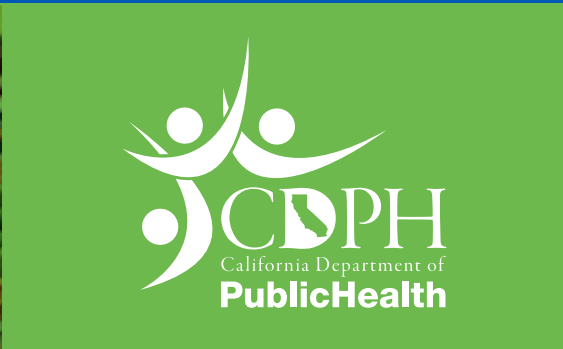




健康飲食、積極生活 社區教育工作者工具包



目錄

- I. 簡介 - 歡迎..... 1**
- II. MyPlate飲食方式2-5**
 - 單張:
 - II.A MyPlate顏色表
 - II.B MyPlate, MyWins：健康掌握在自己的手中
 - II.C 創建健康飲食
- III. 您餐盤的一半應放水果和蔬菜.....6-9**
 - 單張:
 - III.A 成人果蔬的推薦杯量
 - III.B 杯子里有什麼
 - III.C 水果蔬菜記分卡
 - III.D 我的飲食計劃
 - III.E 攝入水果和蔬菜為您的身體充能！
- IV. 選擇健康飲料..... 10-17**
 - 單張:
 - IV.A 選擇MyPlate
 - IV.B 讓我瞭解含糖量！
 - IV.C 做出更好的飲料選擇
 - IV.D 清爽黃瓜薄荷水食譜卡
 - IV.E 計算容器內含有多少糖分
 - IV.F 飲品標籤卡
 - IV.G 有多少糖？
- V. 減少攝入鹽及鈉 18-22**
 - 單張:
 - V.A 包裝內含有多少鈉？
 - V.B 日常菜單樣本中鈉的含量
 - V.C 鹽及鈉
 - V.D 用這些調味品代替鹽
- VI. 活躍起來 23-26**
 - 單張:
 - VI.A 測量脈搏
 - VI.B 美國人的體育活動指南
 - VI.C 體育活動計劃表
- VII. 提倡食用果蔬及進行體育活動.....27-31**
 - 單張:
 - VII.A 在您的社區提倡食用果蔬及進行體育活動的步驟
 - VII.B 果蔬社區評估
 - VII.C 體育活動社區
 - VII.D 適行列表
- VIII. 健康食譜烹飪示範和課程（選修課程） ..32-33**

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第I部分： 簡介 - 歡迎





歡迎使用社區教育家的健康飲食 與活躍生活工具組！

這個社區教育家的健康飲食與活躍生活工具組（NEOPB）由加州公共衛生部的營養教育和預防過胖處編寫，讓您和其他的社區教育家很容易教導低收入的成人如何健康飲食，包括攝取建議的蔬菜水果份量，並且每天享受體育活動。這個工具組由社區教育家的蔬菜水果和體育活動工具組改編，有英文、西班牙文、中文、苗文和越南文版。

容易使用的課程計畫旨在：

- 增進健康飲食和體育活動建議的認知和意識。
- 提升自信和技巧，以便更容易遵守建議。
- 強化家庭、朋友和鄰居對於這些行為的社會支援。
- 賦權成人推動改變，使他們的社區更容易獲得健康飲食和體育活動的機會。

工具組的主題包括：

- MyPlate飲食方式
- 您餐盤的一半應放水果和蔬菜
- 選擇健康飲料
- 減少攝入鹽和鈉
- 活躍起來
- 推廣「蔬菜水果和體力活動」
- 健康食譜烹飪示範和課程（選修課程）

每一課都包括：

- 學習目標
- 必讀和選讀資料的清單
- 按部就班的指示
- 延伸觀點

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第II部分： MyPlate飲食方式



MyPlate飲食方式

學習目標

這課堂後，學員能夠做到以下事項：

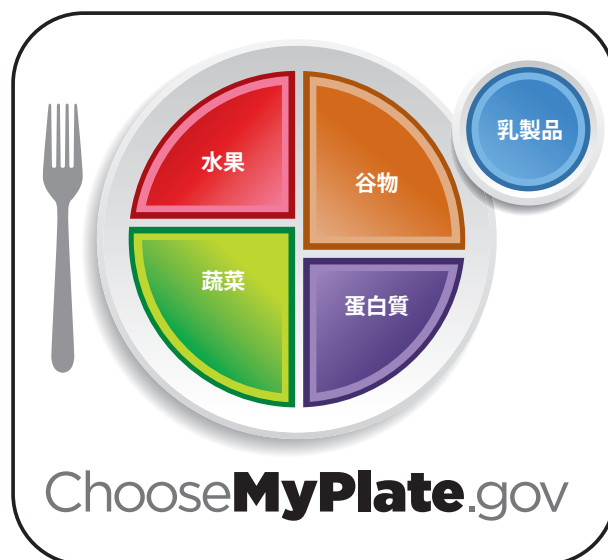
- 說出三個食用健康食品對於個人健康的益處。
- 識別構成健康餐盤的食物組合。
- 評估當前飲食方式，並與MyPlate的建議作對比。
- 安排符合MyPlate建議的一餐。

教材

- 登記表
- 名牌（可免）
- 白板或活動掛圖
- 數支記錄討論問題的麥克筆
- 12寸、9寸、7寸的紙碟／紙盤
- 一組量杯，以幫助計劃餐單
- 鉛筆或鋼筆

單張

- MyPlate填色紙（雙面複印）
- 您的餐盤上有什麼？（小型海報）
- 建立一個健康膳食



課前準備工作

1. 回顧課程指引與單張。
2. 認真備課，以確保在課程中能詳細講解並靈活運用相關信息。
3. 找一間可以讓學員舒適就座的房間。
4. 準備登記表和名牌（可免）。
5. 複印學員課程單張。
6. 展示MyPlate海報
7. 豎立好活動掛圖或白板，以記錄討論回答。

熱身活動：健康飲食的益處是什麼？

1. 做自我介紹，與學員分享您將使用MyPlate作為指導，討論現今健康飲食的建議。
2. 解釋課程目標。
3. 將學員們分為兩人一組的小組，討論他們聽過的或者體驗過的健康飲食的益處。
4. 讓學員與整班分享其小組討論內容。等待回答，將回答寫到活動掛圖或白板上。如果學員們沒有提及以下這些健康飲食的益處，請與他們分享：
 - 身體更健康
 - 牙齒更健康

- 降低心臟病、二型糖尿病和高血壓的風險
 - 體重更健康
5. 接下來詢問學員對於MyPlate的了解，並將其回答記錄在活動掛圖或白板上。

給教員的提示

讓學員分享健康飲食的益處，幫助教員了解對於學員來說什麼是重要的，並幫助學員開始關注課堂的主題。

活動：食物分組

1. 讓三名志願者分享他們一日三餐所吃的食物。將回答寫到活動掛圖或白板上。
2. 使用MyPlate, MyWins海報，回顧MyPlate章節，重點介紹每一節包括的食物，強調每個食物類別對於整體健康的重要貢獻。
3. 使用MyPlate, MyWins海報，指向一個食物類別，讓學員從志願者的飲食中找出哪些食物是該食物類別。
4. 對每個食物類別重複上述步驟，按需要糾正學員或弄清分類。

給教員的提示

讓學員描述各自的飲食，突出文化差異與家庭差異，使課程與每個人的聯繫更加緊密。

活動：您使用什麼尺寸的餐盤？

1. 回顧MyPlate關於整體少吃的建議，告訴大家達到此建議的一個方法就是減少食用份量。
2. 向學員展示不同尺寸的餐盤。解釋成人餐盤尺寸可以從 12 英寸減小到 9 英寸，兒童餐盤尺寸可以從 9 英寸減小到 7 英寸。展示餐桌上各種不同類型和尺寸的餐盤與碗。
3. 讓學員描述其平常使用的餐盤和碗的類型及尺寸。

活動：您的餐盤上有什麼？

1. 分發MyPlate填色，並讓學員（使用文字或圖畫）在表格的一面記錄其最近的飲食情況。需要時提供鋼筆或鉛筆。
2. 分發MyPlate, MyWins：健康掌握在自己的手中單張與學員一同討論，重點在於每日建議攝取量。
3. 讓學員將其飲食與MyPlate建議相對比。有沒有缺少的食物類別？學員的飲食與建議相比的結果如何：
 - 讓水果與蔬菜佔您餐盤的一半。
 - 讓蛋白質佔您餐盤的四分之一。
 - 讓穀類佔您餐盤的四分之一，側重於全穀類。
 - 選擇低脂或脫脂奶製品。

4. 邀請幾位志願者分享其飲食與MyPlate建議的比較結果。有哪些食物類別沒有被包含在內？將回答寫到活動掛圖或白板上。讓學員提出彌補差距的建議。
5. 讓學員計劃他們的下一餐，從每個食物類別中挑選食物寫在或畫在填色紙的另一面，重點強調他們第一餐缺失的部分。完成後，讓學員與身邊的人分享。

活動：與『我的餐盤』建議的混合菜色

1. 讓學員舉出平一些常食用的混合菜色的例子。
2. 討論如何將MyPlate指引應用在與混合菜色，例如湯、燉菜、炒菜、砂鍋、玉米餅、比薩等。討論一些學員提到的混合菜色，確保學員了解如何將MyPlate應用於各種飲食。

活動：回顧，評估，個人下一步

1. 讓學員分享他們如何改變自己當前的烹飪方式，以遵循MyPlate的建議。如需要，舉幾個例子開始討論。

2. 詢問學員對MyPlate有何問題，以及MyPlate如何幫助他們安排更健康的飲食。解答任何問題。讓學員瀏覽 ChooseMyPlate.gov 網站，獲取更多資源與貼士。如果學員願意，向其提供「*建立一個健康膳食的小貼士*」單張。
3. 對班級進行小組評估，讓學員回答以下問題：
 - 食用健康食品對於您的個人健康有什麼益處？
 - MyPlate上有哪些食物類別？
 - 您今天學到了哪些新知識？
 - 學習完今天的課程後，您打算做出哪些改變？

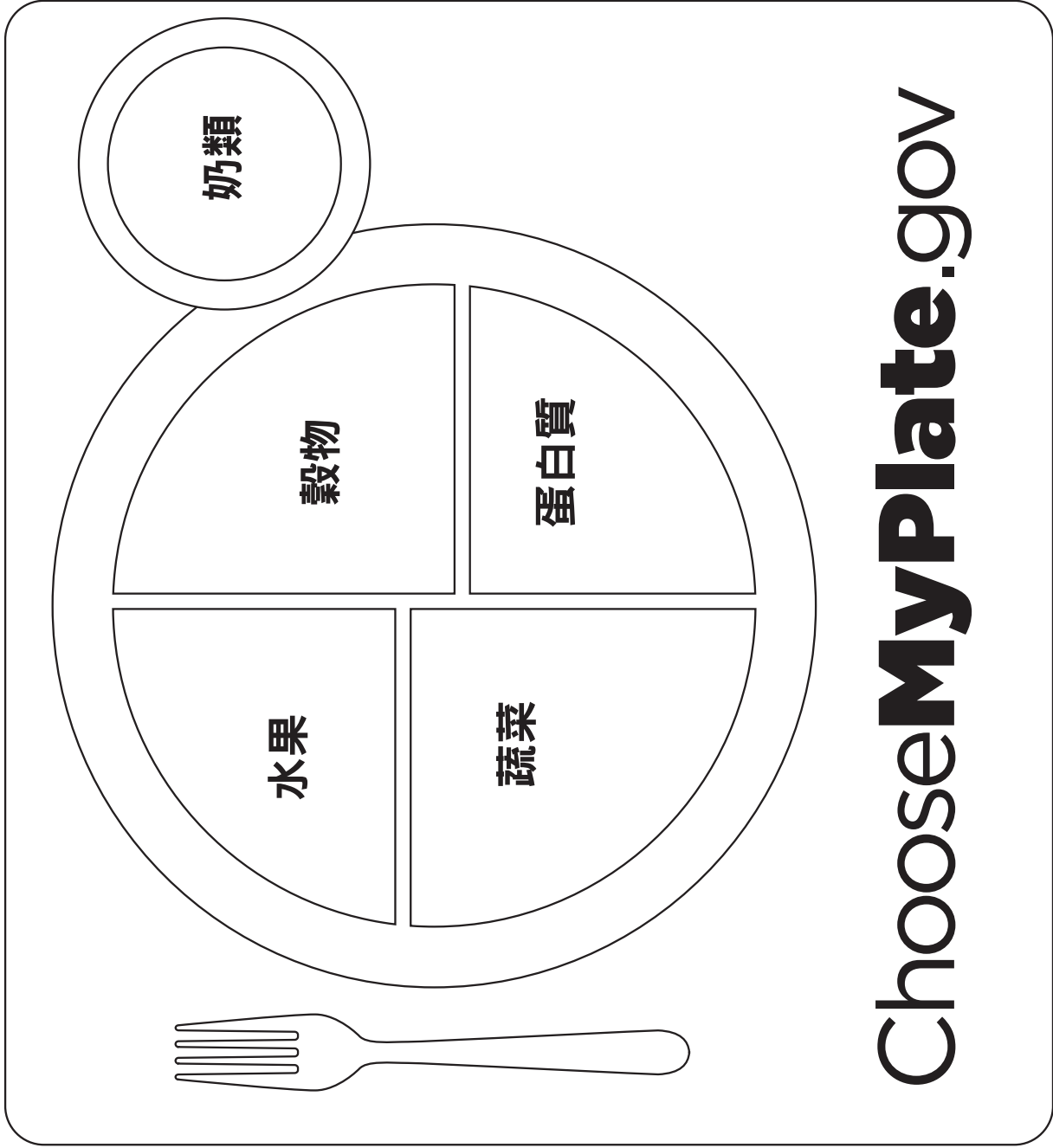
感謝學員參加今天的課程，了解更多關於使用MyPlate為家庭安排健康膳食的資訊。



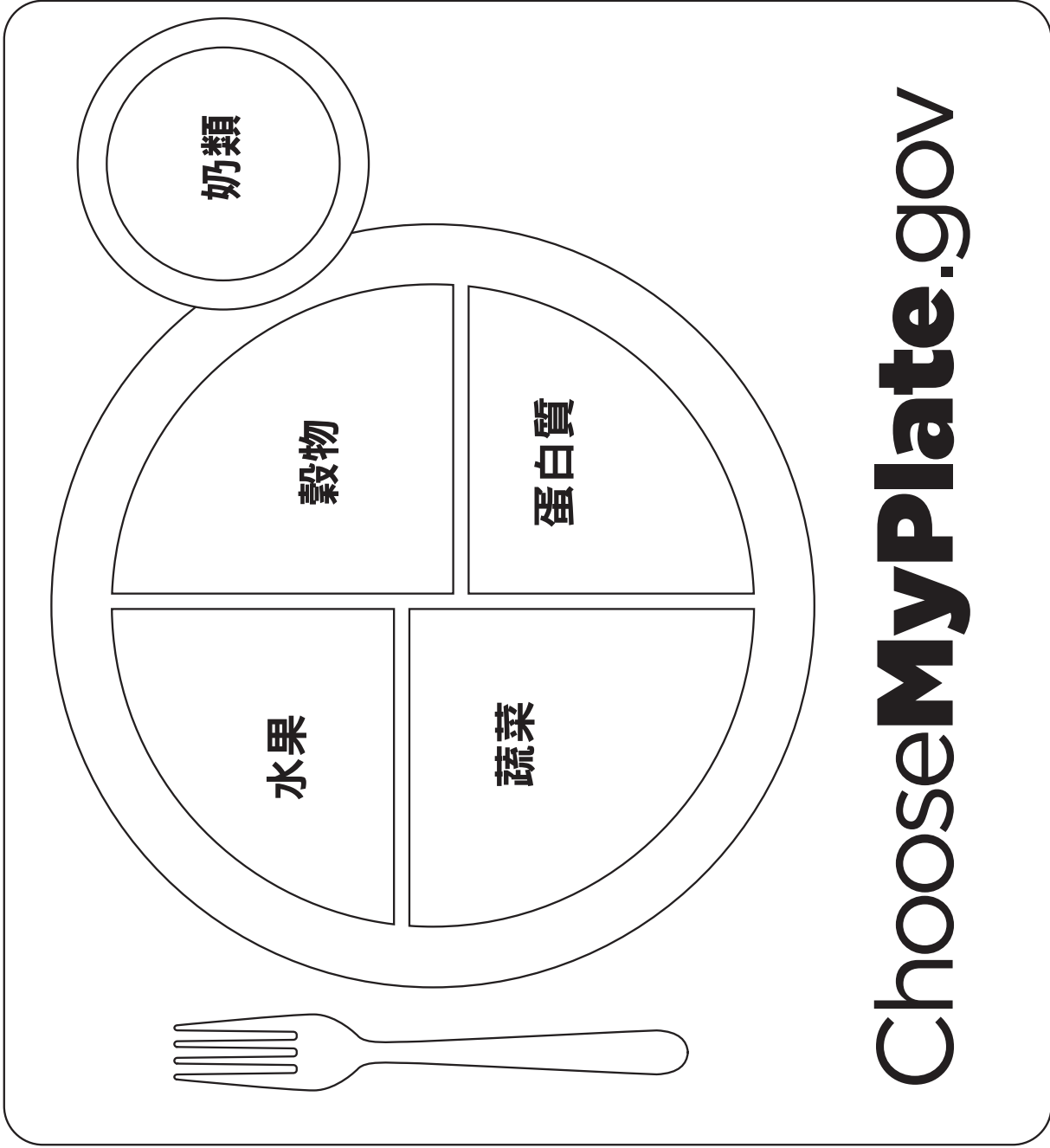
健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第II部分： 單張





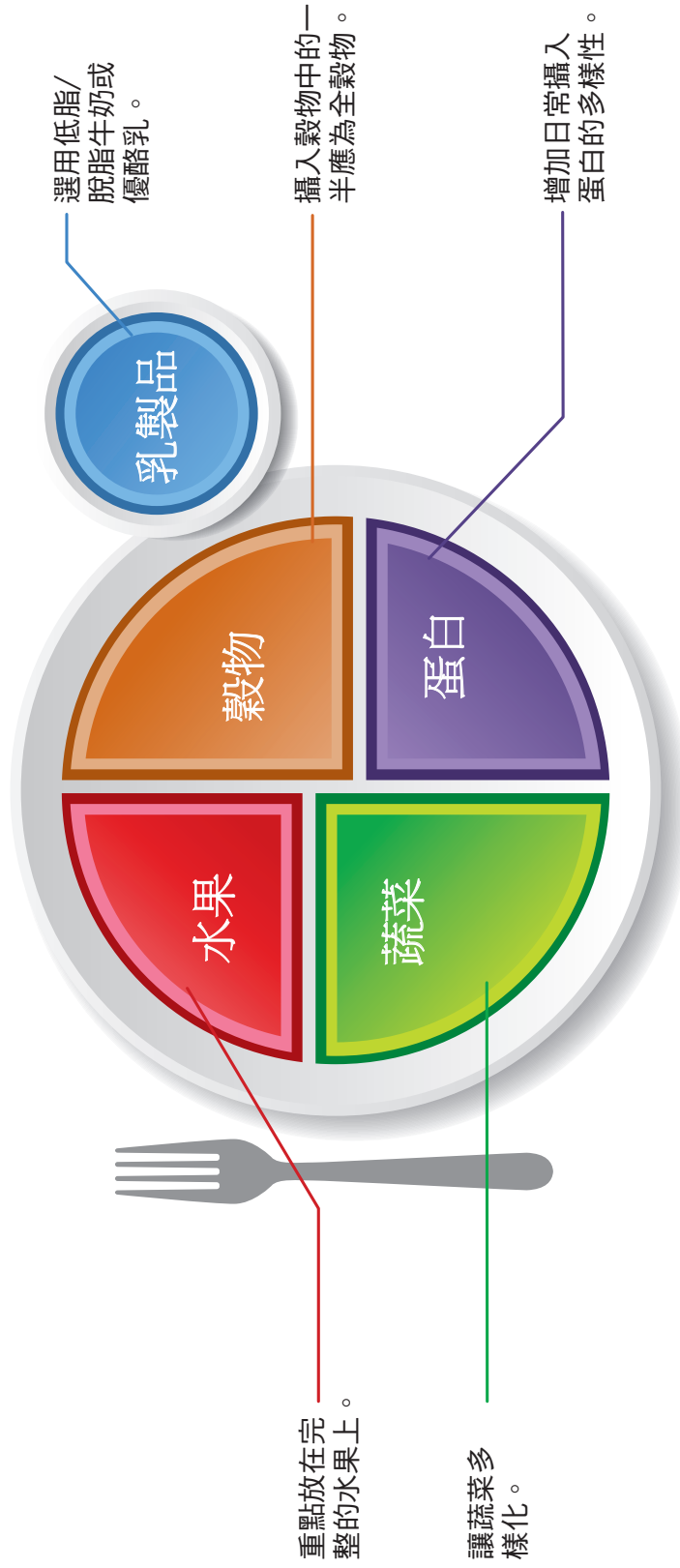
ChooseMyPlate.gov



Choose**MyPlate**.gov

MyPlate, MyWins: 健康掌握在自己手中

發現健康飲食方式。您平時的飲食至關重要，它們可使您在現在和未來更加健康。



Choose **MyPlate**.gov



限制添加劑。
攝入鈉、飽和脂肪和添加糖含量較低的飲料和食物。



建立適合您健康飲食方式的「MyWins」。
從您可以樂在其中的小改變做起，例如今天多吃一片水果。



重點放在完整水果上，選擇100%純果汁。

購買乾的、冷凍、罐裝或新鮮水果，以便隨時都能吃到水果。



攝入各類蔬菜，將它們加入到混合菜餚中，例如嫩菜、三文治及菜卷中。

新鮮、冷凍和罐裝蔬菜也可。尋找標籤上註明「低鈉」或「不添加鈉」的產品。



選擇全穀物普通食品，例如麵包、意大利面和玉米粉圓餅。

不確定是否為全穀物？查看成分列表中是否有「全麥」或「全穀物」字樣。



選擇低脂(1%)或不含脂肪(脫脂)的乳製品。獲取與全脂牛奶等量的鈣質和其他營養，以及較少的飽和脂肪和卡路里。

乳糖不耐受？嘗試不含乳糖的牛奶或強化豆漿飲品。



攝入各類蛋白食品，例如大豆、海鮮、瘦肉、家禽、無鹽堅果及種子。

每週使用兩次海鮮。選擇瘦度在93%以上的精瘦肉和絞細牛肉。

日常食物群目標——基於2,000卡路里計劃 造訪SuperTracker.usda.gov，獲取個性化膳食計劃。

<p>2杯</p> <p>1杯的份量可計算為：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1條大香蕉 1杯橘子 ½杯葡萄乾 1杯100%純葡萄汁 	<p>2½杯</p> <p>1杯的份量可計算為：</p> <ul style="list-style-type: none"> 2杯生菜 1條大甜椒 1杯小胡蘿蔔 1杯青豆 1杯蘑菇 	<p>6盎司</p> <p>1盎司的份量等同於：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1片麵包 ½杯熟燕麥片 1個小玉米餅 ½杯熟米飯 ½杯熟玉米粉 	<p>3杯</p> <p>1杯的份量可計算為：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1杯牛奶 1杯優酪乳 2盎司加工乳酪 	<p>5½盎司</p> <p>1盎司的份量等同於：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1盎司吞拿魚 ¼杯熟豆 1湯匙花生醬 1粒雞蛋
---	---	---	---	---



用水取代含糖飲料。

普通汽水、能量飲料或運動飲料，以及其他含糖飲料通常含有大量添加糖，可產生多餘的卡路里。



別忘了體育活動！

保持活躍有助於預防疾病和控制體重。

兒童運動量 ≥ 60分鐘/天 | 成人運動量 ≥ 150分鐘/週



MyPlate, MyWins

日常生活健康飲食解決方案，
Choose MyPlate.gov/MyWins

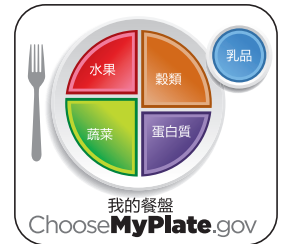
營養政策和宣傳中心
2016年5月
CNPP-29
USDA 為平等機會提供者、僱主和貸方。
#300506/Ver. 01/16

10 個秘訣

營養教育系列

製作健康餐單

健康餐單 10 個秘訣



健康的一餐應由進食更多蔬菜和水果開始，同時應進食少量蛋白質和穀物。想想您如何調節餐盤上的份量，以獲得您的身體所需，同時又不會攝取太多卡路里。同時不要忘記進食奶類製品，這可以作為一餐中的飲料，又或在食物中加入脫脂或低脂的奶類產品。

1 餐盤的一半應放蔬菜和水果

蔬菜和水果有豐富營養，能幫助促進健康。選擇紅色、橙色和深綠色的蔬菜，例如蕃茄、甜薯和西蘭花。

2 加一些瘦的蛋白質

選擇含蛋白質的食物，例如瘦的牛肉和豬肉、或雞肉、火雞肉、豆類或豆腐。每星期應有兩次以海鮮作為餐盤上的蛋白質。



3 包含全穀物

目標是最少一半的穀物是全穀物。應留意食物標籤上「100% 全穀物」或「100% 全小麥」的字眼。全穀物已經打磨的穀物能提供更多營養，例如是纖維。

4 切勿忘記奶類

進餐時可配上一杯脫脂或低脂牛奶。它們提供的鈣質與必須營養和全脂牛奶一樣多，但所含的脂肪和卡路里就較少。不喝牛奶？可以試試以豆奶（黃豆飲品）作為餐飲，又或者在餐單中包括脫脂或低脂乳酪。



5 避免額外脂肪

加太多肉汁或醬汁，會為本來健康的食物選擇，添加脂肪和卡路里。例如，蒸西蘭花本來很好，但不要加入芝士醬汁。嘗試其他選擇，例如灑上一點低脂巴馬臣芝士或擠點檸檬汁。

6 慢慢進食

細意品嚐您的食物。慢慢進食，享受食物的味道和質感，留意您的感覺。進食時留心。吃得太快，可能會令您也吃得太多。

7 用小一點的餐盤

用餐時用小一點的餐盤，可以幫助您控制份量。這樣您可以吃光整盤食物，感到心滿意足，而又不會吃得太多。

8 控制您的食物

常常在家用餐，讓你知道您實際吃的是什麼。假如您出外用餐，應查看和比較營養資訊。選擇焗等較健康的選擇，而不是油炸。

9 嘗試新食物

選擇您從未嘗試過的食物，例如芒果、小扁豆或羽衣甘藍，令用餐更有趣味。您可能會發現新的最愛！與朋友交換好玩美味的食譜，或者在網上搜尋食譜。



10 以健康的方式，滿足吃甜的慾望

享受擁有天然甜味的甜品—水果！選擇新鮮水果拼盤，或以乳酪做成的水果芭菲。如喜歡熱的甜品，可以烤焗蘋果，再在上面加上肉桂。

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第III部分： 您餐盤的一半應放水果和蔬菜



您餐盤的一半應放水果和蔬菜

學習目標

課程結束之後，參與者將具備以下能力：

- 確定成年人為保持身體健康，每天需要的水果和蔬菜的杯數。
- 確定一杯水果或蔬菜的量。
- 說出三個食用水果和蔬菜對個人健康的益處。
- 使用 *水果與蔬菜計分卡* 講義來跟蹤他們達到建議的水果與蔬菜杯數的過程。

材料

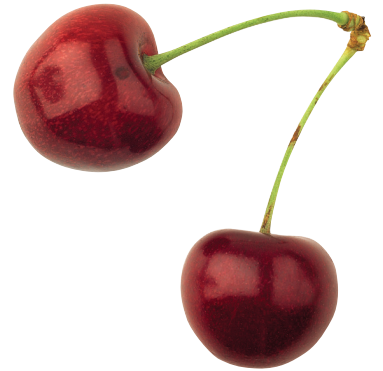
- 登記表
- 胸牌（任選項）
- 白板或活動示教板；記號筆
- 1杯任意蔬菜；½杯任意水果"

講義

- *建議成年人食用水果和蔬菜的杯數*
- *一杯有什麼？*
- *水果與蔬菜記分卡*
- *讓水果與蔬菜為您的身體提供能量！海報*
- 鋪展創意：*我的膳食計劃*（可選）

準備工作

1. 回顧課程計劃與講義。
2. 為在課堂上解釋和應用信息做好準備。
3. 找一間可以讓參與者舒適就座的房間。
4. 準備登記表和胸牌（任選項）。
5. 複印參與者的講義。
6. 在會議室展示海報。



熱身活動

1. 做自我介紹，並與參與者分享你們今天將討論水果與蔬菜的食用建議。
2. 詢問參與者是否聽說過一半餐盤應放水果和蔬菜的建議。講解這節課將更加詳細地闡述這個理念。講解課程目標。
3. 將參與者兩兩分組，並回答問題：「您喜歡的水果和蔬菜是什麼？」

活動：我們需要多少杯水果及蔬菜？

1. 分發*成年人水果與蔬菜建議杯數*的講義。

與班上的人員閱讀講義。講解成年人為了保持身體健康，每天應食用 3½ 至 6½ 杯的水果與蔬菜，食用量取決於其年齡、性別和體力活動量。例如，30 歲的女性每天進行 30 至 60 分鐘的中等強度活動，每天應食用 2 杯水果以及 2½ 杯蔬菜。
2. 根據講義，詢問參與者：
 - 為了保持身體健康，您每天需要食用多少杯水果？
 - 蔬菜呢？為了保持身體健康，您每天需要食用多少杯蔬菜？

- 把水果與蔬菜杯數相加，您每天共需食用多少杯？
- 您認為食用該數量的水果與蔬菜對您而言有多容易或有多難？您為什麼這麼說？

活動：一杯水果或蔬菜是多少？

1. 分發*杯裡有什麼？*的講義。講解不同數量和類型的水果與蔬菜可相加達到成人為保持身體健康，每天需要的建議攝入量。指出乾、冷凍、百分百的純果汁、罐裝和新鮮的水果和蔬菜都算。我們每天應以食用各種不同的水果和蔬菜為目標。
2. 介紹*讓水果與蔬菜為您的身體提供能量！*的海報，用手做杯子狀，展示不同數量的水果與蔬菜。讓參與者使用海報回答以下問題：
 - ½ 杯的水果有多少？
 - 1 杯的蔬菜有多少？
 - 展示 1 杯的蔬菜，然後詢問：您認為我這裡有多少蔬菜？
 - 展示 ½ 杯水果，然後詢問小組：您認為我這裡有多少水果？

- 告訴參與者，水果與蔬菜總量就是 1½ 杯。您一天需要多少杯？那麼，您在食用其他膳食或零食時需要多食用多少杯？給小組一個例子。

3. 詢問參與者：

既然我們已經討論了保持身體健康需要食用的水果與蔬菜量，而且我們也看到了這些量有多少，那麼您平常的食用量與之相比如何呢？

如果平常您的食用量達不到建議量，這很正常，但是如果我們按照建議量食用水果與蔬菜，我們就會更健康。而且我們可以做到。下面列出一些想法：

- 早餐吃一些香蕉或一些橙塊。
- 午餐吃一些胡蘿蔔條或小盤綠葉沙拉。
- 午後再吃一片水果。
- 晚餐讓水果與蔬菜佔您餐盤的一半如何？您有什麼想法？

活動：食用水果和蔬菜對健康的益處

讓參與者說出他們聽說過的食用水果和蔬菜對健康的益處。將他們的回答寫在活動示教板或白板上。健康益處包括（如果未提及）：

- 幫助控制體重
- 可幫助預防中風、心臟疾病、高血壓及某些癌症。
- 富含維他命和礦物質。
- 提供膳食纖維，幫助滿足食欲，保持消化系統暢通。

注意：如果家長吃很多水果與蔬菜，他們會為他們的孩子樹立健康飲食行為的榜樣。

活動：跟蹤記錄您的水果與蔬菜

分發水果與蔬菜記分卡的講義。講解如何使用水果與蔬菜計分卡跟蹤一週達到建議水果與蔬菜杯數的過程。指出講義的每周目標部份，並詢問參與者對於使用記分卡的感覺如何。鼓勵參與者與朋友或家人合作，食用更多水果與蔬菜，因為社交支持會讓健康的生活方式更容易。

活動：回顧，評估，個人下一步

1. 詢問參與者對水果和蔬菜有什麼問題，以及如何通過食用更多水果和蔬菜計劃更健康的膳食。解答任何問題。讓參與者瀏覽 ChooseMyPlate.gov 網站，獲取更多資源與貼士。
2. 班級進行小組評估，讓參與者回答以下問題：
 - 食用水果與蔬菜對於您個人健康的益處是什麼？
 - 您有哪些辦法可以增加正餐和零食中的水果與蔬菜含量？
 - 您今天學到了哪些新知識？
 - 上完今天的課堂後，您打算做出哪些改變？

感謝參與者參加今天的課堂，了解更多關於水果和蔬菜的信息，幫助他們為家人計劃健康膳食。

鋪展創意：用水果和蔬菜計劃正餐與零食

分發 *我的膳食計劃* 的講義。讓參與者以其水果與蔬菜建議量為指導，合理計劃一日三餐、零食及甜點。請參與者與小組的成員分享他們的餐食搭配想法。向參與者推薦 www.CAChampionsforChange.net 獲取健康食譜和生活小貼士。

給教員的提示

- 展示如何用量杯和杯形手測量各種新鮮、冷凍、罐裝或乾果與蔬菜。
- 購買食品樣品，或者請當地雜貨店或農貿市場捐助食材。
- 切記安全處理食物。了解更多關於食品安全的資訊，請瀏覽 www.foodsafety.gov。
- 適當的使用營養教育與肥胖預防機構（NEOPB）出版的各類烹飪書的食譜與小貼士。

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第III部分： 單張



成人的蔬果建議攝取量



您需要食用多少杯水果和蔬菜？這取決於您的年齡、性別及體力活動量。

每天建議水果和蔬菜食用杯數見下表。

更多資訊請瀏覽 www.choosemyplate.gov。

女性				
每天體力活動	年齡	水果	蔬菜	合計
30 分鐘以下 (*坐姿)	19-25 歲	2 杯	2½ 杯	4½ 杯
	26-50 歲	1½ 杯	2½ 杯	4 杯
	51 歲以上	1½ 杯	2 杯	3½ 杯
30 - 60 分鐘 (**中等活躍)	19-25 歲	2 杯	3 杯	5 杯
	26-50 歲	2 杯	2½ 杯	4½ 杯
	51 歲以上	1½ 杯	2½ 杯	4 杯
60 分鐘以上 (***活躍)	19-60 歲	2 杯	3 杯	5 杯
	61 歲以上	2 杯	2½ 杯	4½ 杯

男性				
每天體力活動	年齡	水果	蔬菜	合計
30 分鐘以下 (*久坐)	19-20 歲	2 杯	3½ 杯	5½ 杯
	21-60 歲	2 杯	3 杯	5 杯
	61 歲以上	2 杯	2½ 杯	4½ 杯
30 - 60 分鐘 (**中等活躍)	19-25 歲	2½ 杯	3½ 杯	6 杯
	26-45 歲	2 杯	3½ 杯	5½ 杯
	46 歲以上	2 杯	3 杯	5 杯
60 分鐘以上 (***活躍)	19-35 歲	2½ 杯	4 杯	6½ 杯
	36-55 歲	2½ 杯	3½ 杯	6 杯
	56-75 歲	2 杯	3½ 杯	5½ 杯
	76 歲以上	2 杯	3 杯	5 杯

*久坐意味著僅含獨立生活所需體育活動的生活方式。

**中等活躍意味著除了獨立生活所需體育活動，還有相當於每天1/5-3公里（每小時3-4公里）的步行運動。

***活躍意味著除了獨立生活所需體育活動，還有相當於每天3公里以上（每小時3-4公里）的步行運動。

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。

欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

何謂一杯？



成年人為保持身體健康，每天需要 3½ 至 6½ 杯水果和蔬菜。食用不同種類的水果和蔬菜，有助於您的身體獲得所需要的營養。

如需查找您所需的具體建議量，請瀏覽www.choosemyplate.gov。

何謂一杯？

- 1 杯熟綠色蔬菜
- 2 個中等大小的胡蘿蔔
- 1 個大番茄
- 3 朵西蘭花
- 1 個大玉米
- 8 顆大草莓
- 1 個小蘋果
- 32 粒無籽葡萄
- 1 個中等大小的梨子
- 1 根大香蕉
- 1 杯切丁西瓜

何謂半杯？

- 10 條四季豆
- 1 個細橙子
- ½ 個大紅薯
- 6 個小胡蘿蔔
- 6 份灌裝桃片
- 1份（4 盎司）罐裝桃片
- ¼ 杯乾果
- ½ 杯（4 盎司）純果汁或蔬菜汁
- 1 杯未煮熟的綠葉蔬菜
- 1 個大李子

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

何謂一杯？

#300510/Ver. 09/16



姓名： _____ 您朋友的姓名： _____

水果與蔬菜計分卡

我每天建議攝取量：水果 _____ 杯，蔬菜 _____ 杯。

記錄您一星期內每天攝取的水果和蔬菜的杯數。把每天吃的杯數相加得出總數。

水果與蔬菜	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
水果							
蔬菜							
每天食用總杯數							

姓名： _____ 您朋友的姓名： _____



實現我的水果與蔬菜目標的步驟

為了實現目標，我可以採取的 3 個步驟	我的獎勵
<p>(例如：常備健康零食；列出購物清單，並包括許多水果和蔬菜；找一名同伴支持我實行更加健康的飲食)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>(例如：跳舞；與家人安排一項有趣的活動；與摯友共度一天)</p>

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者 and 僱主。
欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

水果與蔬菜計分卡

#300511/Ver. 09/16

我的膳食計劃



我每天的建議攝取量：

- 水果_____杯
- 蔬菜_____杯

使用此表計劃一日的正餐與零食。您的目標是將一天內適合自己的蔬果杯數納入您的膳食計劃。完成您的計劃後，圈出水果和蔬菜或含有水果和蔬菜的食物，確保您有達到目標。

正餐

零食（可選擇）

早餐：	上午零食：
午餐：	中午零食：
晚餐：	下午零食：

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。



1/2杯水果

1/2杯蔬菜



1/2杯蔬菜



1/2杯水果



1/2杯蔬菜



1杯生綠葉菜



1/2杯
100%果汁



1/2杯水果



1/2杯蔬菜



1/2杯蔬菜



1/2杯水果



1/4杯乾果



攝入水果 和 蔬菜 為您的身 體充能！

攝入推薦份量的水果和蔬菜，完全在您掌握之中。

想要改善健康嗎？每日攝入各色水果和蔬菜。為追求健康，成人每天需要3½至6½杯的水果及蔬菜。如需關於如何在膳食中增加更多水果及蔬菜的意見與小貼士，請造訪 www.cachampionsforchange.net。

由USDA SNAP-Ed資助，USDA SNAP-Ed是提供平等就業機會的僱主。



健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第IV部分： 選擇健康飲料



選擇健康飲料

學習目標

這課堂後，學員們能夠做到以下事項：

- 描述健康飲料如何符合MyPlate飲食建議。
- 瀏覽營養成份標籤以找到成份表。
- 了解含糖飲料、肥胖和 2 型糖尿病之間的聯繫。
- 說出其飲食中的含糖飲料的類型。
- 說出自己和家人可以飲用哪些飲料來代替含糖飲料。



材料

- 登記表
- 名牌（非必要）
- 自黏式活動示教板用紙
- 彩色麥克筆
- 砂糖或方糖（約 1 磅）
- 可重複密封零食袋（6½ 英吋至 3¼ 英吋大小）
- 1 個 20 安士的汽水瓶
- 用於品水活動的黃瓜薄荷特飲食譜材料
 - 1 個黃瓜，洗淨，切片
 - 1 束薄荷，洗淨
 - 冰
 - 水
 - 水壺或飲水機
 - 品嚐杯
 - 水
 - 水壺或飲水機
 - 品嚐杯

資料單張

- 選擇MyPlate
- 給我看看這些糖！
- 選擇更好的飲料
- 黃瓜薄荷特飲食譜卡
- 計算容器內有多少糖
- 飲食標籤卡計算題答案
- 飲食標籤卡套餐
- 有多少糖？





準備工作

1. 回顧課程和培訓者教材。
2. 複印學員課程宣傳資料。
3. 準備展示瓶：
 - 倒空並清洗 20 安士汽水瓶和瓶蓋。讓其完全晾乾。
 - 移除瓶子上的標籤，換為 20 安士汽水瓶飲料標籤卡中的營養成份資訊標籤。
 - 往瓶內放 17 茶匙糖或 17 塊方糖，更換瓶蓋。
4. 參考飲料標籤卡計算題答案，選擇學員經常飲用的其他含糖飲料。針對每種飲料，分別為每個可重複密封零食袋貼上標籤，並裝入相應數量的方糖或相應茶匙的糖。
 - 按照食譜卡的說明，準備用於品水活動的黃瓜薄荷特飲食譜。
5. 準備登記表和名牌（非必要）。

熱身活動：你在喝什麼？

1. 自我介紹，並簡要分享專業背景和你的機構。非必要：請學員做自我介紹。
2. 講解今天的主題包括：1) 健康飲料如何符合『MyPlate』飲食建議；2) 喝含糖飲料、肥胖和 2 型糖尿病之間的聯繫；3) 他們的飲食中可能存在的添加糖份及含糖飲料的類型；4) 他們和他們的家人可以飲用哪些健康飲料來代替含糖飲料。
3. 請學員自願分享他們昨天或在過去的一週內喝過的飲料。列出並統計活動示教板上提及的每類飲料。
 - **教員提示：**如果學員提及具體品牌的產品，肯定他們的參與，並說出該飲料屬於哪類含糖飲料。
 - 討論學員飲食中的各類型飲料（例如，運動飲料、碳酸飲料、咖啡飲料等）。
4. 回顧清單，並感謝學員的主動分享。

討論：含糖飲料對健康的影響

1. 解釋含糖飲料、肥胖和 2 型糖尿病之間的聯繫。
 - 添加糖份（比如含糖飲料中的糖）所帶來的額外熱量對超重和肥胖影響巨大。含糖飲料是美國人飲食中添加糖份的最大來源。¹
 - 含糖飲料會增加罹患某些慢性疾病的風險，如 2 型糖尿病和心臟病。^{2,3}
 - 飲用含糖飲料使兒童蛀牙風險升高近一倍。⁴
 - 有力證據表明，飲用更多含糖飲料的兒童和青少年的體重高於飲用量較少者。⁵
 - 每天飲用一瓶或多瓶含糖飲料的成年人超重的機會比不飲用含糖飲料的成年人高 27%。⁶

詢問大家：你們對這些資訊有什麼想法？這對你們而言意味著什麼？

2. 加州公共衛生部創辦了 *重新考慮你的飲料* 活動。該活動旨在：
 - 給加州公民進行有關健康飲料的知識教育；
 - 幫助加州公民辨識含糖飲料的添加糖份含量和熱量；
 - 說明與健康風險的聯繫。
3. 回顧選擇MyPlate宣傳資料，向學員講解健康飲料如何符合MyPlate飲食建議。
 - 分發選擇MyPlate宣傳資料。
 - 詢問大家：有誰聽說過MyPlate嗎？

含糖飲料的類別

- 汽水/蘇打水
- 運動飲料
- 能量飲料
- 果汁飲料
- 調味奶（如巧克力、草莓、香草）
- 含甜味劑或調味劑的咖啡飲料（熱或冰）
- 維生素水
- 奶茶
- 波霸奶茶/泡泡茶/珍珠奶茶或飲料
- 加糖的茶（熱或冰）
- 酸奶飲料
- 仙草飲料

你聽說了什麼？

- 指出MyPlate標誌，並解釋說，它向我們展示了如何選擇更健康的食物以及均衡我們的飲食。
4. 講解下面的內容：
 - 推薦與正餐搭配的飲料為奶。其中脂肪含量最低的是 1% 低脂奶和脫脂奶，因此，這類奶是較好的選擇。

你也可以選擇強化奶替代品，如豆漿、杏仁漿或米漿，但是一定要選擇無糖或低糖的品種。
 - 有些食品 and 飲料幾乎全是由添加糖份構成。事實上，這些食品 and 飲料並不充足地包含任何一類營養素，無法歸入MyPlate中的任何食物組別。含糖飲料就是其中的一類，因此，不屬於任何食物組別。

教員提示

如果聽眾中有家長和照護者，提醒他們 2 歲以上的兒童也可以喝 1% 低脂奶和脫脂奶！

5. 使用準備好的帶標籤的汽水容器，展示一瓶 20 安士汽水含有多少糖。
 - 詢問大家：你們對這一糖量有何想法？
6. 使用準備好的糖袋，展示所提及的每種含糖飲料的糖量。
 - 詢問大家：這一資訊有哪裡讓你們感到吃驚嗎？
7. 使用綠色麥克筆圈出熱身活動中所列出的清單上的健康飲料：水、蘇打水、脫脂奶和 1% 低脂奶，以及 100% 純果汁。
8. 結束這節課的這一部分，提供含糖飲料的定義：通常提供額外的熱量和糖分，而只含有十分少量必需營養素的飲料。

活動：識讀標籤

1. 分發給我看這些糖！宣傳資料。
 - 詢問大家：你們認識這些糖類名稱中的哪些？你們在食品包裝上看到過哪些？
 - 講解糖有多種形式，並有許多名稱。雖然在營養成份標籤上不單獨列出，但飲料可包含兩類糖：天然糖份和添加糖份。
 - 在未來數年內，美國食品標籤將標出產品中添加糖及天然糖的含量。此外，標籤會標出人體每日的最大糖攝入量。請在當地商店中查找新標籤。

天然糖份

1. 果糖
2. 乳糖
3. 麥芽糖
4. 葡萄糖（又名右旋糖）
5. 蔗糖

添加糖份

1. 玉米糖漿
2. 高果糖玉米糖漿
3. 麥芽糖漿
4. 楓糖漿
5. 紅糖
6. 原糖
7. 蜂蜜
8. 麥芽糊精
9. 糖蜜



- 講解添加糖份為食品和飲料帶來了額外的熱量，但不含營養素。添加糖份主要存在於加工食品和飲料中。鼓勵學員食用或飲用含添加糖份較少的食物和飲料。
- 了解是否含有添加糖份的辦法是識讀標籤上的成份表。飲食中的添加糖份應僅從為身體帶來額外益處的食品和飲料中攝取。例如，低脂酸奶中含有糖，但同時提供有益的鈣和蛋白質。

注意

如果一種糖列於前三種成份中，那麼該產品很可能含有大量添加糖份。

活動：選擇更好的飲料

1. 分發選擇更好的飲料宣傳資料。
 - 由於學員現在應該已經熟悉含糖飲料及含糖飲料對健康的影響，詢問他們對改變自己的飲食模式有何想法。
 - 參考宣傳資料。向學員強調第 9 個秘訣是「查看營養資訊：在超級市場中利用營養資訊標籤，選擇合適飲料。標籤和成分列表含有添加糖、飽和脂肪、鈉和卡路里的資訊，可以幫助您作出更佳選擇。」
2. 向學員講解，他們可以飲用下列飲料來代替含糖飲料：
 - 水——白開水或添加水果、蔬菜和香草的蔬果味水
 - 無糖蘇打水或原味氣泡水
 - 無糖茶（冰或熱）
 - 無糖咖啡（冰或熱）
 - 脫脂或低脂（1%）原味奶
 - 強化豆漿、杏仁漿和米漿（原味或低糖）
 - 限量的 100% 純果汁
 - 兒童每天 4-6 盎司
 - 成人每天 8 盎司



活動：品嚐蔬果味水

1. 回顧課堂開始時列出的飲料清單。鼓勵參與者選擇更好的飲料。
2. 向學員講解，可以透過簡單的創意方法來使水變得美味。
3. 分發黃瓜薄荷特飲食譜卡和水樣品。讓學員分享他們關於其他蔬果味水組合的想法和主意。
4. 感謝學員的到來，並鼓勵他們為了健康而應該喝水，而不是含糖飲料。

集思廣益：進階標籤識讀

材料

- 計算每個容器中的糖份宣傳資料
- 飲料標籤卡（每兩個人一張）
- 有多少糖？工作紙
- 鉛筆

- 計算器（非必要）
- 砂糖或方糖
- 測量茶匙
- 八安士或九安士透明杯

活動

1. 讓學員組成兩人小組。向各個兩人小組分發教材。
2. 講解本活動的目的是透過使用營養成份標籤計算含糖量，了解一些最常見的含糖飲料含有多少糖。
3. 向學員講解，你會教他們如何透過識讀營養成份標籤來計算他們經常飲用的飲料中含有多少糖。
4. 使用計算每個容器中的糖份宣傳資料，讓學員大聲回答下列問題。



- a. 「營養成份標籤所列出的食用份量大小是多少（安士數）？」
- b. 「該營養成份標籤列出的每個容器的份數是多少？」
- c. 「列出了多少糖？」
- d. 向學員講解如何利用營養成份標籤上的糖份克數來確定飲料所含的糖茶匙數：
糖份克數 \div 4 = 糖份茶匙數。
- e. 參考計算每個容器中的糖份宣傳資料，在這個例子中： $68 \text{ 克糖} \div 4 = 17 \text{ 茶匙糖}$ 。數 17 顆方糖放入透明杯子中。1 顆方糖約等於一茶匙糖。
- f. 利用「果汁飲料」飲料標籤卡和計算器，展示如何計算含有多於一份飲料的容器中的糖量。

$$27 \text{ 克糖} \div 4 = 6.75 \text{ 茶匙糖}$$

$$6.75 \text{ 茶匙糖} \times 2.5 \text{ 份} = \text{容器中含有} \\ 16.8 \text{ 茶匙糖（湊足 17 茶匙）}$$

參考你剛才在杯子中測量的 17 茶匙糖。

5. 讓學員使用飲料標籤卡，兩人一組進行這項活動。他們可以在有多少糖？工作紙上進行計算。學員測量相應數量的砂糖並放入杯中，或將相應數量的方糖放入杯中（1 顆方糖大約等於一滿茶匙糖）后，即完成活動。



6. 向學員講解，他們剛剛學會了如何計算飲料中含有的糖份茶匙數。這些計算方法同樣適用於食品；他們可以利用任何營養成份標籤進行計算。

參考文獻

- ¹ Guthrie JF、Morton JF。「美國人膳食中添加甜味劑的食物來源」。《美國飲食協會雜誌》2000年1月；100(1):43-51。
- ² Malik VS、Popkin BM、Bray GA、Despres JP、Willett WC、Hu FB。「含糖飲料與代謝症候群和2型糖尿病的風險：一項綜合分析」。《糖尿病護理》。2010年11月；33(11):2477-2483。
- ³ Fung TT、Malik v、Rexrode KM、Manson JE、Willett WC、Hu FB。「女性飲用含糖飲料與冠心病風險」。《美國臨床營養學雜誌》。2009年4月；89(4):1037-1042。
- ⁴ Sohn W、Burt BA、Sowers MR。「碳酸軟飲料與乳齒齒列蛀牙」。《牙科研究期刊》。2006年3月；85(3):262-266。
- ⁵ 美國農業部及美國衛生和公眾服務部。《美國民眾膳食指南》，2010年。華盛頓特區：美國政府出版局；2010年12月。
- ⁶ Babey SH、Jonas M、Yu H、Goldstein H。「起泡飲料：加州汽水飲用及其與肥胖症的關聯」。加州洛杉磯：加州大學洛杉磯分校促進公共衛生中心；2009年。



健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第IV部分： 單張

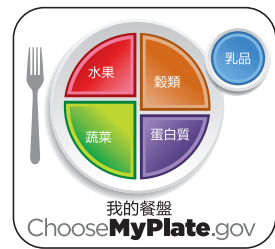


10 個提示

—營養教育編

選擇我的膳食

一頓豐富飲餐的 10 個建議



為健康生活作出正確的食物選擇，就如這10個建議一樣簡單。使用這份清單中的建議來幫助你平衡卡路里，選擇應該多經常吃的食品，和減少應盡量少吃的食品。

1 平衡卡路里

控制體重的第一步，是知道你一天需要多少卡路里。你可以在www.ChooseMyPlate.gov 網站，找出你需要的卡路里量。保持體力活動也能幫助你平衡卡路里。

2 享用食物，但減少食量

進食時慢慢細味品嚐。吃得太快或進食時精神不集中會導致食用太多卡路里。在餐前、用餐期間和餐後注意你是否飢餓或飽肚，提醒自己何時該進食，何時已吃飽。



3 避免吃的太多

使用尺寸較小的碗盤和杯子。進食前先分好食物份量。出外用餐時，請選擇小的份量或與別人分享，或把部分食物帶回家。

4 應該多經常吃的食品

多吃蔬菜、水果、全穀、脫脂奶或1%低脂奶和其他奶類食品。這些食品中含有你所需要的營養成分，包括鉀、鈣、維生素D和纖維。讓這些食品成為你的正餐和零食的基礎。



5 讓盤中食品一半為水果及蔬菜

選擇紅色、橙色和深綠色的蔬菜如蕃茄、地瓜、甘藍菜和其他蔬菜。把水果加入正餐中，成為主菜或伴菜，或作為甜點。

6 改換飲用脫脂或低脂(1%)奶

它們含有與全脂奶相同的鈣質和其他所需養分的量，但卡路里和飽和脂肪卻較少。



7 把一半的穀類改為全穀

以全穀製品替代精糧製品，多吃全穀；例如，以全穀麵包取代白麵包，或以糙米取代白米。

8 應盡量少吃的食物

盡量少吃高固體脂肪、附加糖分和鹽分的食品，包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、加糖飲料、披薩，以及含脂肪的肉類如排骨、香腸、培根和熱狗。把這些食品當做偶一食之的獎勵品，而非每天吃的食品。

9 比較食物中的鹽分

利用營養說明標籤，為湯、麵包、冷凍餐等食品選擇鹽分較低的製品。選擇標籤上寫著「低鹽」、「少鹽」或「未添加鹽分」的罐頭食品。



10 飲用白開水，而不是含糖飲料

飲用白開水或不含糖分的飲料以降低卡路里。汽水、能量飲料、運動飲料都是美式膳食中附加糖分和卡路里的主要來源。



糖有許多名稱。

糖有許多種形態。以下是配料表中常見的一些糖類名稱：

大麥麥芽	高果糖玉米糖漿
紅糖	蜂蜜
甘蔗汁	麥芽糖糊精
玉米糖漿	楓糖漿
右旋糖	糖蜜
果糖	糖粉
葡萄糖	粗糖
蔗糖	

找糖

要瞭解包裝內食品的含糖量，查看包裝上的**營養成分**標籤。找到**糖**這個字，看看每份食品的含糖量是多少。

要瞭解糖的形態，查看**配料表**。



營養成分

份量大小 1條
每包內份數 6份

每份含量

卡路里 150

% 每日需求量 *

脂肪總量 2.5g **4%**

飽和脂肪 0 g

反式脂肪 0 g

鈉 85 mg **4%**

碳水化合物總量 30 g **10%**

糖 12 g

蛋白質 3 g **6%**

*每日需求量百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

配料：

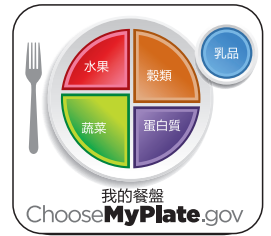
燕麥麩、大米、**玉米糖漿**、**糖**、**果糖**、果糖、全穀物燕麥片、**右旋糖**、燕麥和果簇（烤燕麥[燕麥片、**糖**、大豆油、**蜂蜜**、**糖蜜**]糖、燕麥片、草莓味蘋果、**玉米糖漿**、**紅糖**、天然和人工香料）、**高果糖玉米糖漿**、植物油、含2%或以下的氯化鉀、紅糖、山梨糖醇、麥芽調味劑、天然和人工香料、鹽、脫脂奶粉、全麥麵粉、維生素A、B6、核黃素、葉酸、維生素B12。

10 個秘訣

營養教育系列

選擇更好的飲料

開始的 10 個秘訣



您喝的飲料，和您吃的食物一樣重要。很多飲料含有添加的糖份，當中只含少量或全無營養，而有些飲料可能有營養，但就含太多脂肪和卡路里。以下的秘訣，助您選擇更好的飲料。

1 喝水

在口渴時，喝水以代替甜的飲料。一般的汽水、能量飲品或運動飲品，以及其他甜的飲料，通常都含有大量添加的糖份，所提供的卡路里比您需要的更多。要維持健康的體重，應多喝水或其他卡路里低或不卡路里的飲料。



6 不要忘記您的奶類**

在您選擇奶類或奶類替代品時，應選擇低脂或脫脂奶或強化的豆奶。每種奶類都提供相同的重要養份，例如鈣質、維生素 D 和鉀，但卡路里含量就有很大差異。較年長的兒童、青少年和成年人每天需要 3 杯奶，而 4 至 8 歲兒童就需要 2½ 杯，2 至 3 歲兒童需要 2 杯。



2 喝多少水才足夠？

口渴就是您的指標。水是人體重要的養份，但每個人所需的份量都不同。大部分人可以從所吃的食物和喝的飲料中獲得足夠水份。健康的身體可以在一天中平衡所需的水份。假如您非常活躍、在炎熱環境中居住或工作，又或是年長的成年人，應喝大量的水。

7 享受您的飲料

當喝水並不足夠，您可以享受您所選擇的飲料，只需要減少份量。緊記查看食用份量和每罐、每瓶或每個容器中的份數，不要超出所需的卡路里。選擇較細小的罐、杯或玻璃杯，以代替較大或特大的選擇。

3 便宜的選擇

水通常不會太貴。飲用家中的自來水或在出外用餐時喝水，就可以節省金錢。

8 隨時喝水

水永遠最方便。在清潔並可重複使用的水瓶內注滿水，放入袋或公事包中，一天中口渴時便可飲用。可重複使用的水瓶也較為環保。



4 管理您的卡路里

在用餐時及兩餐之間喝水。成年人和兒童每天在飲料中攝取約 400 卡路里，喝水能幫助您管理卡路里。

5 在家中放置適合兒童的飲品

讓水、低脂或脫脂牛奶，或純鮮果汁成為您家中容易有的飲品選擇。把隨時可用的容器裝滿水或健康飲料，放置在冰箱中。當兒童外出時，在午餐盒或背包中放入水或健康飲料，方便飲用。視乎年齡而家，兒童每天可飲用半杯至一杯純鮮果汁或蔬菜汁*，成年人則最多可飲用一杯。



9 查看營養資訊

在超級市場中利用營養資訊標籤，選擇合適飲料。標籤包括有關總糖份、脂肪和卡路里的資料，可以幫助您作出更佳選擇。

10 比較您的飲料

Food-A-Pedia 是在 ChooseMyPlate.gov/ SuperTracker 提供的一項網上功能，可以幫助您比較您最愛飲料中的卡路里、添加的糖份和脂肪。

*純鮮果汁屬於水果或蔬菜類。果汁應佔建議總水果或蔬菜攝取量的一半或以下。

** 牛奶屬於奶類。一杯 = 1 杯牛奶或乳酪、½ 安士的天然芝士，或 2 安士的加工芝士。

清爽黃瓜薄荷水

做4份。
每份1杯。

配料：

- ½ 杯切片黃瓜
- 1-2 棵/枝新鮮薄荷
冰塊



預備時間：

5分鐘

做法

1. 水壺內放入半壺冰塊。
2. 加入黃瓜片和薄荷。
3. 水壺加滿水。冷藏至少20分鐘後飲用。
4. 貯存於冰箱裡，24小時內飲用完完。



美國農業部SNAP-Ed資助。美國農業部是一家提供平等機會與平等就業的僱主。
• California Department of Public Health #300393/Ver.05/15





計算一下包裝內有多少糖份

計算方法：
糖（以克計算） ÷ 4 = 糖（以茶匙計算）

營養成分	
食用份量 20 盎司 (591 毫升) 每包裝所含食用份量數目 1	
每食用份量數目	
卡路里 250	
每日攝取量百分比*	
總脂肪 0 克	0%
鈉 55 毫克	2%
總碳水化合物 68 克	23%
糖 69 克	
蛋白質 0 克	0%
本產品不是脂肪熱量、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素 A、維生素 C、鈣質及鐵質的主要來源。	
*每日攝取量百分比以每天攝取 2000 卡路里的飲食計算。	

68 克糖 ÷ 4 = 17 茶匙糖

備註：假如包裝所含食用份量數目過一份，應把以茶匙計算的糖含量乘以包裝所含食用份量數目，以獲得**每個包裝**的總茶匙計算糖含量。例如，10 茶匙 x 2 份 = 總共 20 茶匙。

有關飲品標籤卡的指導提示

1. 飲品標籤卡上如有顯示方糖，則所顯示的方糖個數就指示每容器飲品中所含糖的茶匙數。所顯示的內容還應包含有關總膳食的通用MyPlate資訊（參照MyPlate良好膳食的十大提示）。
2. 請注意，消耗含糖飲料所需的步行時間不包含在維持體重所需的日常活動中。
3. 討論牛奶及100%果汁中營養物所帶來的益處。

飲品	容器大小	糖分類型	每容器卡路里	每容器所含糖的茶匙數 (tsp)	消耗飲料所需的步行時間 ¹
水	20液盎司瓶裝	無糖	0卡路里	0茶匙	0分鐘
1%牛奶	16液盎司瓶裝	天然糖	260卡路里	8茶匙	56分鐘
100%橙汁	16液盎司瓶裝	天然糖	244卡路里	11茶匙	53分鐘
汽水	12液盎司罐裝	添加糖	136卡路里	8茶匙	30分鐘
汽水	20液盎司瓶裝	添加糖	227卡路里	14茶匙	49分鐘
運動飲料	20液盎司瓶裝	添加糖	125卡路里	9茶匙	27分鐘
能量飲料	16液盎司罐裝	添加糖	240卡路里	15茶匙	52分鐘
甜茶	20液盎司瓶裝	添加糖	213卡路里	14茶匙	46分鐘
水果味汽水	12.5液盎司瓶裝	添加糖	165卡路里	11茶匙	36分鐘
果汁飲料	20液盎司瓶裝	添加糖與天然糖	305卡路里	17茶匙	66分鐘
帶果肉飲料	11.5液盎司罐裝	添加糖與天然糖	196卡路里	11茶匙	42分鐘
含維生素的水飲料	20液盎司瓶裝	添加糖與天然糖	125卡路里	8茶匙	27分鐘

注意：步行時間的計算，以重達154磅的個人每小時步行3.5英里所消耗的平均卡路里為依據（280卡路里/小時）。體重高於154磅的個人每小時燃燒的卡路里更高，體重更輕的則燃燒更少。糖的茶匙數經四捨五入取整。所有步行時間向上捨入為下一個整數。

1. 美國衛生與公共服務部、美國農業部。《美國民眾膳食指南》2005年版，表4. 常見體育活動每小時所消耗的卡路里。
<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> 造訪日期：2012年5月15日。



營養成分

份量大小：20液盎司（591毫升）
每容器內份數：1

每份含量

卡路里：0 來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g	0%
鈉 0mg	0%
碳水化合物總量 0g	0%
糖 0g	
蛋白質 0g	

非其他營養物質的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：純淨水。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2

每份含量

卡路里：130 來自脂肪的卡路里：20

	%每日需求量*
脂肪總量 2.5g	4%
飽和脂肪 1.5g	8%
反式脂肪 0g	
膽固醇 15mg	5%
鈉 160mg	7%
碳水化合物總量 16g	5%
膳食纖維 0g	0%
糖 15g	
蛋白質 11g	22%
維生素A	10%
鈣	40%
維生素D	25%

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：低脂牛奶、脫脂牛奶、維生素A、棕櫚酸、維生素D3。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2

每份含量

卡路里：122 來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g	0%
鈉 5mg	0%
鉀 443mg	13%
碳水化合物總量 29g	10%
糖 21g	
蛋白質 2g	4%
維生素C	139%
硫胺	17%

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：100%純橙汁，非濃縮液。



營養成分

份量大小：1罐 - 12液盎司（360毫升）

每份含量

卡路里：136

來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g

0%

鈉 15mg

0%

碳水化合物總量 35g

11%

糖 33g

蛋白質 0g

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：碳酸水、高果糖漿、焦糖色素、磷酸、天然香料、咖啡因。



營養成分

份量大小：1瓶 - 20液盎司（591毫升）

每份含量

卡路里：227

來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g

0%

鈉 25mg

1%

碳水化合物總量 59g

20%

糖 55g

蛋白質 0g

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：碳酸水、高果糖漿、焦糖色素、磷酸、天然香料、咖啡因。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2.5

每份含量

卡路里：50 來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g	0%
鈉 110mg	4%
鉀 30mg	1%
碳水化合物總量 14g	5%
糖 14g	
蛋白質 0g	

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：水、蔗糖、右旋糖、檸檬酸、天然香料、鹽、檸檬酸鈉、磷酸一鉀、藍色色素、鬆香甘油酯、焦糖色素。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2

每份含量

卡路里：120 來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g	0%
鈉 70mg	3%
碳水化合物總量 30g	10%
糖 30g	
蛋白質 0g	
核黃素	100%
煙酸	100%
維生素B6	100%
維生素B12	100%

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：碳酸水、葡萄糖、檸檬酸、天然香料、牛磺酸、檸檬酸鈉、人參萃取、左旋肉鹼、咖啡因、煙胺、氯化鈉、肌糖、鹽酸吡哆醇、三氯蔗糖、核黃素、麥芽糖糊精、氰鈷維生素。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2.5

每份含量

卡路里：85 來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g	0%
鈉 30mg	1%
碳水化合物總量 23g	8%
糖 23g	
蛋白質 0g	

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：過濾水、糖、檸檬酸、茶、天然香料。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2.5

每份含量

卡路里：122 來自脂肪的卡路里：0

	%每日需求量*
脂肪總量 0g	0%
鈉 25mg	1%
碳水化合物總量 27g	9%
糖 27g	
蛋白質 0g	
維生素A	0%
維生素C	100%
鈣	0%
鐵	0%

含10%果汁。

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：碳酸水、高果糖漿、濃縮橙汁、檸檬酸、苯甲酸鉀（保鮮）、天然香料、黃色色素、鬆香甘油酯、依地酸鈣鈉（保留風味）。

含維生素的 水飲料



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：2.5

每份含量

卡路里：50 來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g 0%

鈉 0mg 0%

碳水化合物總量 13g 4%

糖 13g

蛋白質 0g

維生素C 50%

維生素B3 10%

維生素B6 10%

維生素B12 4%

維生素B5 10%

鋅 5%

含少於1%果汁。

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量 (DV) 百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：水、結晶果糖、檸檬酸、蔬菜汁（有色）、天然香料、壞抗血酸（維生素C）、維生素E醋酸鹽、乳酸鎂（電解質）、乳酸鈣（電解質）、吡啶甲酸鋅、磷酸一鉀（電解質）、煙酸（B3）、泛酸（B5）、鹽酸吡哆醇（B6）、氰鈷胺素（B12）。



營養成分

份量大小：1罐 - 11.5液盎司（340毫升）

每份含量

卡路里：196

來自脂肪的卡路里：0

%每日需求量*

脂肪總量 0g 0%

鈉 50mg 2%

碳水化合物總量 49g 16%

糖 45g

蛋白質 0g

維生素C 100%

含20%果汁。

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：水、高果糖漿、濃縮果泥、濃縮蘋果汁、檸檬酸、抗壞血酸（維生素C）。



營養成分

份量大小：8液盎司（240毫升）
每容器內份數：約1.5

每份含量

卡路里 110

%每日需求量*

脂肪總量 0g 0%

鈉 25mg 1%

碳水化合物總量 28g 9%

糖 28g

蛋白質 0g

非來自脂肪的卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣及鐵的重要來源。

*每日需求量百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

主要成份：碳酸水（水、二氧化碳）、天然糖、檸檬酸、天然及人工香料及紅色色素。

姓名：_____ 日期：_____

指示： 利用這份計算表，計算每種飲料的總糖份（以茶匙計算）。

有用提示： 4 克糖 = 1 茶匙糖
一粒方糖等於 1 茶匙糖

添加糖份清單： 脫水葡萄糖 (Anhydrous dextrose)、玉米糖漿 (corn syrup)、玉米糖漿塊 (corn syrup solids)、葡萄糖 (dextrose)、果糖 (fructose)、高果糖漿 (high-fructose corn syrup (HFCS)、蜜糖 (honey)、轉化糖 (invert sugar)、乳糖 (lactose)、麥芽糖漿 (malt syrup)、麥芽糖 (maltose)、楓樹糖漿 (maple syrup)、糖蜜 (molasses)、花蜜 (nectars) (例如桃子果蜜、洋梨果蜜)、原糖 (raw sugar)、蔗糖 (sucrose) 和糖 (sugar)。

飲料 1 名稱：

1. 計算每種飲料的總糖份（以茶匙計算）：

a. 每食用份量糖份 X 飲品所含食用份量數目 = 總糖量（克）
_____ 克 _____ 克

b. 總糖量（克）÷ 每茶匙含 4 克糖 = 每種飲料的總糖量（以茶匙計算）
_____ 克 _____ 茶匙

2. 使用方糖，數一數每個飲料容器所含的糖份（以茶匙計算），然後把糖塊放入塑膠袋中。

3. 以標籤在塑膠袋上指明飲料名稱。

4. 查看成份清單，寫下添加糖份的形式：

飲料 2 名稱：

1. 計算每種飲料的總糖份（以茶匙計算）：

a. 每食用份量糖份 X 飲品所含食用份量數目 = 總糖量（克）
_____ 克 _____ 克

b. 總糖量（克）÷ 每茶匙含 4 克糖 = 每種飲料的總糖量（以茶匙計算）
_____ 克 _____ 茶匙

2. 使用方糖，數一數每個飲料容器所含的糖份（以茶匙計算），然後把糖塊放入塑膠袋中。

3. 以標籤在塑膠袋上指明飲料名稱。

4. 查看成份清單，寫下添加糖份的形式：

有用提示： 4 克糖 = 1 茶匙糖
一粒方糖等於 1 茶匙糖

添加糖份清單：脫水葡萄糖 (Anhydrous dextrose)、玉米糖漿 (corn syrup)、玉米糖漿塊 (corn syrup solids)、葡萄糖 (dextrose)、果糖 (fructose)、高果糖漿 (high-fructose corn syrup (HFCS)、蜜糖 (honey)、轉化糖 (invert sugar)、乳糖 (lactose)、麥芽糖漿 (malt syrup)、麥芽糖 (maltose)、楓樹糖漿 (maple syrup)、糖蜜 (molasses)、花蜜 (nectars) (例如桃子果蜜、洋梨果蜜)、原糖 (raw sugar)、蔗糖 (sucrose) 和糖 (sugar)。

飲料 3 名稱：

1. 計算每種飲料的總糖份 (以茶匙計算)：

a. 每食用份量糖份 X 飲品所含食用份量數目 = 總糖量 (克)
_____ 克 _____ 克

b. 總糖量 (克) ÷ 每茶匙含 4 克糖 = 每種飲料的總糖量 (以茶匙計算)
_____ 克 _____ 茶匙

2. 使用方糖，數一數每個飲料容器所含的糖份 (以茶匙計算)，然後把糖塊放入塑膠袋中。

3. 以標籤在塑膠袋上指明飲料名稱。

4. 查看成份清單，寫下添加糖份的形式：

從最低至最高，列出每種飲料每容器中的總糖量 (以克計算)：

1. 最低：_____

2. _____

3. 最高：_____



健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第V部分： 減少攝入鹽及鈉



減少攝入鹽及鈉

學習目標

參與者透過本次學習，將學會：

- 辨別鹽的名稱及形態。
- 辨別食物中鈉的含量。
- 列舉低鈉膳食對人體的三項益處。
- 制定少鈉的日常菜單。

材料

- 簽到表
- 姓名貼（可選）
- 白板或活動掛圖
- 鉛筆或鉛筆
- 2、3支記號筆
- 6至8張食物標籤，或空的食物包裝，包括不同文化群體的特色食物，遮蓋食品上的品牌元素，或使品牌元素不可見
- 乾燥、新鮮藥草和香料的樣品，以及文化特色食物的調味料（例如香菜、姜、牛至、辣椒、檸檬、青檸、香葉等。）
- 鹽（約1茶匙）
- 1套量匙或1把茶匙



單張

- 包裝內含有多少鈉？
- 日常菜單樣本中鈉的含量
- 鹽及鈉 - 幫助您減少攝入的10個小貼士
- 用這些調味品代替鹽

準備

1. 仔細閱讀教案及課堂資料。
2. 準備好在課堂上解釋、運用相關資訊。
3. 安排一間能夠讓參與者舒適自在聽課的房間。
4. 準備簽到表和姓名貼（可選）。
5. 複印分發給參與者的資料。
6. 搭好活動掛圖或白板，記錄參與者在討論中的回答。
7. 陳列參與者常吃的六至八種食物樣品的標籤或包裝，這些食物包括調味菜、罐裝食品和/或冷凍食品。

給講師的建議

陳列的食品樣品應當包括新鮮食物和加工食品。包括兒童可能食用的高鈉食品（每份食品鈉含量達到500毫克）的包裝，例如預包裝午餐。

準備活動：鹽含量對比

1. 自我介紹，並告訴參與者今天要討論鹽及鈉。
2. 說明本次課的目標。
3. 讓參與者在不看食品標籤的情況下猜測陳列的食品中哪個鹽含量最高，哪個鹽含量最低。給他們一些時間來回答。讓參與者按照食品鹽含量，從高到低排列食品包裝和/或標籤。告訴他們稍後會做詳細解釋。
4. 問參與者，減少膳食中的鹽或鈉讓他們想到什麼。
5. 向參與者展示一茶匙鹽有多少。問他們覺得自己每天攝入的鹽是比一茶匙多還是比一茶匙少。向參與者解釋，由於鹽中含鈉，本次課堂上將以鈉含量為標準來對比食物。

活動：檢查食品標籤中註明的鈉含量。

1. 向參與者說明，一茶匙鹽含有2300毫克 (mg) 鈉。說明鹽的日常建議攝入量：
 - 《美國人膳食指南》建議大部份十四歲以上的美國人每天攝入不超過2300毫克鈉，即一茶匙鹽。（在白板上或活動掛圖上寫下：2300毫克鈉=1茶匙鹽）
 - 高血壓前期成年人及高血壓成年人如果每天攝入的不超過1500毫克鈉，即2/3茶匙鹽，對健康尤其有益。（在白板上或活動掛圖上寫下：1500毫克鈉=2/3茶匙鹽。）
2. 分發課堂資料「包裝內含有多少鈉？」回顧閱讀課堂資料的內容以及如何閱讀「營養成份」標籤。強調食用份量及鈉含量。解釋鈉有許多種存在形態，例如谷氨酸鈉（味精）、亞硝酸鈉、碳酸氫鈉（小蘇打）、氯化鈉（食鹽）。日常攝入的鈉的量是各種形態鈉的總和。加工食品、罐裝食品、冷凍食品、包裝食品、快餐均含有鈉。讓參與者思考自己每天攝入的鈉大部份來自哪些食物。
3. 要求參與者自願上來，從陳列的標籤或包裝中挑選兩個。
 - 要求他們從「營養成份」標籤中找到並說出每份食品的鈉含量。
 - 讓他們對比兩個包裝對應食品的鈉含量（哪種食品每份所含的鈉較多）。
 - 要求課堂上的所有參與者將兩種食品每份的鈉含量與2300毫克或1500毫克的建議每天攝入量對比。

4. 按照每份食品的鈉含量從低到高排列食品。告訴參與者鈉含量最高的食品、最低的食品每份分別含有多少鈉。問參與者，透過剛才對鈉的介紹，哪些知識令他們感到意外。

活動：減少攝入鈉的益處

1. 問參與者為什麼減少攝入鈉非常重要。在白板上或活動掛圖上記錄他們的回答。然後告訴他們鈉在人體內的活動：
 - 鈉吸附人體內的水分。
 - 攝入的鈉過多，人體會保持水分，導致水腫和血壓升高。
 - 為了排出這些水分，人體腎臟的負擔會加重，而且高血壓也會損傷腎臟。
 - 由於血液里水分增加，為了保證血液循環，心臟的負擔也會加重。這會導致心臟越變越大、越變越弱，引發胸痛、呼吸急促、疲勞。
2. 要求參與者羅列減少攝入鈉的益處。在白板上或紙上記錄他們的回答。依據回答情況，適應增補：降低患高血壓的風險，促進心臟、腎臟健康。



活動：減少攝入鈉的方法

1. 問參與者在烹煮飯菜時是否使用藥草和香料。讓使用藥草的參與者分享他們使用的或可以在烹煮飯菜時使用的藥草。建議參與者在烹煮飯菜時不在飯菜里添加鈉，而是使用藥草，這些植物可以是整棵的、切片的，也可以是磨成粉的。
2. 讓參與者聞美國人、拉美人、非裔美國人、亞裔美國人烹飪時常用的各種調味料。調味料包括洋蔥、大蒜、香菜、羅勒、荷蘭芹、迷迭香、小茴香、胡荽、牛至、百里香、辣椒、辣椒粉、姜、檸檬、青檸。
3. 要求參與者與大家分享使用藥草和香料的心得。
4. 告訴參與者新鮮食物往往鈉含量最低。隨後是冷凍食品。罐裝食品中往往添加鈉，因此要選購低鹽罐裝食品，並且盡可能沖洗之後再食用。

活動：制定低鈉膳食計劃

1. 分發課堂資料「日常菜單樣本中鈉的含量」。要求參與者兩兩組成搭檔，一起減少菜單中的鈉含量。
2. 邀請幾組搭檔分享他們是如何調整菜單來減少鈉含量的。讓參與者分享，然後依據他們的分享適當增補：
 - 自己動手準備食材；盡量少用包裝食品。

- 在餐桌上少用鹽；餐桌上不擺放鹽罐。
- 烹煮食物時用藥草和香料代替鹽。
- 減少外出就餐。
- 儘量使用新鮮蔬菜或冷凍蔬菜；對於罐裝食品，盡可能用水沖洗後再使用。

活動：複習、評估、個人措施

1. 問參與者在鈉的知識、如何制定低鈉健康膳食計劃方面是否有疑問。解答疑問。告訴參與者可以造訪ChooseMyPlate.gov網站獲取更多資源和建議。提供「鹽與鈉 助您減低攝取量的 10 個秘訣」和「使用這些調味品來」小貼士，參與者可自行決定是否領取。
2. 開展課堂評估，讓參與者一起回答以下問題：
 - 低鈉膳食對人體有哪些益處？
 - 減少膳食中鈉含量的三種方法是什麼？
 - 今天學到了哪些新知識？
 - 本次課結束後你會做出哪些改變？

感謝參與者來上課，本次課讓他們進一步瞭解減少攝入鈉的知識，有助於他們為家人制定更健康的膳食計劃。



健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第V部分： 單張



這食物包裝含多少鈉質？



營養成分	
份量：1 盎司	
每食用份量中各種營養成分含量	
熱量 160	來自脂肪的熱量 90
每日所需營養百分比	
總脂肪量 10克	15%
飽和脂肪 2克	10%
反式脂肪 0克	
膽固醇 <5毫克	1%
鈉質 290毫克	12%
總碳水化合物 15克	5%
膳食纖維 <1克	1%
糖 1克	
蛋白質 2克	

查看食品包裝上的「營養成分表」。

鈉質攝入過量會增加患中風和心臟病的風險。切記：您每天從所有食物中攝取的總鈉質量應該在2300毫克以下。

查找「鈉質」一詞，看看每份食品中的鈉質含量有多少。

「低鈉」是指每食用份量中含140 毫克以下鈉質。

鈉質的來源廣泛。在「成分」中查找以下詞：

- 鹽
- 味精
- 磷酸二鈉
- 苯甲酸鈉
- 氫氧化鈉
- 檸檬酸鈉
- 酪蛋白酸鈉
- 亞硫酸鈉

成分：強化玉米粉（玉米粉，硫酸亞鐵，煙酸，硝酸硫胺素，核黃素和葉酸），玉米油和/或葵花油，乳清，鹽，車打芝士（牛奶，發酵劑，鹽，酶），以及低於 2% 的下列成分：部分氫化大豆油，麥芽糖糊精，磷酸二鈉，酸奶油（酸奶油，脫脂奶），人工香精，味精，乳酸，人工色素（含黃色 6 號）和檸檬酸。

本文件（或頁面）使用的品牌名稱，商號名稱或公司名稱僅供參考並方便讀者。這些名稱的使用不構成美國農業部或農業研究服務局對於任何產品或服務的官方背書或批准，適用的其他產品或服務除外。請注意：產品配方以及包裝和份量會隨時間變化。因此，食品成份、含量及營養資料會發生變化。

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。

欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

這食物包裝含多少鈉質？

範例日常餐單中的鈉質含量



	鈉質含量(毫克)
早餐	
3 片培根 (煙肉)	450
2 個煎蛋	160
1 個原味猶太麵包圈(bagel)	450
2 湯匙低脂原味奶油芝士	140
6 盎安士橙汁	0
早餐含鈉總量	1,200毫克
午餐	
火腿芝士三文治 (2 盎安士切片火腿：480，1片美國乾酪：250， 2 片全麥面包：340)	1,070
1 湯匙蛋黃醬	90
2 茶匙芥末	110
1 件腌制瓜(酸瓜)	320
半杯罐裝雞肉塊麵條湯	485
2 塊梳打餅	75
16 盎安士健怡減肥能量飲料	250
午餐質總含量	2,400 毫克
晚餐	
辣脆雞腿	440
辣脆雞胸	1,250
1 塊鬆餅	520
燒烤醬味焗豆	680
菜絲沙拉	160
一片荷蘭蘋果派	300
16 盎安士蘇打	50
晚餐鈉質總含量	3,400 毫克
鈉質含量總計	7,000 毫克！

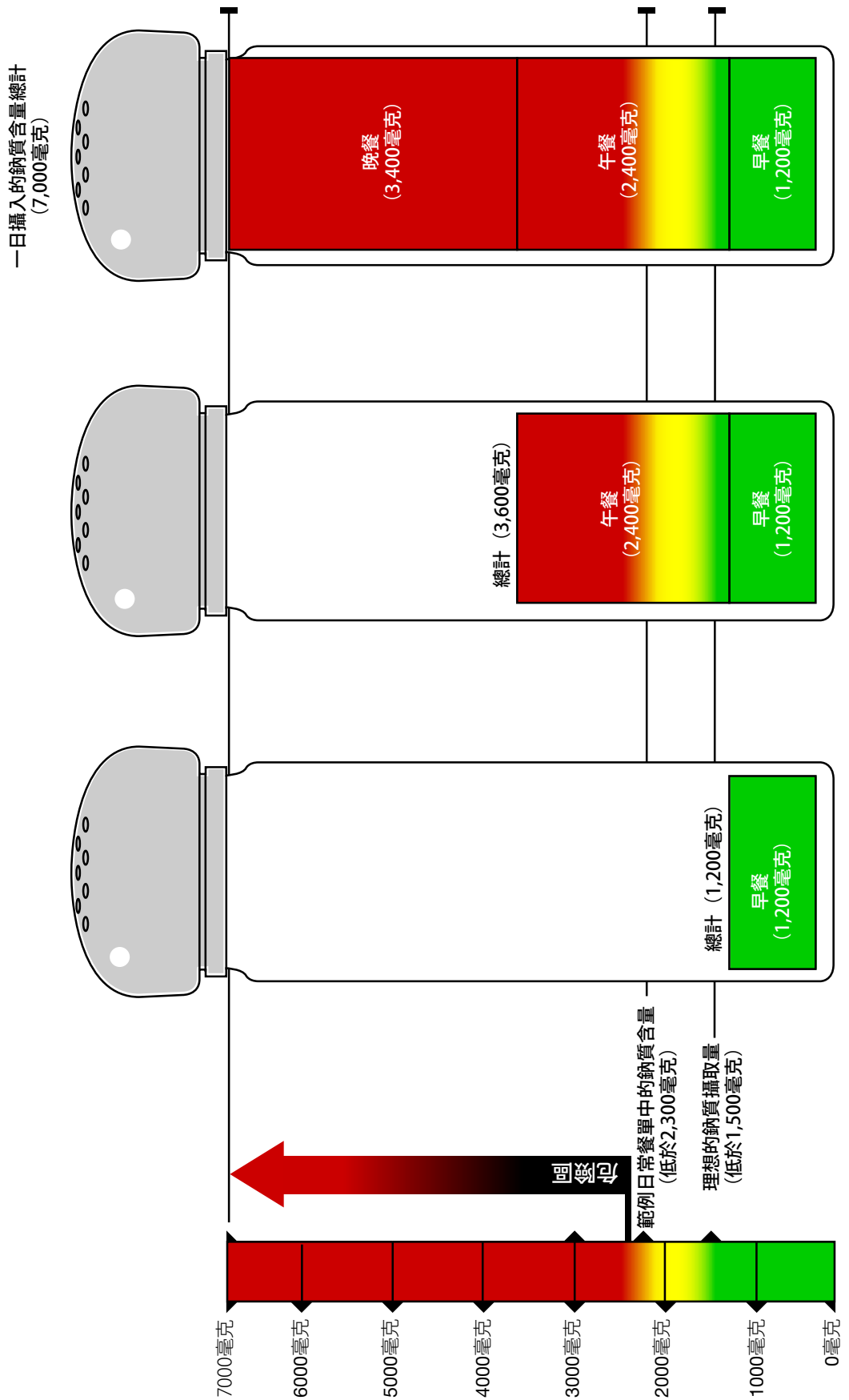
來源：上述鈉質含量取自本地雜貨店及快餐店提供的品牌食品營養成分表。

本文件（或本頁）使用的品牌名稱、商號名稱或公司名稱僅為方便讀者以提供參考。這些名稱的使用不構成美國農業部或農業研究服務局對任何產品或服務的官方背書或批准，適用的其他產品或服務除外。請注意：產品的配方以及包裝和份量會隨時間變化。因此，所列的食品成份、含量及營養資料可能會改變。

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

範例日常餐單中的鈉質含量

範例日常餐單中的鈉質含量 界限在哪裡？



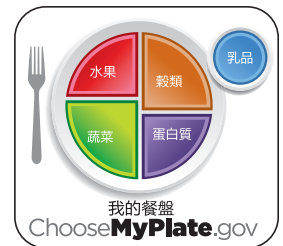
欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

10 個秘訣

營養教育系列

鹽與鈉

助您減低攝取量的 10 個秘訣



明顯地美國人喜歡在食物中加點鹽，但鹽在高血壓中扮演了一定角色。包括兒童在內的每個人，都應該減少鈉攝取量，每天應少於 2300 毫克（約 1 茶匙鹽）。51 歲及以上的成年人、任何年齡非洲裔美國人、以及患有高血壓、糖尿病或長期腎病的人士，應把鈉攝取量進一步減低至每天 1500 毫克。

1 考慮新鮮食物

美國人進食的鈉，大部分在加工食品中。減少進食高度加工食物的頻密程度，以及只吃少量，特別是含有大量芝士的食物，例如披薩；乾腌肉，例如培根、香腸、熱狗腸及午餐肉；以及即食製品，例如罐頭墨西哥辣肉醬、意式餛飩和湯。新鮮食物一般含較低鈉。

2 享受家中製作的食物

常常在家煮食，這樣就能控制食物中所含的營養。準備自己的食物，讓您可以限制當中的鈉含量。

3 進食大量蔬菜和水果——它們一般含較低鈉。

進食大量蔬菜和水果，不論是新鮮還是冷藏的。每餐進食一份蔬菜或水果。

4 選擇低鈉的奶類製品和蛋白質食物。

選擇更多脫脂或低脂牛奶和乳酪，以代替芝士，因為芝士所含的鈉較高。選擇新鮮的牛肉、豬肉、家禽和海鮮，而不是已添加鹽的。午餐肉、香腸和鹹牛肉等罐頭產品，都含大量的鈉。選擇無鹽的果仁和種籽。

5 調節您的味蕾

逐步減少所進食的鹽，而留意不同食物的天然味道。您需要吃鹽的份量便會隨時間而減少。



6 不要加鹽

在煮食時不要加鹽。把鹽從櫥櫃和餐桌上拿走。改用香料、香草、大蒜、醋或檸檬汁來為食物調味，或使用不含鹽的調味包。嘗試加入黑椒或紅椒、羅勒、咖哩、薑或迷迭香。

7 閱讀標籤

閱讀營養成份標籤和材料，找出含較少鈉的包裝和罐頭食物。留意有「低鈉」、「少鈉」或「無加鹽」等標籤的食物。

8 在您出外用餐時，要求低鈉食物

餐廳可以按照您的要求製作低鈉食物，也可以把醬汁和沙律醬料分開上菜，您便無需使用太多。

9 留意醬料

醬油、蕃茄醬、酸菜、橄欖、沙律醬料和調味料包等都含高鈉。選擇低鈉的醬油和蕃茄醬。選擇紅蘿蔔條或西芹條，以代替橄欖或酸菜。只灑上一點點調味料包，而不是整包用掉。

10 攝取更多鉀

選擇含鉀的食物可幫助降低血壓。在馬鈴薯、紅菜頭葉、蕃茄汁和蕃茄醬、甜薯、豆類（白豆、利馬豆、紅腰豆）和香蕉等蔬菜和水果中，都可以找到鉀。其他含鉀的食物包括乳酪、蛤蜊、扁鱈魚、橙汁和牛奶。

使用這些調味品來代替鹽



多香果	瘦肉，燉煮，番茄，桃子，蘋果醬，小红莓醬，肉汁
羅勒/九層塔	魚肉，羊肉，瘦肉碎，燉煮，沙拉，湯，醬汁，魚開胃菜
月桂葉	瘦肉，燉煮，家禽肉，湯，番茄
葛縷子籽	瘦肉，燉煮，湯，沙拉，面包，捲心菜，蘆筍，麵條
香蔥	沙拉，醬汁，湯，瘦肉菜色，蔬菜
蘋果醋	沙拉，蔬菜，醬汁
肉桂	水果（特別是蘋果），面包，餡餅皮
咖喱粉	瘦肉，雞肉，魚肉，番茄，番茄湯，蛋黃醬
蒔蘿（洋茴香）	魚露，湯，番茄，捲心菜，胡蘿蔔，花椰菜，四季豆，青瓜，馬鈴薯，沙拉，通心粉，瘦牛肉，雞肉，魚肉
大蒜 (非大蒜鹽)	瘦肉，魚肉，湯，沙拉，蔬菜，番茄，馬鈴薯
薑	雞肉，水果
檸檬汁	瘦肉，魚肉，家禽，沙拉，蔬菜
芥菜 (乾)	瘦肉碎，瘦肉，雞肉，魚肉，沙拉，蘆筍，西蘭花，孢子甘藍捲心菜，蛋黃醬，醬汁
肉豆蔻	水果，餡餅皮，檸檬水，馬鈴薯，雞肉，魚肉，瘦肉餅，吐司，布丁
洋蔥 (非洋蔥鹽)	瘦肉，燉煮，蔬菜，沙拉，湯
甜椒粉	瘦肉，魚肉，湯，沙拉，醬汁，蔬菜
番芫荽	瘦肉，魚肉，湯，沙拉，醬汁，蔬菜
西班牙辣椒	沙拉，蔬菜，砂鍋菜
迷迭香	雞肉，瘦肉餅，瘦牛肉和瘦豬肉，醬汁，餡料，馬鈴薯，豌豆，大豆
鼠尾草	瘦肉，燉煮，鬆餅，番茄，四季豆，魚肉，棉豆，洋蔥，瘦豬肉
香薄荷	沙拉，瘦豬肉，瘦肉碎，湯，四季豆，瓜類，番茄，棉豆，豌豆
百里香	瘦肉，醬汁，湯，洋蔥，豌豆，番茄，沙拉
黃薑	瘦肉，魚肉，醬汁，米飯

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。
欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第VI部分： 活躍起來



活躍起來

學習目標

這課堂後，學員能夠做到以下事項：

- 測量自己的心率。
- 瞭解中等強度體力活動量和高等強度體力活動量之間的差異。
- 根據美國人的體育活動指南，識別兒童與成年人的中等強度或高等強度體力活動的建議次數及持續時間。

教材

- 登記表
- 名牌（可選擇）
- 鋼筆或鉛筆
- 小片紙
- 白板或活動掛圖配麥克筆
- 計算器
- 錶或計時器

單張：

- *測量您的脈搏*
- *美國人的體育活動指南*
- *體力活動時間表*

課前準備工作

- 回顧課程指引與課程講義。
- 認真備課，以確保在課程中能詳細講解並靈活運用相關信息。
- 找一間可以讓學員舒適就座的房間。可以的話，選一個可以通往步行徑或其他類似的安全的體力活動地點。
- 熟悉在手腕上尋找動脈的方法，並測量人的脈搏。
- 熟悉美國疾病控制和預防中心（CDC）建議的成年人和青少年的體力活動準則。

熱身活動：測量您的脈搏

1. 做自我介紹，與學員分享你們今天將討論建議的體力活動量。
2. 解釋課程目標。
3. 向學員分發「測量您的脈搏」講義，鋼筆或鉛筆和紙。解釋帶氧活動：帶氧是指「需要氧氣」。帶氧活動是指增加您的呼吸頻率以及心率（您的心臟一分鐘內的跳動次數）的任何活動。進行帶氧活動時，您會感覺到心臟與肺部最大的反應。當您休息時，您的心臟以「靜止心率」跳動。當您鍛鍊時，心臟跳動更快，向肌肉輸送空氣和血液，以便您可以繼續您正在進行的任何運動。
4. 讓學員參考「測量您的脈搏」講義，並帶領學員進行測量脈搏的步驟：
 - 伸出一只手，手掌向上，手肘稍微彎曲。
 - 把您的前兩根手指（食指和中指）放在您的近拇指手腕的地方。
 - 由於拇指有自己的脈搏，所以不要使用拇指。
 - 您能感覺到脈搏或脈動嗎？
5. 在白板上寫下公式：**脈搏= 在15秒內的跳動次數 x 4**

您的脈搏就是您心臟每分鐘的跳動次數。將15秒的跳動次數以4，您便得出每分鐘脈搏的跳動次數。寫下15秒內脈搏跳動的次數，並以4。這就是您的脈搏。您也可以稱其為靜止心率，因為您現在沒有在運動。

確保每個人都計算了自己的脈搏（每分鐘跳動次數）。



活動：中等強度和高等強度活動

1. 講解下一項活動，就地行走 3 分鐘。讓學員起立，就地行走 3 分鐘，並與他們一起做。讓他們放慢速度，然後停止。讓學員再測量 15 秒脈搏，記錄次數，並乘以 4。講解他們剛剛完成了**中等強度**活動量。脈搏和呼吸比靜止頻率有所增加。
2. 講解他們現在要快步走 4 分鐘（如果無法快步走，則用開合跳或其他高強度活動代替）。帶領學員快步走 4 分鐘。讓他們放慢速度，然後停止。讓學員測量 15 秒脈搏，記錄次數，並乘以 4。講解他們剛剛完成了**高等強度活動量**，他們的脈搏跳動次數應該比之前高，呼吸應該比之前更深沉、更急促。學員還會開始流汗。若需要，帶領參與者慢步走，等待逐漸恢復，然後停下來喝水。
3. 詢問有多少學員在中等強度活動期間他們的心率比靜止心率相比上升了，讓他們舉手。講解像輕度家務、輕度庭院勞動、掃落葉、用動力割草機割草、洗車、或在平地中速騎自行車等都屬於中等強度活動。
4. 然後詢問有多少學員在高等強度活動期間他們的心率比第一次中等強度的行走相比上升了，讓他們舉手。詢問有多少人出現要更用力呼吸的情況。有多少人開始流汗？講解像玩團隊運動、跑步、競步、在泳池游泳等都屬於高等強度活動。心臟跳動更快，呼吸更急促、更深沉，人開始流汗。

活動：體力活動建議

1. 分發課程講義「美國人的體育活動指南」。回顧準則，參看課程講義上的資訊。

成年人：為了實質性地促進身體健康，成人每週至少應進行150分鐘（2小時30分鐘）的中等強度運動，或75分鐘（1小時15分鐘）的劇烈強度有氧體育活動，或是等效的中度至劇烈強度的有氧體育活動。有氧運動每小節應至少持續10分鐘，且最好分佈在一週的各天中。

- 為了進一步更全面地促進身體健康，成人應將中等強度有氧運動時間增加至每週300分鐘（5小時），或將劇烈強度有氧體育活動時間增加至150分鐘，或是等效的中度至劇烈強度的體育活動。參加超越此運動量的體育活動可進一步促進身體健康。
- 成人應每週參加2天或更長的肌肉訓練運動，這些運動涉及全身的主要肌肉群。

兒童與青少年：每天 60 分鐘中等強度到高等強度活動且應包括每週至少3天的劇烈強度體育活動。：

- 體育活動有助於保持身體健康，建立健康的活動習慣，強壯肌肉和骨骼，幫助預防肥胖症及相關慢性疾病。
- 作為60分鐘或以上的日常體育活動的一部分，兒童及青少年每週至少要進行3天的骨骼訓練型體育活動。

2. 詢問學員對於建議的想法。他們目前的體力活動量與建議準則相比如何？他們孩子的活動量如何？

活動：回顧，評估，個人下一步

1. 讓學員分享他們可以如何改變自己（及其家人）當前的體力活動量以遵循建議。若需要舉幾個例子開始討論。
2. 詢問學員對於中等強度活動和高等強度活動或者建議有何問題。解答任何問題。如果學員願意，向其提供「體力活動時間表」。
3. 班級進行小組評估，讓學員回答以下問題：
 - 體力活動對於您的個人健康有什麼益處？
 - 您今天學到了哪些新知識？
 - 上完今天的課堂後，您打算做出哪些改變？

感謝學員參加今天的課程，了解更多關於他們及其家人進行健康的體力活動量的資訊。

給教員的提示

- 若需要，讓學員增加其體力活動強度，在行走的同時晃動手臂。
- 提醒學員在體力活動之前、過程中及之後要飲水足量。
- 從當地 YMCA 或 YWCA 或當地健身房請一位代表現身課堂與您一同講解。
- 建議學員在開始任何體力活動項目之前，先去諮詢醫生。

更多新構思：計劃每星期體力活動時間表

詢問學員：我們如何使體力活動融入我們的日常生活？

詢問學員他們無法達到體力活動建議量的原因是什麼。寫下他們的回答。

提醒學員建議的每天最低體力活動量為 30 分鐘，可將其分為每次 10 分鐘的體力活動。詢問學員對每天分3次進行體力活動，每次 10 分鐘有如何的感想。詢問他們每一次可以做那一類型的 10 分鐘的中等強度體力活動。

分發「體力活動時間表」單張，並讓學員寫。

提供一些想法，幫助將體力活動融入日常生活：

- 若您帶著孩子去踢足球，您能在孩子練球時，自己在公園裡步行 10 到 30 分鐘嗎
- 與朋友一起活動會幫助您堅持體力活動時間表並給予您鼓勵嗎？
- 週末您可以帶家人到公園 1 小時嗎？

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第VI部分： 單張



測量脈搏



您可以在您的手腕、足部或頸部動脈靠近皮膚的地方找到您的脈搏。

尋找手腕的脈搏：

- 伸出一只手，手掌向上，手肘稍微彎曲。
- 將另一只手的第一根手指（食指）和中指放在近拇指手腕的地方（見上圖）。
- 輕輕按壓皮膚，直到您感受到脈搏。如果您感受不到脈搏，請再用力一點按壓或者嘗試將您的手指在周圍移動，尋找脈搏。
- 您可以計算一分鐘的脈搏跳動次數，或者計算 30 秒脈搏跳動的次數，然後乘以 2，或者計算 15 秒脈搏跳動的次數，然後乘以 4，最終得出一分鐘的脈搏跳動次數。
- 起始脈搏計為「零」。

計出的脈搏跳動次數就是您的「每分鐘」心臟跳動次數。這稱為您的靜止心率，您需要在測量脈搏前靜止至少五分鐘。

美國人的體育活動指南

年齡	建議
6-17歲	<p>兒童和青少年每天應進行60分鐘（1小時）或以上的體育活動。</p> <ul style="list-style-type: none">● 有氧運動： 每天60分鐘或以上的運動，其中多數應為中度^[a]或劇烈強度的^[b]有氧體育活動，且應包括每週3天的劇烈強度體育活動。● 肌肉訓練：^[c] 作為60分鐘或以上的日常體育活動的一部分，兒童及青少年每週至少要進行3天的肌肉訓練型體育活動。● 骨骼訓練：^[d] 作為60分鐘或以上的日常體育活動的一部分，兒童及青少年每週至少要進行3天的骨骼訓練型體育活動。● 鼓勵年輕人參加適齡、有趣及多樣化的體育活動是非常重要的。
18-64歲	<ul style="list-style-type: none">● 所有成人都應參加運動。參加體育活動總比不運動好，成人可透過參與任意運動量的體育活動來促進身體健康。● 為了實質性地促進身體健康，成人每週至少應進行150分鐘（2小時及30分鐘）的中等強度運動，或75分鐘（1小時15分鐘）的劇烈強度有氧體育活動，或是等效的中度至劇烈強度的有氧體育活動。有氧運動每小節應至少持續10分鐘，且最好分佈在一週的各天中。● 為了進一步更全面地促進身體健康，成人應將中等強度有氧運動時間增加至每週300分鐘（5小時），或將劇烈強度有氧體育活動時間增加至150分鐘，或是等效的中度至劇烈強度的體育活動。參加超越此運動量的體育活動可進一步促進身體健康。● 成人應每週參加2天或更長的肌肉訓練運動，這些運動涉及全身的主要肌肉群。
65歲及以上	<ul style="list-style-type: none">● 老年人應遵守成人指南。當老年人無法達到成人指南的要求時，他們應在體力及狀態允許的情況下盡量保持活躍。● 有跌倒風險的老年人應適當鍛煉，以維持或改善身體平衡性。● 老年人應根據自己的健康水平來調整體育活動的強度。● 患有慢性疾病的老年人，應理解這些疾病是否會影響他們安全進行常規體育活動，以及影響的方式。

[1] 美國衛生與人類服務部2008年美國人體育活動指南，華盛頓特區：美國衛生與人類服務部；2008年。疾病預防與健康促進辦公室（ODPHP）刊號U0036。可於此處閱讀：<http://www.health.gov/paguidelines> 2015年8月6日造訪。

[a] 中度至劇烈強度的體育活動：可使人體心率和呼吸加快至某種程度的有氧運動。在人體活動相量表中，若以0-10分評估，中度至劇烈強度活動通常為5或6分。具體項目如平地上健走、舞蹈、游泳或騎自行車。

[b] 劇烈強度的體育活動：可大幅度加快人體心率和呼吸的有氧運動。在人體活動相量表中，若以0-10分評估，劇烈強度活動通常為7或8分。具體項目如慢跑、網球單打、連續來回游泳或騎自行車上坡。

[c] 肌肉訓練活動：包括增強骨骼肌力量、爆發力、耐力和質量的體育活動。它包括力量訓練、阻力訓練和肌力及耐力運動

[d] 骨骼訓練活動：可對骨骼產生衝擊或張力的體育活動，能促進骨骼生長及增加骨骼強度。具體項目如跑步、跳繩和舉重。

來源：摘錄自：美國衛生與人類服務部2008年美國人體育活動指南，華盛頓特區：美國衛生與人類服務部；2008年。可於此處閱讀：<http://www.health.gov/paguidelines> 2015年8月6日造訪。

#300523/Ver.08/16

體力活動時間表

姓名：_____ 您朋友的姓名：_____

建議您在開始任何體力活動項目之前，先諮詢醫生。

為了保持身體健康，我需要做多少分鐘的體力活動？

- 要保持身體健康，並幫助預防慢性疾病，您需要每天至少做 30 分鐘中等強度體力活動，每星期堅持 5 天以上。
- 要控制好體重，您需要每天至少做 60 分鐘的中等至高強度的體力活動，每星期堅持 5 天或以上。
- 如果您想要減重並保持已減輕的體重，您需要每天至少做 60 至 90 分鐘的中等強度體力活動。

什麼是中等強度體力活動？

中等強度活動量使您的心跳加快。中等強度活動包括步行，在平坦的地面上以不超過每小時 10 英里的速度騎自行車、上樓梯和掃落葉等。當您在做中等強度活動時，您可以輕鬆與人交談。

什麼是高等強度體力活動？

高等強度活動量使您呼吸變得費力，心跳加快，並流汗。高等強度活動包括跑步、緩步跑、踢足球、跳快舞，以每小時 10 英里以上的速度騎自行車，或踏自行車上山爬坡等。當您在做高等強度活動時，您可以說幾句話，但是不能進行交談。

設定我的體力活動目標

- 我的目標是每天做_____分鐘的中等/高等強度體力活動。（例如：30 分鐘、60 分鐘或 60 分鐘以上）
- 為了實現我的體力活動目標，我需要採取三個步驟。（例如：儘量多步行；找一位同伴加入，並支持我的日常體力活動；嘗試找一些新的體力活動，讓自己繼續堅持）
1. _____ 2. _____ 3. _____

• 我達到體力活動目標的獎勵是：_____

（例如：與我的朋友共享一頓健康的野餐或膳食；準備我最喜愛的健康食譜與我的朋友和家人分享；去跳舞）

記錄我的進度

您可以把每天的體力活動目標劃分成幾個 10 至 15 分鐘的間斷體力活動，當您變得更活躍後，再慢慢的增加活動時間。填寫一星期內每一天的活動類型及活動分鐘數。將每天的活動分鐘數相加，看看這一星期的體力活動目標的實現情況。

體力活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中等/高等強度活動	活動 分鐘	活動 分鐘	活動 分鐘	活動 分鐘	活動 分鐘	活動 分鐘	活動 分鐘

那麼伸展運動和力量訓練呢？

- 您的肌肉還需要伸展運動和力量訓練。以一星期 2 至 3 天為目標。
 - 您可以通過伸展手臂、腿部、肩膀及身體其他部位的肌肉以增強您的柔軟性。
 - 嘗試抬腿、仰臥起坐、彎舉、俯臥撐、用阻力帶做運動或舉重運動來增強肌肉力量。
- 填寫您每天所做的伸展運動或力量訓練的類型。

體力活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每星期做伸展運動 2 至 3 天	活動	活動	活動	活動	活動	活動	活動
每星期做力量訓練 2 至 3 天	活動	活動	活動	活動	活動	活動	活動

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者 and 僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

體力活動時間表

#300524/Ver. 09/16

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第VII部分： 提倡食用果蔬及進行體育活動



在您的社區內提倡多吃蔬果， 多做體力活動

學習目標

這課堂後，學員能夠做到以下事項：

- 找出至少四種方法，克服食用更多水果與蔬菜的難題。
- 找出至少四種方法，克服進行更多體力活動的難題。
- 找出方法提倡社區更好地提供水果、蔬菜及體力活動渠道。

材料

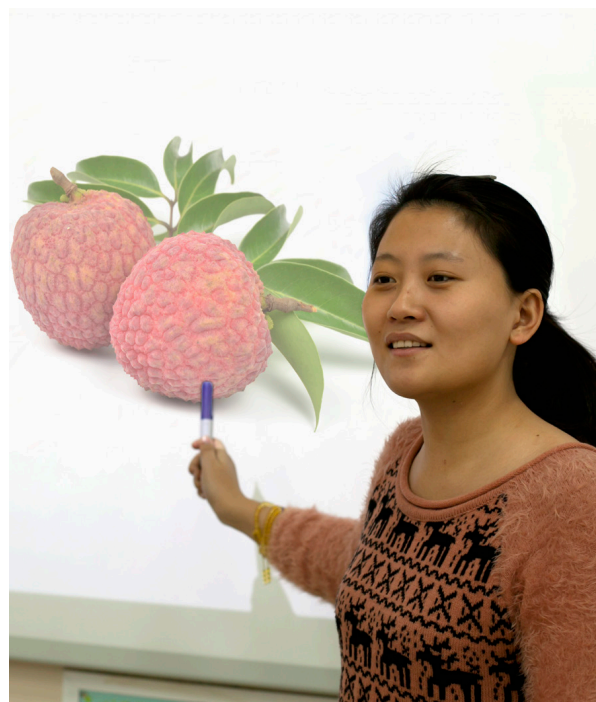
- 登記表
- 名牌（可免）
- 紙和鉛筆
- 白板或活動掛圖
- 麥克筆 (marker)

課程講義

- *在您的社區內提倡多吃蔬果多做體力活動的措施*
- *蔬菜水果社區評估*
- *體力活動社區評估*
- *舒適步行評核表*

課前 準備工作

1. 複習課程指引與課程講義。
2. 認真備課，以確保在課程中能詳細講解並靈活運用相關信息。
3. 找一間可以讓學員舒適就座的房間。
4. 準備登記表和名牌（可免）。
5. 複印學員課程講義。
6. 豎立好活動掛圖或白板，以記錄討論回答。



.....

熱身活動：如何讓您的社區變得更好？

1. 做自我介紹，與學員分享你們將討論通過增加水果、蔬菜及體力活動渠道的方法來改善我們的社區。
2. 解釋課程目標。
3. 將學員們分為兩人一組的小組，討論問題：『如何讓您的社區變得更好？』

活動：水果和蔬菜的難題與解決方案

1. 將學員分成四人至六人一組。
2. 給每個小組分發紙和一支鉛筆。讓每組學員選出一位記錄人和一位發言人。
3. 讓學員在各自所在小組列出為什麼他們認為其社區內的人不吃更多水果與蔬菜的原因。他們是否認為這與缺乏獲得水果和蔬菜的渠道有關？例如，其街區可以購買水果和蔬菜的地方是否與其他街區一樣多？這些街區有何不同？讓學員關注自己社區的難題。讓記錄人使用紙和鉛筆記錄其小組確定的難題。



難題示例：

- 我的社區沒有農夫市場。
 - 我們附近的雜貨店裡水果與蔬菜的質量不夠好。
 - 我們附近沒有雜貨店。
 - 在我工作的地方根本買不到水果和蔬菜。
4. 讓每個小組的發言人分享其小組想出的原因清單。將原因清單寫在白板上或紙上，展示給全班同學。
 5. 讓學員在各自所在小組找出解決難題的方法。他們如何使其鄰居更容易吃到更多的水果與蔬菜？

解決方案示例：

- 與社區中的其他成員及領袖合作，在社區開辦一家農夫市場。
 - 請我們當地的雜貨店出售優質水果與蔬菜。
 - 請僱主在僱員食堂提供水果與蔬菜。
 - 與其他街區的居民及社區領袖合作，在街區開辦一家雜貨店。
6. 讓每個小組的發言人分享其小組想出的解決方案清單。將解決方案清單寫在白板上或紙上，展示給全班同學看。

活動：體力活動的難題與解決方案

1. 讓學員在各自所在的小組列出為什麼他們認為其社區內的人沒有進行更多體力活動的原因。社區內所有街區是否都有提供很多安全的體力活動項目？讓記錄人使用紙和鉛筆記錄其小組確定的難題。

難題示例：

- 在我們附近街區步行不安全。
- 我們社區沒有自行車道。
- 我們社區公園的步行徑維護不善。

2. 讓每個小組的發言人分享其小組想出的難題清單。將難題清單寫在白板上或紙上，展示給全班同學看。
3. 讓學員在各自所在的小組找出解決難題的方法。如何才能讓整個社區進行更多體力活動？

解決方案示例：

- 與當地執法機關及其他城市官員合作，提供安全的步行區。
 - 與交通運輸部合作修建自行車道。
 - 與公園娛樂設施管理處合作修理步行徑。
4. 讓每個小組的發言人分享其小組的解決方案清單。將解決方案清單寫在白板上或紙上，展示給全班同學看。

給教員的提示

- 邀請一名社區發展專家到您的班級，討論該課程參與者將如何對其社區作出積極的改變，以增加接觸水果、蔬菜的機會和實踐體力活動的選擇。
- 用「更多新構思」制定關於社區活化的小型課程。

活動：提倡多吃蔬果，多做體力活動

1. 分發「在您的社區內提倡多吃蔬果和多做體力活動的措施」講義。
2. 向學員說明每個步驟，給他們時間與其小組成員討論他們如何將這些步驟應用於一個水果與蔬菜的解決方案或一個體力活動的解決方案當中。讓各小組發言人說明其小組如何將這些步驟應用於解決方案。
3. 鼓勵學員在課後繼續與朋友、家人、鄰居共同探討有關提倡水果、蔬菜、體力活動的解決方案。

注意：為了使課程達到最佳結果，強烈建議您與學員在後續課程當中進行「更多新構思」部分。

感謝學員參加今天的課程，學習更多關於在社區內提倡多吃蔬果，多做體力活動知識。向學員解釋，瞭解本課程的學習概念不僅對家庭環境有積極影響，對其所在社區也有積極影響。

活動：回顧，評估，個人下一步

1. 詢問學員關於提倡水果與蔬菜或體力活動有何問題。解答任何問題。
2. 班級進行小組評估，讓學員回答以下問題：
 - 社區為您提供更多水果和蔬菜和/或體力活動的接觸機會，對您個人而言，益處是什麼？
 - 您今天學到了哪些新知識？
 - 學習今天的課程後，您打算做出哪些改變？



更多新構思：水果、蔬菜及體力活動社區評估

計劃與同組學員有一個跟進班，與學員一起進行社區評估，以判斷社區已經提供什麼，以及欠缺哪些接觸優質水果、蔬菜及體力活動的機會。

複印 *水果與蔬菜社區評估* 及 *體力活動社區評估* 講義。將班級分成兩組，一組集中探討接觸優質水果與蔬菜的渠道，另一組集中探討接觸體力活動的機會。向兩組相應分發水果與蔬菜社區評估及體力活動社區評估複印資料。與各組合作完成評估。

評估完成後，安排後續課程，討論結果。讓學員使用 *在您的社區內提倡多吃蔬果和多做體力活動的措施* 講義，制定一份增加接觸水果、蔬菜及體力活動機會的行動計劃。

社區舒適行走評核表

以相同分組擬定另一堂課，並對學員的社區進行舒適步行評估。您可能想要多加一名教員來幫助管理班級，並確保安全。複印 *社區輕便步行一覽表* 課程講義，並發給參與者。評估完成後，安排後續課程以便討論結果。讓學員使用 *在您的社區內提倡多吃蔬果和多做體力活動的措施* 講義，制定一份改善社區步行條件的行動計劃。

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第VII部分： 單張



在您的社區內提倡多吃蔬果和多做體力活動的措施



1. 聚集 5 至 10 名願意幫助他人食用更多水果和蔬菜並進行更多體力活動的人。若可以與您班上的成員繼續合作那就再好不過了。如果不能與您班上的成員繼續合作，可考慮與其他朋友、家人、鄰居或同事合作。

2. 決定您想要在您的社區看到哪些變化。您可能想選擇幫助社區居民食用更多水果和蔬菜的措施，以及/或讓社區居民進行更多體力活動的措施。

以下是一些您可在社區內提倡多吃蔬果的措施範例：

- 要求您社區內的快餐店以合理的價格供應更多水果與蔬菜。
- 要求當地雜貨店以實惠的價格銷售優質水果與蔬菜（如果雜貨店尚未這樣做）。
- 要求在您的社區開辦一家農夫市場。
- 要求在您的社區開闢一個社區花園，以便您和附近居民可以在此地種植自己的水果和蔬菜。

以下是一些您可在社區內提倡多做體力活動的措施例子：

- 與當地執法機關及城市官員合作，在您的社區提供安全的步行區。
- 要求交通運輸部在您的社區修建自行車道，以便您和附近的居民可以安全騎自行車。您可能想最先修建讓孩子騎自行車上學的安全路線。
- 與您所在的當地學校合作，在放學後及週末開放休閒設施、體育館和/或足球場。
- 與公園娛樂設施管理處合作修理步行徑。

3. 與您的小組合作就蔬果和體力活動的問題書寫一份簡單清楚的聲明。

以下是水果與蔬菜問題聲明的示例：

- 我們社區的快餐店水果與蔬菜價格不合理。
- 我們附近的雜貨店賣的水果與蔬菜質量不好，價格不實惠。
- 我們附近沒有農夫市場。
- 我們附近沒有社區花園。

以下是體力活動問題的陳述示例：

- 我們的社區沒有可以讓我們與家人和朋友安全步行的地方。
- 我們社區沒有自行車道，這使得我們騎自行車不安全。
- 我們當地的學校在放學後及週末不開放休閒設施、體育館和/或足球場。
- 我們社區的公園的步行徑垃圾遍地，所以行走起來困難和不安全。

確保與所有小組成員擬定問題聲明。

4. 與小組的成員一起列出解決您的社區水果、蔬菜和/或體力活動問題需要採取的措施。列出措施以後，確保解決方案獲得所有小組成員的一致同意。

在您的社區內提倡多吃蔬果和多做體力活動的措施



5. 邀請其他人士加入您的小組，特別是那些可以幫助解決蔬果和體力活動問題的人士。您可能會想請社區領袖、當地的企業家及當地政府機關幫忙。第一步可安排與社區領導人會面，詢問他們認為你們應該如何做才能實現目標。如果社區領導人感興趣，則請他們加入你們。社區領袖可能是教會領袖、醫生、和 Boys and Girls Club 等組織的總裁。在您與社區領袖會談時，詢問您的社區內還有誰有興趣幫您實現目標，誰與決策制定者有良好的關係。安排與這些人會面。

6. 讓相應的決策制定者知道你們想要解決的社區水果、蔬菜以及/或體力活動的問題。清楚傳達問題聲明及解決問題的建議措施。詢問他們關於解決問題的想法。確保以詳細說明問題的資料來支持您的要求。例如，去年在步行徑道上發生了多少起罪案？您的社區有多少家商店沒有出售優質的水果和蔬菜？您可以用照片向決策制定者展示問題。決策制定者也十分樂意接受小孩子。考慮請附近的小孩（在獲得其父母的許可後）談談他們不騎自行車上學是因為他們覺得不安全。

使用第 2、3 步所示的例子，以下的例子是解決水果與蔬菜問題的決策制定者：

- 快餐店主、市和/或縣級官員。
- 雜貨店主、當地水果與蔬菜分銷商以及批發商、當地農民、市及/或縣級官員。
- 市及/或縣級官員、當地農民及農民組織、加州食品與農業部的代表。

- 公園娛樂設施管理處和加州大學合作推廣的代表。

使用第 2、3 步所示的例子，以下的例子是解決體力活動問題的決策制定者：

- 當地執法機關、市及/或縣級官員。
- 交通運輸部的代表。
- 學校校長和學區督導。
- 公園娛樂設施管理處的代表。

7. 繼續討論和提倡更好地獲得水果、蔬菜及進行體力活動，直到達成合理的結果。隨著時機一到，有時候社區會迅速起變化，但是有時也會花費數年時間，所以不要放棄。

想獲取建立社區農夫市場方面的幫助，請瀏覽 <http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf>。

想獲取經加州認證的農貿市場場的資訊，請瀏覽 <http://www.cafarmersmarkets.com/>。

水果與蔬菜社區評估



水果與蔬菜的接觸渠道

此評估將幫助您查明您的社區有哪些水果和蔬菜，以及為了幫助人們多吃水果和蔬菜還需要些什麼。漫步社區，填寫**水果與蔬菜社區評估**。使用這份資料幫助您的朋友、家人、鄰居及當地政府官員了解您的社區需要哪些資源，讓人們更容易 吃到更多的水果與蔬菜。

指示

若您的社區有該問題所述的水果和蔬菜資源，則勾選「有」。若您的社區有該問題所述的水果和蔬菜資源，但是需要一些改善，則勾選「有，但是有一些問題」。若您的社區沒有該問題所述的水果和蔬菜資源，則勾選「無」。若您的社區有水果和蔬菜資源，則使用下列評級標準對整體情況進行評估。若您的社區沒有水果和蔬菜資源，則跳過此問題到下一問題，並且將此問題評級留空。

評級標準：

1 = 差 2 = 問題很多 3 = 有些問題 4 = 良 5 = 很好 6 = 極好

1. 您的社區有雜貨店嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 水果和蔬菜太貴
 - 水果和蔬菜質量不好
 - 雜貨店可供挑選的蔬果不多
 - 雜貨店不接受 CalFresh 糧食券/電子福利轉賬或奶票福利
 - 從我家走路到雜貨店很遠
 - 我需要一輛車才能到達雜貨店，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達雜貨店
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

2. 您的社區有農夫市場嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 水果和蔬菜太貴
 - 水果和蔬菜質量不好
 - 農夫市場可供挑選的蔬果不多
 - 農夫市場不接受 CalFresh 糧食券/電子福利轉賬或奶票福利
 - 從我家走路到農夫市場很遠
 - 我需要一輛車才能到達農夫市場，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達農貿市場
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

水果與蔬菜社區評估



3. 您的社區有銷售水果和蔬菜的跳蚤市場或二手貨市集嗎？

- 有 無
 - 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 水果和蔬菜太貴
 - 水果和蔬菜質量不好
 - 跳蚤市場/二手貨市集可供挑選的蔬果不多
 - 跳蚤市場/二手貨市集不接受 CalFresh 糧食券/電子福利轉賬或奶票福利
 - 從我家走路到跳蚤市場/二手貨市集很遠
 - 我需要一輛車才能到達跳蚤市場/二手貨市集，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達跳蚤市場/二手貨市集
 - 其他問題 (請說明)
-
-

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

4. 您的社區有銷售水果和蔬菜的便利店嗎？

- 有 無
 - 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 水果和蔬菜太貴
 - 水果和蔬菜質量不好
 - 便利店可供挑選的蔬果不多
 - 便利店不接受 CalFresh 糧食券/電子福利轉賬或奶票福利
 - 便利店只賣果汁和蔬菜汁
 - 從我家走路到便利店很遠
 - 我需要一輛車才能到達便利店，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達便利店
 - 其他問題 (請說明)
-
-

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

水果與蔬菜社區評估



5. 是否有社區花園，讓您可以自己種植水果和蔬菜？

有 無

有，但是有一些問題：

(選擇所有適用項)

- 社區花園沒有方便的開放時間
- 社區花園沒有可以種植的地方
- 社區花園到處都是垃圾
- 社區花園的土壤被污染了
- 社區花園所在地不安全
- 從我家走路到社區花園很遠
- 我需要一輛車才能到達社區花園，而我沒有車
- 我不能乘坐公共交通工具到達社區花園
- 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

6. 您的社區有食物銀行嗎？

有 無

有，但是有一些問題：

(選擇所有適用項)

- 食物銀行的營業時間不方便
- 食物銀行提供的水果與蔬菜不夠
- 食物銀行提供的水果和蔬菜質量不好
- 食物銀行所在地不安全
- 從我家走路到食物銀行很遠
- 我需要一輛車才能到達食物銀行，而我沒有車
- 我不能乘坐公共交通工具到達食物銀行
- 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

7. 您社區的餐廳的菜單有提供水果和蔬菜的選項嗎？

有 無

有，但是有一些問題：

(選擇所有適用項)

- 水果和蔬菜選擇有限
- 餐廳果汁和蔬菜汁較貴
- 如果用水果和蔬菜代替其他輔食，餐廳會收取較高費用
- 水果和蔬菜質量不好
- 餐廳只提供罐裝水果和蔬菜
- 水果和蔬菜的菜色太貴
- 唯一的水果和蔬菜就在沙拉自助櫃
- 從我家走路到餐廳很遠
- 我需要一輛車才能到達餐廳，而我沒有車
- 我不能乘坐公共交通工具到達餐廳
- 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

體力活動 社區評估



進行體力活動的機會

此評估將幫助您弄清所在社區可進行哪些體力活動，以及需要什麼才可以幫助人們更多地進行體力活動。漫步社區，填寫體力活動社區評估。使用這份資料幫助您的朋友、家人、鄰居及當地政府官員了解您的社區需要哪些資源，讓人們更容易 更多地進行體力活動。

指令

若您的社區有該問題所述的體力活動資源，則勾選「有」。若您的社區有該問題所述的體力活動資源，但是需要一些改善，則勾選「有，但是有一些問題」。若您的社區沒有該問題所述的體力活動資源，則勾選「無」。若您的社區有體力活動資源，則使用下列評級標準對整體情況進行評估。若您的社區沒有體力活動資源，則跳過此問題到下一問題，並且將此問題評級留空。

評級標準：

1 = 差 2 = 問題很多 3 = 有些問題 4 = 良 5 = 很好 6 = 極好

1. 您的社區有步行徑嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 步行徑所在地區不安全
 - 步行徑需要維修
 - 步行徑上有垃圾
 - 步行徑照明不足
 - 步行徑人滿為患
 - 從我家走路到步道很遠
 - 我需要一輛車才能到達步行徑，而我沒有車
 - 步行徑步道
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

2. 您的社區有公共游泳池嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 泳池週末不開放
 - 泳池晚上不開放
 - 泳池只在夏季開放
 - 泳池在戶外，沒有供暖
 - 門票太貴
 - 我不會游泳，泳池不開設游泳班
 - 泳池沒有泳道
 - 泳池人滿為患
 - 泳池所在地區不安全
 - 從我家走路到游泳池很遠
 - 我需要一輛車才能到達游泳池，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達游泳池
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

體力活動 社區評估



3. 您的社區有免費向公眾開放的康樂中心嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 康樂中心週末不開放
 - 康樂中心晚上不開放
 - 康樂中心只在夏季開放
 - 康樂中心沒有我喜歡的活動
 - 康樂中心的開放時間與我的時間表不符
 - 康樂中心所在地區不安全
 - 康樂中心年久失修，需要修護
 - 康樂中心人滿為患
 - 從我家走路到休閒中心很遠
 - 我需要一輛車才能到達康樂中心，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達康樂中心
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

4. 您的社區街道上有自行車道嗎 (bicycle lane)？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 街道上的自行車道需要重新繪製
 - 只有部分街道有自行車道
 - 我居住的街道上沒有自行車道
 - 自行車道不夠寬
 - 我們社區的汽車行駛距離自行車道太近
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

5. 您的社區有自行車路線 (bicycle trail)嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 自行車路線所在地區不安全
 - 自行車路線需要維修
 - 自行車路線崎嶇不平，不方便騎行
 - 自行車路線不夠長
 - 自行車路線上沒有垃圾
 - 自行車路線照明不足
 - 自行車路線人滿為患
 - 自行車路線不在我家附近
 - 我需要一輛車才能到達自行車路線，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達自行車路線
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

6. 您的社區有公園、運動場、和/或遊樂場嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 所在地區不安全
 - 照明不好
 - 年久失修，需要修護
 - 孩子們玩的設施已經損壞，很危險
 - 有垃圾
 - 晚上不開放
 - 人滿為患
 - 不在我家附近
 - 我需要一輛車才能到達公園/運動場/遊樂場，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達公園/運動場/遊樂場
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。
欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

體力活動 社區評估



7. 您社區的學校在放學後開放其運動場和/或體育館嗎？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 週末不開放
 - 晚上不開放
 - 開放時間與我的時間表不符
 - 只在夏季開放
 - 運動場/體育場條件不好
 - 只有學生才能使用運動場/體育場
 - 運動場/體育場人滿為患
 - 學校所在地區不安全
 - 開放的學校不在我家附近
 - 我需要一輛車才能到達學校，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具到達學校
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

8. 您的社區提供任何體力活動課程嗎，例如游泳課或舞蹈課？

- 有 無
- 有，但是有一些問題：
(選擇所有適用項)
 - 課程只在夏季才有
 - 週末不開課
 - 只在我工作時開課
 - 只有適合兒童的課程
 - 學費太貴
 - 提供的課程引不起我的興趣
 - 上課的地方不在我家附近
 - 我需要一輛車才能去上課，而我沒有車
 - 我不能乘坐公共交通工具去上課
 - 其他問題 (請說明)

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

舒適步行評核表



您的社區有多適於步行？

與家人或朋友一起在社區內步行，自己來決定。

步行有益每一個人的身心，但是步行也需要安全、舒適地進行。與家人或朋友一起在社區內步行，藉助此評核表，決定您的街區是否適於步行。若您發現問題，請不要氣餒。您的行動可以幫助社區變得更好。

開始

先去找一個可以步行的地方，比如去學校、去朋友家、去雜貨店、去公園的路，或者去您覺得有意思的地方。

在您出發之前，先閱讀評核表。在您步行的同時，記下您想要做出改變的地方。步行結束後，給每道問題評級。然後將所有的數字相加，看看您的總體步行等級如何。

若您發現問題，則需想出為改善您的街區環境您能盡力做點什麼。您會在第 3 頁的「提高您的社區得分…」下找到短期答案和長期解決方案。

您所在街區的步行舒適度得分是多少？

在您步行的過程中，藉助此評核表，評估您所在街區的步行舒適度等級。

步行地點

(記錄您步行的街道的名稱及其距離最近的交叉路)

評級標準：

1 = 差 2 = 問題很多 3 = 有些問題 4 = 良 5 = 很好 6 = 極好

1. 您是否有步行的空間？

是 有些問題
(選擇所有適用項)：

- 人行道斷斷續續
- 人行道破損或碎裂
- 人行道被電線桿、招牌、灌木、垃圾卡車等堵塞
- 沒有人行道、通行路或路肩
- 交通繁忙
- 其他問題 (請說明) _____

問題所在地點：) _____

等級：(在對應的一個等級上畫圈) _____

1 2 3 4 5 6

2. 穿越馬路是否容易？

容易 有些問題
(選擇所有適用項)：

- 馬路太寬
- 交通信號燈時間設定不當，讓我們等候時間過久或穿越時間不足
- 需設置斑馬線或 交通信號燈
- 停泊的車輛阻礙我們的交通視線
- 樹木或植物阻礙我們的交通視線
- 沒有行人斜坡道或需整修行人斜坡道
- 其他問題 (請說明) _____

問題所在地點：) _____

等級：(在對應的一個等級上畫圈) _____

1 2 3 4 5 6

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者 and 僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

舒適步行評核表



3. 駕駛員是否遵守交通規則？

- 是 有些問題
(選擇所有適用項)：

- 倒車駛出車道時不看路
- 不禮讓正在穿越道路的行人
- 轉彎時，衝向正在穿越道路的行人
- 車速過快
- 車輛不顧交通信號燈，加速通行
- 其他問題 (請說明) _____

問題所在地點：_____

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

4. 下列交通安全規則是否易於遵守？

您與您的家人或朋友是否會...

- 否 是 在人行橫道或在過馬路的地方看見司機或被司機看見？
- 否 是 穿越道路之前先停止、注意向左看、向右看、再向左看，確定沒有車輛時再通行？
- 否 是 在人行道上行走，或在沒有人行道時，在面向車流的路肩上？
- 否 是 依交通信號燈 指示通行？

問題所在地點：_____

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

5. 您的步行舒適嗎？

- 是 有些問題
(選擇所有適用項)：

- 需要路上多種植花草樹木
- 被狗驚嚇
- 被人驚嚇
- 光線不足
- 骯髒，滿地廢棄物或垃圾
- 其他問題 (請說明) _____

問題所在地點：_____

等級：(在對應的一個等級上畫圈)

1 2 3 4 5 6

您的街區評級如何？

將等級得分相加後再決定。

1-5 題總分：

26-30 恭喜！您的街區非常適於步行。

21-25 慶祝一下。您的街區很好。

16-20 還好，但是需要一些改善。

11-15 您的街區存在一些重要問題。與您的左鄰右舍共同解決這些問題。

5-10 問題很嚴重。與您左鄰右舍一起組織一份行動計劃，讓您當地的領導知曉您所在社區存在的問題。

舒適步行評核表



提高您的社區得分...

既然您已知道問題所在，那麼您可以尋找答案。

1. 您是否有步行的空間？	您與您的家人或朋友現在會怎麼做	您與您的社區用更多的時間會怎麼做
人行道斷斷續續	<ul style="list-style-type: none">暫時選另一條路走	<ul style="list-style-type: none">在委員會會議上發表意見
人行道破損或碎裂	<ul style="list-style-type: none">將人行道問題及評核表向當地交通部門或公務部門匯報	<ul style="list-style-type: none">向市政府遞交人行道書面報告或請願，並收集附近居民的簽名。
人行道堵塞		<ul style="list-style-type: none">將問題告知媒體
沒有人行道、通行路或路肩		<ul style="list-style-type: none">找出該地區交通事故的類型及發生次數
交通繁忙		<ul style="list-style-type: none">與當地交通工程師一起制定安全步行道路計劃
2. 穿越馬路是否容易？		
馬路太寬	<ul style="list-style-type: none">暫時選另一條路走	<ul style="list-style-type: none">向當地和所在州官員要求設置斑馬線/交通燈號/改變停車位置/設置行人斜坡道
交通燈的通行時間設定不當，我們等候時間過久或穿越時間不足	<ul style="list-style-type: none">將人行道問題及評核表向當地交通工程部門或公務部門匯報	<ul style="list-style-type: none">向交通工程師匯報停靠車輛存在安全隱患
需設置斑馬線或交通燈	<ul style="list-style-type: none">修剪您的阻街樹木或灌木，並請您的鄰居也這樣做	<ul style="list-style-type: none">向警察檢舉非法停車情況
停靠車輛、路樹或植物阻礙交通視線	<ul style="list-style-type: none">在隨意停靠的車輛上留下善意的提醒紙條，請車主不要將車停放在那裡	<ul style="list-style-type: none">請公務部門修剪道樹或植物
需行人斜坡道或需整修行人斜坡道		
3. 駕駛員是否遵守交通規則？		
倒車時不看路	<ul style="list-style-type: none">暫時選另一條路走	<ul style="list-style-type: none">將問題告知媒體
不讓路／減速	<ul style="list-style-type: none">樹立榜樣；減速並體諒他人	<ul style="list-style-type: none">呼籲加強執行交通法和限速規則
直沖行人	<ul style="list-style-type: none">鼓勵您的鄰居也這樣做	<ul style="list-style-type: none">要求設置保護型轉彎
車速過快	<ul style="list-style-type: none">向警察檢舉危險駕駛行為	<ul style="list-style-type: none">詢問城市規劃者和交通工程師關於交通減速的想法
車輛不顧交通信號燈，加速通行		<ul style="list-style-type: none">詢問學校在關鍵位置設置交通協管員的問題組織街區實行觀察車速計劃

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

舒適步行評核表

舒適步行評核表



提高您的社區得分（接上頁）...

既然您已知道問題所在，那麼您可以尋找答案。

4. 下列交通安全規則是否易於遵守？

您與您的家人或朋友現在會怎麼做

您與您的社區用更多的時間會怎麼做

在人行橫道或在過馬路的地方看見司機或被司機看見

- 教育自己及您的家人與/或朋友關於安全步行的注意事項

- 鼓勵學校講授步行安全知識

穿越道路之前先停止、注意向左看、向右看、再向左看，確定沒有車輛時再通行

- 組織您街區的父母步行接送自家小孩上下學

- 幫助學校開設安全步行課程，如：到達學校的安全路線

在人行道上行走，或在沒有人行道時，在面向車流的路肩上

- 鼓勵當地僱主靈活規定工作時間，以便父母可以步行送孩子到學校

按照交通燈的指示通行

5. 您的步行舒適嗎？

希望路上多種植花草樹木

- 向您的家人及朋友指出需要避開的區域；同意選用安全路線

- 要求警察加強執法力度

被狗驚嚇

- 請鄰居拴住或圈住狗

- 在您的街區開啟罪行監察計劃

被人驚嚇

- 向動物管制部門檢舉存在嚇人的狗

- 組織社區清理日

光線不足

- 向警察檢舉存在被人驚嚇的現象
- 向警察或相應的公務部門匯報照明的需要

- 發起美化街區或植樹日

骯臟，垃圾遍地

- 散步時隨身攜帶垃圾袋

- 開始實施植樹計劃

- 在您的庭院種植花草樹木

快速健康檢查

您與您的家人或朋友現在會怎麼做

您與您的社區有更多的時間會怎麼做

不能走得像我們所想的那樣遠或那樣快

- 剛開始時短途步行，慢慢增加至大部分時間步行至 30 分鐘

- 讓媒體撰寫一篇關於步行對健康的益處的報道

感到疲倦，呼吸短促，或雙腳或肌肉痠痛

- 邀請一位朋友或小孩一起步行

- 致電公園娛樂設施管理處^e，討論關於社區的步行問題

- 鼓勵企業支持員工實行步行計劃

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

舒適步行評核表



有用資源

需要指導？這些資源或許有用。

步行資訊

步行資訊

行人與自行車資訊中心

北卡羅萊納大學公路安全研究中心

730 Airport Road, Suite 300

Campus Box 3430

Chapel Hill, NC 27599-3430

電話：(919) 962-2203

電郵：pbic@pedbikeinfo.org

www.pedbikeinfo.org

www.walkinginfo.org

國家自行車暨健走中心

8120 Woodmont Ave, Suite 650

Bethesda, MD 20814

電話：(301) 656-4220

電郵：info@bikewalk.org

www.bikewalk.org

走路上學日

730 Airport Road, Suite 300

Campus Box 3430

Chapel Hill, NC 27599-3430

電話：(919) 962-7419

電郵：walk@walktoschool.org

美國活動：

www.walktoschool-usa.org

國際活動：

www.iwalktoschool.org

到學校的安全路線國家中心

730 Martin Luther King, Jr. Blvd

Suite 300 / Campus Box 3430

Chapel Hill, North Carolina 27599-3430

info@walkbiketoschool.org

<http://www.walkbiketoschool.org>

街道設計與交通減速

州交通運輸部電話簿

<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

地面運輸政策專案

www.transact.org

易通行的人行道

美國無障礙委員會

1331 F Street, NW

Suite 1000

Washington, DC 20004-1111

電話：(800) 872-2253

(800) 993-2822 (電傳打字機)

電郵：info@access-board.gov

www.access-board.gov

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。
欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

舒適步行評核表

舒適步行評核表



有用資源（待續）

需要指導？ 這些資源或許有用。

行人安全

國家公路交通安全管理局

交通安全計劃

400 Seventh Street, SW

Washington, DC 20590

電話：1-888-327-9153

電傳打字機：1-800-424-9153

www.nhtsa.dot.gov

行人安全

www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

全球兒童安全組織

1301 Pennsylvania Ave. NW

Suite 1000

Washington, DC 20004-1707

電話：(202) 662-0600

傳真：(202) 393-2072

www.safekids.org

步行與健康

營養與體力活動部，

慢性疾病預防與

健康促進國家中心，

疾病控制與預防中心

4770 Buford Highway, NE, MS/K-24

Atlanta, GA 30341-3717

電話：1-800-232-4636

(800-CDC-INFO)

電郵：cdcinfo@cdc.gov

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm

En español:

1-888-246-2857

www.cdc.gov/spanish/

準備好行走天下！

www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

加利福尼亞公共健康

安全部與活力社區（SAC）支部

PO Box 997377, MS 7214

Sacramento, CA 95899-7377

(916) 552-9800

www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

步行聯盟

步行美國

老市政廳

45 School Street, 2nd Floor

Boston, MA 02108

電話：617-367-1170

電郵：info@americawalks.org

www.americawalks.org

行走美國夥伴聯盟

國家安全委員會

1121 Spring Lake Drive

Itasca, IL 60143-3201

電話：(603) 285-1121

www.walkableamerica.org

來源：改編自行人與自行車資訊中心，舒適步行檢核表 2015 年 9 月 23 日

訪問：www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。
欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。

健康飲食、積極生活
社區教育工作者工具包

第VIII部分： 健康食譜烹飪示範和試食



健康食譜烹飪示範和試食

(選修課程)

學習目標

這課堂後，參與者能夠做到以下事項：

- 找出至少三種方法，將既快速又易於準備的健康食譜融入每日膳食計劃。
- 準備一份健康食譜，其中每份量包括至少 ½ 杯的水果或蔬菜。

材料

- 食譜的食材
- 攪拌機、電炒鍋或煎鍋、微波爐、烤箱、冰箱等廚房電器
- 塑料容器和用於攪拌食材的碗
- 刀叉、大勺、沙拉鉗等廚具
- 鍋和平底鑊
- 量杯和量匙
- 品嚐菜餚使用的杯、碗、餐巾、塑料刀叉和塑料勺
- 一張餐桌
- 若有需要，準備一張一次性桌布
- 清潔用的擦碟乾布、海綿和洗潔精
- 洗手液或洗手池



課前準備工作

1. 牢記您的參與者，從 www.GAChampionsforChange.net 網站選擇一份或多份健康且文化適當的食譜。
2. 購買烹飪所需的食材，或者請當地雜貨店或農夫市場捐助食材。獲得足夠進行烹飪示範的食材，並有足夠的食材供試食。
3. 用溫肥皂水洗手，手乾之後根據食譜準備和測量食材。
4. 將食材放入塑料容器中，以蓋子或保鮮膜覆蓋，存放在合適的溫度下。
5. 預備現場烹飪示範所需要的用品，如：可攜帶式電器、塑料容器、用於攪拌食材的碗、廚具、鍋和平底鑊、量杯、量匙以及就餐用具等。
6. 擺好餐桌，以便所有參與者都能輕鬆看到所展示的食品。

活動：健康食譜烹飪示範和試食

1. 講解一天中進食不同數量和種類的蔬果，很容易就可達到每日建議攝取量詢問參與者他們一天如何搭配水果與蔬菜。
2. 接下來，展示如何準備健康食譜。
3. 使用食材展示不同數量的水果及/或蔬菜。
4. 讓參與者分享他們將健康食譜融入其每天膳食計劃的方法。討論早餐、午餐、晚餐和零食。
5. 將準備好的餐食分成數小份供參與者品嚐。向每位參與者分發食譜講義，並鼓勵參與者與其家人、朋友、鄰居分享食譜。
6. 在參與者品嚐食物時，回顧食譜的營養成分。
7. 讓參與者分享他們為什麼喜歡食譜。
8. 強調食用水果與蔬菜的益處，並建議我們餐盤要有一半的水果和蔬菜，總結課程。



給教員的提示

- 食譜過膠使其防水。
- 請一位參與者幫助您作烹飪示範。
(記住要洗手！)
- 在進行作烹飪示範時，切記要安全的處理食物。強調正確的洗手步驟。了解更多關於食品安全的資訊，請瀏覽www.foodsafety.gov。
- 組織一次既營養又美味的百樂餐或野餐聚會，請每位參與者準備一份健康食譜，供每人品嚐。讓參與者帶來自己最喜歡的家庭食譜，並展示如何在每份食譜中包括至少半杯水果及/或蔬菜。

This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net.

#300409 CH/Ver. 05/16

