Hãy sống lành mạnh ngay bây giờ

Bài đọc này nói về thói quen lành mạnh. Xin làm phần 1-4. Nếu quý vị có câu hỏi nào, xin hỏi nhân viên WIC.

Phần 1: Những thói quen lành mạnh và gia đình quý vị!

Hướng dẫn:
Hãy đánh dấu (√) vào tất cả thói quen lành mạnh dưới đây mà quý vị và gia đình thường làm.

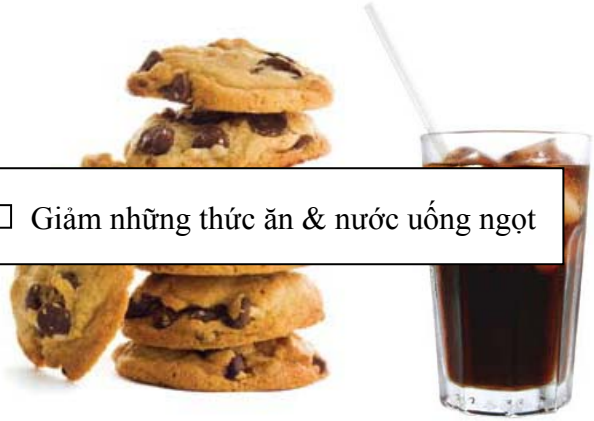
☐ Ăn thức ăn làm bằng tinh bột nguyên chất

☐ Tập thể dục

☐ Uống sữa ít chất béo

☐ Ăn nhiều trái cây & rau cải

☐ Uống nước



☐ Giảm những thức ăn & nước uống ngọt

Quý vị đánh bao nhiêu dấu cho thói quen lành mạnh? _____

Nếu quý vị đánh dấu cho tất cả những thói quen lành mạnh trên, quý vị đã bắt đầu cho một cuộc sống lành mạnh.
Để tìm hiểu thêm về thói quen lành mạnh, xin quý vị tiếp tục đọc.

Phần 2: Hãy ăn nhiều màu sắc của trái cây và rau cải!

Hướng dẫn:
Hãy khoanh tròn những trái cây và rau cải dưới đây mà quý vị và gia đình thường xuyên ăn.
Với những loại trái cây hoặc rau cải mà gia đình quý vị ăn nhưng không có dưới đây, xin hãy viết vào.

Tím/xanh nước biển	Đỏ	Cam đậm	Vàng/cam	Xanh lá cây	Trắng
Nho tím	Cà chua	Xoài	Cam	Khổ qua	Củ hành tây
Quả mận (plums)	Dưa hấu	Khoai lang	Bưởi	Cần tây	Tỏi
Blueberries	Ổi	Dưa đỏ (Cantaloupe)	Đu đủ	Bông cải xanh	Củ cải trắng
Bắp cải tím	Cherries	Cà rốt	Quít	Xà lách	Khoai tây
Trái sung (Figs)	Dâu tây	Bí đỏ	Đào (Peach)	Đậu xanh	Chuối
Cà tím	Củ cải đường	_____	Trái lê	Dưa chuột	Bông cải trắng
_____	Táo đỏ	_____	Thơm(Khóm)	Bắp cải xanh	_____
_____	Củ hành đỏ	_____	_____	Rau muống	_____
_____	Ớt đỏ	_____	_____	Ớt xanh	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Hướng dẫn:

Xin quý vị hãy trả lời những câu hỏi sau đây:

1

Màu sắc nào gia đình quý vị ăn ***nhiều*** nhất?

- ○ Tím/xanh nước biển
- ○ Màu đỏ
- ○ Màu cam đậm
- ○ Vàng/cam
- ○ Xanh lá cây
- ○ Trắng

2

Màu sắc nào gia đình quý vị ăn ***ít*** nhất?

- ○ Tím/xanh nước biển
- ○ Màu đỏ
- ○ Màu cam đậm
- ○ Vàng/cam
- ○ Xanh lá cây
- ○ Trắng

3

Hãy viết xuống một loại trái cây hoặc rau cải mới mà gia đình quý vị sẽ thử trong tuần này?

_____

WIC khuyến khích hãy ăn nhiều màu sắc của rau cải và trái cây, vì mỗi màu sắc cung cấp những dinh dưỡng khác nhau.

Phần 3: Những thức ăn hằng ngày và thỉnh thoảng!

Hướng dẫn:
Xin đọc những định nghĩa dưới đây.

Những thức ăn hằng ngày!	**Những thức ăn thỉnh thoảng!**
Những thức ăn hằng ngày có nhiều chất dinh dưỡng. Chúng ta có thể ăn ***hằng ngày***.	Những thức ăn thỉnh thoảng có nhiều chất đường, béo hoặc muối. Chúng ta chỉ nên ăn ***thỉnh thoảng***.

Hãy đánh dấu (√) vào tất cả thức ăn **hằng ngày**

☐ Sữa ít chất béo

☐ Nước ngọt có mùi

☐ Chips

☐ Trái

☐ Bánh mì làm bằng tinh bột nguyên chất

☐ Bông cải xanh

☐ Bánh cookies

☐ Hot dog

*WIC khuyến khích ăn thêm thức ăn **hằng ngày** và giảm thức ăn **thỉnh thoảng**.*

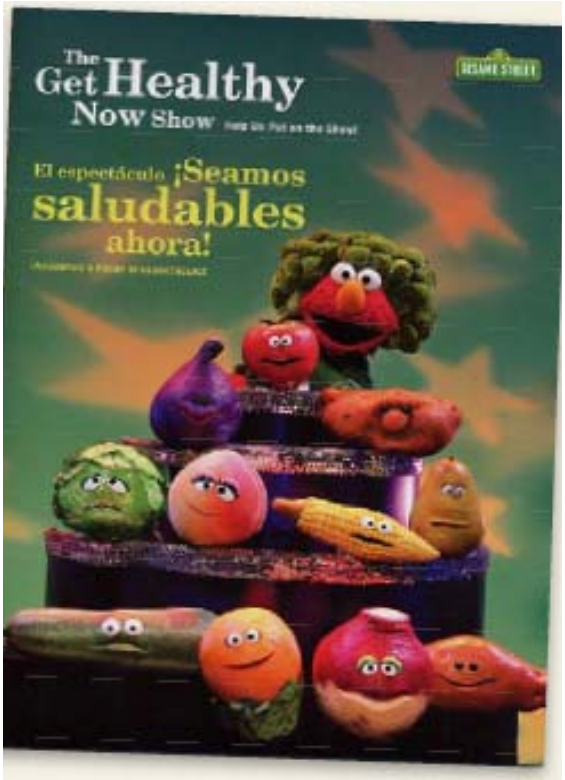
Phần 4: Những thay đổi của WIC!

Hướng dẫn:
Hãy đọc dưới đây về những thay đổi của WIC.
Đánh dấu vào những thay đổi mà quý vị thấy thích thú.

- ○ **Những phiếu WIC mới sẽ có thêm trái cây,**
  rau cải và thực phẩm làm bằng tinh bột nguyên chất.
  (Vào tháng 10, năm 2009)

- ○ **Sesame Street và WIC hợp tác với nhau để khuyến khích những thói quen lành mạnh cho quý vị và gia đình.**

- ○ **DVD Sesame Street miễn phí** gồm có:
  - **Một quyển truyện** quý vị có thể đọc cùng các con
  - **Một quyển báo nhỏ** với nhiều trò chơi và công thức nấu ăn.
  - **Một DVD Sesame Street** với nhiều phim và bài hát nói về những thói quen lành mạnh



Hãy đợi những thay đổi khác trong vài tháng gần đây!

Sau khi hoàn thành bài đọc này, quý vị sẽ thay đổi điều gì cho quý vị và gia đình để có một cuộc sống lành mạnh hơn?

Nếu quý vị cần những ý kiến hoặc cách chế biến trái cây và rau cải, xin hỏi nhân viên WIC.

Cảm ơn quý vị đã hoàn thành bài đọc này!

Translated by Native American Health Center WIC Program from the California WIC Program's "Get Healthy Now Worksheet." If you have questions about this translation please contact the Native American Health Center WIC Program at 1-510-434-5300. 05/09