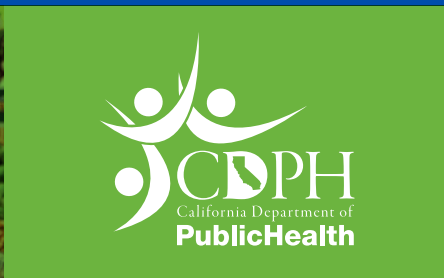




Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad



Talaan ng mga Nilalaman

- I. Pambungad – Maligayang Pagdating 1**
- II. Kumain sa Paraang MyPlate 2-5**
Mga Hand-Out:
- II.A MyPlate Coloring Sheet
 - II.B MyPlate, MyWins: Gawin itong sayo
 - II.C Bumuo ng Isang Nakapagpapalusog na Pagkain
- III. Gawing Prutas at Gulay ang Kalahati ng Iyong Plato..... 6-9**
Mga Hand-Out:
- III.A Mga Inirerekomendang Tasa ng mga Prutas at Gulay para sa mga May-sapat na Gulang
 - III.B Ano ang Nasa Isang Tasa
 - III.C Scorecard ng Prutas at Gulay
 - III.D Ang Aking Plano ng Pagkain
 - III.E Palakasin ang Iyong Katawan sa Pamamagitan ng mga Prutas at Gulay!
- IV. Piliin ang mga Masustansyang Inumin10-17**
Mga Hand-Out:
- IV.A Piliin ang MyPlate
 - IV.B Ipakita sa Akin ang Asukal!
 - IV.C Gumawa ng Mas Mabuting Pagpili ng Inumin
 - IV.D Cucumber Mint Breeze Recipe Card
 - IV.E Pagkalkula ng Kung Gaano Karaming Asukal ang nasa Isang Lalagyan
 - IV.F Mga Label Card ng Mga Pagkalkula ng Pangunahing Inumin
 - IV.G Gaano Karaming Asukal?
- V. Magbawas sa Asin at Sodium 18-21**
Mga Hand-Out:
- V.A Gaano Karaming Sodium ang Nasa Paketeng Iyan?
 - V.B Nilalamang Sodium ng Sample ng Pang-araw-araw na Menu
 - V.C Asin at Sodium
 - V.D Gamitin ang Mga Pampalasang Ito sa Halip na Asin
- VI. Maging Pisikal na Aktibo 23-26**
Mga Hand-Out:
- VI.A Pagkuha ng Iyong Pulso
 - VI.B Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano
 - VI.C Iskedyul ng Pisikal na Aktibidad
- VII. Itaguyod and mga Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad 27-31**
Mga Hand-Out:
- VII.A Mga Hakbang Upang Itaguyod and mga Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad
 - VII.B Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay
 - VII.C Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad
 - VII.D Walkability Checklist
- VIII. Mga Hakbang sa Pagsasagawa ng mga Demonstrasyon ng Pagkain at Pagpapatikim (Opsyonal na Aralin).... 32-33**

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon I: Pambungad – Maligayang Pagdating



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon I: Pambungad – Maligayang Pagdating





Maligayang Pagdating sa Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad tungkol sa Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay!

Ang *Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad tungkol sa Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay* ay nilikha ng Nutrition Education and Obesity Prevention Branch (NEOPB) ng California Department of Public Health upang ikaw at iba pang mga tagapagturo sa komunidad ay madaling makapagturo sa mga may-sapat na gulang na mababa ang kita tungkol sa masustansyang pagkain, kabilang ang inirerekomendang dami ng mga prutas at gulay at masayang paggawa ng pisikal na aktibidad araw-araw. Ang Toolkit na ito, na hinango mula sa Toolbox para sa mga Tagapagturo sa Komunidad tungkol sa Prutas, Gulay at Pisikal na Aktibidad, ay available sa English, Spanish, Chinese, Hmong, at Vietnamese.

ANG MGA PLANONG ARALIN NA MADALING GAMITIN AY DINISENYO UPANG:

- Dagdagan ang kamalayan at kaalaman sa mga rekomendasyon sa masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad.
- Magtaguyod ng kumpiyansa sa sarili at mga kakayahan upang mas madaling sundin ang mga rekomendasyon.
- Palakas ang suportang panlipunan para sa mga pag-uugaling ito mula sa pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay.
- Bigyang lakas ang mga may-sapat na gulang upang itaguyod ang mga pagbabago na nakakatulong na maging mas madaling ma-access ang mga pagkakataon para sa masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad sa kanilang komunidad.

KABILANG SA MGA PAKSA SA TOOLKIT ANG:

- Kumain sa Paraang MyPlate
- Gawing Prutas at Gulay ang Kalahati ng Iyong Plato
- Piliin ang mga Masustansyang Inumin
- Magbawas sa Asin at Sodium
- Maging Pisikal na Aktibo
- Pagtataguyod ng mga Prutas, Gulay at Pisikal na Aktibidad
- Mga Hakbang sa Pagsasagawa ng mga Demonstrasyon sa Pagkain at Pagpapatikim (Opsyonal na Aralin)

ANG MGA ARALIN AY NAGLALAMAN NG:

- Mga layunin sa pag-aaral
- Isang listahan ng mga kinakailangan at opsyonal na mga materyales
- Hakbang-hakbang na tagubilin
- Mga ideya sa pagpapalawak

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon II:

Seksyon II: Kumain sa Paraang MyPlate



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon II: Kumain sa Paraang MyPlate

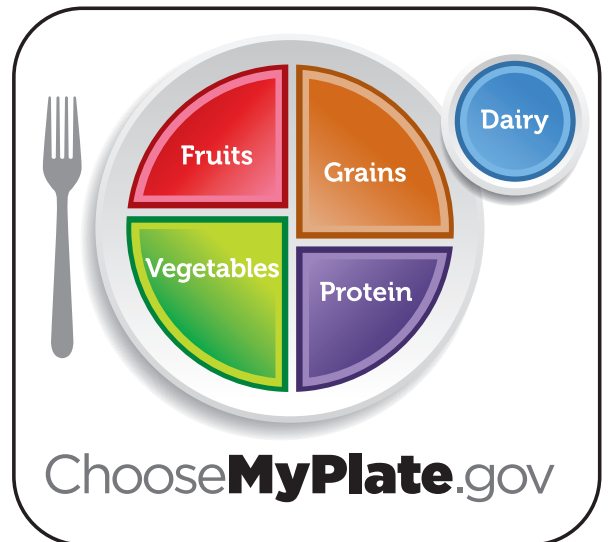


Kumain sa Paraang MyPlate

MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa katapusan ng sesyon, magagawa ng mga kalahok na:

- Magbanggit ng tatlong personal na benepisyong pangkalusugan ng pagkain ng masustansyang
- Tukuyin ang mga grupo ng pagkain na bumubuo sa isang masustansyang plato.
- Tasahin ang mga kasalukuyang pattern ng pagkain at ikumpara ang mga ito sa mga rekomendasyon MyPlate.
- Planuhin ang putahe na tumatalima sa mga rekomendasyon ng MyPlate.



MGA MATERIALES

- Sheet para sa pag-sign-in
- Mga name tag (opsyonal)
- White board o flip chart
- Set ng mga marker upang maitala ang mga tanong sa talakayan
- Mga Paper Plate na may sukat na 12", 9", at 7"
- Isang set ng mga panukat na tasa upang makatulong sa pagpapalano ng menu
- Mga lapis o bolpen

MGA HANDOUT

- *Mga MyPlate Coloring Sheet (inimprenta ang kopya sa harap at likod ng papel)*
- *MyPlate, MyWins: Gawin itong sa iyo*
- *MyPlate na Paghanda ng Masustansyang Pagkain*

PAGHAHANDA

1. Pag-aralan ang planong aralin at mga handout.
2. Maging handa na ipaliwanag at gamitin ang impormasyon sa aralin.
3. Maghanap ng silid-aralan na kung saan kumportableng magkakasya ang mga kalahok.
4. Maghanda ng mga sheet para sa pag-sign-in at mga name tag (opsyonal).
5. Gumawa ng kopya ng mga handout para sa mga kalahok.
6. Ipaskil ang poster ng MyPlate.
7. Mag-set up ng flip chart o white board para maitala ang mga tugon sa talakayan.

AKTIBIDAD NA PANG-WARM-UP: ANO ANG MGA BENEPISYO NG MASUSTANSYANG PAGKAIN?

1. Ipakilala ang iyong sarili at ibahagi sa mga kalahok na tatalakayin mo ang mga rekomendasyon para sa masustansyang pagkain ngayon gamit ang MyPlate bilang gabay.
2. Ipaliwanag ang mga layunin para sa aralin.
3. Sabihin sa mga kalahok na magtambal-tambal at talakayin ang mga benepisyo ng pagkain nang masustansya na narinig nila, o na kanilang naranasan.
4. Hilingin sa mga kalahok na ibahagi ang kanilang mga tugon sa grupo. Maghintay ng mga tugon at isulat ang mga ito sa flip chart o white board. Kung hindi binanggit, idagdag na ang masustansyang pagkain ay nag-aambag sa:
 - Mas magandang kalusugan
 - Mas magandang kalusugan ng ngipin
 - Bawas na panganib ng sakit sa puso, type 2 diabetes, at mataas na presyon ng dugo
 - Mas malusog na timbang
5. Pagkatapos, tanungin ang mga kalahok kung ano ang narinig nila tungkol sa MyPlate at itala ang kanilang mga sagot sa flip chart o white board.

Paalala sa mga Magtuturo

Ang paghiling sa mga kalahok na ibahagi ang mga benepisyo ng masustansyang pagkain ay makakatulong sa iyo bilang tagapagturo na maunawaan kung ano ang mahalaga sa kanila, at matutulungan ang mga kalahok na magpokus sa paksa ng aralin.

AKTIBIDAD: MGA GRUPO NG PAGKAIN

1. Maghanap ng tatlong boluntaryo na magbabahagi ng mga kinain nila para sa almusal, tanghalian, o hapunan. Isulat ang mga pagkain sa flip chart o white board.
2. Gamit ang poster ng MyPlate, MyWins, araling muli ang mga seksyon ng MyPlate, bigyang-diin ang mga pagkaing kabilang sa bawat seksyon, at bigyang-diin na ang bawat grupo ng pagkain ay nagbibigay ng mahalagang kontribusyon sa pangkalahatang kalusugan.
3. Gamit ang poster ng MyPlate, MyWins, ituro ang isang grupo ng pagkain at hilingin sa mga kalahok na tukuyin ang mga pagkain mula sa mga kinain ng mga boluntaryo na pasok sa bawat grupo ng pagkain.
4. Ulitin para sa bawat grupo ng pagkain, iwinawasto o nililinaw ang pagkakategorya kung kinakailangan.

Paalala para sa mga magtuturo

Ang paghiling sa mga kalahok na ilarawan ang kanilang mga kinain ay nagbibigay-diin sa mga pagkakaiba sa kultura at pamilya at ginagawang mas makabuluhan para sa lahat.

AKTIBIDAD: ANONG SUKAT NG PLATO ANG GINAGAMIT MO?

1. Pasadahan ang rekomendasyon ng MyPlate na bawasan ang kinakain sa pangkalahatan, at sabihin na ang isang paraan upang maabot ang rekomendasyong ito ay bawasan ang dami ng kinakain sa isang beses.
2. Ipakita sa mga kalahok ang iba't ibang sukat ng plato. Ipaliwanag na ang mga sukat ng plato para sa mga may-sapat na gulang ay maaaring bawasan mula sa 12 pulgada at gawing 9 na pulgada, at ang mga sukat ng plato para sa bata ay maaaring bawasan mula sa 9 na pulgada at gawing 7 pulgada. Magpakita ng iba't ibang uri at sukat ng plato at mangkok sa mga lamesa.
3. Hilingin sa mga kalahok na ilarawan ang mga uri at sukat ng plato at mangkok na karaniwan nilang ginagamit.

AKTIBIDAD: ANO ANG NASA IYONG PLATO?

1. Ipamahagi ang *MyPlate Coloring Sheet* at sabihin sa mga kalahok na itala (gamit ang mga salita o pagguhit) ang kanilang pinakakamakailang kinain sa isang tabi. Magbigay ng mga bolpen o lapis kung kinakailangan.
2. Ipamahagi ang handout na *MyPlate, MyWins: Gawin Itong sa Iyo*. Pasadahan kasama ang mga kalahok, na nakatuon sa mga inirerekomendang dami araw-araw.
3. Hilingin sa mga kalahok na ikumpara ang kanilang pagkain sa mga rekomendasyon ng MyPlate. May nawawala bang mga grupo ng pagkain? Ano ang pagkakatulad/pagkakapareha sa mga rekomendasyon:
 - Punuin ang kalahati ng iyong plato ng mga prutas at gulay.
 - Punuin ang sangkapat ng iyong plato ng protinang walang taba.
 - Punuin ang sangkapat ng iyong plato ng mga grain, at magpokus sa mga whole grain.
 - Piliin ang low-fat o non-fat dairy na mga produkto.

- Maghanap ng ilang boluntaryo na magbabahagi ng paghahambing ng kanilang pagkain sa mga rekomendasyon. Aling mga grupo ng pagkain ang hindi naisama? Isulat ang mga tugon sa flip chart o white board. Humingi ng mga mungkahi mula sa mga kalahok para sa mga puwang na ito.
- Hilingin sa mga kalahok na planuhin ang kanilang susunod na pagkain at isulat o iguhit ang mga pagkain mula sa bawat grupo ng pagkain sa kabilang parte ng coloring sheet, na nagtutuon sa mga lugar na kulang mula sa kanilang unang kinain. Kapag tapos na, hilingin sa mga kalahok na ibahagi sa isa pang taong malapit sa kanila.

AKTIBIDAD: HALU-HALONG PUTAHE KASAMA ANG MGA REKOMENDASYON SA MYPLATE

- Humingi ng mga halimbawa sa mga kalahok ng mga karaniwang kinakaing halu-halong putahe.
- Pag-aralang muli kung paano gamitin ang MyPlate sa mga halu-halong putahe tulad ng mga sopas, nilaga, ginisa, casserole, tacos, pizza, atbp. Pag-aralang muli ang ilang mga halu-halong putahe na binanggit ng mga kalahok upang siguraduhin na nauunawaan ng mga kalahok kung paano i-angkop ang MyPlate sa iba't ibang uri ng putahe.

AKTIBIDAD: PAG-AARAL MULI, PAGTATASA, MGA SUSUNOD NA PERSONAL NA HAKBANG

- Hilingin sa mga kalahok na magbahagi kung paano nila mababago ang kanilang kasalukuyang pattern ng pagkain upang sundin ang mga rekomendasyon ng MyPlate. Magbigay ng ilang halimbawa kung kinakailangan upang simulan ang talakayan.

- Tanungin kung anong mga tanong ang nasa isip ng mga kalahok tungkol sa MyPlate at kung papaano ito makakatulong sa kanila na magplano ng mas masustansyang mga pagkain. Sagutin ang anumang mga katanungan. Sabihin sa mga kalahok na magtungo sa ChooseMyPlate.gov na website para sa higit pang mga mapagkukunan at mga payo. Mag-alok ng listahan ng payo para sa *Paghandang Masustansyang Pagkain* para sa mga kalahok kung gusto nila.
- Gumawa ng pagtatasa ng klase bilang grupo, na tinatanong ang mga kalahok ng mga sumusunod na tanong:
 - Ano ang mga personal na benepisyo ng pagkain ng masusustansyang pagkain para sa iyo?
 - Aling mga grupo ng pagkain ang nasa MyPlate?
 - Ano ang natutunan mo ngayon na bago sa iyo?
 - Anong mga pagbabago ang pinaplano mong gawin bilang resulta ng klase ngayon?

Pasalamatan ang mga kalahok sa pagpasok sa klase ngayon at pag-aaral ng higit pa tungkol sa MyPlate upang magplano ng mas masusustansyang pagkain para sa kanilang mga pamilya.



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon II: Mga Hand-Out



Dairy o
Produktong
mula sa
Gatas

Mga
Grain

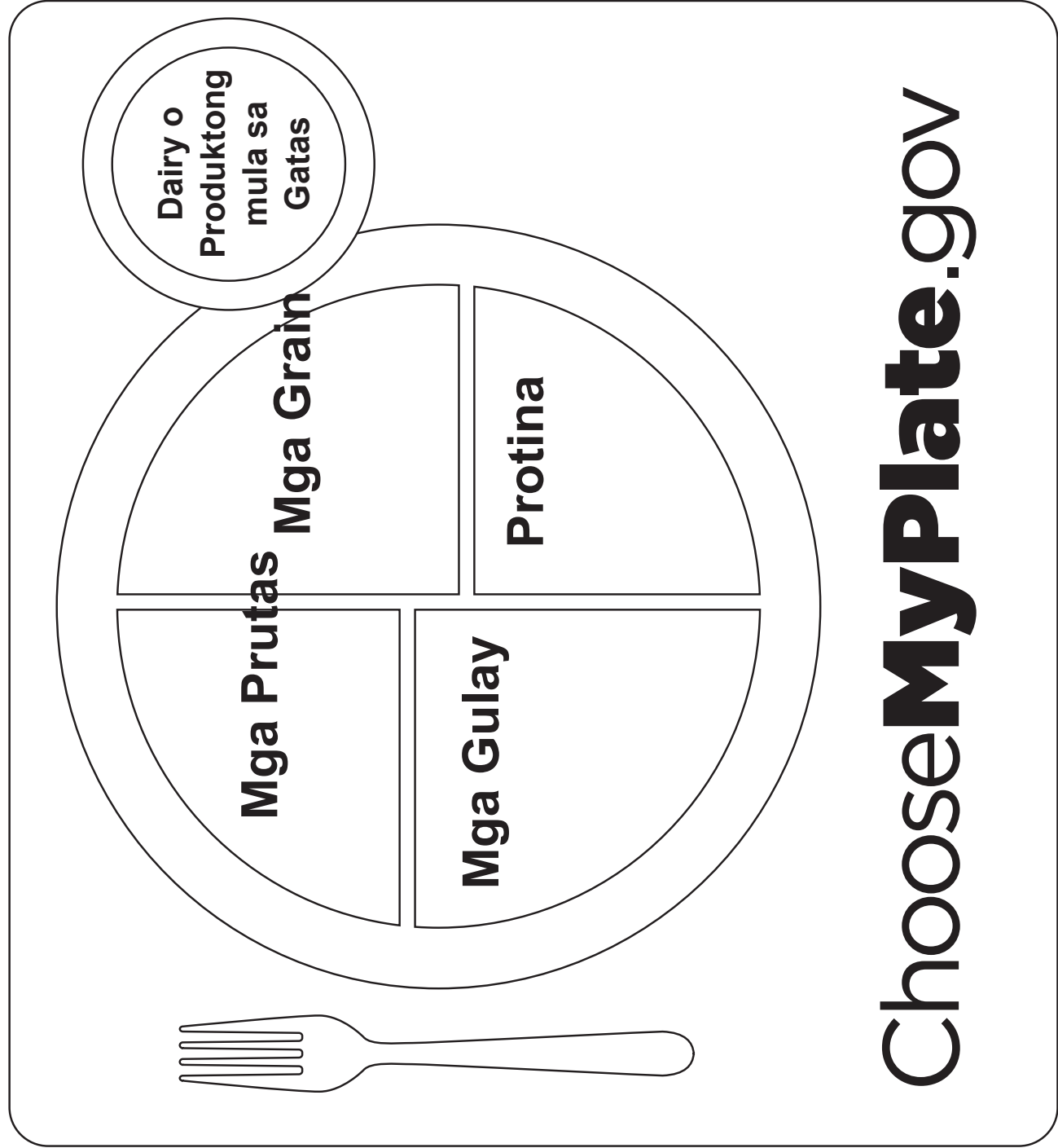
Protina

Mga
Prutas

Mga Gulay



Choose**MyPlate**.gov



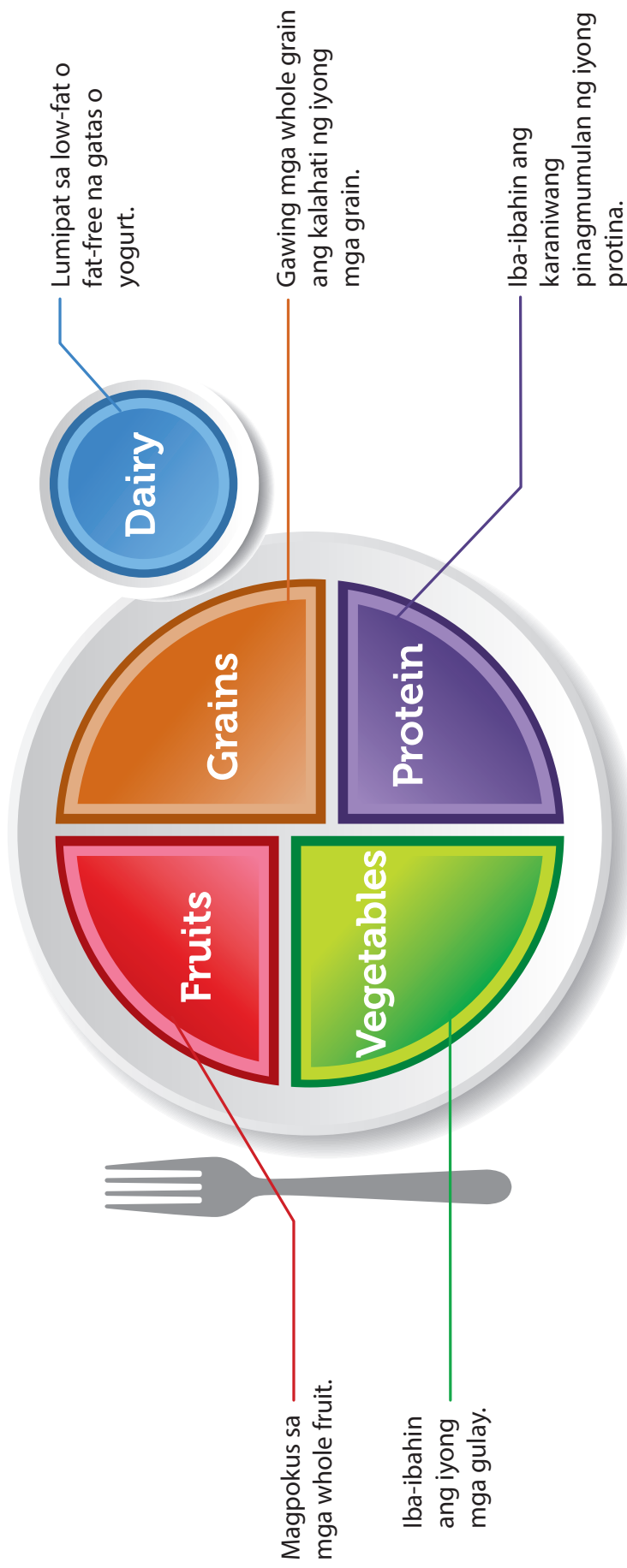
ChooseMyPlate.gov



United States Department of Agriculture

MyPlate, MyWins: Make it yours

Hanapin ang iyong estilo ng pagkain na nakapagpapalusog. Mahalaga ang lahat ng kainin at inumin mo sa paglipas ng panahon at makakatulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap.



Choose**MyPlate**.gov



Limit
Limitahan ang mga dagdag. Uminom ng mga inumin at kumain ng mga pagkain na mas kaunti ang sodium, saturated fat, at mga dagdag na asukal.



MyWins
Lumikha ng 'MyWins' na angkop sa iyong estilo ng pagkain na nakapagpapalusog. Magsimula sa mga maliit na pagbabago na masisiyahan ka, tulad ng pagkain ng isang dagdag na piraso ng prutas ngayon.



Magpokus sa mga whole fruit at piliin ang 100% fruit juice kapag pumipili ng juice.
Bumili ng mga prutas na pinatuyo, frozen, naka-lata o sariwa, upang ikaw ay parating mayroong supply.

Kumain ng iba't ibang gulay at idagdag ang mga ito sa halu-halong putaha tulad ng mga casserole, sandwich, at wrap.
Maaari din ang sariwa, frozen, at de-lata. Hanapin ang mga katagang "reduced sodium" (binawasan ang sodium) o "no-salt-added" (walang dinagdag na asin) sa label.

Piliin ang mga whole-grain na bersyon ng mga karaniwang pagkain tulad ng tinapay, pasta, at tortillas.
Hindi sigurado kung whole grain ito? Tingnan ang listahan ng mga sangkap para sa mga salitang "whole" o "whole grain."

Piliin ang low-fat (1%) o fat-free (skim) na dairy. Makukuha ang parehong dami ng calcium at iba pang mga sustansya na tulad sa whole milk, ngunit mas mababa ang saturated fat at mga calorie.
Lactose intolerant? Subukan ang lactose-free na gatas o fortified na inuming soya.

Kumain ng iba't ibang pagkaing protina tulad ng beans, soya, pagkaing dagat, walang taba na karne, manok, at hindi inasinang mani at mga buto.
Piliin ang pagkaing dagat nang dalawang beses kada linggo.
Piliin ang mga hindi matabang hiwa ng karne at gimiling na baka na di bababa sa 93% na laman.

Mga Target na Grupo ng Pagkain Araw-araw - Batay sa isang 2,000 Calorie na Plano
Bumisita sa SuperTracker.usda.gov para sa planong sadyang para sa iyo.

2 tasa
1 tasa ay binibilang na:
Ang 1 malaking saging
1 tasa ng mga mandarin orange
½ tasa ng mga pasas
1 tasa ng 100% katas ng grapefruit

2½ tasa
Ang 1 tasa ay binibilang na:
2 tasa na hilaw na spinach
1 malaking bell pepper
1 tasang maliit na mga carrot
1 tasang gisantes
1 tasang mga kabute

6 na onsa
Ang 1 onsa ay binibilang na:
1 hiwa ng tinapay
½ tasang nalutong oatmeal
1 maliit na tortilla
½ tasang luto na brown rice
½ tasang luto na grits

3 tasa
Ang 1 tasa ay binibilang na:
1 tasang gatas
1 tasang yogurt
2 onsa ng naprosong keso

5½ onsa
Ang 1 onsa ay binibilang na:
1 onsa na tuna na isda
¼ na tasa ng luto na patani
1 kutsarang peanut butter
1 itlog



Uminom ng tubig sa halip na maasukal na mga inumin tulad ng:
Regular na soda, inuming pampalakas o pang-isports, at iba pa.
Ang mga matatamis na inumin ay kadalasang naglalaman ng madaming dagdag na asukal, na nagbibigay ng mas maraming mga calorie kaysa sa kinakailangan.



Huwag kalimutan ang pisikal na aktibidad!
Ang pagiging aktibo ay makakatulong sa iyo na maiwasan ang sakit at pamahalaan ang iyong timbang.
Mga bata ≥ 60 min/araw | Mga matatanda ≥ 150 min/linggo



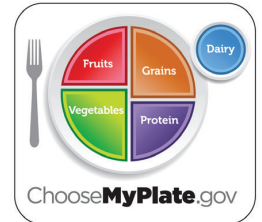
MyPlate, MyWins
Nakapagpapalusog na mga Solusyon sa Pagkain para sa Araw-araw na Buhay
Choose **MyPlate.gov/MyWins**

Center for Nutrition Policy and Promotion
Mayo 2016
CNPP-29
Ang USDA ay isang tagapag-empleyo, tagapagpahiram, at tagapagbigay ng pantay na pagkakataon.
#300446/Ver. 09/16

10 tip

Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

Maghanda ng Isang Nakapagpapalusog na Pagkain



10 tip para sa mga masusustansyang pagkain

Ang isang nakapagpapalusog na pagkain ay nagsisimula sa mas maraming mga gulay at prutas at mas maliliit na dami ng protina at mga grain. Pag-isipan kung papaano mo maa-adjust ang dami ng pagkain sa iyong plato upang makakuha ng higit pa ng mga sustansyang kinakailangan mo nang hindi masyadong marami ang mga calorie. At huwag kalimutan ang dairy—ito ang gawing inumin kasabay ng iyong pagkain o magdagdag ng fat-free o low-fat na mga dairy na produkto sa iyong plato.

1 gawing mga gulay at prutas ang kalahati ng iyong pagkain

Ang mga gulay at prutas ay puno ng mga sustansya at maaaring makatulong na magtaguyod ng mabuting kalusugan. Piliin ang pula, kahel, at matingkad na berde na mga gulay tulad ng kamatis, kamote, at broccoli.

2 magdagdag ng hindi matabang protina

Piliin ang mga protinang pagkain, tulad ng karne ng baka at baboy na hindi mataba, o manok, pabo, patani, o tokwa. Dalawang beses sa isang linggo, pagkaing-dagat ang gawing protina sa iyong plato



3 magsama ng mga whole grain

Ilayon na gawing mga whole grain ang kalahati ng iyong mga grain. Hanapin ang mga salitang “100% whole grain” o “100% whole wheat” sa label ng pagkain. Nagbibigay ng mas maraming sustansya ang mga whole grain, tulad ng fiber, kaysa sa mga pininong grain.

4 huwag kalimutan ang dairy

Ipareng ang iyong pagkain sa isang tasa ng fat-free o low-fat na gatas. Nagbibigay ang mga ito ng parehong dami ng calcium at iba pang mahahalagang sustansya tulad ng whole milk, ngunit mas mababa sa taba at mga calorie. Hindi ka umiinom ng gatas? Subukan ang soymilk (soya na inumin) bilang iyong inumin o magsama ng fat-free o low-fat na yogurt sa iyong pagkain.



5 iwasan ang labis na taba

Ang paggamit ng mabibigat na mga gravy o mga sarsa ay magdaragdag ng taba at mga calorie sa malusog sana na mga pagpipilian. Halimbawa, mahusay ang pinasingawan (steamed) na broccoli, ngunit iwasan na paibabawan ito ng sarsa na keso. Subukan ang ibang mga pagpipilian, tulad ng pagbudbod ng low-fat na parmesan na keso o isang piga ng lemon.

6 huwag magmadali

Lasapin ang iyong pagkain. Kumain nang mabagal, tamasahin ang lasa at mga texture, at bigyang pansin ang iyong nararamdaman. Maging maingat. Ang pagkain nang sobrang bilis ay maaaring magdulot sa iyo na kumain nang sobra-sobra.

7 gumamit ng mas maliit na plato

Gumamit ng mas maliit na plato kapag kumakain para makatulong na makontrol ang dami. Sa ganitong paraan, mauubos mo ang laman ng buong plato at masisisyahan nang hindi kumakain nang sobra

8 kontrolin ang iyong pagkain

Kumain sa bahay nang mas madalas upang alam mo talaga kung ano ang kinakain mo. Kapag kumakain ka sa labas, suriin at ikumpara ang impormasyon sa nutrisyon. Piliin ang mga mas nakapagpapalusog na opsyon tulad ng binake sa halip na pinrito.



9 subukan ang mga bagong pagkain

Gawing kahali-halina ito sa pamamagitan ng pagpili ng mga bagong pagkain na hindi mo pa nasusubukan dati, tulad ng mangga, lentils, o kale. Maaari kang makahanap ng isang bagong paborito! Makipagpalitan ng masasaya at masasarap na recipe sa iyong mga kaibigan o hanapin ang mga ito online.

10 pasayahin ang iyong sweet tooth sa isang masustansyang paraan

Magpakasasa sa isang natural na matamis na panghimagas—prutas! Maghain ng isang sariwang fruit cocktail o fruit parfait na gawa sa yogurt. Para sa mainit na panghimagas, mag-bake ng mansanas at lagyan ng kanela (cinnamon) sa itaas.



United States Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion

Magpunta sa www.ChooseMyPlate.gov para sa karagdagang impormasyon.

DG TipSheet No. 7 Hunyo 2011

Ang USDA ay isang tagapag-employo at tagapagbigay ng pantay na pagkakataon. #300447/Ver. 01/16

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon III:

Seksyon III: Gawing Mga Prutas at Mga Gulay ang Kalahati ng Iyong Plato



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon III: Gawing Mga Prutas at Mga Gulay ang Kalahati ng Iyong Plato



Gawing Mga Prutas at Mga Gulay Ang Kalahati ng Iyong Plato

MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa pagtatapos ng sesyon, magagawa na ng mga kalahok na:

- Tukuyin kung gaano karaming tasa ng prutas at gulay ang kailangan nila sa bawat araw para sa mabuting kalusugan.
- Tukuyin kung gaano karami ang isang tasa ng mga prutas o mga gulay.
- Magbanggit ng tatlong personal na benepisyong pangkalusugan mula sa pagkain ng mga prutas at mga gulay.
- Gamitin ang *Scorecard ng Prutas at Gulay* na handout upang subaybayan ang kanilang pag-unlad tungo sa pagtugon sa mga inirerekomendang mga tasa ng mga prutas at mga gulay.

MGA MATERYALES

- Sheet para sa pag-sign-in
- Mga name tag (opsyonal)
- White board o flip chart; mga marker
- 1 tasa ng maski anong gulay; ½ tasa ng maski anong prutas



MGA HANDOUT

- *Inirerekomendang Dami ng Tasa ng mga Prutas at Gulay para sa mga May Sapat na Gulang*
- *Ano ang nasa isang Tasa?*
- *Scorecard ng Prutas at Gulay*
- *Palakasin ang Iyong Katawan sa Pamamagitan ng mga Prutas at mga Gulay!* Poster o Karatula
- Pagpapalawak ng ideya: *My Meal Plan (Plano ng Aking Pagkain)* (opsyonal)

PREPARASYON

1. Pag-aralan ang plano ng aralin at mga handout.
2. Maging handa na ipaliwanag at gamitin ang impormasyon sa aralin.
3. Maghanap ng isang silid kung saan kumportableng magkakasya ang mga kalahok.
4. Maghanda ng mga sheet para sa pag-sign-in at mga name tag (opsyonal).
5. Gumawa ng mga kopya ng mga handout para sa mga kalahok.
6. Ikabit ang karatula sa meeting room.

.....

AKTIBIDAD NA PANG-WARM-UP

1. Ipakilala ang iyong sarili at ibahagi sa mga kalahok na iyong tatalakayin ang mga rekomendasyon para sa mga prutas at gulay ngayon.
2. Tanungin ang mga kalahok kung narinig na nila ang rekomendasyon na gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato. Ipaliwanag na ang araling ito ay magbibigay sa kanila ng higit na detalye sa ideyang ito. Ipaliwanag ang mga layunin para sa aralin.
3. Pagtambalin ang mga kalahok at sagutin ang tanong, "Ano ang iyong paboritong mga prutas at gulay?"

AKTIBIDAD: GAANO KADAMING TASA NG MGA PRUTAS AT GULAY BA ANG KAILANGAN NATIN?

1. Ipamahagi ang *Inirerekomendang Dami ng Tasa ng mga Prutas at Gulay para sa mga Matatanda* na handout.

Pag-aralan ang handout sa klase. Ipaliwanag na ang mga may sapat na gulang ay dapat kumain ng 3½ hanggang 6 ½ tasa ng mga prutas at gulay araw-araw para sa mabuting kalusugan, at ang mga dami ay depende sa kanilang edad, kasarian at antas ng pisikal na aktibidad. Halimbawa, ang isang 30-taong gulang na babae na katamtamang aktibo nang 30 hanggang 60 minuto bawat araw ay dapat kumain ng 2 tasa ng mga prutas at 2½ tasa ng mga gulay araw-araw.

2. Batay sa impormasyon ng handout, itanong sa mga kalahok:
 - Ilang tasa ng mga prutas ang kailangan mong kainin sa bawat araw para sa mabuting kalusugan?

- Paano naman sa mga gulay? Ilang tasa ng mga gulay ang kailangan mong kainin sa bawat araw para sa mabuting kalusugan?
- Kung idagdag at ipagsama mo ang parehong mga prutas at gulay, ilang tasa ang kailangan mong kainin sa bawat araw?
- Gaano kadali o kahirap sa tingin mo para sa iyo na kainin ang gayong dami ng mga prutas at gulay? Bakit mo nasabi ito?

AKTIBIDAD: GAANO KARAMI ANG ISANG TASA NG MGA PRUTAS O GULAY?

1. Ipamahagi ang *Ano ang nasa isang Tasa?* na handout. Ipaliwanag na ang iba't ibang dami at uri ng mga prutas at gulay ay maaaring makadagdag sa mga inirerekomendang dami na kailangan ng mga matatanda sa araw-araw para sa mabuting kalusugan. Bigyang diin na mahalaga lahat ang mga pinatuyo, frozen, 100% na juice, de-lata, at mga sariwang prutas at gulay. Subukan nating kumain ng iba't ibang mga prutas at gulay araw-araw.
2. Talakayin ang karatula ng *Palakasin ang Iyong Katawan sa Pamamagitan ng mga Prutas at Gulay!* upang ipakita ang iba't ibang dami ng mga prutas at gulay gamit ang naka-cup na mga kamay. Ipasagot ang mga sumusunod na tanong sa mga kalahok gamit ang karatula:
 - Ano ang hitsura ng ½ tasa ng prutas?
 - Ano ang hitsura ng 1 tasa ng mga gulay?
 - Magpakita ng 1 tasa ng mga gulay at tanungin ang grupo: Gaano karaming gulay ang sa tingin ninyo mayroon ako rito?
 - Ipakita ang ½ tasa ng prutas at tanungin ang grupo: Gaano karaming prutas ang sa tingin ninyo mayroon ako rito?

- Sabihin sa grupo, ito ay 1½ tasa ng mga prutas at gulay sa kabuuan. Ilang tasa ang kailangan ninyo sa araw na ito? Kung gayon, ilan pang mga tasa ang kailangan mo sa iba pang oras ng pagkain? Magbigay ng halimbawa sa grupo.

3. Tanungin ang mga kalahok:

Ngayon na napag-usapan na natin ang dami ng mga prutas at gulay na kakainin para sa mabuting kalusugan, at nakita natin kung gaano karami ang mga iyon, paano mo maihahambing ang karaniwan mong kinakain sa daming iyon?

Kung hindi mo kadalasan kinakain ang ganitong dami, hindi ka bukod-tangi, ngunit tayong lahat ay magiging mas malusog kung ganito karami ang ating kainin. At magagawa ito. Narito ang ilang mga ideya:

- Simulan ang araw sa pagkain ng ilang saging o ilang piraso ng kahel
- Kumain ng ilang stick ng karot o isang maliit na berdeng salad para sa tanghalian
- Kumain ng isa pang piraso ng prutas sa hapon.
- At sa plato mo sa hapunan, punuin mo kaya ang kalahati nito ng mga prutas at gulay?

Anong mga ideya ang mayroon ka?

AKTIBIDAD: MGA BENEFISYONG PANGKALUSUGAN NG PAGKAIN NG MGA PRUTAS AT GULAY

Sabihin sa klase na magbanggit ng mga benepisyong pangkalusugan na narinig nila mula sa pagkain ng mga prutas at gulay. Isulat ang kanilang mga tugon sa flipchart o white board. Isama, kung hindi nabanggit:

- Nakakatulong sa pagkontrol ng timbang
- Maaaring makatulong sa pag-iwas sa stroke, sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, at ilang uri ng cancer
- Masagana sa mga bitamina at mineral
- Nagbibigay ng fiber na nakakatulong upang mabusog ka at napapasaya ang sistema ng pagtunaw

Tandaan na kung ang mga magulang ay kumakain ng maraming mga prutas at gulay, nagbibigay sila ng magandang halimbawa ng mga gawi ng pagkain ng masustansya para sa kanilang mga anak.

AKTIBIDAD: PAGSUBAYBAY SA KINAKAIN MONG MGA PRUTAS AT GULAY

Ipamahagi ang *Scorecard ng Prutas at Gulay* na handout. Ipaliwanag kung paano gamitin ang handout upang masubaybayan ang progreso sa isang linggo tungo sa pagtugon sa inirerekomendang dami ng mga prutas at gulay. Ituro ang seksyon ng mga lingguhang layunin sa handout, at tanungin ang mga kalahok kung ano ang nararamdaman nila tungkol sa paggamit ng scorecard. Himukin ang mga kalahok na makipagtambal sa isang kaibigan o kapamilya upang kumain ng mas maraming prutas at gulay dahil ang suportang panlipunan ay nakapagpapadali ng pagpapatupad ng isang malusog na pamumuhay.

AKTIBIDAD: MULING PAG-AARAL, PAGTATASA, MGA SUSUNOD NA PERSONAL NA HAKBANG

1. Tanungin ang mga kalahok kung anong mga katanungan ang mayroon sila tungkol sa mga prutas at gulay at paano magplano ng mas masustansyang mga pagkain gamit ang mas maraming prutas at gulay. Sagutin ang anumang mga katanungan. Sabihin sa mga kalahok na pumunta sa ChooseMyPlate.gov na website para sa higit pang mga mapagkukunan at payo.
2. Magsagawa ng pagtatasa ng klase bilang isang grupo, na tinatanong ang mga sumusunod sa mga kalahok:
 - Ano ang isang personal na benepisyo para sa iyo ng pagkain ng mga prutas at gulay?
 - Ano ang ilang mga paraan kung papaano mo madaragdagan ang mga prutas at gulay sa mga putahe at meryenda?
 - Ano ang natutunan mo ngayon na bago sa iyo?
 - Anong mga pagbabago na plano mong isagawa bilang resulta ng klase ngayon?

Pasalamatan ang mga kalahok sa pagpasok sa klase ngayon at pag-aaral nang higit pa tungkol sa mga prutas at gulay upang matulungan silang magplano ng masusustansyang pagkain para sa kanilang pamilya.

Mga tip para sa mga nagtuturo

- Ipakita kung paano sukatin ang iba't ibang sariwa, frozen, de-lata o pinatuyong mga prutas at gulay gamit ang mga panukat na tasa at naka-cup na mga kamay.
- Bumili ng mga sample ng produce, o tanungin ang iyong lokal na grocery o palengke na i-donate ang mga ito.
- Huwag kalimutang pangasiwaan ang pagkain nang ligtas. Upang matuto pa tungkol sa kaligtasan sa pagkain, pumunta sa www.foodsafety.gov.
- Gamitin ang mga recipe at tip mula sa iba't ibang NEOPB na cookbook, kung naaangkop.

IDEYA SA PAGPAPALAWAK: PAGPLANO NG MGA PUTAHE AT MERYENDA GAMIT ANG MGA PRUTAS AT GULAY

Ipamahagi ang *My Meal Plan* na handout. Pagplanuhin ang mga kalahok ng katumbas sa isang araw na dami ng mga putahe, meryenda, at panghimagas gamit ang inirerekomendang dami ng prutas at gulay bilang gabay. Hilingin sa kanila na ibahagi sa grupo ang kanilang mga ideya sa putahe at meryenda. Sabihin sa mga kalahok na pumunta sa www.CAChampionsforChange.net para sa mga masusustansyang recipe at mga payo sa pamumuhay.

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon III: Mga Hand-Out



Inirerekomendang Dami ng Tasa ng mga Prutas at Gulay para sa mga May Sapat na Gulang



Ilang tasa ng mga prutas at gulay ang kailangan mo? Depende ito sa iyong edad, kasarian, at antas ng pisikal na aktibidad.

Tingnan ang mga tsart sa ibaba para sa dami ng tasa ng prutas at gulay na inirerekomenda araw-araw.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang

www.choosemyplate.gov.

MGA BABAE				
PISIKAL NA AKTIBIDAD ARAW-ARAW	EDAD	MGA PRUTAS	MGA GULAY	KABUUAN
Wala pang 30 minuto (*Laging Nakaupo)	19–25	2 tasa	2½ tasa	4½ tasa
	26–50	1½ tasa	2½ tasa	4 na tasa
	51+	1½ tasa	2 tasa	3½ tasa
30 hanggang 60 minuto (**Katamtamang Aktibo)	19–25	2 tasa	3 tasa	5 tasa
	26–50	2 tasa	2½ tasa	4½ tasa
	51+	1½ tasa	2½ tasa	4 na tasa
Higit sa 60 minuto (***Aktibo)	19–60	2 tasa	3 tasa	5 tasa
	61+	2 tasa	2½ tasa	4½ tasa

MGA LALAKI				
PISIKAL NA AKTIBIDAD ARAW-ARAW	EDAD	MGA PRUTAS	MGA GULAY	KABUUAN
Wala pang 30 minuto (*Laging Nakaupo)	19–20	2 tasa	3½ tasa	5½ tasa
	21–60	2 tasa	3 tasa	5 tasa
	61+	2 tasa	2½ tasa	4½ tasa
30 hanggang 60 minuto (**Katamtamang Aktibo)	19–25	2½ tasa	3½ tasa	6 na tasa
	26–45	2 tasa	3½ tasa	5½ tasa
	46+	2 tasa	3 tasa	5 tasa
Higit sa 60 minuto (***Aktibo)	19–35	2½ tasa	4 na tasa	6½ tasa
	36–55	2½ tasa	3½ tasa	6 na tasa
	56–75	2 tasa	3½ tasa	5½ tasa
	76+	2 tasa	3 tasa	5 tasa

*Ang sedentary o laging nakaupo ay tumutukoy sa isang pamumuhay na kabilang lamang ang pisikal na aktibidad ng isang malayang pamumuhay.

** Ang Katamtamang Aktibo ay tumutukoy sa isang pamumuhay na kabilang ang pisikal na aktibidad na katumbas sa paglakad ng humigit-kumulang sa 1/5 hanggang 3 milya kada araw sa 3 hanggang 4 na milya kada oras, bilang karagdagan pa sa mga aktibidad ng malayang pamumuhay.

***Ang Aktibo ay tumutukoy sa pamumuhay na kabilang ang pisikal na aktibidad na katumbas sa paglakad sa higit sa 3 milya kada araw sa 3-4 na milya kada oras bilang karagdagan sa mga aktibidad ng malayang pamumuhay.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, bilang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payo sa pagpapalugos.

Ano ang nasa isang Tasa?



Kailangan ng matatanda ng 3½ hanggang 6½ tasa ng mga prutas at gulay araw-araw para sa mabuting kalusugan. Kumain ng iba't ibang prutas at gulay upang matulungan ang iyong katawan na makuha ang mga sustansya na kailangan nito.

Upang malaman ang inirerekomendang dami na partikular sa iyo, pumunta sa www.choosemyplate.gov.

ANO ANG NABIBILANG NA 1 TASA?

- 1 tasa ng mga lutong berde
- 2 katamtamang laki na karot
- 1 malaking kamatis
- 3 broccoli spear
- 1 malaking tainga ng mais
- 8 malalaking presa (strawberry)
- 1 maliit na mansanas
- 32 walang buto na ubas
- 1 katamtamang laki na peras
- 1 malaking saging
- 1 tasang hiniwang (diced) pakwan

ANO ANG NABIBILANG NA ½ TASA?

- 10 sitaw
- 1 maliit na kahel
- ½ malaking kamote
- 6 na maliliit na karot
- 6 na hiwa ng de-latang melokoton
- 1 (4 na onsa) serving ng de-latang melokoton
- ¼ na tasa ng pinatuyong prutas
- ½ tasa (4 na onsa) ng 100% katas ng prutas o gulay
- 1 tasa ng hilaw na mga dahon na berde
- 1 malaking sirwelas (plum)

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na oportunidad. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan

Pangalan: _____ Pangalan ng iyong kaibigan: _____



Scorecard ng Prutas at Gulay

Ang pang-araw-araw na inirekomendang dami ng: prutas ay _____ tasa at gulay ay _____ tasa.

Para sa bawat araw ng linggo, itala ang dami ng mga tasa ng gulay at prutas na kinain mo. Pagkatapos, pagsama-samahin ang mga tasang nakain mo sa isang araw upang makuha ang iyong kabuuang.

MGA PRUTAS AT GULAY	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO	LINGGO
Mga Prutas							
Mga Gulay							
Kabuuang Daming Tasa Kada Araw							

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Pangalan: _____ Pangalan ng iyong kaibigan: _____



Mga hakbang upang matugunan ang aking mga layunin sa prutas at gulay

3 HAKBANG NA MAAARI KONG GAWIN UPANG MATUGUNAN ANG AKING MGA LAYUNIN	MGA GANTIMPALA KO
<p>(mga halimbawa: magbaon ng mga masustansyang meryenda; gumawa ng listahan ng bibilhin at magsama ng maraming prutas at gulay; maghanap ng isang kaibigan na susuporta sa aking mga pagsisikap na kumain ng mas masustansya)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>(mga halimbawa: magsayaw; magplano ng isang masayang aktibidad kasama ang aking pamilya; magpalipas ng araw kasama ang matalik kong kaibigan)</p>

Ang Aking Plano ng Pagkain (My Meal Plan)



ANG AKING PANG-ARAW-ARAW NA INIREREKOMENDANG DAMI NG:

- prutas ay _____ tasa
- gulay ay _____ tasa

Gamitin ang tsart na ito upang magplano ng isang araw ng mga putahe at meryenda. Ang iyong layunin ay magsama ng bilang ng tasa ng mga prutas at gulay na tama para sa iyo. Kapag tapos mo na ang iyong plano, bilugan ang mga pagkain na mga prutas at gulay o mayroong mga prutas at gulay, at siguraduhin na natutugunan mo ang iyong mga layunin.

Mga Pagkain

Meryenda (Opsyonal)

ALMUSAL:	PANG-UMAGANG MERYENDA:
TANGHALIAN:	PANG-HAPON NA MERYENDA:
HAPUNAN:	PANGGABI NA MERYENDA:

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon.

Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.





½ tasa ng prutas



½ tasa ng mga gulay



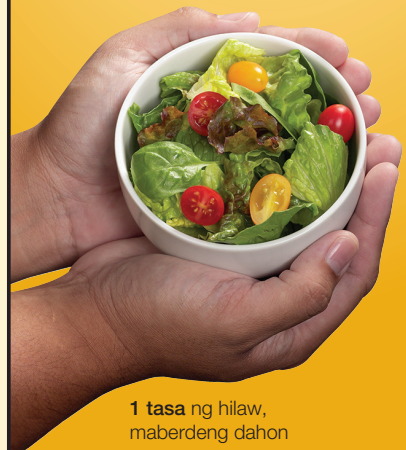
½ tasa ng mga gulay



½ tasa ng prutas



½ tasa ng mga gulay



1 tasa ng hilaw, maberdeng dahon



½ tasa ng prutas sa 100% na fruit juice



½ tasa ng prutas



½ tasa ng mga gulay



½ tasa ng mga gulay



½ tasa ng prutas



¼ na tasa ng pinatuyong prutas



Palakasin ang Iyong Katawan sa Pamamagitan ng mga Prutas at Gulay!

Nasa iyong kamay ang pagkain ng inirekomendang dami ng mga prutas at gulay.

Nais mo bang pagbutihin ang iyong kalusugan? Kumain ng makukulay na prutas at gulay araw-araw. Kailangan ng matatanda ang 3½ hanggang 6½ tasa ng mga prutas at gulay araw-araw para sa mas mabuting kalusugan. Para sa mga sarawang ideya at tip sa kung paano magpasok ng mas maraming prutas at gulay sa iyong diyeta, bisitahin ang www.cachampionsforchange.net.

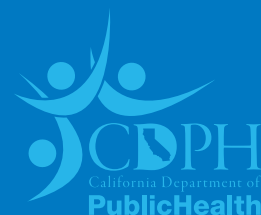
Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon.



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon IV: Piliin ang mga Masusustansyang Inumin

Seksyon IV:



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon IV: Piliin ang mga Masusustansyang Inumin



Piliin ang mga Masusustansyang Inumin



MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa katapusan ng aralin, kaya na ng mga kalahok na:

- Ilarawan kung paano umaakma ang mga masusustansyang inumin sa mga inirerekomenda sa diyeta ng MyPlate.
- Magbasa ng label ng Nutrition Facts upang hanapin ang Listahan ng Sangkap.
- Maunawaan ang koneksyon ng maasukal na mga inumin, labis na pagkataba, at type 2 diabetes.
- Sabihin ang mga uri ng maasukal na inumin sa kanilang diyeta.
- Magtukoy ng mga inumin na maaaring piliin nila at ng kanilang pamilya sa halip na mga maasukal na inumin.

MGA MATERIALES

- Sheet para sa pag-sign-in
- Mga name tag (opsyonal)
- Self-stick flip chart na papel
- Mga colored marker
- Granulated sugar o mga cube ng asukal (humigit-kumulang sa isang pound)
- Re-sealable na mga snack bag (6 ½" hanggang 3 ¼" na laki)
- Isang 20 onsa na bote ng soda
- *Cucumber Mint Breeze*

Mga sangkap ng recipe para sa pagtikim:

- o 1 pipino, hinugasan at hiniwa
- o 1 bungkos ng mint, hinugasan
- o Yelo
- o Tubig
- o Pitsel o dispenser
- o Mga Tasa para sa Pagtikim
- o Tubig
- o Pitsel o dispenser
- o Mga Tasa para sa Pagtikim

MGA HANDOUT

- *Choose MyPlate*
- *Ipakita sa Akin ang Asukal!*
- *Gumawa ng Mas Mabuting Pagpili ng mga Inumin*
- *Cucumber Mint Breeze Recipe Card*
- *Pagkalkula ng Dami ng Asukal sa Isang Lalagyan*
- *Mga Label Card ng Pagkalkula ng Pangunahing Inumin*
- *Set ng mga Label Card ng Inumin*
- *Gaano Karaming Asukal?*



PAGHAHANDA

1. Pag-aralan ang kurikulum ng aralin at mga materyales ng magtuturo.
2. Gumawa ng mga kopya ng handout para sa mga kalahok.
3. Ihanda ang bote na pang-display:
 - Ubusin/Alisin ang laman at hugasan ang 20 onsa na bote ng soda at takip.
Patuyuin nang lubusan.
 - Tanggalin ang label mula sa bote at palitan ng label ng Nutrition Facts mula sa mga Label Card ng Inumin para sa 20 onsa na soda.
 - Punuin ang bote ng 17 kutsarita ng asukal o 17 cube ng asukal at ilagay ang takip.
4. Gamit ang *Mga Label Card ng Pagkalkula ng Pangunahing Inumin* bilang sanggunian, piliin ang karagdagang maasukal na mga inumin na karaniwang iniinom ng mga kalahok.
Lagyan ng label at punuin ang bawat resealable snack bag ng angkop na dami ng mga cube ng asukal o kutsarita ng asukal para sa bawat inumin ayon sa pagkakabanggit.
 - Ihanda ang *Cucumber Mint Breeze* recipe para sa pagtikim ng tubig, ayon sa recipe card.
5. Ihanda ang mga sheet para sa pag-sign-in at mga name tag (opsyonal).



AKTIBIDAD PANG-WARM-UP: ANO ANG ININOM MO?

1. Ipakilala ang iyong sarili at magbahagi ng maikling paglalarawan ng iyong propesyon at organisasyon. Opsyonal: Hilingin sa mga kalahok na ipakilala ang kanilang mga sarili.
 2. Ipaliwanag na kabilang sa paksa ngayon ang: 1) kung paano naaakma ang mga masusustansyang inumin sa mga inirerekomenda sa diyeta ng MyPlate; 2) ang koneksyon sa pagitan ng maasukal na mga inumin, labis na katabaan, at type 2 diabetes; 3) ang mga uri ng dagdag na asukal at maasukal na inumin na maaaring kasama sa kanilang diyeta; at 4) mga masusustansyang inumin na maaaring inumin nila at ng kanilang mga pamilya kapalit ng mga inumin na pinatamis ng asukal.
 3. Hilingin sa mga kalahok na magboluntaryo na magbahagi kung ano ang mga ininom nila kahapon o sa loob ng nakaraang linggo.
- Ilista at i-tally ang bawat uri ng inumin na nakapangalan sa flip chart.
- **Paalala sa Magtuturo:** Kung magbanggit ang kalahok ng isang partikular na tatak na produkto, pasalamatan ang kanilang pakikilahok at pangalanan ang kategorya ng maasukal na inumin kung saan ito nabibilang.
 - Talakayin ang iba't ibang uri ng inumin sa diyeta ng mga kalahok (hal., mga inuming pang-isports, soda, kape, atbp.).
4. Pasadahan ang listahan at pasalamatan ang mga kalahok para sa kanilang pagbabahagi.

TALAKAYAN: EPEKTO NG MAASUKAL NA MGA INUMIN SA ATING KALUSUGAN

1. Ipaliwanag ang koneksyon sa pagitan ng mga maasukal na inumin, labis na katabaan, at type 2 na diabetes.
 - Ang mga dagdag na calorie mula sa idinagdag na asukal - tulad ng mga nasa maasukal na mga inumin - ay labis na nag-aambag sa sobrang timbang at labis na katabaan. Ang maasukal na mga inumin ay ang pinakamalaking pinagkukunan ng idinagdag na asukal sa diyeta ng mga Amerikano.¹
 - Ang maasukal na mga inumin ay nagdudulot ng mas mataas na panganib para sa ilang mga malalang sakit tulad ng type 2 na diabetes at sakit sa puso.^{2,3}
 - Ang pag-inom ng maasukal na mga inumin ay halos dinodoble ang panganib ng pagkasira ng mga ngipin ng mga bata.⁴
 - May malakas na katibayan na ang mga bata at teenager na kumokonsumo ng mas maraming maasukal na mga inumin ay may mas mataas na timbang sa katawan kumpara sa mga umiinom ng mas kaunti.⁵
 - At, ang mga may sapat na gulang na umiinom ng isa o higit pang maasukal na mga inumin sa isang araw ay 27% mas malamang na sobra sa timbang kaysa sa mga may sapat na gulang na hindi umiinom ng maasukal na mga inumin.⁶

Itanong sa grupo: Ano ang palagay mo tungkol sa impormasyong ito? Ano ibig sabihin nito sa iyo?

2. Ang *Pag-isipang Muli ang Iyong Inumin* na kampanya ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health) ay:
 - Nagtuturo sa mga taga-California ng tungkol sa masustansyang mga inumin;
 - Tumutulong sa mga taga-California na malaman ang dami ng idinagdag na asukal at mga calorie sa maasukal na mga inumin;
 - Nagpapabatid ng koneksyon sa mga panganib sa kalusugan.
3. Pag-aralang muli ang Choose MyPlate na handout upang ipaliwanag sa mga kalahok kung paano naaangkop ang mga masustansyang inumin sa mga rekomendasyon sa diyeta ng MyPlate.

Mga Kategoriya ng mga Maasukal na Inumin

- Soda/Soda pop
- Mga Inuming Pang-isport
- Mga Inuming Nagbibigay Enerhiya/Pampalakas
- Mga Juice
- Flavored na gatas (hal., tsokolate, presa, banilya)
- Mga inuming kape (mainit o may yelo) na may mga pampatamis o pampalasa
- Mga tubig na may dagdag na bitamina
- Gatas na tsaa (Milk tea)
- Boba/Bubble/Pearl tea na inumin
- Pinatamis na tsaa (mainit o may yelo)
- Mga yogurt na inumin
- Mga grass jelly na inumin

- Ipamahagi ang mga handout na *Choose MyPlate*.
- Itanong sa grupo: Sino ang nakarinig na sa MyPlate? Ano ang narinig mo?
- Ituro ang logo ng MyPlate at ipaliwanag na nagpapakita ito sa atin kung paano gumawa ng mga mas masustansyang pagpipili ng pagkain at balansehin ang ating mga pagkain.

4. Ipaliwanag ang sumusunod:

- Ang inirerekomendang inumin na ihain sa pagkain ay gatas. Ang pinakamababa sa taba ay ang lowfat 1% at non-fat na gatas, at samakatuwid ang mga ito ay ang mas mahusay na mga pagpipilian.
Maaari ka ring pumili mula sa mga pamalit sa fortified na gatas tulad ng soya, pili o gatas ng bigas (rice milk), gayunpaman siguraduhin na piliin ang hindi pinatamis o mababa ang asukal na mga uri.
- Mayroong ilang mga pagkain at inuming halos gawa sa idinagdag na asukal. Sa katunayan, ang mga pagkain at inuming ito ay hindi naglalaman ng sapat ng anumang sustansya upang ilagay ang mga ito sa anumang grupo ng pagkain sa loob ng MyPlate. Ang mga maasukal na inumin ay isa sa mga ito, at samakatuwid ay hindi nabibilang sa anumang grupo ng pagkain.

Paalala sa mga magtuturo

Kung kabilang sa mga nakikinig ang mga magulang at tagapag-alaga, ipaalala sa kanila na ang mga bata na lampas sa 2 taong gulang ay maaari ring uminom ng lowfat na 1% at non-fat na gatas!

5. Gamit ang inihanda at ni-labelan na lalagyan ng soda, ipakita ang dami ng asukal sa isang 20 oz. na soda.
 - Tanungin ang grupo: Ano ang palagay mo sa dami ng asukal na ito?
6. Gamitin ang mga nakahandang bag ng asukal upang ipakita ang dami ng asukal sa bawat pinangalanang maasukal na inumin.
 - Tanungin ang grupo: Ano ang nakakagulat para sa iyo sa impormasyong ito?
7. Gumamit ng berdeng colored marker upang bilugan ang mga masustansyang inumin sa listahan na binuo sa aktibidad na pang-warm-up: tubig, seltzer na tubig, non-fat at lowfat 1% na gatas at 100% juice.
8. Tapusin ang bahagi na ito ng aralin sa pamamagitan ng pagtukoy sa maasukal na mga inumin bilang mga inumin na madalas nagbibigay ng dagdag na mga calorie at asukal, na may kakaunting mahalagang sustansya.

AKTIBIDAD: PAGBASA NG LABEL

1. Ipamahagi ang handout na *Ipakita sa Akin ang Asukal!*.
 - Tanungin ang grupo: Alin sa mga pangalang ito para sa asukal ang nakikilala mo? Alin ang mga nakita mo na sa mga pakete ng pagkain?
 - Ipaliwanag na ang asukal ay makikita sa maraming anyo at may maraming pangalan. Bagaman hindi nakalista nang hiwalay sa label ng Nutrition Facts, ang mga inumin ay maaaring maglaman ng dalawang uri ng asukal: likas na kasama na asukal at dagdag na asukal.
 - Ipaliwanag na ang mga asukal na likas na kasama ay makikita nang natural sa mga prutas (fructose) at gatas (lactose). Ang mga asukal na ito ay bahagi ng pangkalahatang nakapagpapalusog na pulutong ng mga sustansya na ibinibigay ng mga pagkaing ito.

Naturally Occuring o Likas na Kasama na mga Asukal

1. Fructose
2. Lactose
3. Maltose
4. Glucose (kilala rin bilang dextrose)
5. Sucrose

Dagdag na Mga Asukal

1. Corn syrup
2. High fructose corn syrup
3. Malt syrup
4. Maple syrup
5. Brown sugar
6. Hilaw na asukal
7. Honey
8. Maltodextrin
9. Molasses



- Ipaliwanag na ang idinagdag na mga asukal ay nagdaragdag ng mga calorie ngunit walang sustansya sa mga pagkain at inumin. Ang mga idinagdag na asukal ay pangunahing makikita sa mga naprosesong pagkain at inumin. Hikayatin ang mga kalahok na kumonsumo ng mga pagkain at inumin na may mas kaunting dagdag na asukal.
- Isang paraan upang malaman kung mayroong dagdag na asukal ay ang basahin ang listahan ng mga sangkap sa label. Ang mga dagdag na asukal sa diyeta ay dapat nireserba para sa mga pagkain at inumin na nagbibigay ng karagdagang benepisyo sa katawan. Halimbawa, ang low-fat na yogurt ay naglalaman ng asukal ngunit nagbibigay ng benepisyo ng calcium at protina.



Tandaan

Kung ang isang uri ng asukal ay nasa pangunahing tatlong sangkap, malamang na maraming dagdag na asukal ang produkto.

AKTIBIDAD: PAGGAWA NG MAS MABUTING PAGPILI NG INUMIN

1. Ipamahagi ang handout na *Gumawa ng Mas Mabuting Pagpili ng Inumin*.
 - Dahil ang mga kalahok ay dapat pamilyar na ngayon sa mga maasukal na inumin at ang epekto ng mga ito sa kalusugan, tanungin sila kung ano ang palagay nila sa pagbabago ng kanilang mga pattern ng pagkonsumo.
 - Sumangguni sa handout. Bigyang-diin sa mga kalahok na sinasabi ng tip #9 na, “Suriin ang Facts: Gamitin ang label ng Nutrition Facts upang pumili ng mga inumin sa grocery. Ang label ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa kabuuang mga asukal, taba, at calorie upang matulungan kang gumawa ng mas mabuting pagpili.”
2. Ipaliwanag sa mga kalahok na sa halip na mga maasukal na inumin, maaari silang uminom ng:
 - Tubig – payak o nilagyan ng lasa sa pamamagitan ng dinagdag na prutas, gulay at herbs
 - Hindi pinatamis na seltzer water o walang lasa na sparkling water
 - Hindi pinatamis na tsaa (may yelo o mainit)
 - Hindi pinatamis na kape (may yelo o mainit)
 - Non-fat o low-fat (1%) na walang lasa (unflavored) na gatas
 - Fortified soy, almond at rice milk (hindi pinatamis, o mababa ang asukal)
 - 100% juice sa limitadong dami
 - o 4-6 na onsa kada araw para sa mga bata
 - o 8 onsa kada araw para sa mga may sapat na gulang

AKTIBIDAD: PAGTIKIM SA FLAVORED NA TUBIG

1. Sumangguni sa listahan ng mga inumin mula sa simula ng klase. Hikayatin ang mga kalahok na gumawa ng mga mas mabuting pagpili ng inumin.
2. Ipaliwanag sa mga kalahok na mayroong mga simple at malikhaing paraan ng paglagay ng lasa sa tubig.
3. Ipamahagi ang mga Recipe Card ng *Cucumber Mint Breeze* at mga sample ng tubig. Sabihin sa mga kalahok na ibahagi ang kanilang mga reaksyon at ideya para sa mga kumbinasyon ng flavored na tubig.
4. Pasalamatang ang mga kalahok sa kanilang pagpunta at hikayatin sila na uminom ng tubig—sa halip na mga maasukal na inumin—para sa kanilang kalusugan.

IDEYA SA PAGPAPALAWAK: ADVANCED NA PAGBASA NG LABEL

MGA MATERIALES

- *Handout ng Pagkalkula ng Kung Gaano Karaming Asukal ang nasa Lalagyan* • Mga Label Card ng Inumin (isa sa bawat pares)
- *Gaano Karaming Asukal?* na worksheet
- Mga lapis
- Mga calculator (opsyonal)
- Granulated sugar o mga cube na asukal

- Mga panukat na kutsarita
- Malinaw na walong onsa o siyam na onsa na mga tasa

AKTIBIDAD

1. Pagtambalin ang mga kalahok. Ipasa ang mga materyales sa bawat pares.
2. Talakayin na ang layunin ng aktibidad na ito ay upang malaman kung gaano karaming asukal ang nasa ilan sa pinakakaraniwang mga maasukal na inumin sa pamamagitan ng paggamit ng label ng Nutrition Facts upang kalkulahin ang dami ng asukal na nilalaman ng mga ito.
3. Ipaliwanag sa mga kalahok na ituturo mo sa kanila kung paano kalkulahin ang dami ng asukal sa mga inumin na karaniwan nilang iniinom sa pamamagitan ng pagbasa ng label ng Nutrition Facts.
4. Gamit ang handout na *Kalkulahin Kung Gaano Karaming Asukal ang nasa Lalagyan*, ipasagot nang malakas sa mga kalahok ang mga sumusunod na tanong.
 - a. “Ano ang serving size na nakalista sa label ng Nutrition Facts (bilang ng onsa)?”
 - b. “Ilang servings per container ang nakalista sa label ng Nutrition Facts?”



- c. “Gaano karaming asukal ang nakalista?”
- d. Ipaliwanag sa mga kalahok kung paano matukoy ang dami ng kutsarita ng asukal sa inumin gamit ang gramo ng asukal na nasa label ng Nutrition Facts:

Gramo ng asukal \div 4 = kutsarita ng asukal.

- e. Sa halimbawang ito, sumangguni sa handout na *Pagkalkula ng Kung Gaano Karaming Asukal ang nasa Lalagyan*: 68 gramo ng asukal \div 4 = 17 kutsarita ng asukal. Magbilang ng 17 cube ng asukal sa isang malinaw na tasa. Tandaan: ang isang cube ng asukal ay humigit-kumulang na katumbas ng isang kutsaritang asukal.

- f. Gamitin ang Label Card ng Inumin para sa “Juice Drink” at ang calculator upang ipakita kung paano kalkulahin ang dami ng asukal sa isang lalagyan na may higit sa isang serving.

27 gramo ng asukal \div 4 = 6.75 kutsarita ng asukal

6.75 kutsarita ng asukal \times 2.5 serving
= 16.8 kutsarita ng asukal sa lalagyan
(i-round up sa 17)

Tingnan ang 17 kutsarita ng asukal sa tasa na kakasukat mo lang.

- 5. Ipasagawa ang aktibidad na ito sa mga magkatambal gamit ang kanilang *Label Card ng Inumin*. Maaari nilang gamitin ang worksheet na *Gaano Karaming Asukal?* upang isulat ang kanilang mga kalkulasyon. Tapos na sila sa sandaling sukatin nila ang granulated sugar sa tasa o ilagay ang angkop na dami ng cube ng asukal sa tasa (ang isang cube ng asukal ay humigit-kumulang na katumbas ng isang kutsaritang puno ng asukal).



- 6. Ipaliwanag sa klase na natutunan nila kung paano kalkulahin ang dami ng kutsarita ng asukal sa isang inumin. Ang mga parehong kalkulasyon na ito ay maaari ding gamitin sa pagkain; maaari nilang gawin ito gamit ang anumang label ng Nutrition Facts.

MGA SANGGUNIAN

- ¹ Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans. *J Am Diet Assoc.* Ene 2000;100(1):43-51.
- ² Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care.* Nob 2010; 33(11):2477-2483.
- ³ Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. *Am J Clin Nutr.* Abr 2009;89(4):1037-1042.
- ⁴ Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition. *J Dent Res.* Mar 2006;85(3):262-266.
- ⁵ U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; Disyembre 2010.
- ⁶ Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. *Bubbling over: Soda consumption and its link to obesity in California*. Los Angeles, CA: UCLA Center for Public Health Advocacy; 2009.



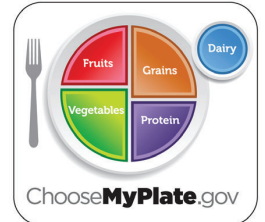
Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo ng Komunidad

Seksyon IV: Mga Hand-Out



10 tip

Choose MyPlate



Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

10 tip sa isang mahusay na plato

Ang paggawa ng mga pagpili ng pagkain para sa isang malusog na pamumuhay ay maaaring maging kasing-simple ng paggamit ng 10 Tip na ito.

Gamitin ang mga ideya sa listahang ito upang *balansehin ang iyong mga calorie*, piliin ang mga pagkain na *kakainin nang mas madalas*, at magbawas sa mga pagkain na *kakainin nang mas madalang*.

1 balansehin ang mga calorie

Alamin kung ilang mga calorie ang KAILANGAN mo para sa isang araw bilang unang hakbang sa pamamahala ng iyong timbang. Pumunta sa www.ChooseMyPlate.gov para hanapin ang iyong antas ng calorie. Ang pagiging pisikal na aktibo ay nakakatulong din sa iyo na balansehin ang mga calorie.

2 tamasahin ang iyong pagkain, ngunit kumain nang mas kaunti

Huwag magmadali upang lubos mong matamasa ang iyong pagkain habang kinakain mo ito. Ang pagkain nang masyadong mabilis o kapag ang iyong atensyon ay nasa ibang bagay ay maaaring magdulot ng pagkain ng masyadong maraming calorie. Bigyang pansin ang mga hudyat ng gutom at pagkabusog bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng pagkain. Gamitin ang mga ito upang malaman kung kailan kakain at kung kailan dapat nang huminto.



3 iwasan ang mga labis na malalaking portion

Gumamit ng mas maliit na plato, mangkok, at baso. I-portion ang mga pagkain bago ka kumain. Kapag kumakain sa labas, pumili ng isang mas maliit na opsyon, paghatian ang putahe, o iuwi ang bahagi ng iyong pagkain.

4 mga pagkain na dapat kainin nang mas madalas

Kumain ng mas maraming gulay, prutas, whole grain, at fat-free o 1% na gatas at produktong mula sa gatas (dairy). Ang mga pagkaing ito ay mayroong mga sustansya na kailangan mo para sa iyong kalusugan – kabilang ang potassium, calcium, vitamin D, at fiber. Gawing batayan ang mga ito para sa mga putahe at meryenda.



5 gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato

Piliin ang pula, kahel, at matingkad na berde na mga gulay tulad ng kamatis, kamote, at broccoli, kasama ang iba pang mga gulay para sa iyong pagkain. Magdagdag ng prutas sa pagkain bilang bahagi ng pangunahing putahe o side dish o bilang panghimagtas.

6 lumipat sa fat-free o low-fat (1%) na gatas

Mayroon silang parehong dami ng calcium at iba pang mahalagang sustansya tulad ng whole milk, ngunit mas kaunting mga calorie at mas kaunting saturated fat.



7 gawing mga whole grain ang kalahati ng iyong mga grain

Upang kumain ng mas maraming whole grain, palitan ng isang whole grain na produkto ang isang repinadong produkto --- tulad ng pagkain ng whole-wheat na tinapay sa halip na puting tinapay o brown rice sa halip na puting kanin.

8 mga pagkain na dapat kainin nang mas madalang

Magbawas sa mga pagkain na mataas sa solidong taba, dagdag na mga asukal, at asin. Kabilang sa mga ito ang cake, galyetas, sorbetes, kendi, pinatamis na inumin, pizza, at matatabang karne tulad ng ribs, sausage, bacon, at hot dog. Kainin ang mga pagkaing ito paminsan-minsan, hindi pang-araw-araw.

9 pagkumparahin ang sodium sa mga pagkain

Gamitin ang label ng Nutrition Facts upang piliin ang mga bersyon ng pagkain na mas mababa ang sodium tulad ng sopas, tinapay, at frozen na mga pagkain. Piliin ang mga de-latang may label na "low sodium," "reduced sodium," o "no salt added."



10 uminom ng tubig sa halip na maasukal na mga inumin

Magbawas ng calorie sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig o hindi pinatamis na mga inumin. Ang soda, mga inuming nagbibigay enerhiya, at inuming pang-isports ay mga pangunahin pinagmumulang ng dagdag na asukal, at mga calorie, sa mga diyeta ng Amerikano.



United States Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion

Pumunta sa www.ChooseMyPlate.gov para sa higit pang impormasyon.

Hand-Out IV.A

DG TipSheet No. 1

Hunyo 2011

Ang USDA ay isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon Ver. 01/16/#300453



MARAMING PANGALAN PARA SA ASUKAL

Ang asukal ay makikita sa iba't ibang anyo. Narito ang ilan sa mga karaniwang pangalan para sa asukal sa listahan ng mga sangkap:

- Barley malt** **High fructose corn syrup**
- Brown sugar** **Honey**
- Cane juice** **Maltodextrin**
- Corn syrup** **Maple syrup**
- Dextrose** **Molasses**
- Fructose** **Powdered sugar**
- Glucose** **Raw sugar**
- Sucrose**

HANAPIN ANG ASUKAL

Upang malaman kung gaano karaming asukal ang nasa paketeng iyan, suriin ang label ng **Nutrition Facts** sa pakete. Hanapin ang salitang **Sugars** upang makita kung gaano karaming asukal ang nasa item kada serving.

Upang makita ang mga anyo ng asukal, suriin ang

Ingredients (Mga Sangkap).



Nutrition Facts	
Serving Size 1 bar	
Servings Per Container 6 (Bilang ng Serving Kada Lalagyan)	
Amount Per Serving (Dami Kada Serving)	
Mga calorie 150	
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0 g	
Trans Fat 0 g	
Sodium 85 mg	4%
Total Carbohydrate 30 g	10%
Sugars 12 g	
Protein 3 g	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS:

Oat bran, rice, **corn syrup**, **sugar**, **fructose**, whole grain rolled oats, **dextrose**, oat and fruit clusters (toasted oats [rolled oats, **sugar**, soybean oil, **honey**, **molasses**] **sugar**, rolled oats, strawberry flavored apples, **corn syrup**, **brown sugar**, natural and artificial flavors), **high fructose corn syrup**, vegetable oil, contains 2% or less of potassium chloride, **brown sugar**, sorbitol, malt flavoring, natural and artificial flavor, salt, nonfat dry milk, whole wheat flour, vitamin A, B6, riboflavin, folic acid, vitamin B12.



Ang materyal na ito ay ginawa ng California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch na pinondohan ng USDA SNAP-Ed, na kilala sa California bilang CalFresh. Ang mga institusyong ito ay mga tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Ang CalFresh ay nagbibigay ng tulong sa mga sambahayan na mababa ang kita at maaaring tumulong sa pagbili ng masustansyang pagkain para sa mas mabuting kalusugan. Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Para sa mahalagang impormasyon sa nutrisyon, bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net.

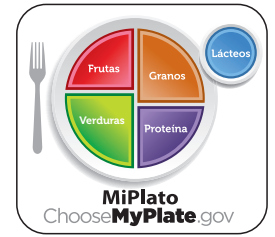
Ver.09/16/#300454

10 tip

Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

Gumawa ng Mas Mabuting Mga Pagpili ng Inumin

10 tip para magsimula



Kasing-halaga ng kinakain mo ang iniinom mo. Maraming mga inumin ang naglalaman ng mga dagdag na asukal at kaunti o walang sustansyang ibinibigay, habang ang iba ay maaaring magbigay ng mga sustansya ngunit masyadong maraming taba at masyadong maraming calorie. Narito ang ilang mga tip upang makatulong sa iyo na gumawa ng mga mas mabuting pagpili ng inumin.

1 uminom ng tubig

Uminom ng tubig sa halip na mga maasukal na inumin. Ang regular na soda, mga inuming nagbibigay enerhiya o pang-isports, at iba pang matatamis na inumin ay kadalasang naglalaman ng maraming dagdag na asukal, na nagbibigay ng mas maraming calorie kaysa sa kinakailangan.



2 gaano karaming tubig ang sapat?

Gawing gabay ang iyong pagka-uhaw. Ang tubig ay isang mahalagang sustansya para sa katawan, ngunit iba-iba ang mga pangangailangan ng lahat. Ang karamihan sa atin ay nakakakuha ng sapat na tubig mula sa mga pagkain na kinakain natin at mga inumin na ating iniinom. Ang isang malusog na katawan ay kayang magbalanse ng mga pangangailangan sa tubig sa buong araw. Uminom ng maraming tubig kung ikaw ay labis na aktibo, naninirahan o nagtatrabaho sa mainit na mga kalagayan, o isang mas nakakatanda.

3 isang matipid na opsyon

Ang tubig ay kadalasang magaan sa balsa. Maaari kang makatipid ng pera sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig mula sa gripo sa bahay o kapag kumakain sa labas.

4 pamahalaan ang iyong mga calorie

Uminom ng tubig kasabay ang, at sa pagitan ng iyong pagkain. Ang matatanda at mga bata ay nakakakonsumo ng humigit-kumulang sa 400 calorie kada araw bilang inumin – ang pag-inom ng tubig ay makakatulong sa iyo na mapamahalaan ang iyong mga calorie.

5 mainam na inumin para sa bata

Gawing madaling opsyon sa iyong bahay ang tubig, low-fat o fat-free na gatas, o 100% juice. Magkaroon ng mga lalagyan na madaling bitbitin at puno ng tubig o ng mga masustansyang inumin sa refrigerator. Ilagay ang mga ito sa mga baunan o backpack para sa madaling pagkuha kapag ang mga bata ay wala sa bahay. Depende sa edad, ang mga bata ay maaaring uminom ng ½ hanggang 1 tasa, at ang mga matatanda ay maaaring uminom ng 1 tasa ng 100% na katas ng prutas o gulay * kada araw.



*Ang 100% juice ay bahagi ng Grupo ng Prutas o Gulay. Ang juice ay dapat bumubuo sa kalahati o mas kaunti pa ng kabuuang inirerekomendang pagkonsumo ng prutas o gulay.

6 huwag kalimutan ang iyong dairy**

Kapag pinili mo ang gatas o mga alternatibo sa gatas, piliin ang low-fat o fat-free na gatas o fortified soymilk. Ang bawat uri ng gatas ay nagbibigay ng parehong pangunahing mga sustansya tulad ng calcium, vitamin D, at potassium, pero ang bilang ng mga calorie ay labis na magkaiba. Kailangan ng mga mas matatandang bata, teenager, at mga may sapat na gulang ng 3 tasa ng gatas bawat araw, habang ang mga bata na 4 hanggang 8 taong gulang ay nangangailangan ng 2½ tasa at ang mga bata na 2 hanggang 3 taong gulang ay nangangailangan ng 2 tasa .



7 tamasahin ang iyong inumin

Kapag hindi ka masisiyahan sa tubig lamang—uminom ng inumin na gusto mo, basta limitahan mo lang. Tandaan na suriin ang serving size at bilang ng mga serving sa lata, bote, o lalagyan upang manatili sa loob ng kinakailangang mga calorie. Piliin ang mas maliliit na lata, tasa, o baso sa halip na malalaki o sobrang laki na mga opsyon.

8 tubig na madadala kahit saan

Ang tubig ay laging kumbinyente. Punuin ang isang malinis at reusable na bote ng tubig at ilagay sa iyong bag o brief case upang mapatid ang iyong uhaw sa buong araw. Ang mga reusable na bote ay mainam din para sa kapaligiran.



9 suriin ang facts

Gamitin ang label ng Nutrition Facts upang pumili ng mga inumin sa grocery. Ang label ng pagkain at listahan ng mga sangkap ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa dagdag na asukal, saturated fat, sodium, at mga calorie upang makatulong na gumawa ng mga mas mabuting pagpili.

10 pagkumparahin ang iyong iniinom

Ang Food-A-Pedia, isang online feature na makikita sa www.SuperTracker.usda.gov, ay makakatulong sa iyo na magkumpara ng mga calorie, dagdag na asukal, at mga taba sa iyong mga paboritong inumin.

** Ang gatas ay bahagi ng Grupo ng Dairy. Isang tasa = 1 tasa ng gatas o yogurt, 1½ onsa ng natural na keso, o 2 onsa ng naprosesong keso.

Tubig na may pipino at peppermint

Nakakagawa ng 4 na serving
1 tasa kada serving

Oras ng preparasyon:
5 minuto

Mga Sangkap

½ tasa ng hiniwang pipino
1-2 sanga ng sariwang mint
Yelo

Mga Tagubiliin:

1. Punuin ng yelo ang kalahati ng pitsel.
2. Idagdag ang pipino at mint.
3. Punuin ng tubig. Hayaang lumamig nang kahit na 20 minuto bago ihain.
4. Ilagay sa refrigerator at inumin sa loob ng 24 na oras





Pagkalkula ng Kung Gaano Karaming Asukal ang nasa Lalagyan

KALKULASYON:
Gramo ng Asukal ÷ 4 = Kutsarita ng Asukal

Nutrition Facts	
Serving Size 20 fl. oz. (591ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 250	
% Daily Value*	
Total Fat 0 g	0%
Sodium 55 g	2%
Total Carbohydrate 68 g	23%
Sugars 68 g	
Protein 0 g	0%
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

68 Gramo ng Asukal ÷ 4 = 17 Kutsarita ng Asukal

Tandaan: Kung ang lalagyan ay may higit sa isang serving, i-multiply ang bilang ng kutsarita sa bilang ng mga serving upang makuha ang Kabuuang Dami ng Kutsarita ng asukal sa lalagyan. Halimbawa, 10 kutsarita x 2 serving = 20 Kabuuang Dami ng Kutsarita.



Ang materyal na ito ay ginawa ng California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch na pinondohan ng USDA SNAP-Ed, na kilala sa California bilang CalFresh. Ang mga institusyong ito ay mga tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Ang CalFresh ay nagbibigay ng tulong sa mga sambahayan na mababa ang kita at maaaring tumulong na bumili ng masustansyang pagkain para sa mas mabuting kalusugan. Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Para sa mahalagang impormasyon sa nutrisyon, bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net.

Mga Payo sa mga Magtuturo para sa mga Label Card ng Inumin

1. Ipakita ang Label Card ng inumin na may mga cube ng asukal na kumakatawan sa mga kutsarita ng asukal sa bawat lalagyan. Dapat i-display na kasama ang pangkalahatang pagmensahe ng MyPlate sa kabuuang diyeta (isaalang-alang ang *MyPlate 10 Payo para sa isang Mainam na Plato*).
2. Tandaan na ang oras ng paglalakad na kailangan upang masunog ang maasukal na inumin ay bilang karagdagan sa pang-araw-araw na aktibidad na kinakailangan para sa pagpapanatili ng timbang.
3. Talakayin ang mga benepisyo ng mga sustansya sa gatas at 100% na katas.

Inumin	Sukat ng Lalagyan	Uri ng Asukal	Mga Calorie kada Lalagyan	Mga Kutsarita (tsp) ng Asukal kada lalagyan	Oras ng Paglalakad Upang Sunugin ang Inumin ¹
Tubig	20 fl. oz. na bote	Walang Asukal	0 calorie	0 kutsarita	0 minuto
1% Gatas	16 na fl. oz. na bote	Natural na Asukal	260 calorie	8 kutsarita	56 na minuto
100% na Katas ng Kahel	16 na fl. oz. na bote	Natural na Asukal	244 na calorie	11 kutsarita	53 minuto
Soda	12 fl. oz. na lata	Dagdag na Asukal	136 na calorie	8 kutsarita	30 minuto
Soda	20 fl. oz. na bote	Dagdag na Asukal	227 calorie	14 kutsarita	49 na minuto
Pang-isports na Inumin	20 fl. oz. na bote	Dagdag na Asukal	125 calorie	9 na kutsarita	27 minuto
Pang-enerhiyang Inumin	16 na fl. oz. na lata	Dagdag na Asukal	240 calorie	15 kutsarita	52 minuto
Pinatamis na Tsa	20 fl. oz. na bote	Dagdag na Asukal	213 calorie	14 na kutsarita	46 na minuto
Lasang Prutas na Soda	12.5 fl. oz. na bote	Dagdag na Asukal	165 calorie	11 kutsarita	36 na minuto
Juice na Inumin	20 fl. oz. na bote	Dagdag at Natural na Asukal	305 calorie	17 kutsarita	66 na minuto
Nektar ng Prutas	11.5 fl. oz. na lata	Dagdag at Natural na Asukal	196 na calorie	11 kutsarita	42 minuto
Tubig na may Dagdag na Bitamina	20 fl. oz. na bote	Dagdag at Natural na Asukal	125 calorie	8 kutsarita	27 minuto

Mga Tala: Ang mga oras ng paglalakad ay batay sa karaniwang paggasta ng calorie para sa isang 154-pound na indibidwal na naglalakad ng 3.5 mph (280 calorie/oras). Ang mga calorie na nasusunog bawat oras ay magiging mas mataas para sa mga taong may timbang na higit sa 154 pounds at mas mababa para sa mga taong may mas mababang timbang.

Ang mga kutsarita ng asukal ay nira-round up sa pinakamalapit na buong numero. Ang lahat ng oras ng paglalakad ay nira-round up sa susunod na buong numero.

1. United States Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture. *Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano, 2005*, Talahanayan 4. Mga Calorie/Oras na Ginagasta sa Karaniwang Pisikal na Aktibidad. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> Na-access Mayo 15, 2012.



Ang materyal na ito ay ginawa ng California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch na may pagpopondo mula sa USDA SNAP-Ed, na kilala sa California bilang CalFresh. Ang mga institusyong ito ay mga tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Ang CalFresh ay nagbibigay ng tulong sa mga sambahayan na may mababang kita at maaaring makatulong sa pagbili ng masustansyang pagkain para sa mas mahusay na kalusugan. Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Para sa mahalagang impormasyon sa nutrisyon, magpunta sa www.CaChampionsForChange.net.

Inangkop mula sa Programang WIC ng California.

Hand-Out IV.F (10 of 13)

1 sa 13

#300017/Ver. 06/15



Nutrition Facts	
Serving Size 20 fl oz (591 mL)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Not a significant source of other nutrients.	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
INGREDIENTS: PURIFIED WATER.	

Low-fat 1% na Gatas



Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 130 Calories from Fat 20

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 4%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 15g

Protein 11g 22%

Vitamin A 10%

Calcium 40%

Vitamin D 25%

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: LOWFAT MILK, FAT FREE MILK, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3.

100% na Katas ng Kahel



Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 122	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 5mg	0%
Potassium 443mg	13%
Total Carbohydrate 29g	10%
Sugars 21g	
Protein 2g	4%
Vitamin C	139%
Thiamin	17%
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, calcium and iron.	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
INGREDIENTS: 100% PURE ORANGE JUICE NOT FROM CONCENTRATE.	



Nutrition Facts

Serving Size 1 can – 12 fl oz (360 mL)

Amount Per Serving

Calories 136 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Sodium 15mg 0%

Total Carbohydrate 35g 11%

Sugars 33g

Protein 0g

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.



Nutrition Facts

Serving Size 1 bottle – 20 fl oz (591 mL)

Amount Per Serving

Calories 227 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrate 59g 20%

Sugars 55g

Protein 0g

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.

Pang-isports na Inumin



Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 2.5	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 110mg	4%
Potassium 30mg	1%
Total Carbohydrate 14g	5%
Sugars 14g	
Protein 0g	
<p>Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.</p> <p>*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p>INGREDIENTS: WATER, SUCROSE, DEXTROSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVOR, SALT, SODIUM CITRATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE, BLUE COLORING, GLYCEROL ESTER OF ROSIN, CARAMEL COLOR.</p>	

Pang-enerhiya na Inumin



Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 30g	10%
Sugars 30g	
Protein 0g	
Riboflavin	100%
Niacin	100%
Vitamin B6	100%
Vitamin B12	100%

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, GLUCOSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVORS, TAURINE, SODIUM CITRATE, PANAX GINSENG ROOT EXTRACT, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, INOSITOL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTODEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.

Pinatamis na Tsaa



Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 2.5	
Amount Per Serving	
Calories 85	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 23g	8%
Sugars 23g	
Protein 0g	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
INGREDIENTS: FILTERED WATER, SUGAR, CITRIC ACID, TEA, NATURAL FLAVORS.	



Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 2.5

Amount Per Serving

Calories 122 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 27g	9%
Sugars 27g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	100%
Calcium	0%
Iron	0%

Contains 10% juice.

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, calcium and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, ORANGE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, POTASSIUM BENZOATE (PRESERVES FRESHNESS), NATURAL FLAVOR, YELLOW COLORING, GLYCEROL ESTER OF WOOD ROSIN, CALCIUM DISODIUM EDTA (TO PROTECT FLAVOR).

Tubig na Dinagdagan ng Bitamina



Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 2.5

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 13g	4%
Sugars 13g	
Protein 0g	
Vitamin C	50%
Vitamin B3	10%
Vitamin B6	10%
Vitamin B12	4%
Vitamin B5	10%
Zinc	5%

Contains less than 1% juice.

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, calcium and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: WATER, CRYSTALLINE FRUCTOSE, CITRIC ACID, VEGETABLE JUICE (COLOR), NATURAL FLAVOR, ASCORBIC ACID (VITAMIN C), VITAMIN E ACETATE, MAGNESIUM LACTATE (ELECTROLYTE), CALCIUM LACTATE (ELECTROLYTE), ZINC PICOLINATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE (ELECTROLYTE), NIACIN (B3), PANTOTHENIC ACID (B5), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (B6), CYANOCOBALAMINE (B12).



Nutrition Facts

Serving Size 1 Can – 11.5 fl oz (340 mL)

Amount Per Serving

Calories 196 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 49g 16%

Sugars 45g

Protein 0g

Vitamin C 100%

Contains 20% juice.

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUIT PUREE CONCENTRATE, APPLE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID (VITAMIN C).

Lasang Prutas na Soda



Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container about 1.5

Amount Per Serving

Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 28g	9%
Sugars 28g	
Protein 0g	

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER (WATER, CARBON DIOXIDE), NATURAL SUGAR, CITRIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS AND RED COLORING.

Gaano Karaming Asukal?

Pangalan: _____ Petsa: _____

Mga Direksyon: Gamitin ang worksheet na ito upang kalkulahin ang kabuuang asukal (sa kutsarita) para sa bawat inumin.

Mga Kapaki-pakinabang na Pahiwatig: 4 na gramo ng asukal = 1 kutsaritang asukal
Ang 1 cube ng asukal ay kumakatawan sa 1 kutsaritang asukal

Listahan ng mga Idinagdag na Asukal: Anhydrous dextrose, corn syrup, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), raw sugar, sucrose, at sugar.

Pangalan ng Inumin #1:

1. Kalkulahin ang Kabuuang Asukal (sa kutsarita) para sa bawat inumin:

a. Asukal kada serving X Bilang ng mga serving sa inumin = **Gramo ng Kabuuang Asukal**
_____gm _____ _____gm

b. **Gramo ng Kabuuang Asukal** ÷ 4 gm kada kutsarita = **Dami ng Kutsarita ng Kabuuang Asukal** kada inumin
_____gm _____ ng asukal _____tsp

2. Gamit ang mga cube ng asukal, bilangin ang dami ng kutsarita ng asukal kada lalagyan ng inumin at ilagay ang mga cube ng asukal sa isang plastic bag.

3. I-label ang bag gamit ang pangalan ng iyong inumin.

4. Pag-aralan ang Listahan ng mga Sangkap at isulat ang mga uri ng idinagdag na asukal:

Pangalan ng Inumin #2:

1. Kalkulahin ang Kabuuang Asukal (sa kutsarita) para sa bawat inumin:

a. Asukal kada serving X Bilang ng mga serving sa isang inumin = **Gramo ng Kabuuang Asukal**
_____gm _____ _____gm

b. **Gramo ng Kabuuang Asukal** ÷ 4 na gramo kada kutsarita = **Dami ng Kutsarita ng Kabuuang Asukal** kada inumin
_____gm _____ ng asukal _____tsp

2. Gamit ang mga cube ng asukal, bilangin ang dami ng asukal kada lalagyan ng inumin at ilagay ang mga cube ng asukal sa plastic bag.

3. I-label ang bag gamit ang pangalan ng iyong inumin.

4. Pag-aralan ang Listahan ng mga Sangkap at isulat ang mga uri ng idinagdag na asukal:

Mga Kapaki-pakinabang na Pahiwatig: 4 na gramo ng asukal = 1 kutsaritang asukal
1 cube ng asukal ay kumakatawan sa 1 kutsarita ng asukal

Listahan ng mga Idinagdag na Asukal: Anhydrous dextrose, corn syrup, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), raw sugar, sucrose, at sugar.

Pangalan ng Inumin #3:

1. Kalkulahin ang Kabuuang Asukal (sa kutsarita) para sa bawat inumin:

a. Asukal kada serving X Bilang ng mga serving sa inumin = **Gramo ng Kabuuang Asukal**
_____ gm _____ gm

b. **Gramo ng Kabuuang Asukal** ÷ 4 na gramo kada kutsarita = **Dami ng Kutsarita ng Kabuuang Asukal kada inumin**
_____ gm _____ ng asukal _____ tsps

2. Gamit ang mga cube ng asukal, bilangin ang dami ng asukal kada lalagyan ng inumin at ilagay ang mga cube ng asukal sa plastic bag.

3. I-label ang bag gamit ang pangalan ng iyong inumin.

4. Pag-aralan ang Listahan ng mga Sangkap at isulat ang mga uri ng idinagdag na asukal:

Ilista ang iyong mga inumin, mula pinakamababa hanggang pinakamataas, sa kabuuang gramo ng asukal kada lalagyan:

1. Pinakamababa: _____

2. _____

3. Pinakamataas: _____



Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.cachampionsforchange.net para sa mga payong pangkalusugan.

#300457/Ver. 12/15

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon V: Magbawas sa Asin at Sodium

Seksyon V:



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon V: Magbawas sa Asin at Sodium



Magbawas sa Asin at Sodium

MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa pagtatapos ng sesyon, magagawa ng mga kalahok na:

- Tukuyin ang mga pangalan at uri ng asin.
- Tukuyin ang dami ng sodium na matatagpuan sa mga pagkain.
- Magbanggit ng tatlong personal na benepisyo ng pagkain ng mas mababang sodium na mga pagkain.
- Magplano ng pang-araw-araw na menu na may bawas na sodium.

MGA MATERIALES

- Sheet para sa pag-sign-in
- Mga name tag (opsyonal)
- White board o flip chart
- Mga bolpen o lapis
- 2 hanggang 3 marker
- 6 hanggang 8 label ng pagkain o malinis na mga lalagyan ng pagkain na walang laman na kinakain ng mga naiibang kultural na grupo na nakatakip ang lahat ng mga tatak at hindi nakikita
- Ilang sample ng tuyo at sariwang herbs at pampalasa, at iba pang pagkain na ginagamit na pampalasa sa mga pagkain ng mga naiiba ang kultura (hal. cilantro, luya, oregano, chiles, lemon, lime, bay leaves, atbp.)
- Asin (humigit-kumulang sa 1 kutsarita)
- 1 set ng mga panukat na kutsara o 1 kutsarita



MGA HANDOUT

- *Gaano Karaming Sodium ang nasa Paketeng Iyan?*
- *Nilalamang Sodium ng Sample na Pang-araw-araw na Menu*
- *Asin at Sodium – 10 tip upang matulungan ka na magbawas dito*
- *Gamitin ang mga Pampalasang Ito sa Halip na Asin*

PAGHAHANDA

1. Pag-aralan ang planong aralin at mga handout.
2. Maging handang ipaliwanag at gamitin ang impormasyon sa aralin.
3. Maghanap ng silid kung saan kumportableng magkakasya ang mga kalahok.
4. Maghanda ng mga sheet para sa pag-sign-in at mga name tag (opsyonal).
5. Gumawa ng mga kopya ng mga handout para sa kalahok.
6. I-set up ang flip chart o white board upang itala ang mga tugon sa talakayan.
7. Magpakita ng anim hanggang walong label o pakete para sa sample ng mga pagkain, kabilang ang mga pampalasa at de-lata at/o frozen na mga pagkain na karaniwang kinakain ng mga kalahok.

Mga tip para sa mga magtuturo

Magpakita ng mga sample kabilang ang mga sariwa at naprosesong pagkain. Magsama ng mga pakete ng mga item na mataas sa sodium (500 mg o higit pa kada serving) na maaaring kainin ng mga bata, tulad ng mga tanghalian na naka-pack na.

AKTIBIDAD PANG WARM-UP: PAGKUMPARA NG ASIN

1. Ipakilala ang iyong sarili at ibahagi sa mga kalahok na tatalakayin mo ang asin at sodium ngayon.
2. Ipaliwanag ang mga layunin para sa aralin.
3. Ipahula sa mga kalahok kung alin sa mga ipinapakitang produkto ang pinakamataas at pinakamababa sa asin nang hindi binabasa ang mga label ng pagkain. Bigyan sila ng ilang minuto para sumagot. Isaayos ang mga pakete ng pagkain at/o label sa pagkakasunod-sunod na binigay ng mga kalahok, mula mataas hanggang mababa. Ipaliwanag na tatalakayin mo nang higit pa ito maya-maya.
4. Tanungin ang mga kalahok kung ano ang naiisip nila kapag naririnig nila ang tungkol sa pagkonsumo ng pagkain na mas mababa ang asin o sodium.
5. Ipakita sa mga kalahok kung ano ang hitsura ng isang kutsarita ng asin. Tanungin sila kung sa palagay nila sila ay kumakain ng higit pa o mas kaunti pa sa isang kutsarita ng asin sa isang araw. Ipaliwanag na naglalaman ng sodium ang asin at sa klase ngayon, ang sodium ang gagamiting salita upang ipaghambing ang mga pagkain.

AKTIBIDAD: SURIIN ANG LABEL NG PAGKAIN PARA SA SODIUM

1. Ipaliwanag na ang isang kutsarita ng asin ay naglalaman ng 2300 milligram (mg) ng sodium. Ipaliwanag ang dami ng asin na inirerekomenda kada araw:
 - Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Diyeta ng Estados Unidos na huwag lumampas sa 2300 mg ng sodium, o isang kutsarita ng asin, kada araw, para sa karamihan ng mga Amerikano. (Isulat sa white board o flip chart: 2300 mg sodium = 1 kutsaritang asin)
 - Ang mga matatandang may prehypertension at hypertension ay lalong makikinabang mula sa higit na pagbabawas ng sodium sa 1500 mg, o 2/3 ng kutsarita ng asin, kada araw. (Isulat sa white board o flip chart: 1500 mg sodium = 2/3 na kutsarita ng asin.)
2. Ipamahagi ang handout na *Gaano Karaming Sodium ang nasa Paketeng Iyan?* Pag-aralan ang handout at kung paano magbasa ng label ng Nutrition Facts. Bigyang-diin ang serving size at nilalamang sodium. Ipaliwanag na maraming uri ng sodium, tulad ng monosodium glutamate (MSG), sodium nitrite, sodium bicarbonate (baking soda) at sodium chloride (table salt). Nagpapatong-patong lahat ang mga uri ng sodium na ito. Makikita sila sa mga pagkaing prinoseso, de-lata, frozen, nakapakete, at fast food. Tanungin ang mga kalahok kung saan sa palagay nila nanggagaling ang karamihan sa sodium sa partikular na mga pagkain na kinakain nila.
3. Maghanap ng mga boluntaryo na pipili ng dalawa sa mga label o pakete na naka-display.
 - Ipahanap at ipabasa sa kanila ang nilalamang sodium kada serving sa label ng Nutrition Facts.
 - Ipahambing sa kanila ang nilalamang sodium ng dalawang pakete (aling produkto ng pagkain ang may higit na sodium kada serving).
 - Tanungin ang buong grupo kung paano maihahambing ang dami na ito sa pangkalahatang inirerekomendang sodium na 2300 mg o 1500 mg kada araw.

4. Iilagay ang mga pagkain sa tamang pagkakasunod-sunod mula mababa hanggang mataas na nilalamang sodium kada serving. Sabihin sa mga kalahok ang dami ng sodium kada serving sa mga pagkain na may pinakamataas at pinakamababang nilalamang sodium. Tanungin ang mga kalahok kung ano ang nakakagulat para sa kanila tungkol sa impormasyon na ito sa sodium.

AKTIBIDAD: MGA BENEPISYO NG PAGBABAWAS NG SODIUM

1. Tanungin ang mga kalahok kung bakit sa tingin nila na mahalaga na bawasan ang pagkonsumo nila ng sodium. Itala ang kanilang mga tugon sa white board o flip chart. Pagkatapos, ibahagi sa kanila ang kung ano ang nagagawa ng sodium sa katawan:
 - Naa-attract ng sodium ang tubig sa katawan.
 - o Kapag kumain tayo ng masyadong maraming sodium, napapanatili ang tubig sa ating katawan, na maaaring magdulot ng pagmamanas at pagtaas ng presyon ng dugo.
 - o Magdodoble sikap ang ating kidney upang alisin ang tubig na ito, at maaaring magdulot ng pagkasira ng kidney ang mataas na presyon ng dugo.
 - o Ang ating mga puso ay nagdodoble-sikap upang paikutin ang labis na likido sa dugo. Maaari nitong gawing mas malaki at mas mahina ang ating puso, na magdudulot ng sakit sa dibdib, kahirapan sa paghinga, at labis na kapaguran.
2. Hilingin sa mga kalahok na ilista ang ilang mga benepisyo ng pagbabawas ng pagkonsumo ng sodium. Itala ang kanilang mga tugon sa white board o papel. Kung hindi nabanggit, idagdag ang: mas mababa ang panganib na magkaroon ng mataas na presyon ng dugo, at mas malusog na puso at mga kidney.



AKTIBIDAD: MGA PARAAN SA PAGBABAWAS NG PAGKONSUMO NG SODIUM

1. Tanungin ang mga kalahok kung nasubukan na nilang gumamit ng herbs at mga pampalasa kapag nagluluto. Hilingin sa mga gumagamit ng herbs na magbahagi ng ilang halimbawa ng herbs na ginagamit nila o na maaaring gamitin sa pagluluto. Imungkahi na bawasan ng mga kalahok ang sodium sa pagluluto sa pamamagitan ng paggamit ng herbs, buo man o tinadtad o pinulbos.
2. Bigyan ang mga kalahok ng pagkakataon na amuyin ang iba't ibang pampalasa na tipikal na ginagamit sa mga pangunahing luto ng Amerikano o Latino o African-American o Asian-American. Maaaring kabilang sa mga pampalasa ang sibuyas, bawang, cilantro, basil, parsley, rosemary, cumin, coriander, oregano, thyme, chiles, chili powder, luya, lemon, lime.
3. Hilingin sa mga kalahok na ibahagi sa grupo ang kanilang mga ideya para sa paggamit ng herbs at mga pampalasa.
4. Sabihin sa mga kalahok na ang mga sariwang pagkain ay kadalasang pinakamababa sa sodium. Ang mga frozen na pagkain ang susunod na pinakamainam na opsyon. Ang sodium ay kadalasang idinadagdag sa mga de-latang pagkain, kaya piliin ang mga bersyon na mababa ang asin, at banlawan ang mga de-latang pagkain bago gamitin ang mga ito hangga't maaari.

AKTIBIDAD: PAGPLANO NG MGA KAKAININ NA MAS MABABA SA SODIUM

1. Ipamahagi ang handout na *Nilalamang Sodium ng Isang Sample na Pang-araw-araw na Menu*. Sabihin sa mga kalahok na humanap ng katambal at pag-isipan nilang pares kung paano mababawasan ang dami ng sodium sa menu.
2. Imbitahan ang mga pares na ibahagi kung paano nila iaangkop ang menu upang mabawasan ang dami ng sodium. Hintayin ang mga tugon at pagkatapos, magdagdag ng anuman na hindi nabanggit:
 - Ihanda ang mga putahe mula sa wala; limitahan ang paggamit ng mga nakapaketeng pagkain.

- Gumamit ng mas kaunting asin sa lamesa; huwag ilagay ang salt shaker sa lamesa.
- Magluto gamit ang herbs at spices sa halip na asin.
- Iwasang kumain nang madalas sa labas.
- Kapag maaari, gumamit ng sariwa o frozen na mga gulay; kung gumagamit ng de-lata, banlawan ang pagkain bago gamitin kung maaari.

AKTIBIDAD: PAG-AARAL, PAGTATASA, NG MGA SUMUSUNOD NA PERSONAL NA HAKBANG

1. Hilingin sa mga kalahok kung anong mga katanungan mayroon sila tungkol sa sodium at kung paano magplano ng mas masustansyang mga pagkain nang mas kaunti ang sodium. Sagutin ang anumang mga katanungan. Sabihin sa mga kalahok na pumunta sa [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) na website para sa higit pang mga mapagkukunan at tip. I-alok ang mga listahan ng payo na *Asin at Sodium – 10 tip upang matulungan kang magbawas nito* at *Gamitin ang mga Pampalasang Ito sa Halip na Asin* para sa mga kalahok kung nais nilang kumuha.
2. Magsagawa ng pagtatasa ng klase bilang grupo, pasagutin sa mga kalahok ang sumusunod na mga tanong:
 - Ano ang mga personal na benepisyo para sa iyo ng pagkonsumo ng mas kaunting sodium?
 - Ano ang tatlong paraan upang mabawasan ang sodium sa pagkain?
 - Ano ang natutunan mo ngayon na bago sa iyo?
 - Anong mga pagbabago ang pinaplano mong gawin bilang resulta ng klase ngayon?

Pasalamatan ang mga kalahok sa pagpasok sa klase ngayon at pag-aaral nang higit pa tungkol sa pagbabawas ng sodium upang matulungan silang magplano ng mga masusustansyang pagkain para sa kanilang pamilya.



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon V: Mga Hand-Out



Gaano Karaming Sodium ang nasa



Paketeng Iyan?

Suriin ang panel ng “Nutrition Facts” sa pakete ng pagkain.

Ang pagkain ng masyadong maraming sodium ay nagpapataas ng panganib ng stroke at sakit sa puso. Tandaan na panatilihin ang iyong pang-araw-araw na pagkonsumo ng sodium mula sa lahat ng pagkain sa 2,300 mg.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz.	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 90
	% Daily Value
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Sodium 290 mg	12%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber <1g	1%
Sugars 1g	
Protein 2g	

Hanapin ang salitang “**Sodium**” para makita kung gaano karaming sodium ang nasa pagkain kada serving.

Ang “low sodium” ay nangangahulugan na 140 mg o mas kaunti pa kada serving.

Maraming uri ang sodium. Hanapin ang mga salitang ito sa listahan ng “Ingredients”:

- Salt
- Monosodium glutamate
- Disodium phosphate
- Sodium benzoate
- Sodium hydroxide
- Sodium citrate
- Sodium caseinate
- Sodium sulfite

INGREDIENTS: Enriched Corn Meal (Corn Meal, Ferrous Sulfate, Niacin, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, and Folic Acid), Corn and/or Sunflower Oil, Whey, Salt, Cheddar Cheese (Milk, Cheese Cultures, Salt, Enzymes), and Less Than 2% of the Following: Partially Hydrogenated Soybean Oil, Maltodextrin, Disodium Phosphate, Sour Cream (Cultured Cream, Nonfat Milk), Artificial Flavor, Monosodium Glutamate, Lactic Acid, Artificial Colors (including Yellow 6) at Citric Acid.

Ang paggamit ng mga pangalan ng kalakalan, kumpanya, o korporasyon sa publikasyong ito (o pahina) ay para sa impormasyon at kaginhawaan ng mambabasa. Ang ganitong paggamit ay hindi bumubuo ng isang opisyal na pag-endorso o pag-apruba ng Kagawaran ng Agrikultura ng Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture) o ng Serbisyong Pananaliksik sa Agrikultura (Agricultural Research Service) ng anumang produkto o serbisyo sa pagbubukod ng iba na maaaring angkop. Pakitandaan: Ang mga pormulasyon ng produkto, pati na rin ang pakete at portion size, ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Bilang resulta, maaaring magbago ang mga sangkap, mga dami na nakalista, at impormasyon sa nutrisyon.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Pumunta sa www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

GAANO KADAMING SODIUM ANG NASA PAKETENG IYAN?

Hand-Out V.A

#300459/Ver. 09/16

Nilalaman na Sodium ng isang Sample ng Pang-araw-araw na Menu



Almusal	Milligrams (mg) ng sodium
3 hiwa ng bacon	450
2 binatang mga itlog	160
1 plain na bagel	450
2 kutsara ng light plain cream cheese	140
6 na onsa na katas ng kahel	0
Kabuuang Almusal	1,200 mg na sodium
Tanghalian	
Hamon at keso na sandwich (2 onsa ng. hiniwang hamon -480, 1 hiwa ng kesong Amerikano -250, 2 hiwa ng whole wheat na tinapay-340)	1,070
1 kutsarang mayonnaise	90
2 kutsaritang mustard	110
1 pickle spear	320
1/2 tasa ng de-lata na chunky chicken noodle soup	485
2 saltine crackers	75
16 na onsa ng pandiyeta na inuming pampalakas	250
Kabuuang Tanghalian	2,400 mg na sodium
Hapunan	
Maanghang at malutong na hita ng manok	440
Maanghang at malutong na dibdib ng manok	1,250
1 biskwit	520
BBQ na baked beans	680
Cole slaw	160
Hiwa ng dutch apple pie	300
16 na onsa ng. soda	50
Kabuuang Hapunan	3,400 mg na sodium
KABUANG DAMI	7,000 mg na sodium!

Pinagmulan: Ang mga halaga ay kinuha mula sa mga label ng impormasyon sa nutrisyon ng mga tatak na makukuha sa mga lokal na tindahan ng grocery at mga outlet ng mga fast food.

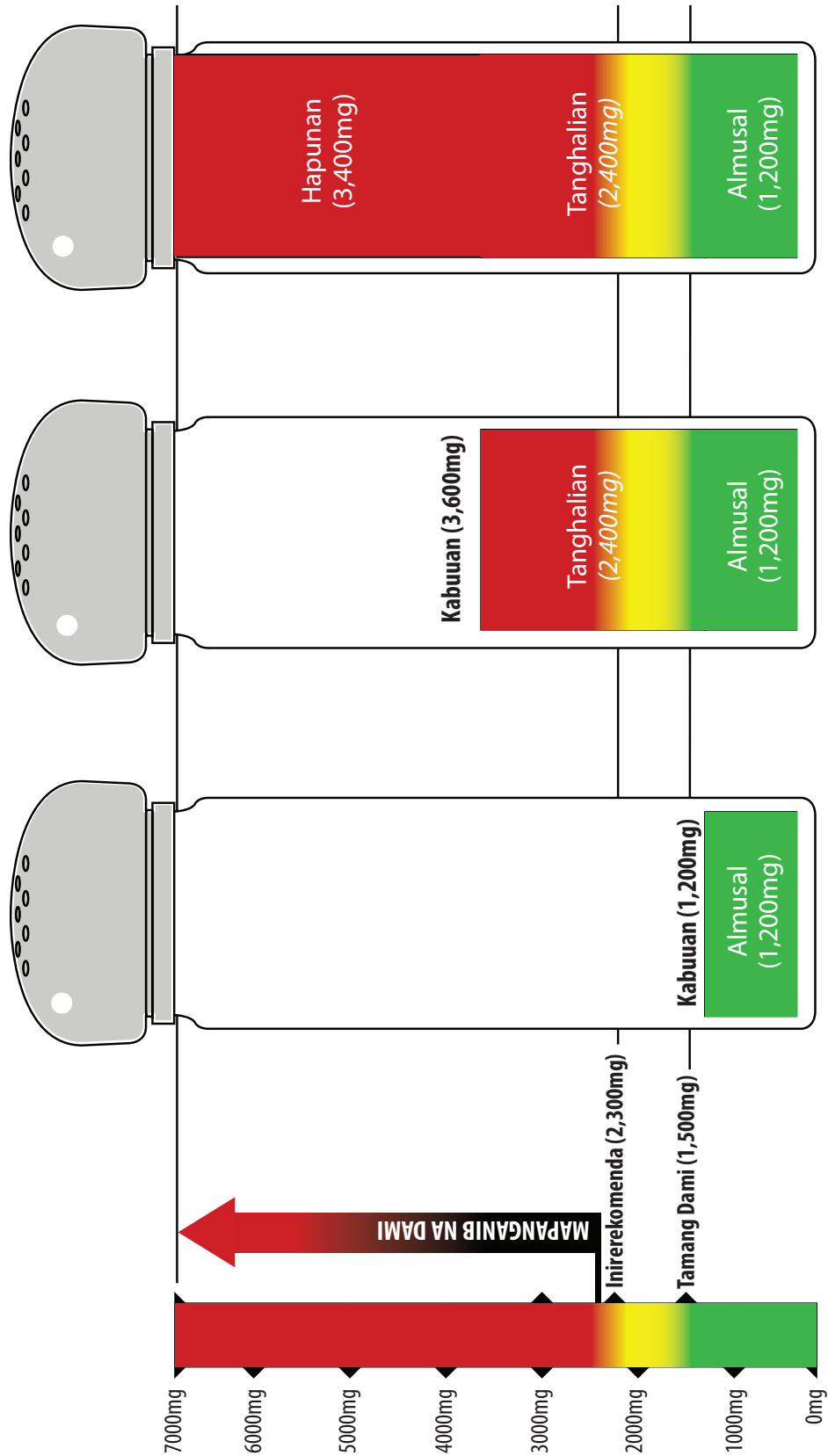
Ang paggamit ng mga pangalan ng kalakalan, kumpanya, o korporasyon sa publikasyong ito (o pahina) ay para sa impormasyon at kaginhawaan ng mambabasa. Ang ganitong paggamit ay hindi bumubuo ng isang opisyal na pag-endorso o pag-apruba ng U.S. Department of Agriculture o ng Agricultural Research Service ng anumang produkto o serbisyo sa pagbubukod ng iba na maaaring naaangkop. Pakitandaan: Ang mga pormulasyon ng produkto, pati na rin ang pakete at portion size, ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Bilang resulta, maaaring magbago ang mga sangkap, mga dami na nakalista, at impormasyon sa nutrisyon.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkalooob ng pantay na pagkakataon. Magpunta sa www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan

NILALAMANG SODIUM NG ISANG SAMPLE NG PANGARAW-ARAW NA MENU

Hand-Out V.B (1 of 2)

Nilalamang Sodium ng isang Sample na Pang-araw-araw na Menu SAAN ANG HANGGANAN?



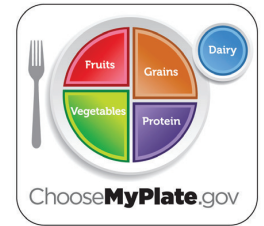
Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkalooob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

10 tip

Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

Asin at Sodium

10 tip para makatulong sa iyo na magbawas sa mga ito



Maliwanag na ang mga Amerikano ay mahilig sa asin, ngunit malaki ang kinalaman ng asin sa mataas na presyon ng dugo. Ang bawat isa, kabilang ang mga bata, ay dapat na magbawas ng kanilang pagkonsumo ng sodium sa mas mababa sa 2,300 milligram ng sodium sa isang araw (mga 1 kutsarita ng asin). Mga matatanda na may edad 51 at pataas, mga African American ng anumang edad, at mga indibidwal na may mataas na presyon ng dugo, diabetes, o malalang sakit sa bato ay dapat na higit pang magbawas sa kanilang paggamit ng sodium sa 1,500 mg isang araw.

1 mag-isip ng sariwa

Karamihan ng mga sodium na kinakain ng mga Amerikano ay matatagpuan sa mga pagkaing naproseso. Bawasan ang dalas ng pagkain ng mga naprosesong pagkain at sa mas maliit na bahagi - lalo na ang mga pagkaing makeso, tulad ng pizza; binuro na karne, tulad ng bacon, sausage, mga hot dog, at deli/luncheon meat; at mga ready-to-eat na pagkain, tulad ng de-latang chili, ravioli, at sopas. Ang mga sariwang pagkain ay karaniwang mas mababa sa sodium.

2 tamasahin ang mga pagkain na inihanda sa bahay

Magluto nang mas madalas sa bahay - kung saan ikaw ay may kontrol sa kung ano ang nasa iyong pagkain. Ang paghahanda ng iyong sariling mga pagkain ay nagpapahintulot sa iyo na limitahan ang dami ng asin sa mga ito.

3 magpakabusog sa mga gulay at mga prutas - ang mga ito ay natural na mababa sa sodium

Kumain ng maraming mga gulay at mga prutas - sariwa o frozen. Kumain ng gulay o prutas sa bawat pagkain.

4 piliin ang mga dairy at mga pagkaing protina na mas mababa sa sodium

Pumili ng mas maraming fat-free o low-fat na gatas at yogurt kapalit ng keso, na syang mas mataas sa sodium. Pumili ng sariwang karne ng baka, baboy, manok, at pagkaing-dagat, kaysa sa mga mayroong idinagdag na asin. Ang mga deli o luncheon meat, sausage, at mga de-latang produkto tulad ng corned beef ay mas mataas sa sodium. Pumili ng mga hindi inasinan na mani at mga buto.



5 i-adjust ang iyong panlasa

Magbawas sa asin nang unti-unti at bigyan ng pansin ang mga natural na lasa ng iba't ibang pagkain. Ang iyong panlasa para sa asin ay mababawasan sa paglipas ng panahon.

6 laktawan ang asin

Laktawan ang pagdagdag ng asin kapag nagluluto. Alisin ang asin mula sa kitchen counter at sa hapag kainan. Gumamit ng mga pampalasa, mga herbs, bawang, suka, o lemon juice para panimpla o gumamit ng pampalasa na walang asin. Subukan ang itim o pulang paminta, basil, curry, luya, o rosemary.

7 basahin ang label

Basahin ang label ng Nutrition Facts at ang pahayag tungkol sa mga sangkap upang makahanap ng mga nakapakete at mga de-latang pagkain na mas mababa sa sodium. Maghanap ng mga pagkain na may label na "low sodium," "reduced salt," o "no salt added."

8 humingi ng low-sodium na pagkain kapag kumakain ka sa labas

Ang mga restawran ay maaaring maghanda ng mga pagkain na mas mababa sa sodium sa iyong kahilingan at magsisilbi ng mga sarsa at salad dressing sa tabi upang mas kaunti ang magamit mo.

9 bigyang pansin ang mga condiment (pampalasa)

Ang mga pagkain tulad ng toyo, ketchup, atsara, mga olive, salad dressing, at mga maliit na pakete ng pampalasa ay mataas sa sodium. Pumili ng low-sodium na toyo at ketchup. Kumain ng karot o kintsay sa halip na olibo o atsara. Magbudbod lamang ng kaunting pampalasa na mula sa mga pakete sa halip na buong pakete.

10 damihan ang iyong pagkain ng potassium

Piliin ang mga pagkain na may potassium, na maaaring makababa ng iyong presyon ng dugo. Ang potassium ay matatagpuan sa mga gulay at prutas, tulad ng patatas, beet greens, katas at sarsa ng kamatis, kamote, beans (puti, lima, kidney), at saging. Ang iba pang mga pinagmumulan ng potassium ay kinabibilangan ng yogurt, tulya, halibut, katas ng kahel, at gatas.



United States
Department of Agriculture
Sentro para sa Nutrisyon
Patakaran at Promosyon

Pumunta sa www.ChooseMyPlate.gov para sa karagdagang impormasyon.

DG TipSheet No. 14
Hunyo 2011
Ang USDA SNAP-Ed ay isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon
Ver. 01/16/#300461

Gamitin ang mga Pampalasa na Ito



Sa Halip na Asin

Allspice	Hindi mataba na karne, nilaga, kamatis, mga peach, sarsa ng mansanas, sarsa ng cranberry, mga gravy
Basil	Isda, tupa, hindi mataba na giniling na karne, nilaga, salad, mga sopas, sarsa, fish cocktails
Bay leaves	Hindi mataba na karne, nilaga, manok, sopas, kamatis
Caraway seeds	Hindi mataba na karne, nilaga, sopas, salad, tinapay, repolyo, asparagus, noodles
Chives	Mga salad, mga sarsa, mga sopas, mga putahe na hindi mataba ang karne, mga gulay
Cider vinegar	Mga salad, mga gulay, mga sarsa
Kanela	Mga Prutas (lalo na mga mansanas), mga tinapay, mga pie crust
Curry powder	Hindi mataba na karne, manok, isda, kamatis, kamatis na sopas, mayonnaise
Dill	Mga sarsa ng isda, mga sopas, kamatis, repolyo, karot, cauliflower, green beans, mga pipino, patatas, salad, macaroni, hindi mataba na karne ng baka, manok, isda
Bawang (hindi garlic salt)	Hindi mataba na karne, isda, mga sopas, mga salad, mga gulay, mga kamatis, mga patatas
Luya	Manok, mga prutas
Katas ng lemon	Hindi mataba na karne, isda, manok, mga salad, mga gulay
Mustard (dry)	Hindi mataba na giniling na karne, hindi mataba na karne, manok, isda, mga salad, asparagus, broccoli, Brussels sprouts, repolyo, mayonnaise, mga sarsa
Nutmeg	Mga prutas, piecrust, lemonade, mga patatas, manok, isda, hindi mataba na meat loaf, toast, pudding
Sibuyas (hindi onion salt)	Hindi mataba na mga karne, mga nilaga, mga gulay, mga salad, mga sopas
Paprika	Hindi mataba na mga karne, isda, mga sopas, mga salad, mga sarsa, mga gulay
Parsley	Hindi mataba na karne, isda, mga sopas, mga salad, mga sarsa, mga gulay
Pimento	Mga salad, mga gulay, mga casserole na ulam
Rosemary	Manok, hindi mataba na meat loaf, hindi mataba na baka at baboy, mga sarsa, mga panlaman, mga patatas, gisantes, patani
Sage	Hindi mataba na karne, nilaga, mga biskwit, kamatis, berdeng patani, isda, lima beans, sibuyas, hindi mataba na baboy
Savory	Mga salad, hindi mataba na baboy at mga karne na giniling, mga sopas, berdeng patani, kalabasa, mga kamatis, lima beans, mga gisantes
Thyme	Hindi mataba na mga karne, mga sarsa, mga sopas, mga sibuyas, gisantes, mga kamatis, mga salad
Turmeric	Laman na karne, isda, mga sarsa, kanin

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Magpunta sa www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VI: Maging Pisikal

Seksyon VI:



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa Mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VI: Maging Pisikal



Maging Pisikal

MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa pagtatapos ng aralin, kaya na ng mga kalahok na:

- Sukatin ang kanilang tibok ng puso.
- Unawain ang mga pagkakaiba sa pagitan ng katamtaman at matinding antas ng pisikal na aktibidad.
- Kilalanin ang inirerekumendang dalas at tagal ng katamtaman o matinding aktibidad para sa mga bata at mga matatanda ayon sa mga patnubay mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

MGA MATERYALES

- Sheet para mag-sign-in
- Mga name tag (opsyonal)
- Mga panulat o mga lapis
- Maliliit na mga piraso ng papel
- White board o flip chart na may mga marker
- Calculator
- Relo na may second hand o stopwatch

MGA HANDOUT

- *Pagkuha ng Iyong Pulso*
- *Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano*
- *Iskedyul ng Pisikal na Aktibidad*

PREPARASYON

- Suriin ang plano ng aralin at mga handout.
- Maging handa na ipaliwanag at gamitin ang impormasyon sa aralin.
- Maghanap ng isang silid na magkakasya nang kumportable ang mga kalahok. Kung maaari, pumili ng isang lugar na may access sa isang walking path o iba pang katulad na ligtas na mapaggagawan ng pisikal na aktibidad.
- Maging pamilyar sa pamamaraan upang mahanap ang isang arterya sa pulso at kumuha ng pulso ng isang tao.
- Maging pamilyar sa inirerekomendang mga patnubay sa pisikal na aktibidad ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) para sa mga matatanda at kabataan.

AKTIBIDAD NA PANG-WARM-UP: PAGKUHA NG IYONG PULSO

1. Ipakilala ang iyong sarili at ibahagi sa mga kalahok na iyong tatalakayin ang inirerekumandang tagal ng pisikal na aktibidad sa araw na ito.
2. Ipaliwanag ang mga layunin ng aralin.
3. Ipamahagi ang *Pagkuha ng Iyong Pulso* na handout, panulat o mga lapis, at papel sa mga kalahok. Ipaliwanag ang aerobic na pisikal na aktibidad: ibig sabihin ng aerobic ay "with oxygen." Ang aerobic na aktibidad ay anumang aktibidad na nagpapataas ng iyong paghinga at ng bilis ng tibok ng iyong puso (ang bilang ng mga beses ng pagtibok ng iyong puso sa isang minuto). Para sa aerobic na pisikal na aktibidad, madarama mo ang pinakamalaking reaksyon mula sa sa iyong puso at baga. Kapag nagpapahinga ka, ang iyong puso ay tumitibok sa kanyang "resting rate." Kapag nag-eehersisyo ka, mas mabilis ang pagtibok ng iyong puso upang madala ang hangin at dugo sa iyong mga kalamnan at baga upang mapatuloy mo ang anumang ginagawa mo.
4. Sumangguni sa *Pagkuha ng Iyong Pulso* na handout at gabayan ang mga kalahok sa mga hakbang upang kumuha ng pulso:
 - Ilabas ang isang kamay na nakalabas ang iyong palad at nakabaluktot ng bahagyang ang siko.
 - Ilagay ang iyong unang dalawang daliri (ipakita ang hintuturo at gitnang mga daliri) sa iyong pulso na nasa baba ng iyong hinlalaki.
 - Huwag gamitin ang iyong hinlalaki dahil mayroon itong sariling pulso.
 - May nararamdaman ka bang pulso o tibok?
5. Isulat ang formula na ito sa white board: **pulso = bilang ng tibok sa 15 segundo x 4**

Ang iyong pulso ay ang bilang ng beses ng tibok ng iyong puso bawat minuto. Kung binibilang mo ang bilang ng mga tibok sa loob ng 15 segundo at i-multiply iyon sa 4, makukuha mo ang bilang ng mga tibok kada minuto ng iyong pulso. Isulat ang bilang ng mga tibok sa loob ng 15 segundo at i-multiply ang numerong iyon sa 4. Iyon ang iyong pulso. Matatawag mo rin itong resting heart rate mo, dahil hindi ka nag-eehersisyo ngayon.

Tiyakin na lahat sila ay kinakalkula ang kanilang mga pulso (tibok kada minuto).



AKTIBIDAD: KATAMTAMAN AT MATINDING AKTIBIDAD

1. Ipaliwanag ang susunod na aktibidad, nagmamartsa sa lugar nang 3 minuto. Sabihin sa mga kalahok na tumayo at magmartsa sa lugar nang 3 minuto at gawin ang aktibidad na ito kasama sila. Pagkatapos ay pabagalin ang grupo at huminto. Sabihin sa mga kalahok na muling kunin ang mga pulso nila sa loob ng 15 segundo, itala ang numero, at i-multiply ito sa 4. Ipaliwanag sa kanila na nakumpleto na nila ang isang katamtamang **antas** na aktibidad. Ang pulso at paghinga ay nadagdagan kumpara sa resting rate.
2. Ipaliwanag na sila ngayon ay lalakad nang mabilis sa loob ng 4 na minuto (kung hindi maaari ang paglalakad nang mabilis, palitan ng mga jumping jack o iba pang matinding aktibidad). Pangunahan ang grupo sa mabilis na paglalakad nang 4 na minuto. Pagkatapos ay sabihin sa grupo na bagalan at huminto. Ipakuha sa kanila ang kanilang pulso nang 15 segundo, itala ang numero, at i-multiply ito sa 4. Ipaliwanag na kakakumpleto lang nila ng **matinding antas** na aktibidad at ang kanilang pulso ay dapat mas mataas at ang paghinga ay dapat mas malalim at mas mabilis kaysa sa dati. Maaari rin nagsisimulang magpawis na ang mga kalahok. Pangunahan ang mga kalahok sa paglalakad nang mabagal para makabawi ng hininga at huminto para uminom ng tubig kung gusto.
3. Tanungin, sa pamamagitan ng pagtataas ng kamay, kung ilan sa kanila ang tumaas ang bilis ng tibok ng puso sa panahon ng katamtamang aktibidad kumpara sa oras ng pahinga. Ipaliwanag na ang mga aktibidad tulad ng magaan na gawaing bahay, magaan na gawain sa hardin, pagwawalis ng dahon, pagputol ng dahon gamit ang power mower, paglilinis ng kotse, o pagsakay ng bisikleta sa patag na lupa sa katamtamang bilis ay itinuturing na katamtamang antas na mga aktibidad.
4. Pagkatapos, tanungin ang mga kalahok, sa pamamagitan ng pagtataas ng kamay, kung ilan sa kanila ang mas bumilis ang tibok ng puso sa matinding pisikal na aktibidad kumpara sa unang katamtamang paglalakad. Tanungin kung ilan sa kanila ang kailangan huminga nang mas malalim. Ilan ang nagsimulang magpawis? Ipaliwanag na ang mga aktibidad tulad ng paglalaro ng team sports, pagtakbo, pag-jog, o paglalangoy na paroo't parito sa pool ay mga halimbawa ng mga matinding aktibidad. Ang puso ay tumitibok nang mas mabilis, ang paghinga ay mas bumibilis at lumalalim, at ang mga tao ay maaaring magsimulang magpawis.

AKTIBIDAD: PISIKAL NA AKTIBIDAD MGA REKOMENDASYON

1. Ipamahagi ang handout na *Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano*. Suriin ang mga patnubay at sumangguni sa impormasyon sa handout.

Mga Matatanda: Para sa malaking benepisyo sa kalusugan, ang mga matatanda ay dapat na gumawa ng 150 minuto (2 oras at 30 minuto) kada linggo ng katamtamang pisikal na aktibidad, o 75 minuto (1 oras at 15 minuto) kada linggo ng matinding aerobic na pisikal na aktibidad, o katumbas na kumbinasyon ng katamtaman at matinding aerobic na aktibidad. Ang aerobic na aktibidad ay dapat na isinasagawa na pinakamababa na ang 10 minuto kada beses, at kung maaari, ito ay dapat kalat sa buong linggo.

- Para sa karagdagan at higit na malawak na mga benepisyo sa kalusugan, dapat dagdagan ng mga matatanda ang kanilang katamtaman na aerobic na pisikal na aktibidad sa 300 minuto o (5) oras kada linggo, o 150 minuto kada linggo ng matinding aerobic na pisikal na aktibidad, o katumbas na kumbinasyon ng katamtaman at matinding aktibidad. Matatamo ang mga karagdagang benepisyo sa kalusugan sa pagsagawa ng pisikal na aktibidad na higit pa sa mga daming isinaad.
- Dapat isama ng mga matatanda ang mga aktibidad na pampalakas ng kalamnan na kung saan gumagana ang lahat ng mga pangunahing grupo ng kalamnan sa 2 o higit pang araw sa linggo.

Mga bata at mga teenager: 60 minuto ng katamtaman hanggang matinding aktibidad araw-araw at dapat kasama ang matinding pisikal na aktibidad sa kahit na 3 araw sa isang linggo.

- Nakakatulong ang pisikal na aktibidad sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan, pagbuo ng mga gawi sa aktibidad na nakapagpapalusog, pagbuo ng malalakas na kalamnan at buto, pag-iwas sa labis na katabaan at kaugnay na mga malubhang sakit
- Bilang bahagi ng kanilang 60 o higit pang minuto ng pang-araw-araw na pisikal na aktibidad, dapat magsama ang mga bata at mga teenager ng pisikal na aktibidad sa pagpapalakas ng kalamnan sa kahit na 3 araw sa isang linggo.

2. Tanungin ang kalahok sa kanilang mga reaksyon sa mga rekomendasyon. Sa tingin ba nila na malapit o malayo sa mga patnubay ang kanilang kasalukuyang antas ng aktibidad? Paano naman ang antas ng aktibidad ng kanilang mga anak?

AKTIBIDAD: PAGESUSURI, PAGTATASA, MGA SUSUNOD NA PERSONAL NA HAKBANG

1. Sabihin sa mga kalahok na ibahagi kung papaano nila mababago ang kanilang (at ng kanilang pamilya) kasalukuyang antas ng pisikal na aktibidad upang tumalima sa mga rekomendasyon. Magbigay ng ilang halimbawa kung kinakailangan upang simulan ang talakayan.
2. Tanungin kung anong mga tanong mayroon ang mga kalahok tungkol sa katamtaman at matinding aktibidad, o tungkol sa mga rekomendasyon. Sagutin ang anumang mga tanong. I-alok ang *Iskedyul ng Pisikal na Aktibidad* para sa mga kalahok kung gusto nilang kumuha.
3. Gumawa ng pagtatasa ng klase bilang grupo, at ipasagot ang mga sumusunod na tanong sa mga kalahok:
 - Ano ang mga personal na benepisyo para sa iyo ng pagiging pisikal na aktibo?
 - Ano ang natutunan mo ngayon na bago sa iyo?
 - Anong mga pagbabago ang pinaplano mong gawin bilang resulta ng klase ngayon?

Pasalamatang ang mga kalahok sa pagpasok nila sa klase ngayon at pag-aaral nang higit pa tungkol sa tamang dami ng pisikal na aktibidad para sa kanila at sa kanilang mga pamilya.

MGA TIP PARA SA MGA MAGTUTURO

- Padagdagan sa mga kalahok ang antas ng tindi ng kanilang pisikal na aktibidad, kung ninanais, sa pamamagitan ng paggawa ng pag-pump na mosyon sa mga braso habang sila ay naglalakad.
- Ipaalala sa mga kalahok na uminom ng maraming tubig bago, sa oras, at pagkatapos ng pisikal na aktibidad.
- Mag-imbata ng isang kinatawan mula sa isang lokal na YMCA o YWCA, o lokal na gym, upang talakayin ang aralin kasama mo.
- Irekomenda sa mga kalahok na bumisita sa kanilang doktor bago simulan ang anumang programa sa pisikal na aktibidad.

IDEYA SA PAGPAPALAWAK: PAGPLANO NG LINGGUHANG ISKEDYUL NG PISIKAL NA AKTIBIDAD

Tanungin ang mga kalahok: Paano natin maipapasok ang pisikal na aktibidad sa ating mga pang-araw-araw na karaniwang ginagawa?

Tanungin ang mga kalahok kung ano ang nagiging sagabal sa pagtalima nila sa mga patnubay sa pisikal na aktibidad. Isulat ang mga tugon.

Ipaalala sa mga kalahok na ang inirerekomandang pinakamababang dami ng pisikal na aktibidad kada araw ay 30 minuto, at ito ay maaaring paghiwa-hiwalayin sa mga 10-minutong pisikal na aktibidad. Tanungin sa mga kalahok kung ano ang palagay nila sa paglalaan ng 10 minuto, 3 beses isang araw para sa pisikal na aktibidad. Tanungin kung anu-anong uri ng katamtamang antas ng pisikal na aktibidad ang maaari nilang gawin sa 10 minuto kada beses.

Ipahahagi ang handout na *Iskedyul ng Pisikal na Aktibidad* at sabihin sa mga kalahok na punan iyon.

Magbigay ng ilang ideya upang tulungan ang mga kalahok na maipasok ang pisikal na aktibidad sa kanilang karaniwang ginagawa:

- Kung dadalhin mo ang iyong anak sa pagsasanay sa soccer, maaari ka bang maglakad sa park nang 10 hanggang 30 minuto habang nasa pagsasanay ang iyong anak?
- Makakatulong ba sa iyong manatili sa iskedyul ang paggawa ng mga aktibidad kasama ang kaibigan na makapagbibigay ng paghihikayat?
- Madadala mo ba ang iyong pamilya sa park nang isang oras sa katapusan ng linggo?

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VI: Mga Hand-Out



Pagkuha ng Iyong Pulso



Mahamanap mo ang iyong pulso sa mga lugar kung saan may dumadaang ugat (artery) malapit sa iyong balat, sa iyong galanggalangan, paa o leeg.

Upang mahanap ang pulso sa iyong galanggalangan:

- Ilabas ang iyong kamay, nang nakataas ang iyong palad at bahagyang nakabaluktot ang siko.
- Ilagay ang hintuturo at gitnang daliri sa pulso ng iyong kabilang kamay sa baba ng iyong hinlalaki (tingnan ang larawan sa itaas).
- Diinan ang iyong balat nang magaan hanggang maramdaman mo ang iyong pulso. Kung wala kang maramdaman na kahit ano, maaari mong kailanganing higit pang diinan nang kaunti o subukang igalaw-galaw ang iyong mga daliri.
- Maaari mong bilangin ang mga tibok sa isang buong minuto, o bilangin ang mga tibok nang 30 segundo at i-multiply sa 2, o bilangin ang mga tibok nang 15 segundo at i-multiply sa 4, upang makuha ang dami ng tibok sa isang minuto.
- Simulan ang pagbibilang sa isang tibok, na binibilang na “zero.”

Ang numerong makukuha mo ay ang bilang ng beses na tumitibok ang iyong puso “kada minuto.” Ito’y kilala bilang resting heart rate mo, hangga’t ikaw ay nagpapahinga nang kahit na limang minuto bago kunin ang iyong pulso.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano

Edad	Mga Rekomendasyon
<p>6 hanggang 17 Taong Gulang</p>	<p>Ang mga bata at mga teenager ay dapat magsagawa ng 60 minuto (1 oras) o higit pa ng pisikal na aktibidad araw-araw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobic: Karamihan sa 60 o higit pang minuto sa isang araw ay dapat katamtaman^[a] o matindi^[b] na aerobic na pisikal na aktibidad, at dapat may kasamang matinding pisikal na aktibidad sa kahit na 3 araw sa isang linggo. • Pampalakas ng kalamnan:^[c] Bilang bahagi ng kanilang 60 o higit pang minuto ng araw-araw na pisikal na aktibidad, dapat magsama ang mga bata at teenager ng pisikal na aktibidad na pampalakas ng kalamnan sa kahit na 3 araw sa isang linggo. • Pampalakas ng buto:^[d] Bilang bahagi ng kanilang 60 o higit pang minuto ng araw-araw na pisikal na aktibidad, dapat magsama ang mga bata at teenager ng pisikal na aktibidad na pampalakas ng buto sa kahit na 3 araw sa isang linggo. • Mahalaga na mahikayat ang mga kabataan na makilahok sa mga pisikal na aktibidad na angkop para sa kanilang edad, na masisiyahan sila, at iba-iba.
<p>18 hanggang 64 na Taong Gulang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat iwasan ng lahat ng matatanda ang hindi pagkilos. Ang kaunting pisikal na aktibidad ay mas maigi kaysa sa wala, at ang mga matatanda na nakikilahok sa anumang dami ng pisikal na aktibidad ay nakakakuha ng ilang mga benepisyo sa kalusugan. • Para sa malaking benepisyo sa kalusugan, ang mga matatanda ay dapat na gumawa ng 150 minuto (2 oras at 30 minuto) kada linggo ng katamtamang pisikal na aktibidad, o 75 minuto (1 oras at 15 minuto) kada linggo ng matinding aerobic na pisikal na aktibidad, o katumbas na kumbinasyon ng katamtaman at matinding aerobic na aktibidad. Ang aerobic na aktibidad ay dapat na isinasagawa sa mga episode na pinakamababa na ang 10 minuto, at kung maaari, ito ay dapat kalat sa buong linggo. • Para sa karagdagan at higit na malawak na mga benepisyo sa kalusugan, dapat itaas ng mga matatanda ang kanilang katamtaman na aerobic na pisikal na aktibidad sa 300 minuto (5) oras kada linggo, o 150 minuto kada linggo ng matinding aerobic na pisikal na aktibidad, o katumbas na kumbinasyon ng katamtaman at matinding aktibidad. Matatamo ang mga karagdagang benepisyo sa kalusugan sa pagsagawa ng pisikal na aktibidad na higit pa sa mga daming isinaad. • Dapat magsama ang mga matatanda ng mga aktibidad na pampalakas ng kalamnan at kung saan gumagana ang lahat ng grupo ng kalamnan sa 2 o higit pang araw sa isang linggo.
<p>65 Taong Gulang Pataas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ang mga higit na matatanda ay dapat tumalima sa mga patnubay para sa matatanda. Kapag hindi makasunod ang mga higit na matatanda sa mga patnubay para sa matatanda, dapat sila ay maging pisikal na aktibo sa abot ng kanilang kakayahan at kalagayan. • Dapat magsagawa ang mga higit na matatanda ng mga ehersisyo na nakakapagpanatili o nakakapagpabuti ng balanse kung sila ay nasa panganib na madapa/mahulog. • Dapat tukuyin ng mga higit na matatanda ang kanilang pisikal na aktibidad na akma sa kanilang antas ng kalusugan. • Ang higit na matatanda na may malubhang mga kondisyon ay dapat maunawaan kung at paano naaapektuhan ng kanilang mga kondisyon ang kanilang kakayahan na gumawa ng regular na pisikal na aktibidad nang ligtas.

[1] U.S. Department of Health and Human Services. 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*, Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. ODPHP Publication No. U0036. Makikita sa: <http://www.health.gov/paguidelines> Kinuha noong Agosto 6, 2015.

[a] Katamtamang pisikal na aktibidad: Aerobic na aktibidad na nakakapagpabilis ng tibok ng puso at paghinga ng isang tao kahit papaano. Sa iskala na may kaugnayan sa kakayahan ng isang tao, ang katamtamang aktibidad ay kadalasang 5 o 6 sa iskalang 0 hanggang 10. Ang mabilis na paglalakad, pagsasayaw, paglalangoy, o pagbibisikleta sa patag na lupa ay ilang mga halimbawa.

[b] Matinding pisikal na aktibidad: Aerobic na aktibidad na labis na nagpapabilis ng tibok ng puso at paghinga ng isang tao. Sa iskala na may kaugnayan sa kakayahan ng isang tao, ang matinding aktibidad ay kadalasang 7 o 8 sa iskalang 0 hanggang 10. Ang pag-jog, paglaro ng tennis nang isahan, paglangoy ng patuloy na paroo't parito sa pool, o pagbibisikleta pataas ay mga halimbawa.

[c] Aktibidad na pampalakas ng kalamnan: Pisikal na aktibidad, kabilang ang ehersisyo na nakakapagpalakas ng skeletal muscle, lakas, tibay, at mass. Kabilang nito ang pagsasanay sa lakas, pagsasanay sa paglaban, at mga ehersisyo na pampalakas ng kalamnan at tibay.

[d] Aktibidad na pampalakas ng buto: Pisikal na aktibidad na nagbibigay ng epekto o tension force sa mga buto, na nagtataguyod ng paglaki at paglakas ng buto. Pagtakbo, luksong lubid, at pagbubuhat ay mga halimbawa.

PINAGMULA: Inangkop mula sa U.S. Department of Health and Human Services. 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*, Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. Makikita sa: <http://www.health.gov/paguidelines> Accessed August 6, 2015

#300465/Ver. 09/16

Iskedyul ng Pisikal na Aktibidad



Pangalan: _____ Pangalan ng iyong kaibigan: _____

SIGURADUHING BUMISITA SA IYONG DOKTOR BAGO MAGSIMULA NG ANUMANG PROGRAMA NG PISIKAL NA AKTIBIDAD.

Ilang minuto ng pisikal na aktibidad ang kailangan ko para sa mabuting kalusugan?

- Upang mapangalagaan ang iyong kalusugan at makatulong na maiwasan ang malulubhang sakit, kailangan mo ng kahit na 30 minuto ng katamtamang pisikal na aktibidad nang 5 o higit pang araw sa isang linggo.
- Upang makontrol ang iyong timbang, kailangan mo ng 60 minuto ng katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad nang 5 araw o higit pa kada linggo.
- Kung pumayat ka at nais mong mapanatili ito, kailangan mo ng 60 hanggang 90 minuto ng katamtamang pisikal na aktibidad araw-araw.

Ano ang katamtamang pisikal na aktibidad?

Nakakapagpabilis ng tibok ng puso mo ang antas ng aktibidad na ito. Kabilang sa mga halimbawa ang paglalakad, pagbibisikleta sa patag na lupa nang mas mababa sa 10 mph, pag-akyat ng hagdan at pagwawalis ng dahon. Kung ikaw ay aktibo sa katamtamang antas, maaari kang makipag-usap nang kumportable sa ibang tao.

Ano ang matinding pisikal na aktibidad?

Ang antas ng aktibidad na ito ay nakakapagpahirap ng paghinga, nakakapagpabilis ng tibok ng puso, at nakakapagpapawis. Kabilang sa mga halimbawa ang pagtakbo, pag-jog, paglaro ng soccer, pagsasayaw nang mabilis at pagbibisikleta nang mas mabilis sa 10 mph o paakyat ng bundok o tulay. Kapag ikaw ay aktibo sa matinding antas, maaari kang makapagsalita nang ilang salita, ngunit hindi makakapagpatuloy ng pag-uusap.

Pagtakda ng layunin kong pisikal na aktibidad

- Ang layunin ko ay _____ minuto ng katamtamang/matinding pisikal na aktibidad araw-araw. (mga halimbawa: 30, 60, o 60+ minuto)
- Tatlong hakbang na kailangan kong gawin upang matugunan ang aking layuning aktibidad. (mga halimbawa: maglakad kapag kaya ko; maghanap ng isang kaibigan na sasama at susuporta sa akin sa aking karaniwang paggawa ng aktibidad; subukan ang mga bagong aktibidad na magpapanatili sa akin na gumagalaw)

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Ang aking gantimpala sa pagtugon sa aking layunin na pisikal na aktibidad:

_____ (Mga halimbawa: Makipaghati ng masustansyang picnic o pagkain sa aking kaibigan; maghanda ng aking paboritong masustansyang pagkain na recipe upang ibahagi sa aking mga kaibigan at pamilya; magsayaw)

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-EI, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Pagtala ng aking progreso

Maaari mong hatiin ang iyong pang-araw-araw na layunin sa ilang 10 hanggang 15 minuto ng pisikal na aktibidad na pagpapahinga at dahan-dahang dagdagan ang oras habang ikaw ay nagiging mas aktibo. Para sa bawat araw ng linggo, ilagay ang uri ng aktibidad at bilang ng minuto na iginugol mo sa pagsagawa nito. Pagkatapos ay kunin ang kabuuang minuto para sa bawat araw upang makita kung gaano ka kahusay sa pagtugon ng iyong layunin na aktibidad para sa linggo.

PISIKAL NA AKTIBIDAD	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO	LINGGO
Katamtaman/ matinding aktibidad	Aktibidad _____ minuto	Aktibidad _____ minuto	Aktibidad _____ minuto	Aktibidad _____ minuto	Aktibidad _____ minuto	Aktibidad _____ minuto	Aktibidad _____ minuto

Paano naman ang pag-uunat at pagsasanay ng lakas?

- Kailangan din ng iyong mga kalamnan ang pag-uunat at pagpapalakas. Gawing layunin ang 2 hanggang 3 araw kada linggo.
- Maaari mong dagdagan ang iyong kakayahang bumaluktot sa pamamagitan ng pag-uunat ng iyong mga kalamnan sa iyong mga braso, binti, balikat, at iba pang bahagi ng iyong katawan.
- Upang palakasin ang iyong mga kalamnan, subukan ang pag-aangat ng binti, stomach crunches, pagbaluktot ng braso, push-ups, tension bands, o pagbubuhat.

Para sa bawat araw, ilagay ang uri ng pag-uunat o pagsasanay ng lakas na ginawa mo.

PISIKAL NA AKTIBIDAD	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO	LINGGO
Pag-uunat nang 2 hanggang 3 araw kada linggo	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____
Pagsasanay ng lakas nang 2 hanggang 3 araw kada linggo	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____	Aktibidad _____

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VII: Tagapagtaguyod ng mga Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VII: Tagapagtaguyod ng mga Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad



Tagapagtaguyod ng mga Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad

MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa katapusan ng pag-aaral, kaya na ng mga kalahok na:

- Tukuyin ang kahit na apat na paraan na pagtagumpayan ang mga hamon sa pagkain ng mas maraming prutas at gulay.
- Tukuyin ang kahit na apat na paraan na pagtagumpayan ang mga hamon sa pagsagawa ng higit pang pisikal na aktibidad.
- Tukuyin ang mga hakbang sa pagtataguyod ng mas mabuting access ng komunidad sa mga prutas, gulay, at pisikal na aktibidad.

MGA MATERIALES

- Sheet para sa pag-sign-in
- Mga name tag (opsyonal)
- Papel at mga lapis
- White board o flip chart
- Mga marker



MGA MATERIALES

- *Mga Hakbang para Itaguyod ang mga Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad*
- *Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay*
- *Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad*
- *Walkability Checklist*

PAGHAHANDA

1. Pag-aralan ang planong aralin at mga handout.
2. Maging handang ipaliwanag at gamitin ang impormasyon sa aralin.
3. Maghanap ng silid na kung saan magkakasya nang kumportable ang mga kalahok.
4. Ihanda ang mga sheet para sa pag-sign-in at mga name tag (opsyonal).
5. Gumawa ng mga kopya ng mga handout para sa mga kalahok.
6. I-set up ang flip chart o white board upang maitala ang mga tugon sa talakayan.

.....

AKTIBIDAD NA PANG-WARM-UP: ANO ANG GINAGAWA MO UPANG MAGING MAS MABUTI ANG IYONG KOMUNIDAD?

1. Ipakilala ang iyong sarili at ibahagi sa mga kalahok na ikaw ay magtatalakay ng mga paraan kung paano mapabuti ang ating mga komunidad sa pamamagitan ng pagdaragdag ng mapagkukunan na mga prutas at gulay at pagdaragdag ng pisikal na aktibidad.
2. Ipalawanag ang mga layunin para sa aralin.
3. Pagtambalin ang mga kalahok at talakayin ang tanong: “Ano ang ginagawa mo upang maging mas mabuti ang iyong komunidad?”



AKTIBIDAD: MGA HAMON SA PRUTAS AT GULAY AT MGA SOLUSYON

1. Hatiin ang klase sa mga grupo ng apat hanggang anim na kalahok.
2. Ipamahagi ang papel at lapis sa bawat grupo. Sabihin sa mga kalahok na pumili ng tagapagtala at tagapagsalita para sa bawat grupo.
3. Hilingin sa mga kalahok na makipagtalakayan sa kanilang grupo upang ilista ang mga dahilan kung bakit sa tingin nila hindi kumakain ng mas maraming prutas at gulay ang mga tao sa kanilang komunidad. Sa tingin ba nila na mayroon sa mga ito na may kaugnayan sa kakulangan ng mapagkukunan o access sa mga prutas at gulay? Halimbawa, nag-aalok ba ng kasing-dami na mga lugar na mabibilhan ng mga prutas at gulay ang kanilang lugar tulad ng ibang lugar? Paano naiiba ang mga lugar na iyon? Hilingin sa mga kalahok na magtuon sa mga hamon sa kanilang sariling mga komunidad. Hilingin sa mga tagapagtala na isulat ang mga hamon na tinukoy ng kanilang grupo gamit ang lapis at papel.

Mga halimbawa ng mga hamon:

- Walang farmer’s market ang aking komunidad.
 - Walang sapat na de-kalidad na mga prutas at gulay sa grocery ng aming lugar.
 - Walang grocery sa aming lugar.
 - Walang anumang prutas at gulay na mabibili kung saan ako nagtatrabaho.
4. Sabihin sa tagapagsalita ng bawat grupo na ibahagi ang listahan ng mga dahilan na naisip ng kanilang grupo. Isulat ang listahan sa board o papel para makita ng klase.
 5. Sabihin sa mga kalahok na makipagtalakayan sa kanilang grupo upang tukuyin ang mga solusyon sa mga problemang ito. Paano nila mapapadali para sa kanilang mga kapitbahay na kumain ng mas maraming prutas at gulay?

Mga halimbawa ng mga solusyon:

- Makipagtulungan sa iba pang miyembro at pinuno ng komunidad upang makapagsimula ng isang farmer's market sa komunidad.
 - Hilingin sa aking lokal na grocery na magtinda ng magagandang kalidad ng prutas at gulay.
 - Hilingin sa mga tagapag-employo na magkaroon ng mga prutas at gulay sa mga cafeteria ng empleyado.
 - Makipagtulungan sa iba pang mga residente ng lugar at mga pinuno ng komunidad na magkaroon ng grocery sa lugar.
6. Sabihin sa tagapagsalita ng bawat grupo na ibahagi ang listahan ng mga solusyon. Isulat ang listahan sa white board o flip chart para makita ng klase.

AKTIBIDAD: MGA HAMON SA PISIKAL NA AKTIBIDAD AT MGA SOLUSYON

1. Sabihin sa mga kalahok na makipagtalakayan sa kanilang grupo at pag-isipan ang mga dahilan kung bakit ang mga tao sa kanilang komunidad ay hindi mas pisikal na aktibo. Nagbibigay ba ang komunidad ng maraming opsyon para sa ligtas na pisikal na aktibidad sa lahat ng lugar? Hilingin sa mga tagapagtala na isulat gamit ang lapis at papel ang mga problema na tinukoy ng grupo.

Mga halimbawa ng mga problema:

- Hindi ligtas sa paglalakad ang aking lugar.
- Walang mga lane para sa bisikleta ang aking komunidad.
- Hindi inaalagaan nang maayos ang mga lakaran sa mga park sa aking komunidad.

2. Sabihin sa tagapagsalita ng bawat grupo na ibahagi ang listahan ng mga hamon. Isulat ang listahan sa white board o flip chart para makita ng klase.
3. Sabihin sa mga kalahok na makipagtalakayan sa kanilang grupo upang tukuyin ang mga solusyon sa mga hamon. Ano ang kailangan upang maging mas pisikal na aktibo ang buong komunidad?

Mga halimbawa ng mga solusyon:

- Makipagtulungan sa mga lokal na tagapagpatupad ng batas at iba pang mga opisyal ng lungsod na maglagay ng mga ligtas na lakaran.
 - Makipagtulungan sa Kagawaran ng Transportasyon upang gumawa ng mga lane para sa bisikleta.
 - Makipagtulungan sa Department of Parks and Recreation upang ayusin ang mga lakaran.
4. Sabihin sa mga tagapagsalita ng bawat grupo na ibahagi ang listahan ng mga solusyon. Isulat ang listahan sa white board o flip chart para makita ng klase.

Mga tip para sa mga magtuturo

- Mag-imbata ng isang propesyonal sa pagpapaunlad ng komunidad sa iyong klase upang talakayin kung paano makagagawa ng mga positibong pagbabago ang iyong mga kalahok sa kanilang mga komunidad upang madagdagan ang access sa mga prutas at gulay at mga opsyon sa pisikal na aktibidad.
- Gamitin ang mga ideya sa pagpapalawak upang lumikha ng maikling kurso sa pagbibigay-lakas sa komunidad.

AKTIBIDAD: PAGTATAGUYOD NG MGA PRUTAS, MGA GULAY, AT PISIKAL NA AKTIBIDAD

1. Ipamahagi ang handout na *Mga Hakbang sa Pagtataguyod ng Prutas, Gulay, at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad*.
2. Ilarawan ang bawat hakbang sa mga kalahok at bigyan sila ng oras na magtalakay sa kanilang mga grupo ng kung paano nila magagamit ang mga hakbang sa isang solusyon sa prutas at gulay o isang solusyon sa pisikal na aktibidad. Ipalarawan sa tagapagsalita ng bawat grupo kung paano ginamit ng kanyang grupo ang mga hakbang sa mga solusyon.
3. Hikayatin ang mga kalahok na magpatuloy sa pagtatrabaho ng mga solusyon sa prutas at gulay o pisikal na aktibidad pagkatapos ng klase kasama ang kanilang mga kaibigan, kapamilya, at mga kapitbahay.

Tandaan: Upang makamit ang pinakamagandang mga resulta mula sa araling ito, labis na inirekomenda na isagawa mo ang mga ideya sa pagpapalawak kasama ang mga kalahok sa mga susunod na klase.

AKTIBIDAD: PAG-AARAL, PAGTATASA, MGA SUSUNOD NA PERSONAL NA HAKBANG

1. Tanungin ang mga kalahok kung anong mga tanong ang mayroon sila tungkol sa pagtataguyod ng mga prutas at gulay o pisikal na aktibidad. Sagutin ang anumang mga katanungan.
2. Gumawa ng pagtatasa ng klase bilang grupo, at ipasagot ang mga sumusunod na tanong sa mga kalahok:
 - Ano ang mga personal na benepisyo para sa iyo ng pagkakaroon ng mas maraming mapagkukunan/mabibilhan ng prutas at gulay at/o oportunidad sa pisikal na aktibidad sa iyong komunidad?
 - Ano ang natutunan mo ngayon na bago sa iyo?
 - Anong mga pagbabago ang pinaplano mong gawin bilang resulta ng klase ngayon?

Pasalamatan ang mga kalahok sa pagpasok nila sa klase ngayon at pag-aaral nang higit pa tungkol sa pagtataguyod ng pagdaragdag ng mapagkukunan/mabibilhan ng mga prutas at gulay, at pisikal na aktibidad sa kanilang mga komunidad. Ipaliwanag sa mga kalahok na ang pagsasagawa ng mga natutunang konsepto sa araling ito ay makagagawa ng positibong kaibahan hindi lamang sa kanilang pamilya ngunit pati na rin sa komunidad.



MGA IDEYA SA PAGPAPALAWAK: MGA PAGTATASA NG KOMUNIDAD SA PRUTAS, GULAY AT PISIKAL NA AKTIBIDAD

Magplano ng follow-up na klase sa parehong grupo at makipagtulungan sa mga kalahok na magsagawa ng pagtatasa ng komunidad upang matukoy kung ano ang mayroon at kung ano ang kulang pagdating sa mapagkukunan ng mga magagandang kalidad na prutas at gulay at mga oportunidad para sa pisikal na aktibidad. I-photocopy ang mga handout na *Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay at Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad*. Hatiin sa dalawang pangkat ang klase at sabihin sa isang pangkat na magtuon sa mapagkukunan ng mga de-kalidad na prutas at gulay at sa mga oportunidad para sa pisikal na aktibidad para naman sa isa pang pangkat. Ipamahagi ang mga handout na *Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay at Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad* sa mga naaangkop na pangkat. Makipagtulungan sa bawat pangkat upang makumpleto ang mga pagtatasa.

Pagkatapos makumpleto ng mga pagtatasa, mag-iskedyul ng follow-up na klase upang talakayin ang mga resulta. Ipagamit sa mga kalahok ang handout na *Mga Hakbang sa Pagtataguyod ng mga Prutas, Gulay at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad* upang bumuo ng plano ng aksyon para sa pagpapabuti ng mapagkukunan ng mga prutas at gulay at mga oportunidad sa pisikal na aktibidad.

Checklist sa Kadaliang Maglakad sa Komunidad (Community Walkability)

Magplano ng isa pang klase sa parehong grupo at magsagawa ng pagtatasa ng kadaliang maglakad sa komunidad ng mga kalahok. Maaaring gustuhin mong magkaroon ng isa pang tagapagturo na nandoon sa klase upang tumulong na pamahalaan ang klase at matiyak ang kaligtasan. I-photocopy ang *Walkability Checklist* na handout at ipamahagi ito sa mga kalahok. Pagkatapos makumpleto ng mga pagtatasa, mag-iskedyul ng follow-up na klase upang talakayin ang mga resulta. Ipagamit sa mga kalahok ang handout na *Mga Hakbang sa Pagtataguyod ng mga Prutas, Gulay at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad* upang bumuo ng plano ng aksyon para sa pagpapabuti ng mga kalagayan sa paglalakad sa kanilang komunidad.

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VII: Mga Hand-Out



Mga Hakbang sa Pagtataguyod ng mga Prutas, Gulay at Pisikal na Aktibidad sa Iyong Komunidad



1. Pagsama-samahin ang 5 hanggang 10 tao na nais makatulong sa iba na kumain ng mas maraming mga prutas at gulay at maging mas aktibo. Mas maganda kung patuloy kang makipagtulungan sa grupo mula sa iyong klase. Kung hindi ito posible, pag-isipang magsama ng ibang mga kaibigan, kapamilya, kapitbahay, o katrabaho.
2. Pagdesisyonan kung anong mga pagbabago ang nais mong makita sa iyong komunidad. Maaaring gusto mong pumili ng isang bagay na makakatulong sa mga tao na kumain ng mas maraming prutas at gulay, at/o isang bagay na makakatulong sa mga tao na maging mas aktibo.

Narito ang ilan sa mga halimbawa ng mga pagbabago na maaaring gusto mong makita sa iyong komunidad upang matulungan ang mga tao na kumain ng mas maraming prutas at gulay.

- Hilingin sa mga fast food restaurant sa iyong komunidad na magkaroon ng higit pang prutas at gulay sa makatwirang mga presyo.
- Hilingin sa iyong lokal na grocery na magtinda ng de-kalidad na mga prutas at gulay sa makatwirang mga presyo kung hindi pa nila ito ginagawa.
- Hilingin ang pagsisimula ng isang farmer's market sa iyong komunidad.
- Hilingin na magkaroon sa iyong lugar ng hardin para sa komunidad upang makapagtanim ka at ang iyong mga kapitbahay ng inyong sariling mga prutas at gulay.

Narito ang ilang mga halimbawa ng mga pagbabago na maaaring gusto mong makita sa iyong komunidad upang matulungan ang mga tao na maging mas pisikal na aktibo:

- Makipagtulungan sa mga lokal na tagapagpatupad ng batas at mga opisyal ng lungsod upang magkaroon ng ligtas na lakaran sa inyong komunidad.
- Hilingin sa Kagawaran ng Transportasyon na gumawa ng mga lane para sa bisikleta sa inyong komunidad upang ikaw at ang iyong mga kapitbahay ay makapagbisikleta nang ligtas. Maaaring gusto ninyong magsimula sa mga ligtas na daanan para makapagbisikleta ang mga bata papuntang paaralan.
- Makipagtulungan sa iyong mga lokal na paaralan upang magpahintulot ng pagpasok sa pasilidad sa libangan, gym, at/o soccer field pagkatapos ng oras ng klase at tuwing katapusan ng linggo.
- Makipagtulungan sa Department of Parks and Recreation upang mapabuti ang mga lakaran sa inyong park sa komunidad.

3. Makipagtulungan sa iyong grupo upang magsulat ng malinaw at maikling pahayag ng problema tungkol sa prutas, gulay at pisikal na aktibidad.

Narito ang ilang halimbawa ng mga pahayag ng problema tungkol sa prutas at gulay:

- Ang mga fast food restaurant sa aming lugar ay hindi nagbebenta ng mga prutas at gulay sa makatwirang mga presyo.
- Ang mga grocery sa aming lugar ay hindi nagbebenta ng mga de-kalidad na prutas at gulay sa makatwirang mga presyo.
- Walang farmers' market sa aming lugar.
- Walang hardin para sa komunidad sa aming lugar.

Narito ang ilang halimbawa ng mga pahayag ng problema tungkol sa pisikal na aktibidad:

- Walang ligtas na lugar kung saan maaari kaming maglakad kasama ang aming pamilya at mga kaibigan sa aming lugar.
- Walang mga lane para sa bisikleta sa aming lugar, at dahil dito, hindi ligtas para kami'y magbisikleta.
- Hindi nagpapahintulot ang mga lokal na paaralan na makapasok sa mga pasilidad para sa libangan, gym, at/o soccer field pagkatapos ng oras ng klase at tuwing katapusan ng linggo.
- Hindi ligtas ang lakaran sa aming lugar at mahirap lakaran dahil maraming basura.

Siguraduhing buuin ang pahayag ng problema kasama ang lahat ng miyembro ng grupo.

4. Makipagtulungan sa iyong grupo upang ilaran ang mga hakbang na gagawin upang masolusyonan ang mga problema sa prutas, gulay, at/o pisikal na aktibidad sa iyong komunidad. Sa sandaling mailista ng grupo ang mga hakbang, siguraduhin na sumasang-ayon ang lahat ng miyembro ng grupo sa mga solusyon.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan

MGA HAKBANG SA PAGTATAGUYOD NG MGA PRUTAS, GULAY AT PISIKAL NA AKTIBIDAD SA IYONG KOMUNIDAD

Hand-Out VII.A (1 of 2)

#300468/Ver. 09/16



5. Magsama ng ibang tao sa inyong grupo na makakatulong sa pagbibigay solusyon sa mga problema sa prutas, gulay, at pisikal na aktibidad. Maaaring nais mong hingan ng tulong ang mga pinuno ng komunidad, mga lokal na may-ari ng negosyo, at mga lokal na ahensya ng pamahalaan. Ang isang mabuting unang hakbang ay ang pagtatakda ng panayam sa mga pinuno ng komunidad upang tanungin sila kung ano ang sa tingin nila na dapat gawin ninyo upang makamit ang inyong mga layunin. Kung tila interesado sila, hilingin sa kanila na sumali sa inyong grupo. Ang ilang mga halimbawa ng mga pinuno ng komunidad ay ang mga pinuno ng simbahan, doktor, direktor ng mga organisasyon tulad ng Boys and Girls Club. Habang nakikipanayam sa mga pinuno ng komunidad, tanungin kung sino pa sa inyong komunidad ang maaaring interesado sa inyong mga layunin at sino sa kanila ang mayroong mga mabuting koneksyon sa mga gumagawa ng pagpapasya. Mag-set up ng panayam sa mga taong ito.

6. Ipaalam sa mga naaangkop na tagagawa ng pasya ang tungkol sa mga problema sa prutas, gulay at pisikal na aktibidad na nais masolusyonan ng inyong grupo. Malinaw na ipabatid ang mga pahayag ng problema at mga inirekomendang hakbang upang masolusyonan ang mga problema. Tanungin sila tungkol sa kanilang mga ideya sa paglulutas ng mga problema. Siguraduhing suportahan ang inyong kahilingan ng impormasyon na nagdedetalye sa isyu. Halimbawa, ilang krimen ang naganap sa lakaran noong nakaraang taon? Ilang tindahan sa inyong lugar ang hindi nagtitinda ng mga de-kalidad na prutas at gulay? Maaari ninyong ipakita sa mga tagagawa ng pasya ang isyu gamit ang mga larawan. Ang mga tagagawa ng pasya ay labis na nakikinig din sa mga bata. Pag-isipang tanungin ang mga bata sa inyong lugar na magsalita (nang may pahintulot ng kanilang mga magulang) tungkol sa kung bakit hindi sila nagbibisikleta papuntang paaralan kasi tingin nila hindi ligtas na gawin iyon.

Gamit ang mga halimbawa na ipinakita sa hakbang 2 at 3, narito ang mga halimbawa ng tagagawa ng pasya para sa mga isyu sa prutas at gulay:

- Mga may-ari ng fast food restaurant at mga opisyal ng lungsod at/o county.

- Mga may-ari ng grocery, lokal na distribyutor at wholesaler ng mga prutas at gulay, mga lokal na magsasaka, at mga opisyal ng lungsod at/o county.
- Mga opisyal ng lungsod at/o county, mga lokal na magsasaka at mga organisasyon ng magsasaka, at mga kinatawan ng California Department of Food and Agriculture.
- Mga kinatawan ng Department of Parks and Recreation at University of California Cooperative Extension.

Gamit ang mga halimbawa na ipinakita sa 2 at 3, narito ang mga halimbawa ng mga tagagawa ng pasya para sa mga isyu sa pisikal na aktibidad:

- Mga lokal na tagapagpatupad ng batas at mga opisyal ng lungsod at/o county.
- Mga kinatawan ng Kagawaran ng Transportasyon.
- Mga punong-guro at tagapamahala ng distrito ng paaralan.
- Mga kinatawan ng Department of Parks and Recreation.

7. Patuloy na talakayin at itaguyod ang mas mabuting pagkukunan ng mga prutas, gulay, at pisikal na aktibidad hanggang makamit ang isang makatwirang kalalabasan. Minsan, ang mga pagbabago sa komunidad ay maaaring mangyari nang mabilis kapag nasa tamang panahon, ngunit maaari ding magtagal nang ilang taon, kaya huwag masiraan ng loob.

Upang makakuha ng tulong sa pagtataguyod ng isang farmer's market sa inyong komunidad, bisitahin ang

<http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf>.

Upang makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa mga sertipikadong farmer's market sa California, bisitahin ang

<http://www.cafarmersmarkets.com/>.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkalooob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay



ACCESS SA/MAPAGKUKUNAN NG MGA PRUTAS AT GULAY

Ang pagtatasa ng ito ay makakatulong sa inyo na malaman kung ano ang mayroon sa inyong komunidad at kung ano ang kailangan upang matulungan ang mga tao na kumain ng mas maraming prutas at gulay. Maglakad sa inyong komunidad at punan ang *Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay*. Gamitin ang impormasyon upang matulungan ang inyong mga kaibigan, miyembro ng pamilya, kapitbahay, at mga opisyal ng lokal na pamahalaan upang malaman ang tungkol sa mga pangangailangan ng inyong komunidad upang mapadali para sa mga tao na kumain ng mas maraming prutas at gulay.

MGA TAGUBILIN

Para sa bawat tanong, markahan ng “oo” kung mayroon nitong mapagkukunan ng prutas at gulay sa inyong komunidad. Markahan ng “oo, pero may mga problema” kung mayroong mapagkukunan ng prutas at gulay sa inyong komunidad, ngunit nangangailangan ito ng mga pagpapabuti. Markahan ng “wala/hindi” kung wala nito sa inyong komunidad. Kung mayroon ang inyong komunidad ng mapagkukunan na ito ng prutas at gulay, gamitin ang sumusunod na iskala ng pagmarka upang matasa ang pangkalahatang kondisyon nito. Kung wala ang inyong komunidad ng mapagkukunan na ito ng prutas at gulay, laktawan ito at pumunta sa susunod na tanong at iwanang blangko ang iskala ng pagmamarka.

Iskala ng Pagmamarka (Rating Scale):

1 = Masama 2 = Maraming problema 3 = May ilang problema 4 = Mabuti 5 = Napakabuti 6 = Sobrang husay

1. May grocery ba sa inyong komunidad?

- oo wala
- oo, ngunit may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
 - masyadong mahal ang mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang kalidad ng mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang seleksyon ng mga prutas at gulay ng tindahan
 - hindi tumatanggap ang tindahan ng mga benepisyo ng CalFresh/EBT o WIC
 - hindi malalakad ang tindahan mula sa aking bahay
 - Kailangan kong magkotse papunta sa tindahan at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa tindahan
 - iba pang mga problema (pakilarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

2. May farmers' market ba sa inyong komunidad?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
 - masyadong mahal ang mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang kalidad ng mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang seleksyon ng mga prutas at gulay ng pamilihan/palengke
 - hindi tumatanggap ang pamilihan/palengke ng mga benepisyo ng CalFresh/EBT o WIC
 - hindi malalakad ang pamilihan/palengke mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa pamilihan/palengke at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa pamilihan/palengke
 - iba pang mga problema (pakilarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

PAGTATASA NG KOMUNIDAD SA PRUTAS AT GULAY

Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay



3. Mayroon bang tiangge o swap meet sa inyong komunidad na nagbebenta ng mga prutas at gulay?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- masyadong mahal ang mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang kalidad ng mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang seleksyon ng mga prutas at gulay ng tiangge/swap meet
 - hindi tumatanggap ang tiangge/swap meet ng mga benepisyo ng CalFresh/ EBT o WIC
 - hindi malalakad ang tiangge/swap meet mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa tiangge/swap meet at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa tiangge/swap meet
 - iba pang mga problema (pakilarawan)
-

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

4. May convenience store ba sa inyong komunidad na nagbebenta ng mga prutas at gulay?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- masyadong mahal ang mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang kalidad ng mga prutas at gulay
 - hindi maganda ang seleksyon ng mga prutas at gulay ng tindahan
 - hindi tumatanggap ang tindahan ng mga benepisyo ng CalFresh/EBT o WIC
 - nagtitinda lamang ng juice ng prutas at gulay ang tindahan
 - hindi malalakad ang tindahan mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa tindahan at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa tindahan
 - iba pang problema (pakilarawan)
-

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan

Mga Pagtatasa ng Komunidad sa Prutas at Gulay



5. Mayroon bang hardin sa komunidad kung saan maaari kayong magtanim ng mga prutas at gulay?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- hindi kumbinyente ang mga oras ng hardin
 - wala nang espasyo sa hardin
 - puno ng basura ang hardin
 - contaminated ang lupa sa hardin
 - hindi ligtas ang lugar ng hardin
 - hindi malalakad ang hardin mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa hardin at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa hardin
 - iba pang mga problema (pakilarawan)
- _____
- _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

6. Mayroon bang imbakan ng pagkain sa inyong komunidad?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- hindi kumbinyente ang mga oras ng imbakan ng pagkain
 - walang mga prutas at gulay sa imbakan ng pagkain
 - hindi maganda ang kalidad ng mga prutas at gulay sa imbakan ng pagkain
 - hindi ligtas ang lugar ng imbakan ng pagkain
 - hindi malalakad ang imbakan ng pagkain mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa imbakan ng pagkain at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa imbakan ng pagkain
 - iba pang problema (pakilarawan)
- _____
- _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

7. Mayroon bang mga restawran sa inyong komunidad na mayroong mga opsyon na prutas at gulay sa kanilang mga menu?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- limitado ang mga pagpipilian na prutas at gulay
 - mas mahal ang singil ng mga restawran para sa juice na prutas at gulay
 - mas mahal ang singil ng mga restawran para palitan ng mga prutas at gulay ang ibang mga side dish
 - hindi maganda ang kalidad ng mga prutas at gulay
 - de-latang prutas at gulay lamang ang inihahain ng mga restawran
 - mas mahal ang mga pagpipilian na prutas at gulay sa menu
 - ang tanging pagpipilian lang para sa prutas at gulay ay ang mga salad bar
 - hindi malalakad ang mga restawran mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa mga restawran at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa mga restawran
 - iba pang mga problema (pakilarawan)
- _____
- _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

PAGTATASA NG KOMUNIDAD SA PRUTAS AT GULAY

Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad



PAGKAKARON NG MGA OPORTUNIDAD SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

Matutulungan ka ng pagtatasa na ito na malaman kung ano ang magagamit sa iyong komunidad at kung ano ang kinakailangan upang tulungan ang mga tao na maging mas aktibo sa pisikal. Maglakad sa iyong komunidad at punan ang *Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad*. Pagkatapos ay maaari mong gamitin ang impormasyon upang matulungan ang iyong mga kaibigan, miyembro ng pamilya, kapitbahay, at mga opisyal ng lokal na pamahalaan na malaman kung ano ang kailangan ng iyong komunidad upang gawing mas madali para sa mga tao na maging mas aktibo sa pisikal.

MGA TAGUBILIN

Para sa bawat tanong, markahan ang "oo" kung magagamit ang mapagkukunang pisikal na aktibidad na ito sa iyong komunidad. Markahan ang "oo, pero may mga problema" kung ang mapagkukunang pisikal na aktibidad ay magagamit sa iyong komunidad, ngunit nangangailangan ito ng ilang mga pagpapabuti. Markahan ang "wala/hindi" kung wala ito sa iyong komunidad. Kung ang iyong komunidad ay may mapagkukunang pisikal na aktibidad, gamitin ang sumusunod na antas ng rating upang suriin ang pangkalahatang kondisyon nito. Kung ang iyong komunidad ay walang mapagkukunan ng pisikal na aktibidad, lumaktaw sa susunod na tanong at iwanang blangko ang rating scale.

Rating Scale:

1 = Masama problema 2 = Madaming problema 3 = May ilang problema 4 = Mabuti 5 = Napakabuti 6 = Sobrang husay

1. May mga mapaglalaran ba sa inyong komunidad?

- oo wala
- oo, pero mayroong mga problema: (markahan ang lahat ng naaangkop)
 - ang mga paglalaran ay matatagpuan sa mga lugar na hindi ligtas
 - ang mga paglalaran ay dapat mapagawa
 - madaming nagkalat na mga basura sa mga paglalaran
 - ang mga paglalaran ay kulang sa ilaw
 - sobrang dami ng tao sa mga paglalaran
 - hindi malalakad ang mga paglalaran mula sa aking bahay
 - Kailangan kong magkotse papunta sa mga paglalaran at wala ako nito
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa mga paglalaran
 - iba pang problema (pakilarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

2. Mayroon bang languyan na pampubliko sa inyong komunidad?

- oo wala
- oo, pero may mga problema: (markahan ang lahat ng naaangkop)
 - ang languyan ay hindi bukas tuwing katapusan ng linggo
 - ang languyan ay hindi bukas tuwing gabi
 - ang languyan ay bukas lamang tuwing tag-init
 - ang languyan ay nasa labas at hindi maintin
 - ang bayad sa pagpasok ay masyadong mahal
 - hindi ako marunong lumangoy at hindi nagbibigay ng klase ang pasilidad ng palanguyan
 - ang languyan ay walang mapaglalanguyan ng laps
 - sobrang dami ng tao sa languyan
 - ang languyan ay matatagpuan sa hindi ligtas na lugar
 - ang languyan ay hindi malalakad mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa languyan at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa languyan
 - iba pang mga problema (pakilarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Pumunta sa www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

PAGTATASA NG KOMUNIDAD SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad



3. Mayroon bang libreng sentro ng libangan na bukas sa publiko sa inyong komunidad?

- oo wala
 oo, pero may mga problema:
 (markahan ang lahat ng naaangkop)
- ang sentro ay hindi bukas tuwing katapusan ng linggo
 - ang sentro ay hindi bukas tuwing gabi
 - ang sentro ay bukas lamang tuwing tag-init
 - ang sentro ay walang mga aktibidad na gusto ko
 - ang oras ng sentro ay hindi pasok sa aking iskedyul
 - ang sentro ay matatagpuan sa hindi ligtas na lugar
 - ang sentro ay naluma na at kailangan nang mapagawa
 - sobrang daming tao sa sentro
 - hindi malalakad ang sentro mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa sentro at wala ako nito
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa sentro
 - iba pang mga problema (pakikarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

4. Mayroon bang mga lane ng bisikleta sa mga kalye sa inyong komunidad?

- oo wala
 oo, pero may mga problema:
 (markahan ang lahat ng naaangkop)
- kailangang mapapinturahan muli ang mga lane sa kalye
 - ilang kalye lamang ang may mga lane ng bisikleta
 - walang mga lane ng bisikleta sa kalye kung saan ako nakatira
 - hindi sapat ang lawak ng mga lane ng bisikleta
 - ang mga kotse sa aming komunidad ay umaandar nang masyadong malapit sa mga lane ng bisikleta
 - iba pang mga problema (pakikarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

5. Mayroon bang mga daanan ng bisikleta sa inyong komunidad?

- oo wala
 oo, pero may mga problema:
 (markahan ang lahat ng naaangkop)
- ang mga daanan ay matatagpuan sa hindi ligtas na mga lugar
 - kailangang mapaayos muli ang mga daanan
 - hindi sapat na makinis ang mga daanan upang makapagbisikleta nang kumportable
 - hindi sapat ang haba ng mga daanan
 - madaming nakakalat na basura sa mga daanan
 - hindi iniilawang mabuti ang mga daanan
 - sobrang dami ng tao sa mga daanan
 - hindi malapit sa aking bahay ang mga daanan
 - kailangan kong magkotse papunta sa daanan at wala ako nito
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa mga daanan
 - iba pang mga problema (pakikarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

6. Mayroon bang mga park, sports field, at/o palaruan sa inyong komunidad?

- oo wala
 oo, pero may mga problema:
 (markahan ang lahat ng naaangkop)
- nasa hindi ligtas na mga lugar ang mga ito
 - hindi sila iniilawan nang sapat
 - luma na ang mga ito at kailangang ayusin
 - sira na at mapanganib ang mga istraktura ng palaruan para sa mga bata
 - nagkalat ang basura sa mga ito
 - hindi bukas ang mga ito tuwing gabi
 - sobrang daming tao sa mga lugar na ito
 - hindi malalakad ang mga ito mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa mga park/sports field/palaruan at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa mga park/sports field/palaruan
 - iba pang mga problema (pakikarawan)

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkalooob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

PAGTATASA NG KOMUNIDAD SA PISIKAL NA AKTIBIDAD

Pagtatasa ng Komunidad sa Pisikal na Aktibidad



7. Nagpapahintulot ba ang mga paaralan sa inyong komunidad na makapasok sa mga sports field at/o gym nila pagkatapos ng oras ng klase?

- oo hindi
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- hindi sila bukas tuwing katapusan ng linggo
 - hindi sila bukas tuwing gabi
 - ang mga oras nila ay hindi pasok sa aking iskedyul
 - bukas lang sila tuwing tag-init
 - hindi maayos ang kondisyon ng mga sports field/gym
 - mga estudyante lang ang makakagamit ng mga sports field/gym
 - masyadong maraming tao sa mga sports field/gym
 - ang mga paaralan ay matatagpuan sa mga hindi ligtas na lugar
 - hindi malalakad ang mga paaralan mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa mga paaralan at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa mga paaralan
 - iba pang mga problema (pakilarawan)
- _____
- _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

8. Mayroon bang mga programa para sa pisikal na aktibidad ang inyong komunidad tulad ng mga klase sa paglangoy o pagsayaw?

- oo wala
- oo, pero may mga problema:
(markahan ang lahat ng naaangkop)
- mayroong lamang mga programa tuwing tag-init
 - walang mga programa sa katapusan ng linggo
 - mayroon lang mga programa sa oras ng trabaho ko
 - ang mga programa ay para lang sa mga bata
 - masyadong mahal ang mga programa
 - hindi ako interesado sa mga programa na inaalok
 - hindi malalakad ang mga programa mula sa aking bahay
 - kailangan kong magkotse papunta sa mga programa at wala akong kotse
 - Hindi ako makakasakay ng pampublikong transportasyon papunta sa mga programa
 - iba pang mga problema (pakilarawan)
- _____
- _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Walkability Checklist



GAANO KADALING MAGLAKAD SA INYONG KOMUNIDAD?

Maglakad kasama ang isang kapamilya o kaibigan at pagpasyahan ito sa inyong mga sarili.

Ang lahat ng tao ay nakikinabang sa paglalakad, ngunit ang paglalakad ay dapat ligtas at madali. Maglakad kasama ang isang kapamilya o kaibigan, at gamitin ang checklist na ito upang pagpasyahan kung ang iyong lugar ay ligtas na lakaran. Huwag masiraan ng loob kung mayroon kayong makitang mga problema. May mga bagay na maaari mong gawin upang mapabuti ang mga bagay-bagay.

PAGSISIMULA

Una, maghanap ng lugar na paglalakaran, tulad ng ruta papuntang paaralan, sa bahay ng kaibigan, sa grocery, sa park, o kahit saang lugar na masayang puntahan.

Basahin ang checklist bago ka umalis. Habang ika'y naglalakad, tandaan ang mga lokasyon ng mga bagay na nais mong baguhin. Sa katapusan ng iyong paglalakad, i-rate ang bawat tanong. Pagkatapos, ipagsama-sama ang mga numero upang makita kung paano mo minarkahan ang iyong paglalakad sa pangkalahatan.

Kung may nakita kang mga problema, ang susunod na hakbang ay alamin kung ano ang maaari mong subukang gawin upang mapabuti ang inyong lugar. May makikita kang mga panandaliang sagot at pangmatagalang mga solusyon sa ilalim ng "Pagpapabuti ng Marka ng Iyong Komunidad..." sa ikatlong pahina.

ANO ANG MARKA NG IYONG LUGAR PAGDATING SA KADALIANG MAGLAKAD DITO?

Gamitin ang checklist na ito habang ika'y naglalakad upang markahan ang kadaliang maglakad sa inyong lugar
Lugar ng Paglalakad

(Tandaan ang mga pangalan ng mga kalye na nilakaran mo at ang pinakamalapit na interseksyon)

Rating Scale:

1 = Masama 2 = Maraming Problema 3 = May Ilang Problema 4 = Mabuti 5 = Napakabuti 6 = Sobrang husay

1. May espasyo ba para sa paglalakad?

 oo may ilang problema

(markahan ang lahat ng naaangkop):

 ang mga bangketa o lakaran ay nagsimula at huminto sira-sira ang mga bangketa ang mga bangketa ay hinaharangan ng mga poste, karatula, palumpong (shrubs), basurahan, atbp. walang mga bangketa, daanan, o tabi ng daan masyadong matrapik iba pang mga problema (pakikarawan)

lokasyon ng mga problema: _____

Rating: (bilugan ang isa) _____

1 2 3 4 5 6

2. Madali bang tumawid ng kalye?

 oo may ilang problema

(markahan ang lahat ng naaangkop):

 masyadong malapad ang kalsada pinaghintay kami ng sobrang tagal o hindi kami binigyan ng sapat na oras para tumawid ng mga signal na pantrapiko kailangan ng mga pedestrian lane o mga signal pantrapiko hinaharangan ang aming tanaw sa trapiko ng mga nakaparadang sasakyan hinaharangan ang aming tanaw sa trapiko ng mga puno o halaman walang mga rampa sa gilid ng bangketa o kailangang ayusin ang mga rampa iba pang mga problema (pakikarawan) _____

lokasyon ng mga problema: _____

Rating: (bilugan ang isa) _____

1 2 3 4 5 6

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Magpunta sa www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Walkability Checklist



3. Maayos bang nagmaneho ang mga drayber?

- oo may ilang mga problema
(markahan ang lahat ng naaangkop):
- umatras sa mga driveway nang hindi tumitingin
 - hindi huminto para sa mga taong tumatawid sa kalye
 - lumiko sa mga taong tumatawid sa kalye
 - masyadong mabilis magmaneho
 - binilisan upang umabot sa traffic light o hindi hinintuan ang mga traffic light
 - iba pang mga problema (pakilarawan) _____

lokasyon ng mga problema: _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

4. Madali bang sumunod sa mga panuntunan sa kaligtasan?

Maaari ka ba o ang iyong kaibigan na...

- hindi oo tumawid sa mga tawiran o tumawid kung saan makikita mo o makikita ka ng ibang mga drayber?
- hindi oo huminto at tumingin sa kaliwa, kanan, at sa kaliwa ulit bago tumawid ng mga kalsada?
- hindi oo lumakad sa mga bangketa o gilid ng kalsada nang nakaharap sa trapiko kung saan walang bangketa?
- hindi oo tumawid ayon sa ilaw?

lokasyon ng mga problema: _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

5. Nakalulugod ba ang iyong paglalakad?

- oo may ilang hindi kalugud-lugod na mga bagay
(markahan ang lahat ng naaangkop):
- kailangan ng higit pang damo, mga bulaklak, o mga puno
 - nakakatakot na mga aso
 - nakakatakot na mga tao
 - hindi nailawan nang mabuti
 - madumi, maraming kalat o basura
 - iba pang mga problema (pakilarawan) _____

lokasyon ng mga problema: _____

Rating: (bilugan ang isa)

1 2 3 4 5 6

Ano ang markang ibibigay mo sa iyong lugar?

Pagsama-samahin ang iyong mga marka at magpasya.

Mga Marka sa Mga Tanong 1-5 ay may kabuuang:

- 26-30 Magsaya! Mahusay para sa paglalakad ang inyong lugar.
- 21-25 Magsaya nang kaunti. Medyo maayos ang inyong lugar.
- 16-20 Okay, pero kailangan nang kaunting pag-aayos.
- 11-15 May ilang mga malalaking problema. Makipagtulungan sa iyong mga kapitbahay upang masolusyonan ang mga ito.
- 5-10 Malubha ang mga problema. Makipagtulungan sa iyong mga kapitbahay upang magsaayos ng plano ng pagkilos para ipaalam sa inyong mga lokal na pinuno ang tungkol sa mga problema.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Walkability Checklist



PAGPAPATAAS NG MARKA NG INYONG KOMUNIDAD...

Ngayong alam mo na ang mga problema, maaari mo nang hanapin ang mga sagot.

1. May lugar ba para maglakad ka?	Ano ang magagawa mo at ng iyong kapamilya o kaibigan ngayon	Ano ang magagawa ng inyong komunidad kung nabigyan ng mas maraming oras
nagsimula at huminto ang mga bangketa o lakaran	• pumili ng isa pang ruta para sa ngayon	• magsalita sa mga board meeting
sira-sira ang mga bangketa	• ibahagi ang mga problema at checklist sa kagawaran ng lokal na trapiko o public works	• sulatan o magpetisyon sa lungsod para sa mga lakaran at maglikom ng mga pirma mula sa inyong lugar
nahaharangan ang mga bangketa		• ipaalam sa media ang mga problema
walang mga bangketa, lakaran o gilid ng kalye		• alamin ang mga uri at bilang ng mga aksidente sa trapiko sa lugar
masyadong matrapik		• makipagtulungan sa isang lokal na inhinyero ng transportasyon upang bumuo ng isang plano para sa isang ligtas na lakaran.
2. Madali bang tumawid sa mga kalye?		
Masyadong malapad ang kalsada	• pumili ng isa pang ruta sa ngayon	• hilingin sa inyong mga lokal at pang-estadong opisyal ang mga tawiran/signal/ mga pagbabago sa paradahan/rampa sa gilid ng bangketa sa mga miting ng lungsod
pinaghintay kami ng sobrang tagal o hindi kami binigyan ng sapat na oras para tumawid ng mga signal na pantrapiko	• ibahagi ang mga problema at checklist sa lokal na inhinyerong pantrapiko o kagawaran ng public works	
kailangan ng mga tawiran/signal pantrapiko	• putulan ang mga halaman o mga palumpong na nakaharang sa kalye at sabihin sa mga kapitbahay na gawin din ito	• i-ulat sa isang inhinyerong pantrapiko kung saan panganib sa kaligtasan ang mga nakaparadang sasakyan
hinaharangan ng mga nakaparadang sasakyan, puno o halaman ang tanaw sa trapiko	• mag-iwan ng maayos na sulat sa mga problemang sasakyan na hinihiling sa mga may-ari na huwag doon pumarada	• i-ulat sa pulisya ang mga kotseng nakaparada nang illegal
kailangan ng mga rampa sa gilid ng bangketa o kailangang ayusin ang mga rampa		• hilingin sa kagawaran ng public works na putulan ang mga puno o halaman
3. Maayos bang nagmaneho ang mga drayber?		
umatras nang hindi tumitingin	• pumili ng isa pang ruta sa ngayon	• ipaalam sa media ang mga problema
hindi huminto/bumagal	• maging halimbawa; bagalan ang takbo at magkaroon ng konsiderasyon sa iba	• hilingin ang pagpapatupad ng mga batas pantrapiko at bilis
naglakad na lang	• hikayatin ang mga kapitbahay na ganon din ang gawin	• hilingin ang protektadong mga pagliiko
masyadong mabilis magmaneho		• hilingin sa mga tagaplano ng lungsod at mga inhinyero ng trapiko na magbigay ng mga ideya sa paglulutas ng trapiko
binilisan upang umabot sa mga traffic light o hindi huminto sa pulang ilaw	• i-ulat sa pulis ang hindi ligtas na pagmamaneho	• hilingin sa mga paaralan ang pagkakaroon ng mga guwardya na maggagabay sa pagtawid ng mga tao sa mga pangunahing lokasyon
		• mag-organisa ng isang programa ng pagbabantay sa tulin ng mga sasakyan sa lugar

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Walkability Checklist



PAGPAPATAAS NG MARKA NG INYONG KOMUNIDAD (IPINAGPAPATULOY)...

Ngayong alam mo na ang mga problema, maaari ka nang humanap ng mga sagot.

4. Makakasunod ka ba sa mga panuntunan sa kaligtasan?	Ano ang magagawa mo at ng iyong kapamilya o kaibigan ngayon	Ano ang magagawa mo at ng iyong komunidad kapag nabigyan ng mas maraming oras
<p>tumawid sa mga tawiran kung saan makakakita ka at makikita ka</p> <p>huminto at tumingin sa kaliwa, sa kanan, sa kaliwa bago tumawid</p> <p>maglakad sa mga bangketa o gilid ng kalsada nang nakaharap sa trapiko</p> <p>tumawid nang ayon sa ilaw pantrapiko</p>	<ul style="list-style-type: none"> turuan ang iyong sarili at ang iyong mga kapamilya at/o kaibigan tungkol sa ligtas na paglalakad ipulong ang mga magulang sa inyong lugar upang ilakad ang mga anak papunta at mula sa paaralan 	<ul style="list-style-type: none"> hikayatin ang mga paaralan na magturo tungkol sa ligtas na paglalakad tulungan ang mga paaralan na magsimula ng mga programa para sa ligtas na paglalakad tulad ng Mga Ligtas na Ruta Papuntang Paaralan hikayatin ang mga lokal na tagapag-empleyo na i-adjust ang mga iskedyul para mailakad ng mga magulang ang kanilang mga anak papunta sa paaralan
5. Kalugod-lugod ba ang iyong paglalakad?		
<p>kailangan ng damo, mga bulaklak, mga puno</p> <p>nakakatakot na mga aso</p> <p>nakakatakot na mga tao</p> <p>hindi naiilawang mabuti</p> <p>madumi, makalat</p>	<ul style="list-style-type: none"> sabihin sa mga kapamilya at kaibigan ang mga lugar na iiwasan; pagsang-ayunan ang mga ligtas na ruta hilingin sa mga kaptibahay na talian o panatilihin sa loob ng bakod ang mga aso i-ulat ang mga nakakatakot na aso sa animal control department i-ulat ang mga nakakatakot na tao sa pulisya i-ulat sa pulisya o sa naaangkop na kagawaran ng public works ang mga pangangailangan sa ilaw maglakad nang may dalang lalagyan ng basura magtanim ng mga puno o bulaklak sa inyong bakuran 	<ul style="list-style-type: none"> hilingin ang dagdag na pagpapatupad ng pulisya magsimula ng programa sa pagbabantay ng krimen sa inyong lugar mag-organisa ng isang araw ng paglilinis ng komunidad mag-isponsor ng araw para sa pagpapaganda ng paligid o pagtatanim ng puno magsimula ng programa kung saan ang mga tao ay mag-aampon ng kalye
Mabilis na Pagsusuri ng Kalusugan	Ano ang magagawa mo at ng iyong kapamilya o kaibigan ngayon	Ano ang magagawa mo at ng inyong komunidad kapag binigyan ng mas maraming oras
<p>hindi makapunta nang kasing-layo o kasing-bilis ng aming ninanais</p> <p>kami ay pagod, kinakapos ng hininga, o masakit na ang mga paa o kalamnan</p>	<ul style="list-style-type: none"> magsimula sa mga maiikling paglakad at gawin ito hanggang 30 minuto sa karamihan ng mga araw mag-imbata ng isang kaibigan o bata na isasama 	<ul style="list-style-type: none"> sabihin sa media na gumawa ng istorya tungkol sa mga benepisyo sa kalusugan ng paglalakad tumawag sa parks and recreation department tungkol sa mga paglalakad sa komunidad maghikayat ng mga suporta ng mga korporasyon para sa mga programa sa paglalakad ng kanilang mga empleyado

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Walkability Checklist



KAPAKI-PAKINABANG NA MGA MAPAGKUKUNAN

Kailangan ng gabay? Maaaring makatulong ang mga mapagkukunang ito.

IMPORMASYON SA PAGLALAKAD (WALKING INFORMATION)

Walking Information

Pedestrian and Bicycle Information Center

UNC Highway Safety Research Center

730 Airport Road, Suite 300

Campus Box 3430

Chapel Hill, NC 27599-3430

Phone: (919) 962-2203

email: pbic@pedbikeinfo.org

www.pedbikeinfo.org

www.walkinginfo.org

National Center for Bicycling & Walking

8120 Woodmont Ave, Suite 650

Bethesda, MD 20814

Phone: (301) 656-4220

email: info@bikewalk.org

www.bikewalk.org

ARAW NG PAGLALAKAD PAPUNTANG PAARALAN (WALK TO SCHOOL DAY)

730 Airport Road, Suite 300

Campus Box 3430

Chapel Hill, NC 27599-3430

Phone: (919) 962-7419

email: walk@walktoschool.org

USA event:

www.walktoschool-usa.org

International:

www.iwalktoschool.org

National Center for Safe Routes to School

730 Martin Luther King, Jr. Blvd

Suite 300 / Campus Box 3430

Chapel Hill, North Carolina 27599-3430

info@walkbiketoschool.org

<http://www.walkbiketoschool.org>

DISENYO NG KALSADA AT PAGPAPAHUPA NG TRAPIKO (STREET DESIGN AND TRAFFIC CALMING)

Directory of State Departments of Transportation

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

Surface Transportation Policy Project

www.transact.org

MALALAKARANG MGA BANGKETA (ACCESSIBLE SIDEWALKS)

United States Access Board

1331 F Street, NW

Suite 1000

Washington, DC 20004-1111

Phone: (800) 872-2253

(800) 993-2822 (TTY)

email: info@access-board.gov

www.access-board.gov

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-employo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Walkability Checklist



KAPAKI-PAKINABANG NA MGA MAPAGKUKUNAN (IPINAGPAPATULOY)

Kailangan ng gabay? Maaring makatulong ang mga mapagkukunang ito.

KALIGTASAN NG MGA TAONG NAGLALAKAD (PEDESTRIAN SAFETY)

National Highway Traffic Safety Administration
Traffic Safety Programs
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
Phone: 1-888-327-9153
TTY: 1-800-424-9153
www.nhtsa.dot.gov

Kaligtasan ng mga Taong Naglalakad (Pedestrian Safety)
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

Safe Kids Worldwide
1301 Pennsylvania Ave. NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1707
Phone: (202) 662-0600
Fax: (202) 393-2072
www.safekids.org

PAGLALAKAD AT KALUSUGAN (WALKING AND HEALTH)

Division of Nutrition and Physical Activity,
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion,
Centers for Disease Control and Prevention
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24
Atlanta, GA 30341-3717
Phone: 1-800-232-4636
(800-CDC-INFO)
email: cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/ncccdphp/dnpa/index.htm
En español:
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/

Ready, Set, It's Everywhere You Go!
www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

California Department of Public Health
Safe and Active Communities (SAC) Branch
PO Box 997377, MS 7214
Sacramento, CA 95899-7377
(916) 552-9800
www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

MGA KOALISYON SA PAGLALAKAD (WALKING COALITIONS)

America Walks
Old City Hall
45 School Street, 2nd Floor
Boston, MA 02108
Phone: 617-367-1170
email: info@americawalks.org
www.americawalks.org

Partnership for a Walkable America
National Safety Council
1121 Spring Lake Drive
Itasca, IL 60143-3201
Phone: (603) 285-1121
www.walkableamerica.org

Pinagmulan: Inangkop mula sa Pedestrian and Bicycle Information Center, Walkability Checklist. Makikita sa: www.pedbikeinfo.org/community/walkability.
cfm Kinuha noong Setyembre 23, 2015.

Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Pinondohan ng USDA SNAP-Ed, isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net para sa mga payong pangkalusugan.

Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VIII: Mga Hakbang para sa Pagsasagawa ng mga Demonstrasyon sa Pagkain at Pagpapatikim



Masustansyang Pagkain at Aktibong Pamumuhay
Toolkit para sa mga Tagapagturo sa Komunidad

Seksyon VIII: Mga Hakbang para sa Pagsasagawa ng mga Demonstrasyon sa Pagkain at Pagpapatikim



Mga Hakbang para sa Pagsasagawa ng mga Demonstrasyon sa Pagkain at Pagpapatikim (Opsyonal na Aralin)

MGA LAYUNIN SA PAG-AARAL

Sa pagtatapos ng aktibidad na ito, magagawa ng mga kalahok na:

- Tukuyin ang kahit na tatlong paraan ng paglangkap ng mga masustansyang recipe na mabilis at madaling gawin na mga plano sa pagkain araw-araw.
- Maghanda ng isang masustansyang recipe na may kasamang kahit na ½ tasa ng mga prutas o gulay kada serving ng recipe.

MGA MATERYALES

- Mga sangkap ng recipe
- Mga appliance sa kusina tulad ng blender, electric wok o kawali, microwave oven, toaster oven, refrigerator
- Mga plastic na lalagyan at mga mixing bowl
- Mga kagamitan sa pagluluto tulad ng mga tinidor, kutsilyo, malalaking kutsara at mga salad tong
- Mga kaldero at kawali
- Mga panukat na tasa at kutsara
- Mga tasa, mangkok, napkin, plastic na tinidor, plastic na kutsilyo at plastic na kutsara para sa pagtikim ng recipe
- Isang lamesa
- Isang disposable na mantel, kung ninanais
- Isang tuwalyang punasan, espongha, at sabon panghugas ng mga plato't kagamitan para sa paglilinis
- Mga materyales na o istasyon ng panghugas ng kamay



PAGHAHANDA

1. Nang iniisip ang iyong mga kalahok, pumili ng isa o higit pang nakapagpapalusog at angkop sa kultura na mga recipe mula sa www.CAChampionsforChange.net.
2. Bilhin ang mga kinakailangang sangkap, o tanungin ang iyong lokal na grocery o farmer's market kung makapagbibigay sila nito. Kumuha ng sapat na sangkap upang magsagawa ng demonstrasyon sa pagkain at magkaroon ng sapat para sa pagsample o pagpapatikim.
3. Hugasan ang mga kamay gamit ang maligamgam na may sabong tubig, patuyuin, at pagkatapos, ihanda at sukatin ang mga sangkap ayon sa (mga) recipe.
4. Ilagay ang mga sangkap sa plastic na lalagyan, takpan ito ng takip o plastic wrap, at itabi sa naaangkop na mga temperatura.
5. Mangalap ng mga madaling dalhin na mga appliance, lalagyan na plastic, mixing bowl, mga kagamitan sa pagluto, mga kaldero at kawali, mga panukat na tasa at kutsara at mga gamit sa paghain na kakailanganin mo para sa demonstrasyon sa pagkain.
6. Ayusin ang lamesa upang madaling makita ng mga kalahok ang demonstrasyon sa pagkain.

AKTIBIDAD: DEMONSTRASYON AT PAGPAPATIKIM

1. Ipaliwanag na ang iba't ibang dami at uri ng mga prutas at gulay na kinain sa buong araw ay makadaragdag sa kanilang inirerekomendang pang-araw-araw na dami. Tanungin ang mga kalahok kung papaano nila isinisingit ang mga prutas at gulay sa kanilang araw.
2. Pagkatapos, ipakita kung papaano ihanda ang masustansyang (mga) recipe.
3. Gamitin ang mga sangkap ng recipe upang ipakita ang iba't ibang dami ng mga prutas at/o gulay.
4. Hilingin sa mga kalahok na ibahagi ang mga paraan kung paano nila mailangkap ang mga recipe sa kanilang pang-araw-araw na plano sa pagkain. Talakayin ang almusal, tanghalian, hapunan at mga meryenda.
5. Hati-hatiin ang mga inihandang recipe sa maliliit na dami at ihain ang mga sample sa mga kalahok. Bigyan ang bawat kalahok ng isang handout ng (mga) recipe at hikayatin ang mga kalahok na ibahagi ang (mga) recipe sa kanilang pamilya, kaibigan at kapitbahay.
6. Suriin ang impormasyon sa nutrisyon para sa mga recipe habang tinitikman ng mga kalahok ang mga sample.
7. Hilingin sa mga kalahok na ibahagi kung ano ang nagustuhan nila sa (mga) recipe.
8. Tapusin ang aralin sa pamamagitan ng pag-uulit ng mga benepisyo ng pagkain ng mga prutas at gulay at ang rekomendasyon na punuin ang kalahati ng ating plato ng mga prutas at gulay.



Mga tip para sa magtuturo

- Ipa-laminate ang mga recipe para hindi ito mababasa.
- Magpatulong sa isang kalahok sa demonstrasyon ng recipe. (Tandaang maghugas ng kamay!)
- Tandaan ang ligtas na paghawak/pamamahala sa pagkain kapag nagsasagawa ng mga demonstrasyon sa pagkain. Bigyang-diin ang tamang paghugas ng kamay. Upang matuto nang higit pa sa kaligtasan sa pagkain, pumunta sa www.foodsafety.gov.
- Mag-organisa ng isang masustansya at masarap na potluck o picnic sa pamamagitan ng paghiling sa bawat kalahok na maghanda ng isang masustansyang recipe para paghatian ng lahat. Hilingin sa mga kalahok na magdala ng paboritong recipe ng pamilya, at ipakita sa kanila kung paano magsama ng kahit na 1/2 tasa ng mga prutas at/o gulay sa bawat serving ng recipe.

Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

Ang materyal na ito ay ginawa ng California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch na pinondohan ng USDA SNAP-Ed, na kilala sa California bilang CalFresh. Ang mga institusyong ito ay mga tagapag-empleyo at mga tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Nagbibigay ng tulong ang CalFresh sa mga sambahayang mababa ang kita at maaaring makatulong sa pagbili ng masustansyang pagkain para sa mas mabuting kalusugan. Para sa impormasyon sa CalFresh, tumawag sa 1-877-847-3663. Para sa impormasyon sa nutrisyon, bisitahin ang www.CaChampionsForChange.net.

#300473/Ver. 09/16

