nhưng có một vài việc cần phải làm.

11-15 Có một số vấn đề lớn. Hãy trao đổi với các hàng xóm của bạn để xác định chúng.

5-10 Các vấn đề rất nghiêm trọng. Cùng với hàng xóm của bạn tổ chức một kế hoạch hành động để cho những người đứng đầu địa phương bạn biết về các vấn đề đó.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

CẢI THIỆN ĐIỂM SỐ CỦA CỘNG ĐỒNG BẠN...

Giờ đây, bạn đã biết các vấn đề, bạn có thể tìm thấy câu trả lời.

1. Bạn có không gian để đi bộ không?	Những gì bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể làm bây giờ	Những gì bạn và cộng đồng của mình có thể làm khi có nhiều thời gian hơn
vỉa hè hoặc lối đi quá ngắn vỉa hè bị vỡ hoặc nứt vỉa hè bị chặn không có vỉa hè, lối đi hay lề đường có quá nhiều xe cộ	• tạm thời chọn một tuyến đi khác • chia sẻ các vấn đề và danh mục kiểm tra với cơ quan giao thông công cộng hoặc công chính	• nêu ý kiến trong các cuộc họp hội đồng • viết thư hoặc gửi kiến nghị đến thành phố về lối đi bộ và thu thập chữ ký của người dân trong khu vực sinh sống • để truyền thông biết được các vấn đề này • tìm hiểu các kiểu và số lượng tai nạn giao thông trong khu vực • phối hợp với một kỹ sư vận tải địa phương để hoạch định một tuyến đi bộ an toàn
2. Việc qua đường có dễ dàng không?		
đường quá rộng các biển báo giao thông khiến chúng tôi phải đợi quá lâu và không cho chúng tôi đủ thời gian qua đường cần bố trí lối sang đường/biển báo giao thông tầm nhìn bị chặn bởi xe đỗ, cây cối hoặc cây trồng cần bố trí các dốc thoải lề đường hoặc các dốc thoải này cần được tu sửa	• tạm thời chọn một tuyến đi khác • chia sẻ các vấn đề và danh mục kiểm tra với cơ quan kỹ thuật địa phương hoặc sở công chính • cắt tỉa cây cối hay lùm cây chặn đường đi của bạn và đề nghị hàng xóm của bạn làm tương tự • để lại các ghi chú lịch sự trên những chiếc xe gây cản trở, trong đó đề nghị chủ xe không đậu xe trái phép ở đó	• yêu cầu bố trí lối sang đường/biển báo/thay đổi chỗ đỗ xe/dốc thoải tại các cuộc họp của thành phố • thông báo cho kỹ sư giao thông nơi có các xe đỗ nguy hiểm đe dọa an toàn • thông báo các xe đỗ trái phép cho cảnh sát • yêu cầu sở công chính tỉa bớt cây cối hoặc cây trồng
3. Các tài xế có lái xe đúng cách không?		
lùi xe ra khỏi chỗ đỗ mà không quan sát không hét gọi cảnh báo/giảm tốc độ hướng xe thẳng vào người đi bộ lái xe quá nhanh tăng tốc để cố thoát đèn đỏ hoặc vượt đèn đỏ	• tạm thời chọn một tuyến đi khác • nêu ví dụ; đi chậm lại và luôn chú ý đến người khác • khuyến khích hàng xóm của bạn làm tương tự • báo cáo việc lái xe không an toàn cho cảnh sát	• để truyền thông biết được các vấn đề này • yêu cầu bố trí thêm lực lượng thừa hành và kiểm soát tốc độ • yêu cầu quay xe an toàn • yêu cầu các nhà hoạch định thành phố và kỹ sư giao thông đề xuất các giải pháp điều hòa giao thông • yêu cầu các trường học bố trí bảo vệ tại các điểm sang đường chính • tổ chức một chương trình giám sát tốc độ tại khu vực sinh sống

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

CẢI THIỆN ĐIỂM SỐ CỦA CỘNG ĐỒNG BẠN (TIẾP)...

Giờ đây, bạn đã biết các vấn đề, bạn có thể tìm thấy câu trả lời.

4. Bạn có thể tuân thủ các quy tắc an toàn không?	Những gì bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể làm bây giờ	Những gì bạn và cộng đồng của mình có thể làm khi có nhiều thời gian hơn
băng qua đường ở lối sang đường hoặc tại nơi bạn có thể quan sát và được nhìn thấy dừng lại và quan sát trái, phải, trái trước khi sang đường đi bộ trên vỉa hè hoặc lề đường đối diện với luồng giao thông vượt đèn đỏ	• tự tìm hiểu và hướng dẫn các thành viên trong gia đình và/bạn bè về đi bộ an toàn • tổ chức để các bậc phụ huynh trong khu vực bạn sinh sống đi bộ cùng con mình từ nhà đến trường và từ trường về nhà	• khuyến khích các trường học dạy về an toàn đi bộ • giúp các trường học khởi động các chương trình đi bộ an toàn như Tuyến đường An toàn đến Trường • khuyến khích các chủ sử dụng lao động bố trí giờ làm việc linh hoạt để cha mẹ có thể đi bộ cùng con cái đến trường

5. Bạn có thoải mái khi đi bộ không?		
cần trồng cỏ, hoa, cây cối có những con chó đáng sợ có những người đáng sợ không được chiếu sáng đủ bẩn, có rác thải	• chỉ ra các khu vực cần tránh cho các thành viên gia đình và bạn bè; thống nhất về các tuyến đường an toàn • yêu cầu hàng xóm luộn xích chó hoặc nhốt trong chuồng • báo cáo những con chó hung dữ cho cơ quan kiểm soát động vật • báo cáo những người đáng sợ cho cảnh sát • thông báo nhu cầu chiếu sáng cho cảnh sát hoặc sở công chính có thẩm quyền • đi bộ khi đổ rác • trồng cây hoặc hoa trong sân vườn nhà bạn	• yêu cầu tăng cường lực lượng cảnh sát thừa hành • khởi động chương trình theo dõi tội phạm tại khu vực bạn sinh sống • tổ chức ngày vệ sinh cộng đồng • tài trợ cho việc làm đẹp khu phố hoặc ngày hội trồng cây • khởi động chương trình giữ gìn đường phố

Kiểm tra Nhanh về Sức khỏe	Những gì bạn và thành viên gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể làm bây giờ	Những gì bạn và cộng đồng của mình có thể làm khi có nhiều thời gian hơn
không thể đi xa hoặc đi nhanh như mong muốn mệt mỏi, khó thở, hoặc bị đau chân hay cơ bắp	• bắt đầu bằng những cuốc đi bộ ngắn và đi bộ đến 30 phút trong hầu hết các ngày • rủ một người bạn hoặc đưa con đi cùng	• liên hệ với truyền thông để truyền tải một câu chuyện về các lợi ích về sức khỏe của việc đi bộ • kêu gọi sở công viên và giải trí tổ chức những cuộc đi bộ dành cho cộng đồng • khuyến khích các doanh nghiệp ủng hộ cho các chương trình đi bộ của nhân viên

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

TÀI NGUYÊN HỮU ÍCH

Bạn cần hướng dẫn? Các tài nguyên này có thể hữu ích.

THÔNG TIN ĐI BỘ

Thông tin Đi bộ
Trung tâm Thông tin Dành cho Người bộ hành và Đi xe đạp
Trung tâm Nghiên cứu An toàn Cao tốc UNC
730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Điện thoại: (919) 962-2203
email: pbic@pedbikeinfo.org
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

Trung tâm Quốc gia về Đạp xe & Đi bộ
8120 Woodmont Ave, Suite 650
Bethesda, MD 20814
Điện thoại: (301) 656-4220
email: info@bikewalk.org
www.bikewalk.org

NGÀY HỘI ĐI BỘ ĐẾN TRƯỜNG

730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Điện thoại: (919) 962-7419
email: walk@walktoschool.org
Sự kiện tại Mỹ:
www.walktoschool-usa.org
Quốc tế:
www.iwalktoschool.org

Trung tâm Quốc gia về Tuyến đường đến Trường An toàn
730 Martin Luther King, Jr. Blvd
Suite 300 / Campus Box 3430
Chapel Hill, North Carolina 27599-3430
info@walkbiketoschool.org
http://www.walkbiketoschool.org

THIẾT KẾ ĐƯỜNG PHỐ VÀ ĐIỀU HÒA GIAO THÔNG

Danh bạ Sở Giao thông Vận tải các Tiểu Bang
http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm

Tổ chức Surface Transportation Policy Project (Tổ chức Dự án Chính sách Giao thông Vận tải Bề mặt)
www.transact.org

LỐI ĐI BỘ CÓ THỂ TIẾP CẬN ĐƯỢC

Ủy ban Tiếp cận Mỹ
1331 F Street, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1111
Điện thoại: (800) 872-2253
(800) 993-2822 (TTY)
email: info@access-board.gov
www.access-board.gov

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.

TÀI NGUYÊN HỮU ÍCH (TIẾP)

Bạn cần hướng dẫn? Các tài nguyên này có thể hữu ích.

AN TOÀN CHO NGƯỜI ĐI BỘ

Cơ quan Quản lý An toàn Giao thông Đường bộ Quốc gia
Chương trình An toàn Giao thông
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
Điện thoại: 1-888-327-9153
TTY: 1-800-424-9153
www.nhtsa.dot.gov

An toàn cho Người đi bộ
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

Tổ chức Safe Kids Worldwide (An toàn cho Trẻ em Toàn cầu)
1301 Pennsylvania Ave. NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1707
Điện thoại: (202) 662-0600
Fax: (202) 393-2072
www.safekids.org

ĐI BỘ VÀ SỨC KHỎE

Cơ quan Dinh dưỡng và Vận động Thể chất,
Trung tâm Phòng ngừa Bệnh Mãn tính và
Bảo vệ Sức khỏe,
Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24
Atlanta, GA 30341-3717
Điện thoại: 1-800-232-4636
(800-CDC-INFO)
email: cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm
En español:
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/

Chiến dịch Ready, Set, It's Everywhere You Go (Sẵn sàng, Thiết lập Mục tiêu, Đi đến Khắp mọi nơi)!
www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

Sở Y tế Cộng đồng California
Ban An toàn và Cộng đồng Tích cực (SAC)
Hộp thư 997377, MS 7214
Sacramento, CA 95899-7377
(916) 552-9800
www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

LIÊN MINH ĐI BỘ

Tổ chức America Walks
Old City Hall
45 Phố School, Tầng 2
Boston, MA 02108
Điện thoại: 617-367-1170
email: info@americawalks.org
www.americawalks.org

Đối tác của Walkable America
Hội đồng An toàn Quốc gia
1121 Spring Lake Drive
Itasca, IL 60143-3201
Điện thoại: (603) 285-1121
www.walkableamerica.org

Nguồn: Chuyển thể từ Danh mục kiểm tra Cơ hội Đi bộ,Trung tâm Thông tin cho Người đi bộ và Đi xe đạp. Có tại: www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm Đã truy cập ngày 23/09/2015.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng.
Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.