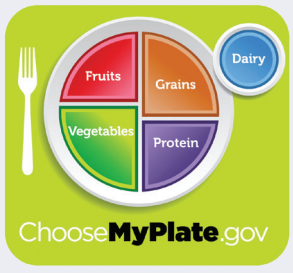
健康飲食 • 積極運動
社區講習班



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

目錄

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持,由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。

落實最佳做法

健康飲食・積極運動社區講習班推出之前，已在全國10個地方開展試點，涵蓋合作推廣、工作場所健康計畫、宗教組織以及上級團體。講習班以健康資訊認知程度較低為原則而設計，擁有不同社會經濟學背景和教育程度的學員進行了試聽。試點講師完成講習班授課之後給予了經驗回饋。以下為講師所分享的最佳做法。

組織講習班群體

選擇講習班時間

- 通過對潛在學員進行民意測驗來決定一天中最適合學員聽課的具體時間。
- 如果在工作場所舉辦講習班，向管理人員詢問學員是否可以帶上自己的午餐在午餐時間參加講習班。
- 請記住，學員可能在一年中通常不忙的時期才能更多地參與、更願意前來參加講習班。可考慮在節假日之後或開學之後開設講習班。

尋找講習班學員

- 如果您多次參加講習班系列授課，請您之前的學員與朋友分享良好的體驗並推薦新學員參加即將舉辦的講習班。

為講習班做準備

- 授課之前確保全面回顧講習班理念與課程計畫並利用附錄資源獲取更多資訊。
- 講習班適用于各類社區領導和教育工作者（甚至包括無營養學學位的人員）。

落實最佳做法

為講習班增添附加材料

- 社區講習班以美國居民膳食指南（https://health.gov/dietaryguidelines/）和美國居民體育活動指南（http://www.health.gov/paguidelines/）為依據。講習班旨在為個人健康飲食和積極運動提供建議和幫助，以促進身體健康，降低慢性疾病患病風險。
- 根據學員特殊需求，您會發現您需要專注於某個領域，例如設定目標以達到健康體重。
- 您可以通過社區講習班材料附錄中的網站連結找到更多能夠滿足學員需求的講義、工具及資源。

例如：如果您使用PowerPoint，您可能想要將食品部分的測驗（https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm）以視覺演示食品部分如何變化的方式展示出來。

- 積極生活方式總統獎是一項為期8周的計畫，可加入講習班系列。積極生活方式總統獎讓參與者每週對體育活動和健康飲食目標進行選擇，完成挑戰的人員可以獲得由總統健身、體育與營養委員會頒發的成就證書（www.fitness.gov）。

激發學員參加講習班

提示講習班相關資訊

- 第一期講習班舉辦之前或舉辦期間採集電子郵箱或電話號碼資訊，以便提示學員關注後續講習班相關資訊。
- 可考慮創建線上日程表，以通知參加後續講習班的學員。

給予講習班獎勵

- 如果您能夠為參加各期講習班或參加六期全程講習班的學員提供獎勵，
- 提供能夠幫助學員運用講習班理念的物品，例如計步器、可重複使用的水瓶或強健肌肉運動所用到的彈力帶。
- 如果獎品較大，例如食譜、雜貨店禮品券或者廚具，則可考慮在講習班結束時進行抽獎獎勵。每位講習班學員都可以獲得一張抽獎券，講習班結束時擁有的抽獎券越多，得獎的幾率就越大！

採取措施激發學員

- 如果學員已經相互認識，建議他們「合住」，相互激發，每期講習班結束時嘗試所提出的貼士，提示彼此參加後續講習班課程。
- 激發學員對下期講習班的興趣，在每節課結束時，向學員強調下次課將會討論的內容，提示他們每期講習班結束時列出的「在家嘗試做的事情」。

總時限和回答問題

- 每期講習班設計時長約為60分鐘，包括講習班期間或結束時的提問時間。
- 如果您教授的學員人數較多，學員提出的問題也很多，您可能會發現講習班所需用時會超過60分鐘。

限制回答問題用時

- 課上回答少數幾個問題，讓學員將您沒時間回答的問題寫在索引卡上。之後，利用下期講習班開始後的前幾分鐘來回答這些問題。如果某個問題您需要查詢更多資訊才能回答，這樣就特別有幫助。
- 如果您還有一些額外的時間，可考慮課後留下來解決講習班期間所問及的遺留問題。
- 改變座椅佈局，避免學員坐得太近。座椅離得太近可能會助長學員在上課期間竊竊私語或討論問題，您可能需要花些時間才能讓所有人保持專注。

增加伸展放鬆和強健肌肉運動

- 可考慮在伸展放鬆和強健肌肉運動期間播放音樂

增加伸展放鬆

- 伸展放鬆大概在課程中途進行。
- 您會發現這有助於讓大家站起來四處走動。
- 如果有分心的學員，這也是讓其在放鬆之後「重新投入」課程的一個好機會。

增加強健肌肉運動

- 如果您在第6期講習班期間帶去了供學員使用的罐頭湯或其他罐頭食品，將罐頭留給學員保存。
- 建議他們將這兩個罐頭放在辦公桌上或者家裡某個地方作為做運動的提示物。也建議他們在附近保存一份運動相關影本。

口味測試

- 許多講習班都包含口味測試，讓學員品嘗一些新食物或不經常吃的食物。
- 試點學員的確很喜歡品嘗新食物，所以鼓勵在講習班授課期間加入此類活動。
- 請多加注意有食物過敏史的學員。如果您帶了包裝食品，確保帶上包裝盒，如有需要，學員可以查看成分表。

口味測試慢燉食譜

- 對於慢燉食譜，您可能需要提前製備好，然後帶到課堂進行口味測試。
- 如果您能夠在課堂上進行食譜演示，學員既可以品嘗食物，也可以清楚地看到如何製備。
- 請記住，如果您在講習班課堂上進行慢燉烹製，課程結束之前完成不了。

最後一節課

- 為了表達謝意，把最後一節課當成大家參加社區講習班的慶祝會。
- 您可以選擇嘗試新食譜或帶上一種不同的食物進行口味測試。
  例如：有一位講師用優酪乳和水果為大家製作了優酪乳凍糕。
- 請不要忘記為每位學員頒發結業證書，以示嘉獎。

講習班
1

盡情選擇美味健康食物

健康飲食 • 積極運動 社區講習班

講習班 1

目錄

講習班 1

講師指南

講習班開始之前

- 充分瞭解整期講習班，熟悉課程計畫。
- 選擇一項活動，收集預熱以及所選活動所需材料。
  - **預熱：**一次性大餐盤和小餐盤、無鹽脆餅乾、橄欖油、香料（提示：可考慮從食品合作社購買香料，在那您可以少量購買，更省錢），香料盤/碟
  - **活動1：**為每人準備紙盤、彩筆/麥克筆等
  - **活動2：**糖、罐裝碳酸飲料、餐盤、茶匙
- 講義影本（每人一份）：
  1. **盡情選擇美味健康食物（2頁）**
  2. **尋找某人……(1頁)**
  3. **健康食物選擇貼士（2頁）**
  4. **瞭解並使用營養成分標籤（1頁）**
  5. **低鈉（2頁）**
  6. **減少鈉（鹽）攝入（1頁）**
  7. **更改食譜：鹵汁麵條、食譜改良（2頁）**
  8. **我的餐盤 選擇我的餐盤之10條貼士（2頁）**
  9. **講習班評估（1頁）**

講習班課程大綱

講習班時長應為1小時，包括活動時間。

- **預熱活動**（5分鐘）—大家來到講習班時進行這項活動。
- **簡介**（5分鐘）
  - 說明講習班目的。
  - 回顧學習目標。
- **目標1：**在選擇低脂、低鈉、低糖食物和飲料方面，列舉5個您可以做出的微小改變（5-10分鐘）。
  - 回顧講義：盡情選擇美味健康食物
  - 視頻：健康食物也可以美味可口（2–3分鐘）
  - 伸展放鬆（5分鐘）
  - 回顧講義：尋找某人……
- **目標2：**明確讓您以全新方式健康飲食的3種香料、香草或無鹽調味料。
  - 回顧講義：健康食物選擇貼士
  - 回顧講義：瞭解並使用營養成分標籤
  - 回顧講義：低鈉
  - 回顧講義：減少鈉（鹽）攝入
  - 活動（5-10分鐘）。注意：提前選擇並收集用品。如果進行活動1，在此期間回顧我的餐盤 選擇我的餐盤之10條貼士。
- **目標3：**通過更改食譜、烹飪技巧降低卡路里、飽和脂肪和反式脂肪、鈉及添加糖的含量（5-10分鐘）。
  - 回顧講義：更改食譜：鹵汁麵條、食譜改良（在家進行的活動）
  - 增加體育活動（1-2分鐘）
  - 回顧講義：我的餐盤 選擇我的餐盤之10條貼士（2分鐘）
- **預熱/問答**（5分鐘）
  - 在家嘗試做的事情之**提示**：
    - 更改食譜，降低飽和脂肪和反式脂肪、鈉及/或添加糖的含量。
    - 增加體育活動，減少就坐/看屏時間。
- 讓學員將**評估表**填寫完整（5分鐘）。

講習班
1

講習班課程計畫

預熱活動

口味測試(5分鐘)

香料/香草/調味料口味測試:選取2-3種香料,例如百里香、羅勒、牛至、迷迭香、大蒜粉、洋蔥粉、辣椒粉、低鈉塔可調味料、孜然、咖喱、芫荽、無鹽混合調味料等。當大家來到講習班時,用無鹽脆餅乾蘸取少量橄欖油和香料,供大家品嘗。看看大家是否喜歡這種口味,是否可以說出香料/調味料的名稱。

所需用品:一次性大餐盤和小餐盤、無鹽脆餅乾、橄欖油、香料(提示:可考慮從食品合作社購買香料,在那您可以少量購買,更省錢),香料盤/碟

談論要點

講習班目的(2-3分鐘)

- 今天的講習班和講義為您提供健康美味餐食製作貼士。
- 本期講習班以美國居民膳食指南和美國居民體育活動指南為依據。就食物選擇,膳食指南給出了有助於促進身體健康、保持體重、防止疾病的科學性建議。就實現和保持身體健康所需進行體育活動的活動量、類型及強度,美國居民體育活動指南給出了相關建議。
- 膳食指南為所選的受眾適用資訊提供依據。更多相關資訊參見 www.choosemyplate.gov。
  - 您所吃所飲的所有東西久而久之都會起作用。正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。從微小的改變開始,盡情選擇健康食物。確定您的健康飲食模式並終身保持。這意味著:
    - 水果和蔬菜占餐盤的一半—注意吃整個水果和多樣蔬菜。
    - 全谷類占穀類食物的一半。
    - 改喝低脂或脫脂牛奶或優酪乳。
    - 定期從多樣食物中攝取蛋白質。
    - 減少鈉、飽和脂肪和反式脂肪及添加糖的攝入。
  - 健康飲食和體育活動是健康生活的基本條件。美國居民體育活動指南建議成年人每週至少進行2.5小時的體育活動—兒童每天需要進行1小時的體育活動。
  - 您可以通過諸如散步、跳舞、騎車、花園勞作等活動和減少坐著的時間進行鍛煉。

講習班課程計畫

談論要點

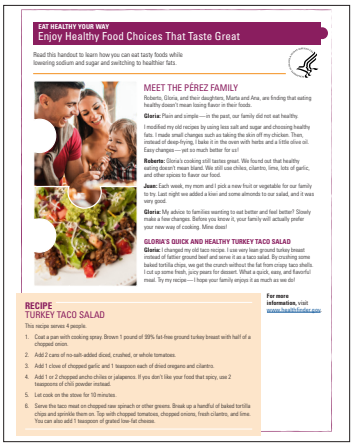
學習目標(2-3分鐘)

- 在選擇低脂、低鈉、低糖食物和飲料方面，列舉5個您可以做出的微小改變。
- 明確讓您以全新方式健康飲食的3種香料、香草或無鹽調味料。
- 通過更改食譜、烹飪技巧降低卡路里、飽和脂肪和反式脂肪、鈉及添加糖的含量。

談論要點

講義：盡情選擇美味健康食物(5-10分鐘)

- 選擇瘦牛肉或瘦豬肉或精肉牛肉餡(92%瘦肉或更多)和去皮火雞肉或雞胸肉。
- 對諸如湯、麵包、冷凍餐點等食物的鈉含量進行比較，選擇含量較低的食物。
- 少買加工肉製品，例如培根、香腸、熱狗，這類食物的鈉和飽和脂肪含量一般較高。
- 將豆類(例如黑豆、芸豆、黑眼豆或豆腐)選為一道主菜或餐點的一部分，作為蛋白質來源。
- 嘗試用海鮮取代肉類和家禽。計畫每週吃8盎司海鮮。
- 選擇不含糖霜或其他添加糖的全穀類食品，用葡萄乾、香子蘭和/或肉桂為熱全穀類食品增添滋味。
- 水果和蔬菜占餐盤的一半(尤其是富含營養的紅色、橙色、綠色水果和蔬菜以及黑豆、芸豆、黑眼豆等豆類)。
  - 選擇不加調味汁的冷凍蔬菜和低鈉罐裝蔬菜。
  - 除了新鮮水果以外，還可選擇罐裝水果、冷凍水果和乾果。選擇添加糖含量最低的罐裝水果。
- 選擇水、脫脂或低脂牛奶、強化豆奶、100%純果汁或蔬果汁作為飲料，避免選擇普通碳酸飲料、運動飲料、能量飲料、果汁飲料及其他加糖飲料。
- 嘗試用新鮮水果或冷凍100%水果條取代普通霜淇淋、蛋糕、果餡餅或曲奇，或者與朋友分享小份甜點。


EAT HEALTHY YOUR WAY

Enjoy Healthy Food Choices That Taste Great

Read this handout to learn how you can eat tasty foods while lowering sodium and sugar and switching to healthier fats.

MEET THE PÉREZ FAMILY

Roberto, Gloria, and their daughters, Marta and Ana, are finding that eating healthy doesn't mean losing flavor in their foods.

Gloria: "Plain and simple — in the past, our family did not eat healthy.

I modified my old recipes by using less salt and sugar and choosing healthy fats. I made small changes such as taking the skin off my chicken. Then, instead of deep-frying, I bake it in the oven with herbs and a little olive oil. Easy changes — yet so much better for us!

Roberto: Gloria's cooking still tastes great. We found out that healthy eating doesn't mean bland. We still use chiles, cilantro, lime, lots of garlic, and other spices to flavor our food.

Juan: Each week, my mom and I pick a new fruit or vegetable for our family to try. Last night we added a kiwi and some almonds to our salad, and it was very good.

Gloria: My advice to families wanting to eat better and feel better? Slowly make a few changes. Before you know it, your family will actually prefer your new way of cooking. Mine does!

GLORIA'S QUICK AND HEALTHY TURKEY TACO SALAD

Gloria: I changed my old taco recipe. I use very lean ground turkey breast instead of fattier ground beef and serve it as a taco salad. By crushing some baked tortilla chips, we get the crunch without the fat from crispy taco shells. I cut up some fresh, juicy pears for dessert. What a quick, easy, and flavorful meal. Try my recipe — I hope your family enjoys it as much as we do!

RECIPE

TURKEY TACO SALAD

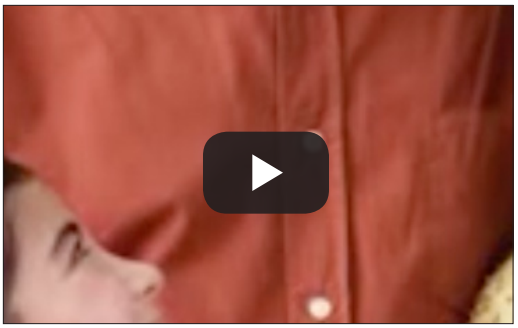
This recipe serves 4 people.

1. Coat a pan with cooking spray. Brown 1 pound of 99% fat-free ground turkey breast with half of a chopped onion.
2. Add 2 cans of no-salt-added diced, crushed, or whole tomatoes.
3. Add 1 clove of chopped garlic and 1 teaspoon each of dried oregano and cilantro.
4. Add 1 or 2 chopped ancho chiles or jalapenos. If you don't like your food that spicy, use 2 teaspoons of chili powder instead.
5. Let cook on the stove for 10 minutes.
6. Serve the taco meat on chopped raw spinach or other greens. Break up a handful of baked tortilla chips and sprinkle them on. Top with chopped tomatoes, chopped onions, fresh cilantro, and lime. You can also add 1 teaspoon of grated low-fat cheese.

For more information, visit www.healthfinder.gov

視頻

健康食物也可以美味可口(2–3分鐘)



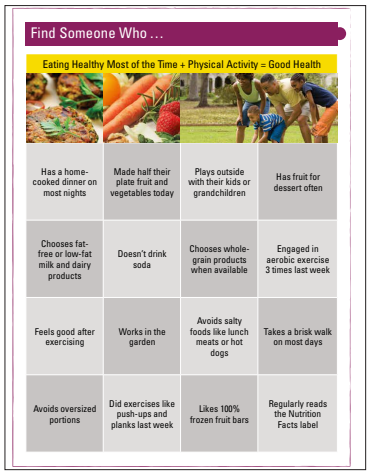
health.gov/dietaryguidelines/workshops/

伸展放鬆

講義:尋找某人……(5分鐘)

「尋找某人……」:賓戈遊戲可鞏固健康飲食和體育運動獲勝組合,讓學員瞭解彼此。分發遊戲單,讓學員繞房間行走,與他人交談以瞭解每個人所喜愛的健康生活方式活動是什麼。學員在自己為活動準備的箱子上簽上自己的名字。根據群組的大小,設定同一個人最多可以在多少個箱子上將名字簽在學員的遊戲單上(通常只有2個)。將健康獎品(水果、水瓶、跳繩等)獎給首個簽完一整行的學員。如要繼續遊戲,讓學員嘗試完成2行,「T」形或整個網格。有利於將現場的獎品獎勵給獲勝者。

所需用品:尋找某人……學員講義,健康獎品



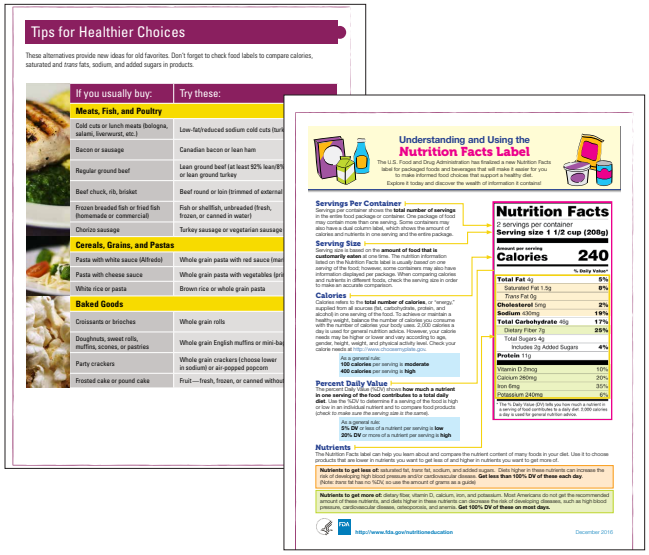
講習班課程計畫

談論要點

講義：健康食物選擇貼士和瞭解並使用營養成分標籤（5分鐘）

膳食指南所推薦的健康飲食模式是鈉、飽和脂肪、反式脂肪及添加糖的含量較低。

- 將每日**鈉**攝入量降低至2,300毫克/天。（將鈉攝入量進一步降低至少於1,500毫克/天，患有高血壓前期和高血壓的成年人會從中受益。）
  - **此處是如何：**查看營養成分標籤，選擇低鈉食品。
  - 選擇新鮮、冷凍（不加調味汁或調味料）、無鹽罐裝蔬菜和新鮮家禽、海鮮、豬肉、瘦肉，避免選擇加工肉類和家禽。
  - 多在家裡吃飯。為了控制菜品鈉含量，從頭開始烹製食物—少用調味汁、調拌料、「方便」食品（例如調味米飯、速食麵、現成義大利面）。對食物進行調味時，用香草和香料取代鹽。
- 從**飽和脂肪**中攝入少於10%的卡路里。
  - **此處是如何：**查看營養成分標籤和選擇飽和脂肪含量較低且不飽和脂肪（多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪）含量較高的食物。
  - 選擇瘦肉和家禽以及脫脂或低脂乳製品，避免選擇脂肪過多的肉和家禽以及全脂或2%的乳製品。
  - 就諸如三明治、炒菜、米飯等主菜而言，選擇菜多肉少的主菜，加少量或不加含有飽和脂肪的普通乳酪及其他調味品。
- 儘量減少**反式脂肪**攝入量。
  - **此處是如何：**少食部分含有氫化油或營養成分標籤中列出的含有反式脂肪的食物。
- 從**添加糖**中攝入少於10%的卡路里。
  - **此處是如何：**喝水，而不要喝諸如普通碳酸飲料、運動飲料、果汁飲料等加糖飲料。
  - 限制食用量，少吃零食和加糖甜點，例如蛋糕、曲奇、果餡餅、霜淇淋。
  - 選擇不甜或未加糖的罐裝水果、水果醬（例如蘋果醬）和優酪乳。



談論要點

講義：低鈉和減少鈉（鹽）攝入（5分鐘）

- 攝入過多鈉有害健康，因為鈉會使血壓升高。
- 我們所攝入的大部分鈉都存在於加工食品和餐廳食物中。
- 2歲以上美國居民的平均鈉攝入量約為**3,400毫克**/天。
- 膳食指南建議14歲以上的成年人將鈉攝入量降低至少於**2,300毫克**/天。14歲以下的兒童需攝入更少的鈉，具體取決於自身年齡。

活動

提前選擇一項（5-10分鐘）

1. **「我的餐盤」圖：**開始此項活動之前，討論我的餐盤 選擇我的餐盤之10條貼士講義。發給每位學員一個紙盤，讓大家畫出構成健康餐盤的食物圖。提醒大家設計一個餐盤，特點是水果和蔬菜占一半，包含全穀類、蛋白質食物和低脂乳製品。讓每位學員展示自己的餐盤並說明自己向大家推薦的餐食。**注意：**您也可以舉一些未出現在餐盤中的餐食，例如米飯或湯。

所需用品：為每人準備紙盤、彩筆/麥克筆等

2. **示範：碳酸飲料的含糖量為多少？**開始此項活動之前，讓學員猜猜一罐碳酸飲料中含有多少茶匙糖？讓一位志願者幫您進行此項示範。讓志願者舀出10茶匙糖，放到一罐普通碳酸飲料前面的餐盤上。之後告訴學員這就是一罐碳酸飲料的含糖量。向學員提問：如果您每天都喝12盎司的普通碳酸飲料，持續一年，那麼您會攝入多少糖分呢？答案是30英鎊！告訴學員，如果把每天喝一罐普通碳酸飲料（150卡路里）換成喝水或其它不含卡路里的飲料，那麼一個人一年的糖分攝入量便可減少15磅。有助於控制體重的一種方式就是對飲食進行微調，以減少卡路里攝入。例如，用水取代加糖飲料有助於減少卡路里攝入，久而久之可對體重產生影響。

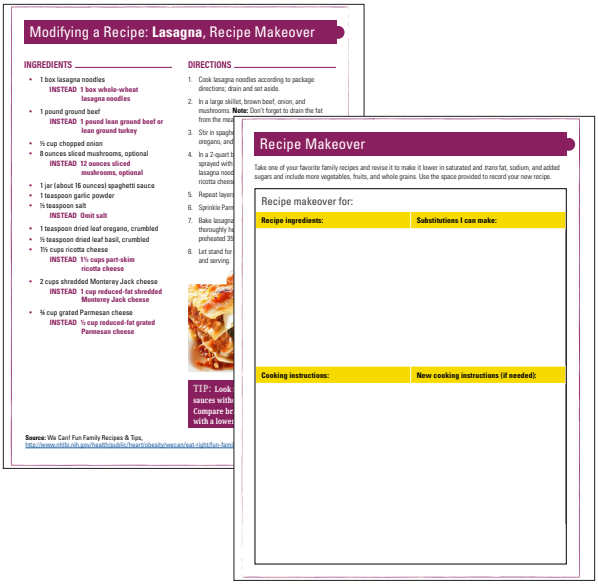
所需用品：糖、罐裝碳酸飲料、餐盤、茶匙

談論要點

講義：更改食譜：鹵汁麵條、食譜改良（5-10分鐘）

為了降低卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、鈉（鹽）或添加糖含量，烹製食物時您可以做出一些簡單的改變。這裡是一些常見貼士，可以令您的餐食更加健康。

- 採用低脂方法烹製食物，例如烘、烤、煮、蒸、微波，避免油炸。
- 採用香草、香料、酸橙或檸檬汁、醋為食物調味，避免使用鹽。
- 用少量油或噴淋油取代黃油和人造黃油棒。
- 增加菜譜中蔬菜和/或水果的分量—請記住，您應該將餐盤的一半都裝上蔬菜或水果。
- 烹製雞肉和火雞肉之前先去皮，以減少飽和脂肪的含量。


Modifying a Recipe: **Lasagna**, Recipe Makeover

INGREDIENTS

- 1 box lasagna noodles
  INSTEAD 1 box whole-wheat lasagna noodles
- 1 pound ground beef
  INSTEAD 1 pound lean ground beef or lean ground turkey
- ½ cup chopped onion
- 8 ounces sliced mushrooms, optional
  INSTEAD 12 ounces sliced mushrooms, optional
- 1 jar (about 16 ounces) spaghetti sauce
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
  INSTEAD Omit salt
- 1 teaspoon dried leaf oregano, crumbled
- ½ teaspoon dried leaf basil, crumbled
- 1½ cups ricotta cheese
  INSTEAD 1½ cups part-skim ricotta cheese
- 2 cups shredded Monterey Jack cheese
  INSTEAD 1 cup reduced-fat shredded Monterey Jack cheese
- ¾ cup grated Parmesan cheese
  INSTEAD ½ cup reduced-fat grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

1. Cook lasagna noodles according to package directions; drain and set aside.
2. In a large skillet, brown beef, onion, and mushrooms. **Note:** Don't forget to drain the fat from the meat
3. Stir in spaghe oregano, and
4. In a 2-quart b sprayed with lasagna nood ricotta chees
5. Repeat layers
6. Sprinkle Parm
7. Bake lasagna thoroughly h preheated 35
8. Let stand for and serving.

TIP: Look sauces with Compare br with a lower

Source: We Can! Fun Family Recipes & Tips, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-fami

Recipe Makeover

Take one of your favorite family recipes and revise it to make it lower in saturated and *trans* fat, sodium, and added sugars and include more vegetables, fruits, and whole grains. Use the space provided to record your new recipe.

Recipe makeover for:

Recipe ingredients:	Substitutions I can make:
Cooking instructions:	**New cooking instructions (if needed):**

貼士：將菜譜中的加糖量降低$^{1}/_{4}$—$^{1}/_{3}$。例如，如果菜譜需要1杯，那麼就用$^{2}/_{3}$杯。加糖量降低後，如要增添味道，可添加香子蘭、肉桂或肉豆蔻。

談論要點

增加體育活動(1-2分鐘)

- 美國居民體育活動指南建議每人都要定期參加體育活動,有益於健康。
- 給成年人的建議:

	適度運動	劇烈運動
運動類型	健走、平地騎行、集體舞、花園勞作	跳繩、籃球、足球、游泳、有氧舞蹈
運動量	如果您選擇適度運動,每週至少運動2.5小時。	如果您選擇劇烈運動,每週至少運動1小時15分鐘。

來源:2008美國居民體育活動指南

- **兒童每天需要進行60分鐘的體育活動。**
- **今日貼士:**減少看屏時間。
  - 減少看電視或玩電子遊戲的時間。這對兒童和青少年尤為重要。
  - 利用看電視的時間在電視機前進行體育活動。
- 把您的體育活動和營養目標記錄下來!
  - 記錄您的體育活動並逐步改進您的飲食習慣。您可以通過日誌或筆記本、網站或手機應用來記錄。
  - 積極生活方式總統獎(PALA+):由總統健身、體育與營養委員會發起的一項獎勵計畫,旨在促進人們參與體育活動,擁有良好營養。這項為期8周的計畫有助於您保持或提升身體健康,是幫您管理和實現健康目標的一種好方式。
    - 如需進一步瞭解積極生活方式總統獎,請訪問www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - 參見附錄以獲取可列印的積極生活方式總統獎日誌。

貼士:您可以將適度運動和劇烈運動結合起來。一般來說,1分鐘劇烈運動相當於2分鐘適度運動。

談論要點

講義：我的餐盤和10條貼士（2分鐘）


USDA
United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate, MyWins

Choose MyPlate

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Use MyPlate to build your healthy eating style and maintain it for a lifetime. Choose foods and beverages from each MyPlate food group. Make sure your choices are limited in sodium, saturated fat, and added sugars. Start with small changes to make healthier choices you can enjoy.

1 Find your healthy eating style
Creating a healthy style means regularly eating a variety of foods to get the nutrients and calories you need. MyPlate's tips help you create your own healthy eating solutions—"MyWins."

2 Make half your plate fruits and vegetables
Eating colorful fruits and vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories.

3 Focus on whole fruits
Choose whole fruits—fresh, frozen, dried, or canned in 100% juice. Enjoy fruit with meals, as snacks, or as a dessert.

4 Vary your veggies
Try adding fresh, frozen, or canned vegetables to salads, sides, and main dishes. Choose a variety of colorful vegetables prepared in healthful ways: steamed, sauteed, roasted, or raw.

5 Make half your grains whole grains
Look for whole grains listed first or second on the ingredients list—by oatmeal, popcorn, whole-grain bread, and brown rice. Limit grain-based desserts and snacks, such as cakes, cookies, and pastries.

6 Move to low-fat or fat-free milk or yogurt
Choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soymilk) to cut back on saturated fat. Replace sour cream, cream, and regular cheese with low-fat yogurt, milk, and cheese.

7 Vary your protein routine
Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry. Try main dishes made with beans or seafood like tuna salad or bean chili.

8 Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars
Use the Nutrition Facts label and ingredients list to limit items high in sodium, saturated fat, and added sugars. Choose vegetable oils instead of butter, and oil-based sauces and dips instead of ones with butter, cream, or cheese.

9 Drink water instead of sugary drinks
Water is calorie-free. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and have few nutrients.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods can help you be healthier now and into the future. Turn small changes into your "MyPlate, MyWins."

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 1
June 2011
Revised October 2016

談論要點

預熱/問答（5分鐘）

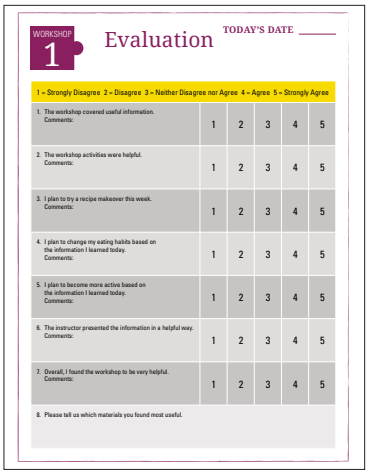
在家嘗試做的事情

- 更改食譜,降低飽和脂肪和反式脂肪、鈉或添加糖的含量。
- 減少看屏時間並增加體育活動。

將評估表填寫完整

（5分鐘）

填好表格後交給講師。


WORKSHOP 1

Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to try a recipe makeover this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

講習班 1

講義

1. 盡情選擇美味健康食物
2. 尋找某人……
3. 健康食物選擇貼士
4. 瞭解並使用營養成分標籤
5. 低鈉
6. 減少鈉(鹽)攝入
7. 更改食譜:鹵汁麵條、食譜改良
8. 我的餐盤 選擇我的餐盤之10條貼士
9. 評估

健康飲食 您的方式

盡情選擇美味健康食物

閱讀此講義，以瞭解如何在降低鈉、糖含量，將食物轉換為健康脂肪的同時也能吃到美味可口的食物。

與PÉREZ一家會面

Roberto、Gloria和兒子Juan認為健康飲食並不意味著不能體驗到食物的美味。

Gloria：清淡簡單一過去，我們家飲食並不健康。

我通過減鹽減糖、選擇健康脂肪來改變我的舊食譜。我做出了一些微小改變，例如將雞肉去皮。之後，加上香草和少量橄欖油放入烤箱烘烤，用這種方法取代油炸烹調。簡單的改變一對我們來說卻好多啦！

Roberto：Gloria做的餐食美味可口。我們發現，健康飲食並不意味著乏味。我們依然會用辣椒、芫荽、酸橙、大量大蒜及其他香料為食物調味。

Juan：每週，我的媽媽和我會挑選一種新水果或蔬菜讓家人品嘗。昨晚，我們往沙拉里加了一個獼猴桃和一些扁桃仁，非常好吃。

Gloria：給想要吃得更加健康、更加美味的家庭一些建議慢慢做出一些改變。在您瞭解之前，您的家人實際更喜歡新的烹調方式。我的就是！

GLORIA的速成健康火雞玉米卷沙拉

Gloria：我更改了舊的玉米卷食譜。我用火雞雞胸精肉取代脂肪含量較高的牛肉餡，用它做玉米卷沙拉。將烤熟的玉米片碾碎，然後我們可以吃這些碎片，不會從酥脆的玉米卷外皮攝取到脂肪。我切開一些新鮮多汁的梨用作甜點。多麼速成、簡單、美味的餐點啊。嘗試下我的食譜—希望你們一家也能像我們一樣喜歡它！

食譜

火雞玉米卷沙拉

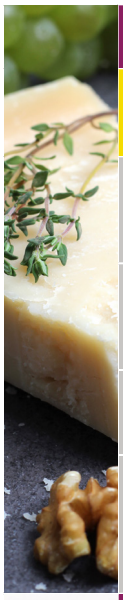
該份食譜可供4人享用。

1. 用噴油塗一下鍋底。取1磅99%無脂肪火雞雞胸精肉，加入半個剁碎的洋蔥，嫩煎。
2. 加入2罐無鹽番茄丁、番茄碎或整個番茄。
3. 加入1瓣切碎的大蒜、1茶匙幹牛至、1茶匙芫荽。
4. 加入1或2個切碎的安丘辣椒或墨西哥辣椒。如果您不喜歡太辣的口味，可用2茶匙辣椒粉替代。
5. 在火爐上烹製10分鐘。
6. 為墨西哥肉卷撒上切碎的生菠菜葉或其他綠色蔬菜。碾碎少許烤熟的玉米片並將其撒在上面。最上面加上切碎的番茄、切碎的洋蔥、新鮮的芫荽和酸橙。您也可以加入1茶匙低脂乳酪粉。

如需瞭解更多資訊，請訪問 www.healthfinder.gov。

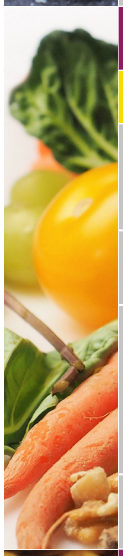
健康飲食 您的方式

所有風味一健康脂肪、少鹽、少糖！選擇您會嘗試的貼士。



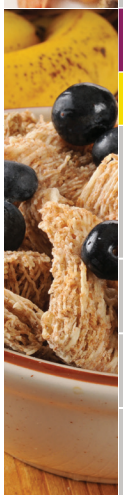
選擇健康脂肪，同時依然保持風味

而非……	✓我會……
用黃油、人造黃油棒、豬油或起酥油油炸	☒ 烘、烤、燒或煮。 ☒ 在不粘鍋上塗上噴油烹炒或油煎。或者選用植物油，例如菜籽油、玉米油、橄欖油、花生油或豆油。
選擇全脂牛奶、全脂奶油乳酪或者全脂硬質乳酪	☒ 飲用脫脂牛奶或脂肪含量為1%的牛奶。 ☒ 選擇脫脂或低脂奶油乳酪和低脂或減脂硬質乳酪。
選擇全脂優酪乳油或全脂乳酸乾酪	☒ 選擇脫脂或減脂優酪乳油或脫脂原味優酪乳。 ☒ 食用脫脂或低脂（1%）乳酸乾酪。
選擇脂肪含量較高的肉塊	☒ 烹製雞肉和火雞肉之前先去皮。 ☒ 食用瘦肉，至少含92%瘦肉/8%脂肪。嘗試選擇瘦肉塊，例如牛排、牛裡脊、牛腿肉和烤肉。選擇99%不含脂肪的火雞雞胸精肉或雞胸精肉。



低鹽，拒絕重口味！

而非……	✓我會……
購買熟食和加工肉製品（例如冷切肉、熱狗和香腸）	☒ 選用新鮮瘦肉和新鮮冷凍或低鈉罐裝蔬菜。
食用冷凍或外送比薩	☒ 用新鮮蔬菜、少量乳酪和無鹽番茄醬在家製作比薩。
選擇普通罐裝蔬菜	☒ 選擇標示有「無鹽」的罐裝蔬菜。 ☒ 購買新鮮蔬菜或無醬汁冷凍蔬菜。用香草添加滋味。 ☒ 查看營養成分標籤和選擇鈉含量較低/最低的罐裝食物。
加鹽，為食物添加滋味	☒ 採用香草、香料、酸橙或檸檬汁、醋為食物調味。



低糖也能滿足您對甜味的需求！

而非……	✓我會……
選擇甜味早餐穀物食品	☒ 選擇全穀類穀物食品，不含糖霜或添加糖。 ☒ 選擇脫脂優酪乳或脫脂乳酸乾酪。添加新鮮水果和少量扁桃仁，以增添滋味和脆感。
飲用含糖軟飲料和果汁飲料	☒ 飲用水或不甜的檸檬汁冰茶。
食用大份甜點	☒ 食用一片新鮮水果—好吃！ ☒ 與朋友分享小份甜點。
選擇含糖汁的罐裝水果	☒ 選擇不含添加糖的罐裝水果。 ☒ 選擇新鮮或冷凍水果。

尋找某人…

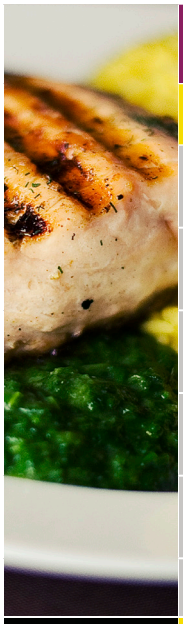
大多數時候健康飲食+體育活動=身體健康




大多數晚上儘量食用家裡做的晚餐	今天，讓水果和蔬菜占餐盤的一半	和子女或孫輩到户外玩耍	時常吃些水果當甜點
選擇脫脂或低脂牛奶和乳製品	不要飲用碳酸飲料	如果可以，選擇全穀類食品	上周做了三次有氧運動
運動之後感覺不錯	在花園勞作	避免食用高鹽食物，例如午餐肉或熱狗	經常健走
避免過量飲食	上周做了俯臥撐和平板支撐等運動	喜歡100%冷凍水果條	經常查看營養成分標籤

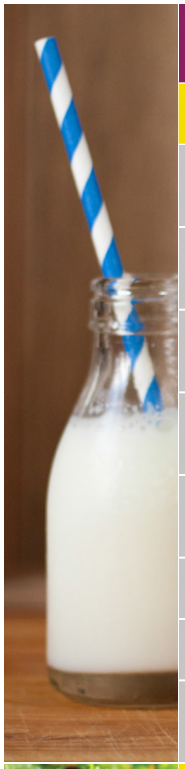
健康食物選擇貼士

此類選擇為舊喜好提供了新想法。不要忘記檢查食品標籤，以比較食品中卡路里、飽和脂肪和反式脂肪、鈉及添加糖的含量。

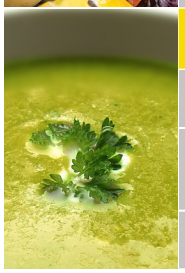


如果您經常購買：	嘗試選擇這些：
肉類、魚類、家禽	
冷切肉或午餐肉（大紅腸、蒜味香腸、肝泥香腸等）	低脂/低鈉冷切肉（火雞肉、雞肉）
培根或香腸	加拿大培根或精肉火腿
普通牛肉餡	精肉牛肉餡（至少含92%瘦肉/8%脂肪）或精肉火雞肉餡
牛肩胛肉、牛肋排、牛腩	牛股肉或牛腰肉（切去外脂肪）
冷凍魚柳或炸魚（自製或購買）	魚或貝類、無麵包屑（新鮮、冷凍或水罐頭）
西班牙香腸	火雞肉香腸或大豆香腸（用豆腐製作）
穀物、穀類和義大利面	
白醬（阿爾弗雷多）義大利面	全谷類紅醬（海員沙司）義大利面
芝士醬義大利面	全穀類蔬菜（春天）義大利面
白米飯或義大利面	糙米飯或全穀類義大利面
烘焙食品	
牛角麵包或奶油蛋捲	全穀類麵包卷
甜甜圈、甜卷麵包、松餅、司康餅或油酥點心	全谷類英式松餅或迷你百吉麵包圈
派對薄脆餅乾	全麥類薄脆餅乾（選擇低鈉型）或爆米花
奶油糖霜蛋糕或磅蛋糕	水果—新鮮、冷凍或罐裝，不含添加糖

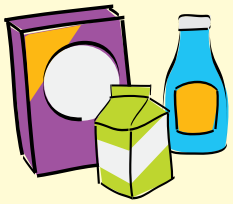
健康食物選擇貼士（接上頁）



如果您經常購買：	嘗試選擇這些：
乳製品	
全脂牛奶（普通、淡煉乳或甜煉乳）	脫脂牛奶、低脂（1%）牛奶、淡煉乳或強化豆奶*
霜淇淋	低脂或脫脂和無糖霜淇淋或冷凍優酪乳
優酪乳油	原味脫脂或低脂希臘優酪乳或脫脂優酪乳油
奶油乳酪	Neufchatel「稀」奶油乳酪或脫脂奶油乳酪
乳酪（切達乳酪、瑞士乳酪、蒙德勒傑克乳酪、美國乳酪、馬蘇里拉乳酪等）	低卡路里或脫脂乳酪、部分脫脂乳酪、低卡路里加工乳酪等
普通（4%）乳酸乾酪	脫脂或低脂（1%）乳酸乾酪
全脂牛奶裡考塔乳酪	部分脫脂牛奶裡考塔乳酪
咖啡奶油（一半一半）或非乳制奶油	低脂（1%）或脫脂牛奶或無脂幹奶粉
脂肪、油和沙拉調料	
人造黃油棒或黃油	橄欖油或不含反式脂肪的人造黃油條
普通蛋黃醬	芥末或脫脂或稀蛋黃醬
奶油沙拉調料	食用油沙拉調料，例如油醋汁、檸檬汁或白醋
用於烹製的起酥油或豬油	用於烹炒或油煎的少量油或不粘鍋噴油
混合	
罐裝奶油湯	罐裝肉湯（低鈉）
肉汁（自製，含脂肪和/或牛奶）	含水混合肉汁或自製去脂肪脫脂牛奶肉汁
咸/調味堅果和種子	無鹽、原味堅果和種子



* 其他當作「牛奶」出售但用植物製成的產品（例如扁桃仁、大米、椰子及大麻「牛奶」）可能含鈣，可作為鈣質來源，但是它們不屬於乳製品，因為其整體營養成分與牛奶和強化大豆飲品（豆奶）不同。



了解并使用
营养成分标签

美国食品药品监督管理局已对包装食品和饮料的全新营养成分标签完成了审定，便于您对有益于健康的食物做出知情选择。
现在就探索并发现其中的大量信息！

每容器份量

每容器份量表示整个食物包或食物容器中食物的份量总量。一包食物可能包含多份。一些容器上也可能贴有双栏标签，显示一份和一整包食物的卡路里和营养素含量。

份量大小

份量大小基于常规一次性所食用的食物量。营养成分标签所列出的营养信息通常是基于一份食物；然而，一些容器上也可能贴有每包所显示的信息。对不同食物的卡路里和营养素含量进行比较时，为了保证比较的准确性，请查看份量大小。

卡路里

卡路里是指一份食物的所有成分来源（脂肪、碳水化合物、蛋白质、酒精）所供应的卡路里或者“能量”的总量。为了达到或保持健康体重，所摄入的卡路里量和身体消耗的卡路里量应保持平衡。就一般性营养建议而言，一天要消耗2000卡路里。然而，卡路里需求因年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平的不同而或高或低。从 http://www.choosemyplate.gov查看您的卡路里需求。.

通则：
每份含100卡路里为适度
每份含400卡路里为偏高

每日营养摄入量百分比

每日营养摄入量百分比（%DV）显示一份食物中的营养素为每日膳食总量贡献了多少。利用%DV确定一份食物中单种营养素的含量高低并对食品进行比较（请查核以确保份量大小相同）。

通则：
每份食物中的单种营养素含量等于或少于**5% DV**，则偏低；等于或多于**20% DV**，则偏高

营养素

营养成分标签可帮您了解并比较膳食中多种食物的营养素含量。利用它来选择食品。如果想要少摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较低的食品；如果想要多摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较高的食品。

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

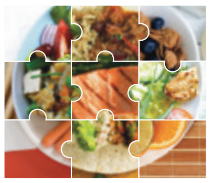
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

少摄入的营养素：饱和脂肪、反式脂肪、钠、添加糖。膳食中含有较多此类营养素可增加高血压和/或心血管疾病的患病风险。**每天摄入此类营养素的量应少于100%DV。**（注：**反式脂肪无%DV，因此采用克数作为参考**）

多摄入的营养素：膳食纤维、维生素D、钙、铁、钾。多数美国居民所摄入的此类营养素都达不到建议量，膳食中含有较多此类营养素可降低诸如高血压、心血管疾病、骨质疏松症以及贫血症的患病风险。**大多时候需摄入100%DV此类营养素。**

FDA **http://www.fda.gov/nutritioneducation**

2016年12月



饮食指南
针对美国居民
2015-2020
第八版

减钠

从美国居民膳食指南中获取钠盐成分信息。限制钠摄入—减少外出就餐，在杂货店明智选择食物—可获得健康益处。

什么是钠？

钠是一种矿物质，食物中的大多数钠都来自盐。我们仅需少量钠用以保持健康。
摄入太多钠可导致高血压。高血压会增加心脏病发作或中风的风险。
令人欣慰的是，低钠可以降低血压或者使血压保持在健康水平。

什么食物钠含量较高？

向食物中加盐的同时也就加入了钠。而膳食指南显示我们所摄入的大多数钠并非都来自盐瓶。食品生产商及食品加工商将钠作为一种防腐剂添加到调料、腌肉、蜜汁中，保持食品松软。这就是为何几乎所有我们所购买到的加工类食品都含有钠。
用许多原料制成的菜品—例如比萨、炖菜、汉堡、玉米卷、三明治—一般都含有高钠原料。在制作这些菜品时，少放高钠原料：

- 加工肉类、家禽、海鲜—例如熟食肉、香肠、辣香肠、沙丁鱼
- 调味汁、调味料、佐料
- 方便食品，例如诸如调味米饭、方便面、现成意大利面

请注意尝起来不咸的食物，它们中可能也添加了钠，
尤其要注意您经常食用的此类食物。例如，食物（例如面包、玉米饼、奶酪、佐料）中的钠可以积少成多。

主要建议：钠

年龄段	钠含量
成人*和儿童 14岁及以上	少于2,300毫克/天
儿童年龄 9—13	少于2,200毫克/天
儿童年龄 4—8	少于1,900毫克/天
儿童年龄 2—3	少于1,500毫克/天

*未患高血压或高血压前期的成人

患有高血压或高血压前期的成人可以通过将钠摄入量减少至1,500毫克/天来降血压。

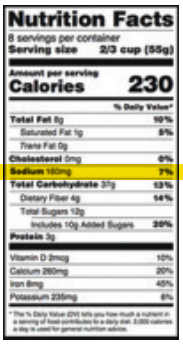
钠和盐—区别是什么？
由于食物中的大多数钠都来自盐，人们提及
钠和盐时就好像这两者是同一样东西。其实是有一点区别的。钠是存在于盐中的一种矿物质。盐也被称作氯化钠

我怎样才能减钠呢？

去杂货店购物和外出就餐时，密切关注您所选的食品。尝试做出这5个小改变。

1.查看营养成分标签。购买某种食品或饮料之前，查找营养成分标签上的钠含量。对多种可选商品进行比较，选择含量最低的一款。

您也可以寻找标有低钠、减钠或无盐的食品。但请记住，有时候无此类标签的食品钠含量也较低，因此，始终查看营养成分标签是个好主意。



带有辣香肠的两片厚皮比萨总共约含有2,270毫克钠—几乎是成人和14岁及以上儿童每日建议的钠摄入量限值！

2.在您所食用的食品中，找出哪种食品钠含量最高。您可以查看十大钠来源（www.cdc.gov/salt/sources.htm）以帮您了解。对于钠含量较高的菜品，可考虑食用小份或者平时少食。

3.做出健康转变。用更加健康的可选食物替代钠含量较高的食物或原料。您可以：

用无盐坚果零食替代咸味脆饼干

用新鲜去皮鸡肉和火鸡肉、瘦肉及海鲜替代加工类熟食肉或香肠

选择新鲜、冷冻蔬菜（不含调味汁）、钠含量最少的罐装蔬菜

外出就餐时，您可以:

- 要求提供书面营养成分信息，选择钠含量较低的食物
- 单独提供调味料和调味汁—依个人所需添加
- 要求食物中不加盐

4.多在家做饭。自己烹制餐食—而不是在餐厅就餐或购买包装食品—是少摄入钠的好方法，因为您自己可以控制。为了增加香味，用香料替代盐或包装调味汁和混合调味料。

5.考虑采用得舒饮食计划。得舒饮食计划以科学证据为基础，有助于限制钠和不健康脂肪的摄入。如果您患有高血压或高血压前期，考虑采用下列得舒饮食计划，选择低钠食物，钠摄入量保持在1,500毫克/天。如要了解更多相关信息，请访问 http://www.nhlbi.nih.gov/ health/health-topics/topics/dash.

有许多不同类型的盐：精制盐、粗盐、海盐、喜马拉雅山盐等等。如要降低膳食中的钠含量，您需要减少**各类**盐的摄入，包括食物中本身已含有的盐。

想要进一步了解钠以及如何找到对您或您家人有效的健康饮食模式吗？
查看 DietaryGuidelines.gov获取膳食指南 和 ChooseMyPlate.gov获取在线工具、食谱等等。

ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

減少鈉(鹽)攝入

- 查看營養成分標籤，選擇低鈉食品。
- 購買罐裝食品時，選擇標有「減鈉」、「低鈉」或「不加鹽」的產品。沖洗普通罐裝食品，取出一些鈉。
- 逐漸減少食物中的鈉含量。久而久之，您的鹹淡口味會發生變化。
- 多吃新鮮食物，少吃高鈉加工食品。
- 多吃自製食物，您可以控制這類食物的含鈉量，烹製食物或食用食物時少放或不放鹽或含鹽調味料。
- 在餐廳就餐時，如果可以，要求不要向您的食物中加鹽或點餐時點低鈉食物。

使用香草和香料貼士(取代鹽)	
羅勒	用於義大利面、湯、沙拉、蔬菜、魚、肉類。
辣椒粉	用於湯、燉菜、沙拉、蔬菜、魚。
肉桂	用於沙拉、蔬菜、麵包、零食。
丁香	用於湯、沙拉、蔬菜。
蒔蘿葉和蒔蘿子	用於魚、湯、沙拉、蔬菜。
大蒜	用於湯、蔬菜、肉類、雞肉、炒菜。
薑	用於湯、沙拉、蔬菜、肉類、炒菜。
墨角蘭	用於湯、沙拉、蔬菜、牛肉、魚、雞肉。
肉豆蔻	用於蔬菜、肉類、零食、麵包，取代糖。
牛至	用於義大利面、湯、沙拉、蔬菜、肉類、雞肉。
歐芹	用於義大利面、沙拉、蔬菜、魚、肉類。
迷迭香	用於義大利面、沙拉、蔬菜、魚、肉類。
鼠尾草	用於湯、沙拉、蔬菜、肉類、雞肉。
百里香	用於沙拉、蔬菜、魚、雞肉。

注意：開始使用上述香草和香料時，先用少量，看看您是否喜歡它們。

來源：http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style

更改食譜：鹵汁麵條、食譜改良

原料

- 1盒鹵汁麵條
  ✓改爲 **1盒全麥鹵汁麵條**
- 1磅牛肉餡
  ✓改爲 **1磅精肉牛肉餡或精肉火雞肉餡**
- ½杯洋蔥碎
- 8盎司蘑菇片、可選
  ✓改爲 **12盎司蘑菇片、可選**
- 1罐（約16盎司）義大利麵醬
- 1茶匙大蒜粉
- ½茶匙鹽
  ✓改爲 **省去加鹽**
- 1茶匙幹牛至葉，搗碎
- ½茶匙幹羅勒葉，搗碎
- 1½杯裡考塔乳酪
  ✓改爲 **1½杯部分脫脂裡考塔乳酪**
- 2杯蒙德勒傑克碎乳酪
  ✓改爲 **1杯減脂蒙德勒傑克碎乳酪**
- ¾帕馬森碎乾酪
  ✓改爲 **½杯減脂帕馬森碎乾酪**

烹製方法

1. 根據包裝上的說明烹製鹵汁麵條；瀝幹，置於一旁。
2. 在大煮鍋中，加入醬牛肉、洋蔥、蘑菇。**注意：**烹炒之後，請不要忘記瀝掉肉中的油脂。
3. 攪拌義大利麵醬、大蒜粉、鹽、牛至、羅勒。
4. 在一個2夸脫的烤盤（約11×7×2英寸）上塗上噴油，分層鋪設1/3鹵汁麵條、1/3醬、1/3裡考塔乳酪和蒙德勒傑克乳酪。
5. 重複鋪設兩次。
6. 頂端撒上帕馬森乾酪。
7. 烘烤鹵汁麵條持續30分鐘或者直到在預熱350°F的烤箱中完全受熱冒泡。
8. 切開上飯之前
   先靜置8—10分鐘。

貼士：選擇未添加乳酪或肉的蔬菜醬。對各品牌產品進行比較，選擇鈉含量較低的一款醬。

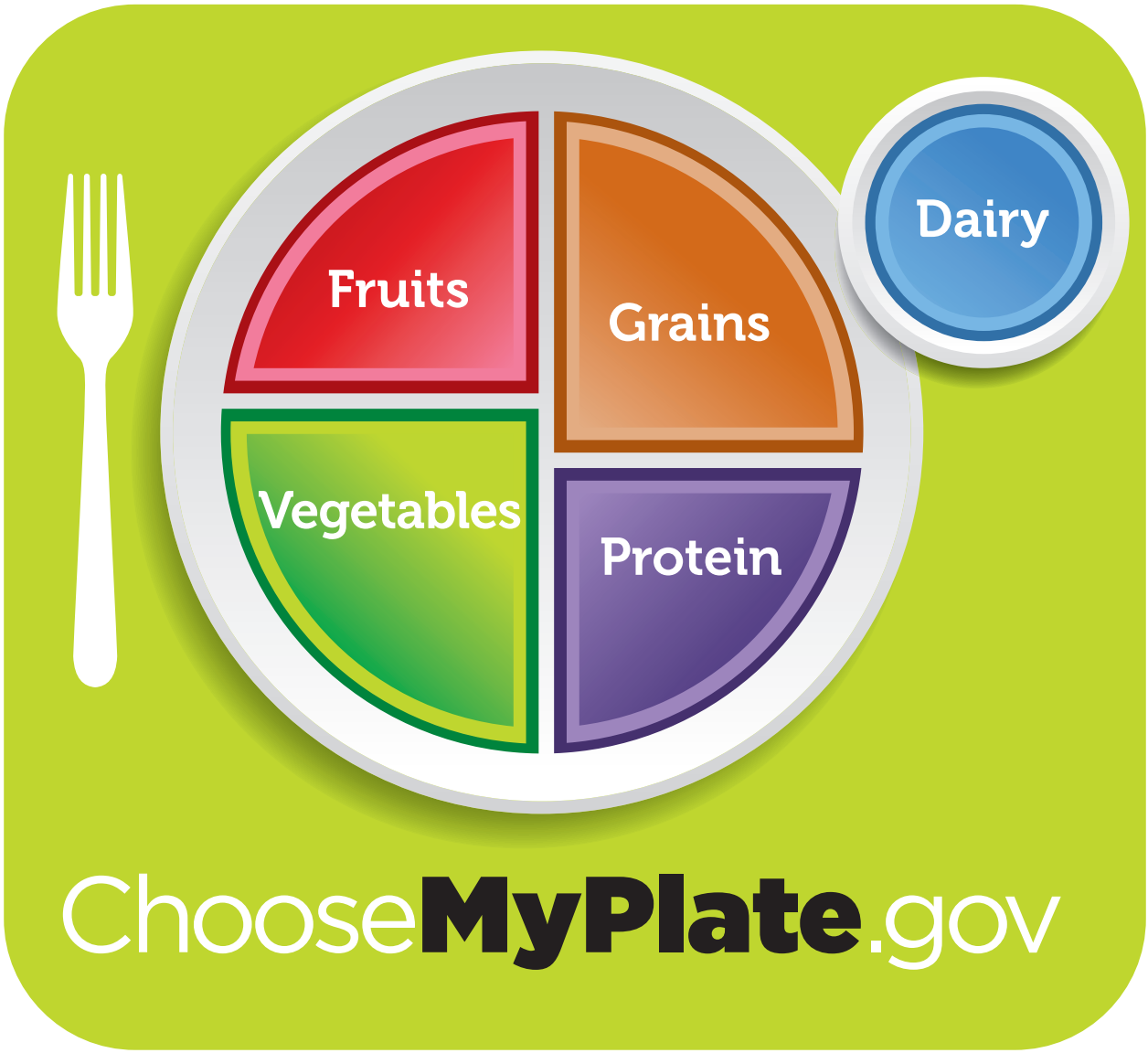
來源：我們可以！有趣的家庭食譜和貼士
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm

食譜改良

選出一種您最喜愛的家庭食譜並進行改良，降低飽和脂肪、反式脂肪、鈉及添加糖的含量，加入更多蔬菜、水果和全穀類。利用所提供的空間記錄您的新食譜。

食譜改良：

食譜原料：	**我可以使用的替代品：**
烹製指南：	**全新烹製指南（如有需要）**



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
美国农业部

10
条贴士
营养教育系列

MyPlate
MyWins

以美国居民
膳食指南
为依据

选择我的餐盘

利用我的餐盘构建您的健康饮食模式并终身保持。从我的餐盘个食物组选择食物和饮料。确保选择钠、饱和脂肪、添加糖较低的食物和饮料。从微小的改变开始，尽情选择健康食物。

1 确定您的健康饮食模式

构建健康模式是指规律摄入各类食物，以获得身体所需的营养素和卡路里。我的餐盘之贴士有助于构建您自己的健康饮食解决方案—“我的收获”。

2 水果和蔬菜占餐盘的一半

食用各种颜色的水果和蔬菜很重要，因为它们可提供维生素和矿物质，而且其中大部分卡路里含量较低。

3 多食整个水果

选择整个水果—新鲜、冷冻、干果、100%果汁罐装水果。正餐时食用水果，可作零食或甜点。

4 食用多样蔬菜

尝试将新鲜、冷冻或罐装蔬菜添加到沙拉、副餐和主菜中。选择采用健康的烹调方式（蒸、煎、煨或者生食）制备的各种颜色的蔬菜。

5 全谷类占谷类食物的一半

查看成分列表上的第一列或第二列所列出的全谷类—尝试燕麦片、爆米花、全麦面包、糙米。限制谷物甜点和零食，例如蛋糕、饼干、油酥点心。

6 改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶

选择低脂或脱脂牛奶、酸奶、大豆饮品（豆奶），以减少饱和脂肪的摄入。用低脂酸奶、牛奶和奶酪替代酸奶油、奶油和普通奶酪。

7 定期从多样食物中摄取蛋白质

混合食用蛋白质食物，包括海鲜、豆类和豌豆、无盐坚果和种子、豆制品、蛋类、瘦肉及家禽。尝试用豆类或海鲜制成的主菜，例如金枪鱼沙拉或豆瓣辣椒。

8 摄入钠、饱和脂肪、添加糖含量较低的饮食

参考营养成分标签和成分列表，限制钠、饱和脂肪、添加糖含量较高的饮食。选择蔬菜油，避免选择黄油。选择油类调味汁和蘸料，避免选择黄油、奶油或奶酪类调味汁。

9 饮用水，避免饮用含糖饮料

选择不含卡路里的水。含糖碳酸饮料、能量或运动饮料以及其他加糖饮料含有大量卡路里（来自添加糖），几乎不含营养成分。

10 您所吃所饮的所有东西都会起作用

正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。把微小的改变变成您的“我的餐盘、我的收获”。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

访问ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。

DG贴士表No.1
2011年6月
2016年10月修订

講習班 1

評估

今日日期： _____

1=強烈反對 2=反對 3=既不反對也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 講習班涉及的資訊很有用。 評論：	1	2	3	4	5
2. 講習班活動很有用。 評論：	1	2	3	4	5
3. 本周我計畫嘗試一下食譜改良。 評論：	1	2	3	4	5
4. 基於今天學到的知識，我計畫改變自己的飲食習慣。 評論：	1	2	3	4	5
5. 基於今天所學到的知識，我計畫更加積極地運動。 評論：	1	2	3	4	5
6. 講師介紹了非常有用的資訊。 評論：	1	2	3	4	5
7. 總體來講，我認為講習班非常有用。 評論：	1	2	3	4	5
8. 請告知我們您認為哪些材料最有用。					

講習班
2

速成健康餐和零食

健康飲食 • 積極運動 社區講習班

講習班 2

目錄

講習班 2

講師指南

講習班開始之前

- 充分瞭解整期講習班，熟悉課程計畫。
- 選擇一項活動，收集預熱以及所選活動所需材料。
  - **預熱：**無所需用品
  - **活動1：**慢燉鍋、切好的青椒、紅椒或黃椒、洋蔥、西葫蘆、胡蘿蔔、1磅去皮雞胸肉或瘦牛肉、14½-oz罐裝無鹽番茄粒、1½茶匙牛至、2瓣蒜蒜蓉、開罐器
  - **活動2：**當地餐廳的功能表（包括一系列不同種族的菜品），用於加亮或勾選健康選項的螢光筆或鋼筆
  - **活動1相關注意事項：**如果您想要在講習班上使用慢燉鍋演示，您需要在課前將餐食做好。（用慢燉鍋烹製餐食會花費數個小時。）或者，您可以在上課前期進行演示，將原料放入慢燉鍋，將慢燉鍋調成高火，這樣學員能夠聞到燒飯的香味。如果在上課途中使用慢燉鍋演示，您需要提前切好蔬菜（課前）。同時，如果講習班授課的地方沒有洗手池，將肉放到慢燉鍋之後無法洗手，那麼您可以將雞肉/牛肉先放到密封袋中，之後將袋中的肉倒入慢燉鍋中，手無需接觸肉。參見附錄以瞭解更多食品安全相關資訊以及更多食譜。
- 講義影本（每人一份）：
  1. **速成健康餐和零食（2頁）**
  2. **我的購物清單（1頁）**
  3. **外出就餐貼士（1頁）**
  4. **食物成分：餐廳功能表和自動售貨機上的卡路里標籤（4頁）**
  5. **慢燉鍋烹飪貼士和食譜（2頁）**
  6. **我的餐盤、我的收穫 貼士：創制零食（1頁）**
  7. **講習班評估（1頁）**

講習班課程大綱

講習班時長應為1小時，包括活動時間。

- **預熱活動**（5分鐘）
- **簡介**（5分鐘）
  - 說明講習班目的
  - 回顧學習目標
- **目標1：**掌握快速烹製餐食以及如何置備食物的3條貼士。
  - 回顧講義：速成健康餐和零食
  - 回顧講義：我的購物清單
- 視頻：快速、美味（2-3分鐘）
- 伸展放鬆（5分鐘）
- **目標2：**掌握外出就餐時如何選擇健康食物的5條貼士（5-10分鐘）
  - 回顧講義：外出就餐貼士
  - 回顧講義：食物成分：餐廳功能表和自動售貨機上的卡路里標籤
  - 活動（5–10分鐘）。**注意：**如要進行活動1，上課開始時就進行，作為預熱，這樣的話，食物便可以在上課期間烹製。
- **目標3：**說明如何使用慢燉鍋烹製簡單健康餐（5-10分鐘）
  - 回顧講義：慢燉鍋烹飪貼士和食譜
- 增加體育活動（1–2分鐘）
- 回顧講義我的餐盤、我的收穫 貼士：創制零食（2分鐘）
- **預熱/問答**（5分鐘）
  - 在家嘗試做的事情之**提示**：
    - 餐廳菜單上的卡路里標籤有助於您在外出就餐時做出明智決定。（如需進一步瞭解卡路里標籤相關資訊，請訪問www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm436722）
    - 下次您去餐廳就餐時，根據卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、添加糖及鈉含量較低的食物選擇貼士，點健康菜品。
    - 增加體育活動時間，減少坐著的時間。
- 讓學員將**評估表**填寫完整（5分鐘）。

講習班
2

講習班課程計畫

預熱活動(5分鐘)

向學員大聲讀出下列問題。讓學員通過舉手表示「經常」、「有時」或「幾乎從不」來回答每個問題。

提問結束之後,將此消息轉給學員:如果您回答「經常」,您可能會得到一個星星。如果您回答「有時」或

您是否會高效管理廚房?	經常	有時	幾乎從不
您是否經常提前計畫餐食?			
您是否經常提前烹製部分餐食?			
您是否經常需要花費30分鐘或更短的時間來烹製一餐?			
您是否經常將剩飯用於另一餐?			
如果您家裡還有其他人,他們是否經常幫助做飯和清理?			

「幾乎從不」,請不要放棄!本期講習班可提供一些創意,幫助您烹製簡單健康餐。

談論要點

講習班目的(2–3分鐘)

- 今天的講習班和講義為您提供健康速成餐食和零食製作貼士。
- 本期講習班以美國居民膳食指南和美國居民體育活動指南為依據。就食物選擇，膳食指南給出了有助於促進身體健康、保持體重、防止疾病的科學性建議。就實現和保持身體健康所需進行體育活動的活動量、類型及強度，美國居民體育活動指南給出了相關建議。
- 膳食指南為所選的受眾適用資訊提供依據。更多相關資訊參見 www.choosemyplate.gov。

您所吃所飲的所有東西久而久之都會起作用。正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。從微小的改變開始，盡情選擇健康食物。確定您的健康飲食模式並終身保持。這意味著：

- 水果和蔬菜占餐盤的一半-注意吃整個水果和多樣蔬菜。
- 全谷類占穀類食物的一半
- 改喝低脂或脫脂牛奶或優酪乳
- 定期從多樣食物中攝取蛋白質
- 減少鈉、飽和脂肪和反式脂肪及添加糖的攝入

健康飲食和體育活動是健康生活的基本條件。美國居民體育活動指南建議成年人每週至少進行2.5小時的體育活動-兒童每天需要進行1小時的體育活動。

- 您可以通過諸如散步、跳舞、騎車、花園勞作等活動和減少坐著的時間進行鍛煉。

談論要點

學習目標(2–3分鐘)

- 掌握快速烹製餐食以及如何置備食物的3條貼士。
- 掌握外出就餐時如何選擇健康食物的5種方法。
- 說明如何使用慢燉鍋烹製簡單健康餐。

談論要點

講義:速成健康餐和零食(5分鐘)

在家就餐貼士

- 置備全麥義大利面或糙米、無鹽罐裝蔬菜(例如番茄碎)、不含添加糖的包裝水果、新鮮或乾燥的香料(例如大蒜)。
- 置備冷凍精益蛋白質食品,例如冷凍雞胸肉、魚肉、貝類、不含調味汁的冷凍蔬菜或水果。批量烹製全麥(例如藜麥或糙米),用冷藏袋裝速成餐。
- 計畫利用一餐的剩飯,例如炒熟的蔬菜和肉,第二天用於全新簡單的食譜,例如玉米卷餅或煎蛋捲。
- 為了節省烹飪時間,使用慢燉鍋一次性做2或3頓健康餐。

EAT HEALTHY YOUR WAY

Quick, Healthy Snacks and Meals

Short on time? Try these tips for making healthier meals...fast!

Speedy suppers

Pasta plus . . .

Greg: One thing you'll always find in my pantry is a couple of boxes of whole-wheat pasta and cans of no-salt-crushed tomatoes. I don't like all the added sugars and salt in some of the store's pasta sauces, so I make up my own sauce. I add dried oregano, basil, chopped onion, and lots of garlic to the tomatoes. I'll even toss in a bag of cooked chicken breast and frozen veggies or leftover vegetables from the night before. My sauce is nutritious and low in fat, salt, and added sugars.

Add a salad, and we have a good meal in less time than it takes to get the kids ready to go to a drive-through. And...my sons love this meal.

Fish in a flash . . .

Apani: there's my motto about food—"Make it simple, make it right, and make it quick." I keep cans of salmon and tuna in my cupboard because they have healthy fats. It takes less than 15 minutes to make up salmon or tuna cakes. Just add chopped onion, some whole-wheat bread crumbs, one beaten egg, and some celery seed. Form the patties, and cook in a pan with cooking spray. Cook until the patties are brown and crispy on both sides.

Slow cooker to the rescue . . .

Arch: Once a week I make big batches of food in my slow cooker. I chop up lots of vegetables—carrots, onions, squash, sweet peppers—anything we have on hand. I put the veggies on the bottom, then place my skinless chicken breasts or lean beef on top.

Then, I add a can of no-salt-added tomatoes, some oregano, and 2 cloves of garlic. I do other fun things instead of cooking for hours. And, we can get 3 tasty, healthy suppers in less time than it used to take me to cook 1 meal!

So what are you doing for dinner tonight?

Why not try what works for Greg, Apani, and Arch?

TIP Make a quick, nutritious meal with whole-wheat pasta, lean meats, and frozen or leftover vegetables.

TIP Keep canned fish on hand for quick meals using healthy fats.

TIP Save time by using a big slow cooker. Get 2–3 healthy suppers without spending lots of time in the kitchen.

For more information, visit www.healthfinder.gov.

談論要點

講義：我的購物清單（5分鐘）

- 如果您已置備好食物，做速成餐就很容易了。最好購買不易壞的特價商品，例如罐頭食品。查看營養成分標籤並選擇鈉、飽和脂肪、反式脂肪和添加糖含量最低的食品。
- 在冰箱上作記錄，列出所需商品。您也可以整理好您的購物清單和優惠券，適應雜貨店佈局，以便更快地購物。

健康速成餐創意

提醒學員利用我的餐盤，均衡飲食。

- 注意添加糖的卡路里、飽和脂肪含量，限制鈉攝入。
- 製作方便早餐—蔬菜煎蛋捲（嘗試使用蘑菇、紅椒、洋蔥、菠菜、番茄等）、脫脂或低脂牛奶、水果。
- 製作玉米餅（全麥玉米餅中放入諸如烤雞肉或大豆等精益蛋白和脫脂或低脂乳酪）。
- 製作湯（低鈉）和加油醋汁的沙拉。用少量低脂碎乳酪調味。


My Shopping List

These are good items to have on hand to make healthy meals and snacks.

Dairy and Eggs
- ☐ Fat-free (skim) or low-fat (1%) milk
- ☐ Fat-free, low-fat, or reduced-fat cottage cheese
- ☐ Low-fat or reduced-fat cheeses
- ☐ Fat-free or low-fat plain yogurt
- ☐ Eggs/egg substitute
- ☐

Breads, Muffins, and Rolls
- ☐ Whole-grain bread
- ☐ Whole-grain bagels and English muffins
- ☐ Whole-grain tortillas
- ☐ Whole-grain pita bread and naan bread
- ☐ _____

Cereals, Crackers, Rice, Noodles, and Pasta
- ☐ Unsweetened whole-grain cereal, hot or cold
- ☐ Rice (brown)
- ☐ Quinoa, couscous
- ☐ Whole-wheat pasta (noodles, spaghetti)
- ☐ _____

Seafood, Meats, and Poultry
- ☐ Whole-meat chicken and turkey (skin off)
- ☐ Fish and shellfish (not battered)
- ☐ Lean ground (92% lean/8% fat) beef or turkey
- ☐ 95% fat-free sliced whole pork or ham
- ☐ _____

Fruits (Fresh, Canned, Frozen, and Dried)

Fresh Fruits:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Canned Fruits (without added sugars)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen Fru its (without added sugars)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dried Fruits (with limited added sugars for tart fruits)
- ☐ _____
- ☐ _____

Vegetables (Fresh, Canned, and Frozen)

Fresh Vegetables:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Canned Vegetables (low sodium or no salt added)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen Vegetables (without sauces)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Nuts, Seeds, and Soy
- ☐ Unsalted whole nuts or seeds
- ☐ Nut butters (peanut, almond, etc.)
- ☐ Tofu
- ☐ _____
- ☐ _____

Baking Items
- ☐ Nonstick cooking spray
- ☐ Canned evaporated milk—fat free (skim) or low fat (1%)
- ☐ Nonfat dry milk powder
- ☐ Whole-wheat flour
- ☐ Vegetable oil
- ☐ _____

Condiments, Sauces, Seasonings, and Spreads
- ☐ Oil-based dressings, reduced-calorie salad dressings
- ☐ Salt-free spices and spice blends
- ☐ Flavored vinegars
- ☐ Salsa or picante sauce
- ☐ Soy sauce (low sodium)
- ☐ Bouillon cubes/granules (low sodium)
- ☐ _____

Beverages
- ☐ No-calorie drinks or mixes
- ☐ 100% fruit and vegetable juices (not "juice drinks")
- ☐ _____

Fats and Oils
- ☐ Oils (olive, canola, corn, soybean, sunflower, peanut)
- ☐ Tub margarine (with no trans fat)
- ☐ _____

健康零食創意

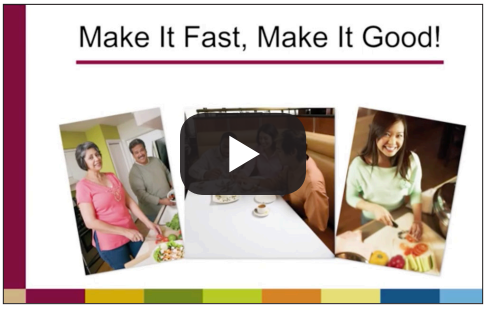
您可選擇在伸展放鬆環節之前或之後討論此類內容。如果在伸展放鬆環節之前討論，請小組提出其他創意。

- 目的在於讓零食至少包含2種食物組包括蔬菜、水果、全麥、低脂和脫脂乳製品以及蛋白質食品。
  - 「螞蟻上樹」（芹菜配以花生醬和葡萄乾）
  - 新鮮水果、乾果或罐頭水果（罐頭水果或乾果無添加糖）配以脫脂或低脂優酪乳
  - 預先切好的蔬菜配以鷹嘴豆泥和低脂牛奶
  - 全麥（低鈉）薄脆餅乾配以脫脂或低脂乳酪
  - 全麥麵包或蘋果片配以花生醬
  - 無鹽全麥椒鹽卷餅或爆米花
  - 全麥皮塔餅麵包填充蔬菜碎
  - 無糖罐頭桃配以脫脂或低脂牛奶

貼士：將新鮮水果放在冰箱中與視線齊平的碗裡或者放在廚房一角。這樣比較容易看到，可以隨手拿來做速成零食。

視頻

快速、美味(2-3分鐘)



health.gov/dietaryguidelines/workshops/

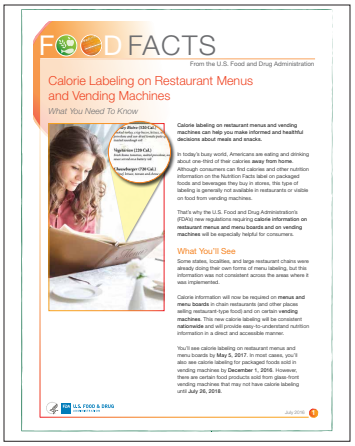
伸展放鬆

「為您最喜愛的健康零食命名」

讓學員找一位搭檔,在房間走動,與搭檔分享他或她最喜愛的健康零食及其製備方法。30秒之後,讓搭檔轉換角色,以便讓其他搭檔分享。在每位搭檔分享之後,讓他們找一位新搭檔並重複此項練習—這次分享一個不同的健康零食創意。確保學員一直在不斷移動/走動。讓學員與小組分享自己的創意。

談論要點

講義:外出就餐貼士和食物成分:餐廳功能表和自動售貨機上的卡路里標籤(5-10頁)


FOOD FACTS
From the U.S. Food and Drug Administration
Calorie Labeling on Restaurant Menus and Vending Machines
What You Need To Know

減少分量貼士

- 如有可能,選擇「兒童大小」的分量或者選擇供售的最小份量。
- 在餐廳就餐時吃一半,將另一半當做明天的午餐。
- 點菜時選擇開胃菜或配菜(而非主菜)的份量。
- 與朋友共用一份主菜。
- 退出「吃光光俱樂部」—您已吃飽,留下剩飯時。或者,上菜時讓服務員將一半飯菜打包,這樣您就不必吃完整份了。
- 從功能表中點菜,而不是前去盡情享用自助餐。

減少卡路里貼士

在餐廳就餐時,需查找功能表上的卡路里資訊,也需考慮這幾條貼士。

- 就飲料而言,點單時點水、脫脂或低脂牛奶或其他無糖飲料。
- 略過免費薯條和辛香番茄醬或上到桌上的麵包。
- 先吃蔬菜沙拉,有助於控制饑餓,快速產生飽腹感。
- 要求額外上一份沙拉油醋汁。然後按需加入。
- 用蔬菜取代乳酪和加工肉製品(例如辣香腸或香腸)來填充三明治/長卷三明治/比薩。
- 點一份不加調味汁或麵包黃油的主菜。

講習班課程計畫

活動

(提前選擇一項, 5-10分鐘)

1. **慢燉:**演示如何使用慢燉鍋, 以及烹製一頓健康餐可以省下的時間。將切好的蔬菜放在慢燉鍋底部, 之後在上面放入去皮雞胸肉或瘦牛肉, 加入一罐無鹽番茄粒、牛至和大蒜。打開慢燉鍋, 在講課期間進行烹製。

   所需用品:慢燉鍋、切好的青椒、紅椒或黃椒、洋蔥、西葫蘆、胡蘿蔔、1磅去皮雞胸肉或瘦牛肉、14½-oz罐裝無鹽番茄粒、1½茶匙牛至、2瓣蒜蒜蓉、開罐器

   注意:您需要提前切好蔬菜(課前)。同時, 如果講習班授課的地方沒有洗手池, 將肉放到慢燉鍋之後無法洗手, 那麼您可以將雞肉/牛肉先放到密封袋中, 之後將袋中的肉倒入慢燉鍋中, 手無需接觸肉。參見附錄以瞭解更多食品安全相關資訊以及更多食譜。

2. **外出就餐貼士:**回顧外出就餐貼士和食物成分:餐廳功能表和自動售貨機上的卡路里標籤講義。之後, 分發當地餐廳的功能表。將學員分成小組, 給每組各發一張菜單, 讓他們圈出/加亮最健康的選項。

   所需用品:當地餐廳不同種族的菜品功能表(一些有卡路里標籤), 用於加亮或勾選健康選項的螢光筆或鋼筆。

談論要點

講義:慢燉鍋烹飪貼士和食譜(5-10分鐘)


Slow Cooker Tips and Recipes

TIPS FOR USING A SLOW COOKER

- Always thaw meat and poultry in the refrigerator before cooking them in the slow cooker. This way, the meat will cook completely. Follow this order when putting food into a slow cooker: (1) put the vegetables in first, then (2) add the meat, and (3) top with liquid (broth, water, sauce).
- Fill the slow cooker between halfway and 2/3 full. Cooking too little or too much food in the slow cooker can affect cooking time and quality.
- To store leftovers, move food to a smaller container to allow food to cool properly; refrigerate within 2 hours after cooking is finished. Do not reheat leftovers in the slow cooker. Instead, use a stove, microwave, or oven to reheat food to 165F.

CHANGING RECIPES TO USE IN A SLOW COOKER

Try your favorite recipe in a slow cooker with these tips:

- Liquids do not boil away in a slow cooker. In most cases, you can reduce liquids by 1/3 to 1/2 (soups do not need the liquid reduced).
- Add pasta at the end of cooking, or cook it separately to prevent it from getting mushy.
- Milk, cheese, and cream can be added 1 hour before serving.
- For more tips on changing recipes for a slow cooker, download the PDF at www.ag.ohio.edu/bulletins/food-nutrition/new-serving-slow-cooker-meals

不知道晚餐做什麼?一天結束時急急忙忙地回到家?嘗試慢燉鍋!早晨花幾分鐘時間準備即可, 這就是製作晚餐簡餐的所需時長。嘗試這些菜譜, 用慢燉鍋烹製的「燜」豆泥和香辣火雞。

為什麼使用慢燉鍋?

使用慢燉鍋為家人烹製餐食快速、簡單、便宜, 而且:

- 省電!慢燉鍋比烤箱用電量少, 而且不會讓廚房變得太熱。
- 省錢!您可以選用便宜點兒的肉塊, 因為慢燉鍋可以讓它們變得細嫩。
- 省時!慢燉鍋通常可以實現一步製備, 輕鬆清理。

談論要點

增加體育活動(1–2分鐘)

- 美國居民體育活動指南建議每人都要定期參加體育活動,有益於健康。
- 給成年人的建議:

	適度運動	劇烈運動
運動類型	健走、平地騎行、集體舞、花園勞作	跳繩、籃球、足球、游泳、有氧舞蹈
運動量	如果您選擇適度運動,每週至少運動2.5小時。	如果您選擇劇烈運動,每週至少運動1小時15分鐘。

來源:2008美國居民體育活動指南

- **兒童每天需要進行60分鐘的體育活動。**
- **今日貼士:**可通過新增一項新活動或花更多時間做自己喜歡的活動來增加體育活動。
  - 選擇自己喜歡且符合自身生活方式的活動。
  - 對自己的體育活動時長進行記錄,逐漸增加以達到建議時長。
- 把您的體育活動和營養目標記錄下來!
  - 記錄您的體育活動並逐步改進您的飲食習慣。您可以通過日誌或筆記本、網站或手機應用來記錄。
  - 積極生活方式總統獎(PALA+):由總統健身、體育與營養委員會發起的一項獎勵計畫,旨在促進人們參與體育活動,擁有良好營養。這項為期8周的計畫有助於您保持或提升身體健康,是幫您管理和實現健康目標的一種好方式。
    - 如需進一步瞭解積極生活方式總統獎,請訪問www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - 參見附錄以獲取可列印的積極生活方式總統獎日誌。

貼士:您可以將適度運動和劇烈運動結合起來。一般來說,1分鐘劇烈運動相當於2分鐘適度運動。

談論要點

講義：我的餐盤、我的收穫 貼士：創制零食（2分鐘）

談論要點

預熱/問答（5分鐘）

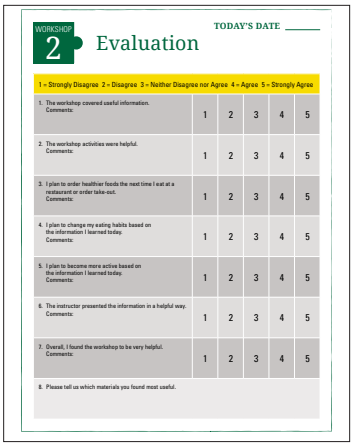
在家嘗試做的事情

- 下次您去餐廳就餐時，根據卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及添加糖含量較低的食物選擇貼士，點健康菜品。
- 增加體育活動總時長。

將評估表填寫完整

（5分鐘）

填好表格後交給講師。



講習班 2

講義

1. 速成健康餐和零食
2. 我的購物清單
3. 外出就餐貼士
4. 食物成分：餐廳功能表和自動售貨機上的卡路里標籤
5. 慢燉鍋烹飪貼士和食譜
6. 我的餐盤、我的收穫 貼士：創制零食
7. 評估

健康飲食 您的方式

速成健康餐和零食

時間緊?嘗試利用這些貼士製作健康餐……快速!

速成晚餐

升級義大利面……

Greg: 我做義大利面始終用到的原料就是盒裝全麥義大利面和罐裝無鹽番茄碎。我不喜歡用一些商店裡售賣的義大利醬，裡面有添加糖和鹽，所以我自製醬料。我會把幹牛至、羅勒、洋蔥碎以及大量大蒜加到番茄中。我甚至會在前一天晚上就將一袋熟雞胸肉和冷凍蔬菜或剩菜拌到裡面。我做的醬營養豐富，脂肪、鹽及添加糖含量較低。

加入沙拉，我們就可以享用一頓美食了，這比帶著孩子進行免下車購餐還要省時。而且,我兒子很喜歡這道餐。

速成魚餐……

Aponi: 我的食物格言一「簡單、合適、快速。」我總會在食櫥裡存放上罐裝三文魚和金槍魚，因為它們含有健康脂肪。製作三文魚或金槍魚蛋糕所花時間不到15分鐘。只需加入洋蔥碎、全麥麵包屑、蛋液和芹菜籽。做成魚肉餅，在塗有噴油的平底鍋中煎制。直到魚肉餅兩面變黃變脆即可。

慢燉鍋來拯救……

Anh: 每週，我都會用慢燉鍋大批量地烹製食物。我切好許多蔬菜一胡蘿蔔、洋蔥、豌豆莢、甜椒一我手邊可用的所有蔬菜。將蔬菜放到下面，然後將去皮雞胸肉或瘦牛肉放在上面。

之後，加入一罐無鹽番茄碎、些許牛至以及2瓣大蒜。接下來的幾小時我就可以去做烹調以外的其他樂事了。之後，我們就可以享用3頓美味、健康的晚餐了，比我過去做1頓飯的時間還要短!

所以，您今晚要做什麼飯呢?

何不嘗試下Greg、Aponi和Anh推薦的做法?

貼士

用全麥義大利面、瘦肉、冷凍蔬菜或剩蔬菜製作速成營養餐。

貼士

隨時置備上含有健康脂肪的罐頭魚用來做速成餐。

貼士

用大慢燉鍋烹製，節省時間。無需在廚房花費很多時間就可以做出2-3頓健康晚餐。

如需瞭解更多資訊，請訪問 www.healthfinder.gov。

即使是微小的變化也能發揮巨大作用

速成豐盛健康午餐

- **三明治愛好者?**選擇精益蛋白質餡料，例如烤雞或健康多肉金槍魚。使用其他餡料製作三明治，例如花生醬、低脂乳酪或切片熟雞蛋。
- **將蔬菜夾到三明治中。**除了標準的綠葉菜和番茄之外……嘗試加上黃瓜片、青椒或西葫蘆條，以增加脆感。
- **選擇全穀類!**嘗試用全穀類或100%全麥麵包、玉米餅皮、英式松餅、皮塔餅取代白麵包或小圓麵包。
- **蔬菜沙拉，誰喜歡?**將瘦肉或海鮮與水果、豆類、堅果一同添加到蔬菜沙拉中。嘗試加入蔓越莓幹、水果丁、芸豆、核桃、扁桃仁。

很忙?健康速食或免下車購餐

略過大餐和加量餐

當您食用大份三明治、煎炸食品級軟飲料時，卡路里的確會增加。

外出就餐時看看您如何嘗試減少卡路里攝入：

- 選擇常規份量或兒童份量的漢堡，並在其中加上生菜、番茄和洋蔥。
- 將大份漢堡或三明治切半。只吃一半，將另一半冷藏當做明天的午餐。
- 選擇小份火雞肉或烤雞肉長卷三明治，避免選擇大份。加上蔬菜—菠菜、番茄、黃瓜和洋蔥。
- 飲用水、低脂或脫脂牛奶，避免飲用全脂牛奶、果汁飲料或軟飲料。

變得更加健康

- 選擇含有油類調料或蔬菜的副餐沙拉，避免選擇油炸薯條。或者與朋友共用一小份油炸薯條。
- 選擇芥末、低卡路里蛋黃醬或少量普通蛋黃醬。
- 選擇蔬菜拼盤作為副餐。選擇小份辛香番茄醬烤土豆，避免選擇土豆泥和肉汁。
- 選擇薄脆蔬菜比薩和副餐沙拉，避免選擇深盤烤肉或雙份乳酪比薩。
- 置備蛋糕、果餡餅、布朗尼蛋糕等食物作為偶爾食用的食品。選擇水果或共用1份甜點。

我的購物清單

這些是製作健康餐和零食的現成用品。

乳製品和雞蛋

- ☐ 脫脂（浮沫）或低脂（1%）牛奶
- ☐ 脫脂、低脂或減脂乳酸乾酪
- ☐ 低脂或減脂乳酪
- ☐ 脫脂或低脂原味優酪乳
- ☐ 雞蛋/雞蛋替代品
- ☐ _____

麵包、松餅、麵包卷

- ☐ 全麥麵包
- ☐ 全麥百吉餅和英式松餅
- ☐ 全麥玉米餅
- ☐ 全麥皮塔餅和印度烤餅
- ☐ _____

穀類、薄脆餅乾、大米、麵條、義大利面

- * 不加糖的全穀類，熱或涼
- * 糙米
- * 藜麥、蒸粗麥粉
- * 全麥義大利面（麵條、細麵條）
- * _____

海鮮、肉類、家禽

- ☐ 白肉雞和火雞（去皮）
- ☐ 魚類和貝類（未搗碎）
- ☐ 精肉牛肉餡或火雞肉餡（92%瘦肉/8%肥肉）
- ☐ 95%無脂切片豬肉或火腿
- ☐ _____

水果（新鮮、罐裝、冷凍、乾果）

新鮮水果：

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

罐裝水果（無添加糖）：

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

冷凍水果（無添加糖）：

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

乾果（少量水果撻添加糖）：

- ☐ _____
- ☐ _____

蔬菜（新鮮、罐裝、冷凍）

新鮮蔬菜：

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

罐裝蔬菜（低鈉或無鹽）：

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

冷凍蔬菜（不含調味汁）：

- ☐ _____
- ☐ _____

堅果、種子、大豆

- ☐ 無鹽整粒堅果和種子
- ☐ 堅果醬（花生、扁桃仁等）
- ☐ 豆腐
- ☐ _____
- ☐ _____

烘焙用品

- ☐ 不粘鍋噴油
- ☐ 罐裝煉乳—脫脂（浮沫）或低脂（1%）
- ☐ 脫脂幹奶粉
- ☐ 全麥麵粉
- ☐ 蔬菜油
- ☐ _____

佐料、調味汁、調料、塗抹調味品

- ☐ 油類調料、低卡路里沙拉調料
- ☐ 無鹽香料和混合香料
- ☐ 調味醋
- ☐ 辛香番茄醬或辣醬
- ☐ 豆醬（低鈉）
- ☐ 湯精塊/粉（低鈉）
- ☐ _____

飲料

- ☐ 無卡路里飲料或混合飲料
- ☐ 100%果蔬汁（非「果汁飲料」）
- ☐ _____

脂肪和油類

- ☐ 油類（橄欖油、菜籽油、玉米油、豆油、葵花籽油、花生油）
- ☐ 人造黃油條（不含反式脂肪）
- ☐ _____

外出就餐貼士

外出就餐和定購外賣一般健康貼士

外出就餐或定購外賣也可以吃得健康。查看選擇卡路里、飽和脂肪、反式脂肪、鈉（鹽）、添加糖含量較少的食物之貼士。

查看菜單

尋找類似用語：

烘	清炒
煮/煨（用酒或檸檬汁）	清蒸
炙	燒
烤	用原湯（原汁）蒸

注意類似用語：

阿爾弗雷多	塗有黃油的	焗
乳酪	燉	油炸
裹有麵包屑焦層的	芝士醬	肉汁
塗油烤的	加奶油的	荷蘭式
貝爾內滋醬料	酥脆	奶油或奶油醬
沾滾上麵包屑的	酥皮	酥皮糕點
黃油醬	油炸	菜肉餡餅

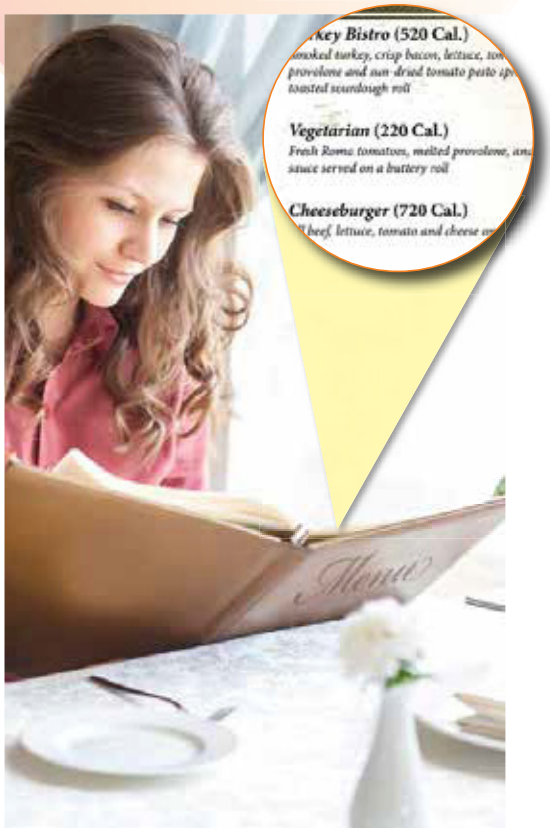
來源：改編自美國國家心肺血液研究所，以健康體重為目標：保持健康體重正在進行一袖珍指南，第12頁。www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

FOOD FACTS

来自美国食品药品监督管理局

餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签

您需要了解：



餐厅菜单和自动售货机上的卡路里标签有助于您对餐食和零食做出知情、健康选择。

在现今忙碌的世界中，美国居民出门在外摄入的卡路里量是平时的三倍。虽然消费者可以在从商店购买的包装类食物和饮料的营养成分标签上找到营养信息，但这类标签通常在餐厅或自动售货机上是找不到的。

这就是为何美国食品药品监督管理局新规要求在餐厅菜单、菜单牌、自动售货机上标明卡路里信息，这对消费者非常有帮助。

您将会看到：

一些国家、地区、大型餐饮连锁过去一直在制作自有菜单标签，而在贯彻法规的各个区域，这类信息并不统一。

现在要求连锁餐厅（以及其他出售餐厅类食物的地方）的菜单、菜单牌以及某些自动售货机上标明卡路里信息。新卡路里标签全国统一，营养信息直观易懂。

您将会在2017年5月之前看到餐厅菜单和菜单牌标上卡路里标签。在大部分情况下，您也将会在2016年12月1日之前看到自动售货机所出售的包装类食品标上卡路里标签。然而，直到2018年7月26日，正面玻璃式自动售货机所出售的某些食品上才会标上卡路里标签。

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

FOOD FACTS

从哪里查找

餐厅：
属于20个或更多地区的餐厅和类似的食物零售店
需要标上卡路里标签。

对于标准菜单食品，卡路里将会被清楚、显著地列在菜单和 菜单牌上，位于食物或饮料名称或价格的旁边。对于自助食品（例如自助餐厅或沙拉自助柜供应的），卡路里将会显示在 食物旁边的指示牌上。无需将卡路里列在 佐料、每日特色菜、定制菜单或 临时/时令 菜单项上。

您知道吗？
除了卡路里信息之外，也要求餐厅 在菜单项上提供书面营养信息，包括总脂肪含量、脂肪所含的卡路里量、饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、钠、碳水化合物总量、膳食纤维、糖、蛋白质。您可在 海报、托盘衬垫、指示牌、计数卡、讲义、小册子、电脑或报摊上看到此类信息。因此，外出就餐时，随时都可要求提供营养 信息！

自动售货机上的卡路里：
拥有或运营20个或更多自动售货机的自动售货机运营商需要在自动售货机上标上卡路里标签。

卡路里会显示在指示牌上（例如小标语牌、贴纸或海报）、食物旁边的电子或数字显示器上、自动售货机和“散装”自动售货机（例如口香糖售货机和什锦坚果售货机）旁边的选择按钮上，除非 购买之前食物包装上已标有卡路里。

FOOD FACTS

菜单上的卡路里：仔细查找

卡路里信息;查看菜单！

将会在…

- 上菜餐厅和快餐厅、面包店、咖啡店以及冰淇淋店的餐食或零食
- 在免下车窗口购买的食物
  外卖和配送食品，例如比萨
- 在杂货店/便利店或熟食店的菜单或菜单牌上订购的食物，例如三明治
- 在餐厅或杂货店的沙拉柜或热食柜自取的食物
- 在电影院或游乐园购买的食物，
  例如爆米花
- 酒精饮料，例如鸡尾酒，如果菜单上有
- 在熟食店出售且一般供多人食用的食物
- 杂货店散装购买的食物，例如烘焙区的烤面包
- 吧台后面展示的瓶装酒
- 交通工具上的食物，例如快餐车、飞机和货车上提供的食物
- 参加美国农业部国家学校午餐计划的小学、初中、高中菜单上的食物（上述地点的自动售货机也包括在内）

了解多种选项

对于不同口味或品种的菜单食物（例如冰淇淋或甜甜圈），如何列出卡路里，具体如下：

- 如果仅有两种选择（例如香草味和巧克力味冰淇淋），则用斜线号分别列出两种卡路里量（例如150/300卡路里）。
- 如果有两种以上选择（例如香草味、巧克力味、草莓味冰淇淋），则用范围来表示不同卡路里量（例如150-300卡路里）。

对于多于一种食物的组合餐，如何列出卡路里，具体如下：

- 如果仅有两种选择（例如三明治加薯条或附餐沙拉），则用斜线号分别列出两种卡路里量（例如350/450卡路里）。
- 如果三种或三种以上选择
  （例如三明治加薯条、附餐沙拉或水果），则用范围来表示不同卡路里量
  （例如450/-700卡路里）。

FOOD FACTS

将卡路里置于“具体环境中”

为了帮助消费者更好地了解处于每日饮食总量具体环境中的全新卡路里列表，食品药品监督管理局也要求 餐厅对菜单和菜单牌进行说明，提醒消费者“就一般性营养建议而言，一天要消耗2000卡路里，但卡路里需求会有所变化。”

对于面向儿童的菜单和菜单牌，食品药品监督管理局也要求作出说明“就一般性营养建议而言，4岁-8岁的儿童一天要消耗1200-1400卡路里，9岁-13岁的儿童一天要消耗1400-2000卡路里，但卡路里需求会有所变化。”

如您所知，包装类食品和饮料的营养成分标签用2000卡路里作为 每日营养摄入量参考量。然而，不是每个人每天都应该 消耗2000卡路里。实际上，您的卡路里需求
可能会因自身的年龄、性别、
身高、体重、体育活动水平而或高或低。为了确定您的个人卡路里需求，请访问www.choosemyplate.gov.

卡路里为什么重要？

卡路里在控制体重方面很重要。如要 达到或保持健康体重，要使摄入的卡路里量 和体育活动过程中以及新陈代谢过程中消耗的卡路里量保持平衡。消耗太多卡路里可导致许多健康问题，例如 心血管疾病、2型糖尿病、肥胖症。

当比较并选择个人菜单和自动售货机上的食物时，根据本条简单贴士来估计卡路里量：

- 每份含100卡路里为适度
- 每份含400卡路里为偏高

卡路里意识？

使用新信息贴士

- 了解您的卡路里需求。请访问www.choosemyplate.gov to determine 您的个人每日卡路里需求
- 比较食物。在餐厅就餐和选择卡路里含量较低的食物之前，查看贴出的卡路里量，或者 在线查看卡路里量。
- 选择较小份量。如有可能，选择较小份量，例如 用小份法式炸薯条取代大份，或者
用开胃小食取代足量开胃菜。
- 控制较大份量。与朋友分享一份开胃菜，或者将部分餐食带回家。
- 限制添加物。要求“单独”上糖浆、调味料、调味汁，之后添加少许。
- 选择健康食物。选择 包含更多水果、蔬菜、全谷类的菜品，限制 用诸如奶油、炸、裹面包屑、面糊、涂奶油等字样描述的食物（此类食物的卡路里含量一般较高）。
- 观察饮料。如有可能，选择水、脱脂或低脂（1%）牛奶、100%果汁或蔬菜汁，或不加糖茶或咖啡，避免选择加糖饮料，例如能量饮料、调味水、果汁饮料、软饮料以及运动饮料。

如需了解更多信息，请联系美国食品药品监督管理局食品安全和应用营养食品和化妆品信息中心，联系方式为：1-888-SAFEFOOD（免费电话），周一至周五上午10:00-下午4:00（美国东部时间）（周四12:30至下午1:30（美国东部时间）以及国家法定假日除外）。或者，访问食品药品监督管理局网站http://www.fda.gov/educationresourcelibrary

慢燉鍋烹飪貼士和食譜

慢燉鍋使用貼士

- 用慢燉鍋烹製肉和家禽之前先解凍。這樣肉才能完全熟透。按照下列順序將食物放入慢燉鍋中：(1) 首先放入蔬菜，(2) 加肉，(3) 頂部加液體（湯、水、醬）。
- 放入的食物加至慢燉鍋一半和2/3處。放入慢燉鍋的食物太少或太多都會影響烹製時間和品質。
- 如要儲存剩飯，將食物放入一個較小的容器中，讓食物適度冷卻；烹熟之後在2小時之內進行冷藏。請勿在慢燉鍋中重新加熱剩飯。而要使用火爐、微波爐或烤箱將食物重新加熱至165°F。

變換慢燉鍋烹製食譜

按照下列貼士嘗試在慢燉鍋中烹製您最喜愛的食譜：

- 液體不要從慢燉鍋中溢出。在大多數情況下，您可以將液體減少至1/3~1/2處（湯不需要減去的液體）。
- 最後加入義大利面，或者單獨煮制，以防變糊。
- 可在上桌前1小時添加牛奶、乳酪和奶油。
- 如需進一步瞭解變換慢燉鍋烹製食譜相關資訊，請下載PDFwww.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals。

慢燉鍋烹製菜譜

菜譜
「燜」豆泥

1個洋蔥，剝皮並切半
3杯幹斑豆，沖洗
½新鮮墨西哥辣椒，去籽並切碎
2湯匙蒜蓉
1¾茶匙新鮮黑胡椒粉
1/8茶匙孜然粉，可選
9杯水

1. 將洋蔥、洗好的豆子、墨西哥辣椒、大蒜、胡椒和孜然放入慢燉鍋中。
2. 倒入水，攪勻。
3. 用高火烹製8小時，如有需要，再加一些水。注意：烹製期間，如果蒸發的水量多於1杯，那就說明溫度太高了。
4. 一旦豆子熟透，濾出豆子，留下液體。
5. 用土豆搗碎機將豆子打成糊狀，加入留下的水，以便濃稠適度。

貼士

- 嘗試將這些豆泥加入玉米餅和墨西哥卷餅中。或者，用作您最喜愛蔬菜的蘸料！
- 您也可以用作塗抹醬，塗在您最喜愛的三明治上。

食譜
香辣火雞

1¼磅精肉火雞肉餡
1個大洋蔥，切碎
1瓣蒜，剁成末
1½杯冷凍玉米粒
1個紅椒，切碎
1個青椒，切碎
1罐（28盎司）番茄碎
1罐（15盎司）黑豆，沖洗淘淨
1罐（8盎司）番茄醬
1包（1.25盎司）辣椒調味料
½茶匙鹽
澆頭：脫脂或減脂碎乳酪、切碎的洋蔥

1. 在大煮鍋中用中高火先烹製3種原料，攪拌，直到火雞肉肉碎不再發紅；瀝幹。
2. 用勺子將以上混合物舀入慢燉鍋中，攪拌玉米和其他7種用料，直到攪勻。
3. 用高火烹製4-5小時，或者用低火烹製6-8小時。
4. 上桌時加入喜歡的澆頭。

貼士

用多出的辣椒烹製另一餐。餘下的用於：

- 將幾個甜椒和辣椒混合在一起進行烘烤，製作簡單的釀青椒。
- 將煮熟的全麥義大利貝殼面和辣椒結合在一起，製作一頓簡單的砂鍋飯。
- 將生菜辣椒、番茄丁和碎乳酪澆在頂部，製作簡單速成的玉米餅沙拉。

貼士：查看營養成分標籤，尋找鈉含量較低的番茄碎和辣椒調味料。

來源：貼士改編自美國農業部慢燉鍋與食品安全，
www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf。

USDA
United States Department of Agriculture

我的餐盘

我的收获
创制零食

规划健康零食有助于您在两餐之间充饥，让您不断接近您的食物群目标。

构建您自己的

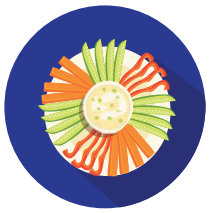
用 无盐坚果及 添加物（例如种子、干果、爆米花或 少量巧克力屑）制作什锦杂果。

预先制备

从商店回到家后，将零食按份分装到袋子或容器中，以便在您需要时可随时享用。

制作组合餐

将可制成零食的食物群组合起来—酸奶加浆果、苹果加花生酱、全麦饼干加火鸡肉和鳄梨。



食用新鲜蔬菜

为生蔬菜和蘸料调味。尝试用柿椒、胡萝卜或黄瓜蘸取鹰嘴豆泥、酸奶、鳄梨酱或茄子酱。

便携零食

外出时带上即食零食。香蕉、酸奶（冷却器中）或小胡萝卜便携且健康。

列出更多贴士

_____

_____

_____

_____

以美国居民膳食指南为依据
访问**ChooseMyPlate.gov**获取更多信息。

MPMW贴士表No.11
2017年3月
营养政策和推广中心

來源：choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/MPMW_tipsheet_11_Hackingyoursnacks.pdf

講習班 2

評估

今日日期： _____

1=強烈反對　2=反對　3=既不反對也不同意　4=同意　5=非常同意					
1. 講習班涉及的資訊很有用。 評論：	1	2	3	4	5
2. 講習班活動很有用。 評論：	1	2	3	4	5
3. 我計畫下次外出就餐或定購外賣時選擇更加健康的食物。 評論：	1	2	3	4	5
4. 基於今天學到的知識，我計畫改變自己的飲食習慣。 評論：	1	2	3	4	5
5. 基於今天所學到的知識，我計畫更加積極地運動。 評論：	1	2	3	4	5
6. 講師介紹了非常有用的資訊。 評論：	1	2	3	4	5
7. 總體來講，我認為講習班非常有用。 評論：	1	2	3	4	5
8. 請告知我們您認為哪些材料最有用。					

講習班
3

精明健康飲食

健康飲食 • 積極運動
社區講習班

講習班 3

目錄

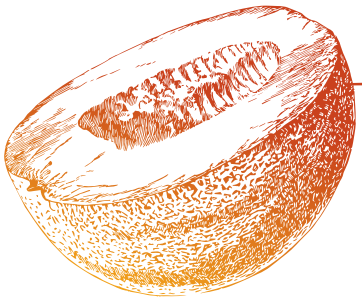
講習班 3

講師指南

講習班開始之前

- 充分瞭解整期講習班，熟悉課程計畫。
- 收集預熱和活動所需的材料。
  - **預熱：**自營品牌罐裝水果（無添加糖）、名牌罐裝水果（無添加糖）、開罐器、一次性碗勺
  - **活動：**當地幾家雜貨店的促銷單、鋼筆、購物清單講義影本
- 講義影本（每人一份）：

1. **精明健康飲食（2頁）**
2. **全年價格較低的水果和蔬菜（1頁）**
3. **每週餐食計畫表和周曆（2頁）**
4. **創制購物遊戲計畫：購物清單（1頁）**
5. **我的餐盤 精明健康飲食之10條貼士（2頁）**
6. **講習班評估（1頁）**



講習班課程大綱

講習班時長應為1小時，包括活動時間。

- **預熱活動**（5分鐘）—大家來到講習班時進行這項活動
- **簡介**（5分鐘）
  - 說明講習班目的
  - 回顧學習目標
- **目標1：**掌握精明健康飲食的3個步驟—計畫、採購、製備（10-15分鐘）
  - 回顧講義：精明健康飲食
- 視頻：精打細算健康餐食（2-3分鐘）
- 伸展放鬆（5分鐘）
- **目標2：**掌握提前計畫餐食和零食的3種技巧（10-15分鐘）
  - 回顧講義：每週餐食計畫表
- 活動（5-10分鐘）
  - 回顧講義：購物清單
- 增加體育活動（1-2分鐘）
- 回顧我的餐盤講義，以及如何使用精明健康飲食之10條貼士（2分鐘）
- 預熱/問答（5分鐘）
  - 在家嘗試做的事情之提示：
    - 根據商店促銷單上的促銷商品為一周餐食做計畫
    - 選擇適度或劇烈體育活動
- 讓學員將**評估表**填寫完整（5分鐘）
- **其他活動**

  注意：如要在講習班結束之後進行其他活動，需要提前計畫安排：
  - **雜貨店實地考察：**當地超市可能會為您的小組安排一次門店參觀活動，由其註冊營養師帶隊。如需瞭解此服務相關資訊，請訪問門店網站或聯繫門店經理或註冊營養師。同時，當地醫院的社區外聯部也能安排註冊營養師提供此服務。而在門店，您可以說明學員根據購物清單選定各自的促銷健康食品，查找供應其他健康食品的通道。

講習班
3

講習班課程計畫

預熱活動

口味測試(5分鐘)

非品牌產品vs.名牌產品口味測試; 比較自營品牌罐裝水果(無添加糖)和名牌罐裝水果(無添加糖)。

所需用品: 自營品牌罐裝水果(無添加糖)、名牌罐裝水果(無添加糖)、開罐器、一次性碗勺

談論要點

講習班目的(2-3分鐘)

- 今天的講習班和講義為您提供餐食和零食製作貼士,兩者都可選成健康食物並保持在預算之內。
- 本期講習班以美國居民膳食指南和美國居民體育活動指南為依據。就食物選擇,膳食指南給出了有助於促進身體健康、保持體重、防止疾病的科學性建議。就實現和保持身體健康所需進行體育活動的活動量、類型及強度,美國居民體育活動指南給出了相關建議。
- 膳食指南為所選的受眾適用資訊提供依據。更多相關資訊參見 www.choosemyplate.gov。

您所吃所飲的所有東西久而久之都會起作用。正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。從微小的改變開始,盡情選擇健康食物。

確定您的健康飲食模式並終身保持。這意味著:

- 水果和蔬菜占餐盤的一半-注意吃整個水果和多樣蔬菜
- 全谷類占穀類食物的一半
- 改喝低脂或脫脂牛奶或優酪乳
- 定期從多樣食物中攝取蛋白質
- 減少鈉、飽和脂肪和反式脂肪及添加糖的攝入

健康飲食和體育活動是健康生活的基本條件。美國居民體育活動指南建議成年人每週至少進行2.5小時的體育活動-兒童每天需要進行1小時的體育活動。

- 您可以通過諸如散步、跳舞、騎車、花園勞作等活動和減少坐著的時間進行鍛煉。

講習班課程計畫

談論要點

學習目標(2-3分鐘)

- 掌握精明健康飲食的3個步驟—計畫、採購、製備
- 掌握提前計畫餐食和零食的3種技巧

EAT HEALTHY YOUR WAY

Eating Healthy on a Budget

Take these 3 easy steps to pick and prepare healthy foods while minding your wallet! Check off the tips you will try.

Step 1: Plan ahead before you shop

Kelley: I plan what I'm going to make for dinner for the whole week. Then I make out my grocery list and never shop hungry. This way I stick to my list and don't buy pricey items on a whim. Since I have all the ingredients for my meals, I'm not tempted to order a pizza or run out for fast food. Eating at home keeps me on budget, and I am eating better too.

Read the store flier to find out what is on special for the week.

- Plan your meals around the sale items.
- Look for lean meats, fat-free and low-fat dairy items, and fresh or frozen fruits and vegetables featured that week.

Shop with a list.

- Make a shopping list **before you go to the store** as you plan what meals you'd like to make for the week. Stick to a list and avoid buying items on impulse . . . and off your budget.

Step 2: Shop to get the most value for your money

Carla: I buy fresh fruits and vegetables in season and save money this way. If I want berries in winter, I buy the frozen kind. Or, when I see chicken breasts or turkey breasts on sale, I buy several packs and freeze any extras to use later.

Buy sale items and generic or store brands.

- Buy items featured in store promotions and coupons in the newspaper or online ads. Some stores have their own apps to help you find and plan budget purchases. Buy store or generic brands, as they often cost less than name brands.

Choose frozen.

- Buy frozen vegetables without added sauces or butter. They are as good for you as fresh and can cost far less.

Buy in bulk, then make your own single-serving packs at home.

- Mix a big box of whole-grain cereal with raisins and a dash of cinnamon. Put in small baggies for on-the-go snacking.

For more information, visit www.healthfinder.gov.

Fruits and Vegetables Lower in Cost Year-Round

Note: Foods are fresh versions unless otherwise noted below.

Fruits
- Apples
- Bananas
- Raisins
- Fruit cocktail, without added sugars
- Frozen concentrated 100% orange juice

Dark green vegetables
- Romaine, fresh
- Spinach, frozen
- Broccoli, frozen

Red and orange vegetables
- Baby carrots
- Whole carrots
- Red bell pepper, fresh or frozen
- Sweet potato
- Tomatoes, canned

Starchy vegetables
- Corn, frozen or canned
- Green peas, frozen or canned
- Potatoes
- Green lima beans, frozen or canned

Other vegetables
- Iceberg lettuce
- Cauliflower florets
- Cucumber
- Green beans, frozen or canned
- Onions, fresh or frozen
- Celery
- Green bell pepper, fresh or frozen

Legumes (beans and peas)
- Pinto beans, canned or dried and cooked
- Black-eyed peas, canned or dried and cooked
- Red kidney beans, canned or dried and cooked
- White beans, canned or dried and cooked
- Mixed beans, canned or dried and cooked

談論要點

講義:精明健康飲食和全年價格較低的水果和蔬菜(10-15分鐘)

第1步購物之前提前計畫。

- 根據預算,為一周的餐食和零食做計畫。
- 線上查找快速簡單菜譜。
- 包括對昂貴食品「精打細算」的餐食(燉肉、砂鍋菜、炒菜)。
- 制定購物清單。
- 從當地促銷單或從網上瞭解促銷優惠資訊,考慮在折扣商店購物。
- 申領一張雜貨店積分卡。
- 除了普通雜貨店,您也可以在各族裔市場、一元店、零售超市、批發連鎖店以及農貿市場購買到超值的商品。

第2步購物時在削減預算的情況下獲得最高價值。

- 在不是特別饑餓和不是特別匆忙的時候去購物。
- 記得最後購買冷藏和冷凍食品，回家後立即將它們放到冰箱裡。恰當冷藏有助於食物保鮮。
- 比照購物清單，如果通道供應的商品未在清單之列，繞開即可。
- 從報紙促銷單裁下優惠券，或獲取網上優惠券，隨身攜帶去購物。嘗試將優惠券和折扣優惠疊加使用，更加省錢！
- 查找並比較貨架上顯示的單價，以找到最佳價格。貨架上的商品一般按照從後往前存放，最新的商品放置在較舊的商品後面。從後面拿取新鮮的商品，尤其對於農產品、乳製品和肉類通道來說更是如此。
- 如果比較便宜，就購買自營品牌的產品。
- 選擇應季新鮮水果和蔬菜；購買低鈉罐裝蔬菜和罐裝水果（無添加糖）。
- 預先切制的水果和蔬菜通常比需要自己洗切的要貴。
- 購買量販裝貨家庭裝商品，這些通常比較實惠。
- 單獨包裝的產品通常比大份量的要貴。購買大份量的產品，只準備出所需的部分，或者將其分裝在零食袋中或小儲存容器中，以便隨身攜帶。
- 尋找每週促銷品。
- 全年低價商品包括：
  - 蛋白質食物—豆類（鷹嘴豆、黑豆、芸豆、北豆、斑豆、利馬豆、黑眼豆）
  - 蔬菜—胡蘿蔔、綠葉菜、土豆、洋蔥、罐裝或冷凍玉米、豌豆、綠豆及其他蔬菜
  - 水果—蘋果、香蕉、冷凍100%橙汁、罐裝水果（無添加糖），例如柑橘、桃及其他水果
  - 穀類—糙米、燕麥
  - 乳製品—脫脂或低脂（1%）牛奶

第3步烹製省錢餐食。

- 一些餐食可以提前製備；可以在有時間的時候提前幾天預先烹製。
- 按照食譜兩、三倍的份量烹製，將湯和砂鍋菜以一餐量為單位放在容器中冷凍，或者分成單份份量進行冷凍。
- 嘗試烹製例如黑豆、芸豆或黑眼豆等豆類餐食，或者嘗試製作「無需烹煮」的餐食，例如沙拉。
- 將剩餘食物用到本周後期的餐食中。
- 來源：www.choosemyplate.gov/budget-save-more

視頻

精打細算健康餐食(2-3分鐘)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

伸展放鬆(5分鐘)

「豆類」(採用豆類是因為其價格不貴並且營養豐富)

讓學員站起來舒展,以便有足夠活動的空間。講師大聲叫出豆類的名稱,學員分別做出設定的動作。

- 烤豆—用身體做出一個小形狀
- 蠶豆—做出一個寬寬的伸展形狀
- 青豆—做出一個高高的串狀
- 跳豆—上下跳動(小幅跳動說「小跳豆」,大幅跳動說「大跳豆」)
- 巴豆—如果是涼的,顫動並搖晃
- 四季豆—跳康康舞,高踢腿

談論要點—伸展放鬆

- 幹豆類(豆類和豌豆)比罐裝的便宜。記得沖洗罐裝豆類,以便減少鈉含量。
- 芸豆、利馬豆、鷹嘴豆、北豆都屬於不貴的豆類。

談論要點

講義：每週餐食計畫表（5–10分鐘）

變換貼士

- 提前大份量烹製，或者將剩飯用於製作第二餐。
  - 大部分剩飯可用於製作美味玉米餅（將所有東西放入全麥玉米餅中，加入少量低脂乳酪）。
  - 將剩餘的肉和蔬菜加入大份蔬菜沙拉中。
- 一周嘗試烹製幾次豆類餐（豆類和豌豆）。
- 飲用水，避免飲用高卡路里且價格較貴的飲料。
- 少購買包裝類零食（蘇打、餅乾、薯條等），看看您會因此而省下多少錢，而且會變得更加健康！
- 用購物遊戲計畫每週日曆制定您的餐食計畫。之後創制購物遊戲計畫：。

運動

講義：購物清單（5-10分鐘）

- **健康購物清單：**分發附近雜貨店的促銷單，讓學員根據促銷健康食品在自己的購物清單講義上填上食品名。
- **所需用品：**當地幾家雜貨店的促銷單、鋼筆、購物清單講義影本

談論要點

增加體育活動(1–2分鐘)

- 美國居民體育活動指南建議每人都要定期參加體育活動,有益於健康。
- 給成年人的建議:

	適度運動	劇烈運動
運動類型	健走、平地騎行、集體舞、花園勞作	跳繩、籃球、足球、游泳、有氧舞蹈
運動量	如果您選擇適度運動,每週至少運動2.5小時。	如果您選擇劇烈運動,每週至少運動1小時15分鐘。

來源:2008美國居民體育活動指南

- 您可以將適度運動和劇烈運動結合起來。一般來說,1分鐘劇烈運動相當於2分鐘適度運動。
- 兒童每天需要進行60分鐘的體育活動。

- **今日貼士：**選擇適度或劇烈體育活動。
  - **適度運動**包括健走、騎行、跳舞、花園勞作、水中有氧運動以及劃獨木舟。
  - **劇烈運動**包括有氧舞蹈、跳繩、競走、慢跑、跑步、足球、快游或環遊、山地騎行或快騎。
    - 您可以用劇烈活動替代部分或全部適度運動。
    - 從劇烈運動中獲得健康益處所花費的時間是適度運動的一半。
  - 成年人運動應當包含一周至少2天的強健肌肉運動。
  - **強健肌肉運動**包括舉重、俯臥撐以及平板支撐。
    - 選擇能夠鍛煉身體不同部位（腿部、臀部、後背、胸部、腹部、肩部以及手臂）的運動。
  - 鼓勵兒童做強健肌肉運動，例如爬山，一周至少3天，以及強健骨骼運動，例如跳躍，一周至少3天。
- 把您的體育活動和營養目標記錄下來！
  - 記錄您的體育活動並逐步改進您的飲食習慣。您可以通過日誌或筆記本、網站或手機應用來記錄。
  - 積極生活方式總統獎（PALA+）：由總統健身、體育與營養委員會發起的一項獎勵計畫，旨在促進人們參與體育活動，擁有良好營養。這項為期8周的計畫有助於您保持或提升身體健康，是幫您管理和實現健康目標的一種好方式。
    - 如需進一步瞭解積極生活方式總統獎，請訪問www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - 參見附錄以獲取可列印的積極生活方式總統獎日誌。

談論要點

講義：我的餐盤和10條貼士（2分鐘）

談論要點

預熱/問答（5分鐘）

在家嘗試做的事情

- 根據商店促銷單上的促銷商品為一周餐食做計畫。
- 制定購物清單並比照執行。
- 選擇適度或劇烈體育活動。

將評估表填寫完整

（5分鐘）

填好表格後交給講師。

講習班 3

講義

1. 精明健康飲食
2. 全年價格較低的水果和蔬菜
3. 每週餐食計畫表和周曆
4. 創制購物遊戲計畫:購物清單
5. 我的餐盤 精明健康飲食之10條貼士
6. 評估

健康飲食 您的方式

精明健康飲食

通過這3個簡單的步驟選擇並製備健康食物，同時幫您省錢！選擇您會嘗試的貼士。

第1步：購物之前提前計畫

Rodney: 我對一整周正餐要用到的食物進行計畫。之後我制定出購物清單，從來不在饑餓的時候購物。用這種方式，我比照自己的清單，就不會一時興起購買高價商品了。由於我置備著所有餐食用料，所以我不會定購比薩或外出吃速食。在家就餐省錢，而且吃得也健康。

查看門店傳單，找出本周特價商品。

- 圍繞促銷商品計畫您的餐食。
- 尋找本周特供的瘦肉、脫脂或低脂乳製品、新鮮或冷凍水果和蔬菜。

比照清單購物。

- 當您計畫好本周想要烹製的餐食時，在去商店之前制定一份購物清單。比照清單購買，避免衝動購買...超出預算。

第2步：購物時精打細算，以便獲得最高價值。

Carla: 我購買應季水果和蔬菜，以這種方式省錢。如果我想要在冬天吃漿果，我會購買冷凍漿果。或者，當我看到促銷的雞胸肉或火雞雞胸肉時，我會購買幾包，將多出的冷凍起來以備今後使用。

購買促銷商品、非品牌商品或自營品牌商品。

- 購買門店促銷商品以及可抵報紙或線上廣告優惠券的商品。一些門店有自己的應用，能夠幫您尋找商品，對預算採購進行計畫。購買自營品牌或非品牌產品，因為它們通常比名牌產品便宜。

選擇冷凍食品。

- 購買冷凍蔬菜（無添加糖或黃油）。這些和新鮮蔬菜一樣好，而且便宜得多。

批量購買，之後自己在家分裝成獨立小包。

- 將葡萄乾和少許肉桂混入大盒全穀類食品中。將零食分裝成小包，外出時享用。
- 將一大袋胡蘿蔔削皮、切好。分裝成小包，用作午餐或隨時享用的健康零食。

如需瞭解更多資訊，請訪問 www.healthfinder.gov。

即使是微小的變化也能發揮巨大作用

第3步：烹製省錢餐食

- **Padma:** 用剩飯製作第二餐，只需將置備的食物添加進來即可，以此實現精打細算。我將昨晚的剩下的烤雞切成小片。然後加入一罐黑豆、一個切好的洋蔥、2瓣蒜、香料以及一些番茄碎。我在15分鐘之內就做好了美味價廉的一餐！我的家人可以享用一頓健康晚餐。

用剩飯製作第二餐或附餐。

- 將現成的食物添加進來，製作第二餐或可口附餐，以此實現精打細算。
- 利用砂鍋菜、湯、辣炒菜或玉米餅中剩餘的雞肉或火雞肉。
- 利用湯和砂鍋菜中剩餘的糙米。如要製作美味附餐，可用蔬菜和蛋液在塗有噴油的平底鍋中烹製糙米。
- 將熟剩飯或生蔬菜加入沙拉、煎蛋捲或砂鍋菜中。或者將剩餘蔬菜加入全麥義大利面和瀝幹的金槍魚中，製作省錢健康餐。
- 將剩餘新鮮或罐裝水果（無添加糖）和低脂原味優酪乳或低脂乳酸乾酪混合在一起。或者將水果加在燕麥粥中，即可享用「健康」早餐。

一周中，堅持1天或幾天不吃肉。

- 用豆類替代肉類，就獲取精益蛋白而言，這是一種比較省錢的方式。如要精打細算，烹製豆類和糙米是一種好方式，而且很有營養。將小扁豆加入湯中。美味、速熟、富含蛋白質和纖維。
- 將晚餐做成早餐！用雞蛋、菠菜、番茄、蘑菇及減脂乳酪來製作蔬菜蛋捲。上桌時配以水果和全麥吐司。您的孩子會愛上這樣「顛倒的一天」，對您來說也非常省錢！

上網查找食譜創意。

- 上網查找大量健康食譜。只需在搜尋引擎中輸入「精明健康餐」即可。或者訪問whatscooking.fns.usda.gov以瞭解既省錢又健康的食譜創意。

當您採取措施健康飲食時，我們希望這些精打細算的方法能夠幫到您。

全年價格較低的水果和蔬菜

注意:除非下文另有說明,否則食物都指新鮮食物。

水果

- 蘋果
- 香蕉
- 葡萄乾
- 什錦水果,無添加糖
- 冷藏濃縮100%橙汁

深綠色蔬菜

- 長葉生菜,新鮮
- 菠菜,冷凍
- 西藍花,冷凍

紅色和橙色蔬菜

- 小胡蘿蔔
- 整根胡蘿蔔
- 紅柿椒,新鮮或冷凍
- 甘薯
- 番茄,罐裝

含澱粉蔬菜

- 玉米,冷凍或罐裝
- 綠豆,冷凍或罐裝
- 土豆
- 青豆,冷凍或罐裝

其他蔬菜

- 卷心生菜
- 花椰菜菜莖
- 黃瓜
- 綠豆,冷凍或罐裝
- 洋蔥,新鮮或冷凍
- 芹菜
- 青椒,新鮮或冷凍

豆類(豆子和豌豆)

- 斑豆,罐裝或幹熟
- 黑眼豆,罐裝或幹熟
- 紅芸豆,罐裝或幹熟
- 白豆,罐裝或幹熟
- 雜豆,罐裝或幹熟

每週餐食計畫表

用此工具為您的家人計畫健康餐食。如下為健康早餐、午餐、晚餐創意。用此表計畫一周的餐食。嘗試計畫用前夜的剩飯或豆類飯（例如黑豆、芸豆或黑眼豆）來製作1頓晚餐。一旦規劃好餐食，就將食物寫在購物單上。

健康早餐創意

- 1杯涼或½杯熱全穀類、½杯脫脂或低脂牛奶、½杯新鮮或冷凍水果，例如藍莓、切片草莓或香蕉
- 塗有2茶匙花生醬的2片切片全麥吐司、1杯低脂或脫脂優酪乳、½杯100%果汁
- 2個炒雞蛋、1片全麥吐司、1杯脫脂或低脂牛奶、½杯切片草莓
- 2個炒雞蛋配以1杯菠菜、½杯蘑菇、¼杯洋蔥、1.5盎司低脂乳酪、1片全麥吐司、1個小柳丁

健康午餐創意

- 加有1湯匙油類調料的1杯田園沙拉、½加有生菜、番茄、芥末的全麥麵包火雞三明治
- 1杯肉湯或番茄湯、½加有生菜、番茄、芥末的全麥麵包烤牛肉三明治
- 1片乳酪或加有低脂乳酪的蔬菜比薩、加有1湯匙油類調料的小份田園沙拉
- 2湯匙鷹嘴豆泥、1.5盎司低脂乳酪、菠菜、番茄、胡蘿蔔全麥卷餅、1個中等蘋果、加有1湯匙油類調料的小份田園沙拉

健康晚餐創意

- 3盎司蜂蜜芥末烤雞、1杯清蒸綠豆、½杯菰米
- 加有檸檬蒔蘿調料的3盎司烤魚、1杯香草義大利面、1杯清蒸冷凍蔬菜（例如什錦蔬菜）
- 1杯全麥義大利面加½杯番茄醬、½杯清蒸花椰菜、1片全麥麵包、½杯鳳梨片
- 3盎司低鈉調味豆腐、1個烤甘薯、1杯清蒸蘆筍

创制购物游戏计划

周历

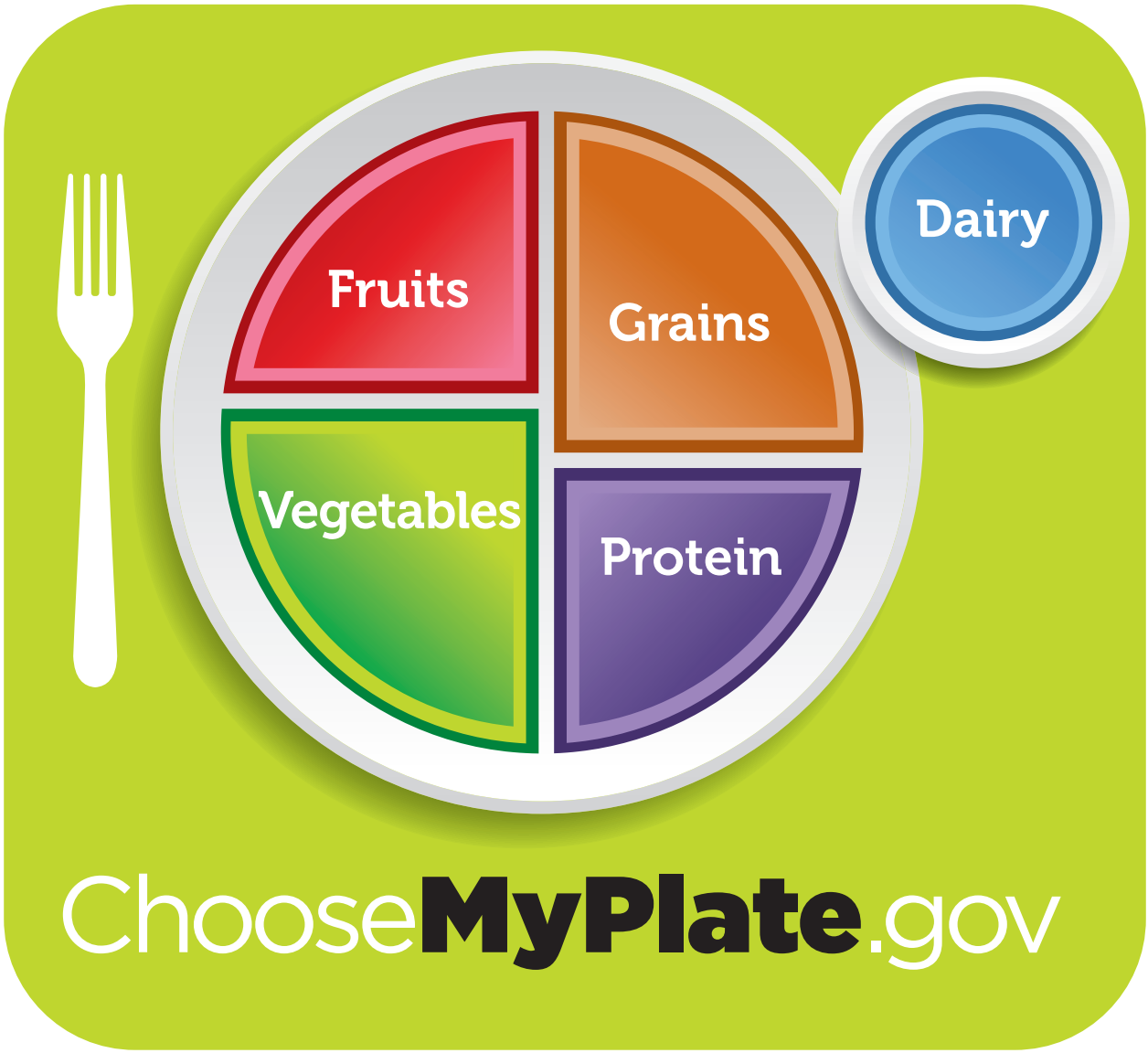
	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
早餐							
午餐							
晚餐							
零食							

注意：

创制购物游戏计划

水果	谷类 (面包、意大利面、大米、谷物)
乳制品 (牛奶、酸奶、奶酪)	**蔬菜**
蛋白质食物 (肉类、海鲜、豆类和豌豆、坚果、鸡蛋)	**其他**

注意：


Fruits
Grains
Dairy
Vegetables
Protein
ChooseMyPlate.gov

USDA
美国农业部

10
条贴士
营养教育系列

MyPlate MyWins

以美国居民
膳食指南
为依据

精明健康饮食

精打细算！有许多节省食物开支的方式。三大措施：购物前做计划，购买最实惠的商品、精明制备餐食您可以尽情选择。

1 计划、计划、计划！

前往杂货店之前，计划好本周的餐食。包括诸如炖菜、砂锅菜或汤等餐食，将较贵的商品“扩展”成多份。查看已有的食物，把需要购买的食物列出来。

2 选择最实惠的

查看当地报纸、网上以及门店的促销信息和优惠券。申领一张积分卡，以便在门店购物时省去更多钱。寻找肉类和海鲜特价商品或促销商品—通常是您所列清单上最贵的商品。

3 比较和对比

找到货架上产品正下方的“单价”。用它来比较不同品牌的商品以及同一品牌不同份量的商品，确定哪款最实惠。

4 批量购买

批量购买食物总会比较便宜。明智的选择是选择大容量的低脂酸奶和大袋冷冻蔬菜。购物之前，记得查看冰箱里是否还有足够的空间。

5 应季购买

购买应季水果和蔬菜可以降低成本并增加新鲜度！如果您不打算立马使用它们，则购买还需要一些时间才成熟的水果和蔬菜。

6 方便食品花费高，回归基础食物

方便食品（例如速冻餐、预先切好的水果和蔬菜、外卖餐食）比自己在家做饭花费高。花时间自己制备餐食—而且省钱！

7 轻松省钱

某些食物一般全年都价格较低。尝试豆类，作为 蛋白质食物，不贵。就蔬菜而言，购买卷心菜、甘薯或低钠罐装番茄。就水果而言，苹果和香蕉是比较好的选择。

8 烹制一次，整周食用！

在休息日制备大量最喜爱的食谱（两倍或三倍的量）。放在单独的容器中冷藏。整周食用，这样您就不必花钱点外卖了。

9 用剩饭做创意餐

为剩饭加滋味—以全新方式利用剩饭。 例如，尝试将烹炒的剩鸡肉加到田园沙拉或辣椒中。请记住，丢掉食物就是在丢掉钱！

10 外出就餐

餐厅餐食比较贵。通过选择早到优惠特价产品、外出食用午餐而不是晚餐，或者寻找“买一送一”产品来省钱。点水，避免点花费较高的其他饮料。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

访问ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。

DG贴士表No.1
2011年6月
2016年10月修订

講習班 3

評估

今日日期： _____

1=強烈反對 2=反對 3=既不反對也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 講習班涉及的資訊很有用。 評論：	1	2	3	4	5
2. 講習班活動很有用。 評論：	1	2	3	4	5
3. 本周，我計畫提前對本周的餐食進行計畫。 評論：	1	2	3	4	5
4. 基於今天學到的知識，我計畫改變自己的飲食習慣。 評論：	1	2	3	4	5
5. 基於今天所學到的知識，我計畫更加積極地運動。 評論：	1	2	3	4	5
6. 講師介紹了非常有用的資訊。 評論：	1	2	3	4	5
7. 總體來講，我認為講習班非常有用。 評論：	1	2	3	4	5
8. 請告知我們您認為哪些材料最有用。					

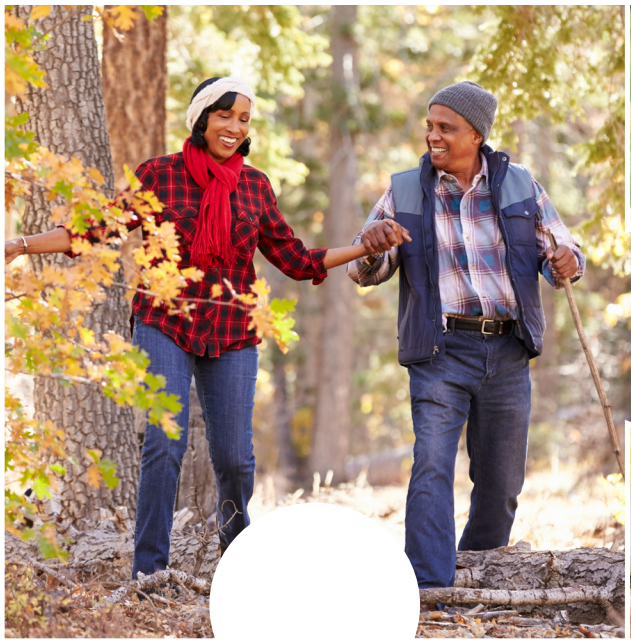
講習班
4

減肥和保持體重貼士

健康飲食 • 積極運動
社區講習班

講習班
4

目錄



講習班
4

講師指南

講習班開始之前

- 充分瞭解整期講習班，熟悉課程計畫。
- 選擇一項活動，收集預熱以及所選活動所需材料。
- 預熱：各種蔬菜和水果、切菜板、刀具、蔬菜/水果餐盤/上菜託盤、牙籤。您也可以做標記，標出各種蔬菜/水果名稱以及所要製作的菜品類型。
  - 注意：課前洗淨水果/蔬菜，切成一口量的大小，在每塊上面插上牙籤，方便品嘗。
- 活動：「重新考慮您的飲料」講義、鋼筆/鉛筆
- 講義影本（每人一份）：
  1. 您的健康體重（1頁）
  2. 日常卡路里需求（2頁）
  3. 減肥和保持體重四大貼士（2頁）
  4. 食物記錄（2頁）
  5. 「重新考慮您的飲料」連線遊戲（2頁）
  6. 我的餐盤 選擇健康飲料之10條貼士（1頁）
  7. 講習班評估（1頁）

講習班課程大綱

講習班時長應為1小時，包括活動時間。

- 預熱活動（5分鐘）—大家來到講習班時進行這項活動
- 簡介（5分鐘）
  - 說明講習班目的
  - 回顧學習目標
- 目標1：明確您的身高體重指數（5分鐘）
  - 回顧講義：您的健康體重（幫助學員算出各自的身高體重指數）
- 目標2：算出您每天需要多少卡路里（5分鐘）
  - 回顧講義：每日卡路里需求量、根據年齡、性別、體育活動程度估算出的每日卡路里需求量
- 伸展放鬆（5分鐘）
- 目標3：名稱 減肥和保持體重之3條貼士（10-15分鐘）
  - 回顧講義：減肥和保持體重四大貼士
  - 回顧講義：食物記錄
- 活動：「重新考慮您的飲料」（5-10分鐘），使用講義
- 預熱/問答（5-10分鐘）
  - 在家嘗試做的事情之提示：
    - 本周持續3天將您的所有飲食記錄下來
    - 慢慢增加本周的體育活動量
- 讓學員將評估表填寫完整（5分鐘）

講習班
4

講習班課程計畫

預熱活動

口味測試（5分鐘）

水果和蔬菜品嘗：收集多種水果和蔬菜（使用當地人不太熟悉的品種，例如獼猴桃、豆薯、木瓜、百香果、秋葵、石榴或歐洲蘿蔔），當學員來到講習班時讓他們品嘗一點兒。

注意：課前洗淨水果/蔬菜，切成一口量的大小，在每塊上面插上牙籤，方便品嘗。

所需用品：各種蔬菜和水果、切菜板、刀具、蔬菜/水果餐盤/上菜託盤、牙籤。您也可以做標記，標出各種蔬菜/水果名稱以及所要製作的菜品類型。

查看水果蔬菜鼓勵計畫®官網（美國疾病控制與預防中心合作方）以獲取更多水果和蔬菜、餐食計畫、食譜等相關資訊：www.fruitsandveggiesmorematters.org.

談論要點

講習班目的（2-3分鐘）

- 今天的講習班和講義為您提供減肥和保持健康體重貼士。
- 本期講習班以美國居民膳食指南和美國居民體育活動指南為依據。就食物選擇，膳食指南給出了有助於促進身體健康、保持體重、防止疾病的科學性建議。就實現和保持身體健康所需進行體育活動的活動量、類型及強度，美國居民體育活動指南給出了相關建議。
- 膳食指南為所選的受眾適用資訊提供依據。更多相關資訊參見 www.ChooseMyPlate.gov。

您所吃所飲的所有東西久而久之都會起作用。正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。從微小的改變開始，盡情選擇健康食物。

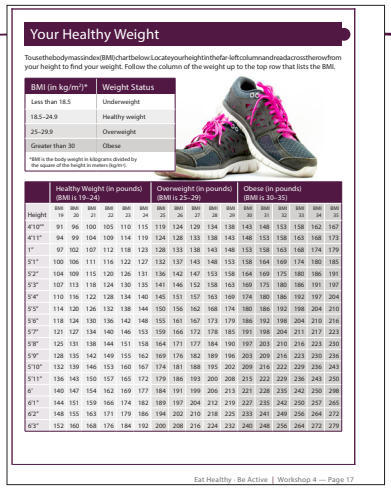
確定您的健康飲食模式並終身保持。這意味著：

- 水果和蔬菜占餐盤的一半-注意吃整個水果和多樣蔬菜
- 全谷類占穀類食物的一半
- 改喝低脂或脫脂牛奶或優酪乳
- 定期從多樣食物中攝取蛋白質
- 減少鈉、飽和脂肪和反式脂肪及添加糖的攝入。

健康飲食和體育活動是健康生活的基本條件。美國居民體育活動指南建議成年人每週至少進行2.5小時的體育活動-兒童每天需要進行1小時的體育活動。

- 您可以通過諸如散步、跳舞、騎車、花園勞作等活動和減少坐著的時間進行鍛煉。

講習班課程計畫



Your Healthy Weight

Tousethebodymassindex(BMI)chartbelow:Locateyourheightinthefar-leftcolumnandreadacrosstherowfrom your height to find your weight. Follow the column of the weight up to the top row that lists the BMI.

BMI (in kg/m²)*	Weight Status
Less than 18.5	Underweight
18.5–24.9	Healthy weight
25–29.9	Overweight
Greater than 30	Obese

*BMI is the body weight in kilograms divided by the square of the height in meters (kg/m²).

	Healthy Weight (in pounds) (BMI is 19–24)							Overweight (in pounds) (BMI is 25–29)							Obese (in pounds) (BMI is 30–35)						
Height	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24		BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29			BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35	
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167				
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173				
1"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179				
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185				
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191				
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197				
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204				
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210				
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216				
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223				
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230				
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236				
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243				
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250				
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298				
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265				
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272				
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279				

Eat Healthy · Be Active | Workshop 4 — Page 17

談論要點

學習目標(2-3分鐘)

- 計算您的身高體重指數。
- 估算您每天需要多少卡路里。
- 明確減肥和保持體重之3條貼士

談論要點

講義:您的健康體重(5分鐘)

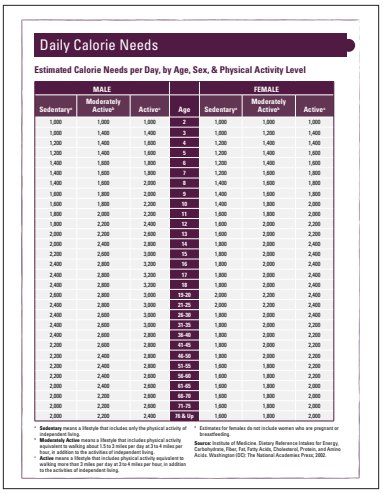
- 身高體重指數是身高體重比例的衡量標準。身高體重指數有助於確定成年人的體重是否處於健康水準。
- 身高體重指數計算方式對肌肉發達、非常高或者非常矮的人不適用。
- 總之,身高體重指數可以良好地指示出大多數成年人的體重是否健康。
- 身高體重指數不能衡量體脂。身高體重指數可以快速簡便地衡量出您的體重狀況。研究表明,身高體重指數通常與體脂水準相似。
- 超重或過度肥胖人群的患病風險也會增高,例如心臟病、高血壓、高膽固醇、2型糖尿病以及一些類型的癌症。
- 如需瞭解身高體重指數更多相關資訊,可訪問:
- www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html。
  - 可從如下網址獲取體重計劃 cs/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx。

快速活動—確定您的身高體重指數:利用該表,幫助學員算出一名體重為218磅、身高為5英尺9英寸的男士的身高體重指數(答案:他的身高體重指數為32,被視為過度肥胖)。讓學員確定各自的身高體重指數以及體重所屬的類別。注意:對學員來說,身高體重指數是一個敏感話題,不必與小組分享。

談論要點

講義：每日卡路里需求量、根據年齡、性別、體育活動程度估算出的每日卡路里需求量（5分鐘）

- 該表顯示各年齡段男女所需的推薦性卡路里量。
- 您可能需要更多或更少卡路里，這取決於活動量大小。
- 一般來說，如果您想要減肥，您需要減少每天攝入的卡路里量和/或增加體育活動量。



Daily Calorie Needs

Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex, & Physical Activity Level

MALE				FEMALE		
Sedentary*	Moderately Active*	Active*	Age	Sedentary*	Moderately Active*	Active*
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,800	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 & Up	1,600	1,800	2,000

* **Sedentary** means a lifestyle that includes only the physical activity of independent living.

* **Moderately Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking about 1.5 to 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.

* **Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.

* Estimates for females do not include women who are pregnant or breastfeeding.

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2005.

伸展放鬆（5分鐘）

從強健肌肉運動中可獲得有氧運動所不能提供的益處。強健肌肉運動的益處包括增加骨骼強度和肌肉健康。強健肌肉運動也有助於在減肥過程中保持肌肉品質。中等程度或高強度運動或者能夠鍛煉主要肌肉群（包括腿部、臀部、後背、胸部、腹部、肩部以及手臂)的運動可被視為強健肌肉運動。鍛煉所有主要肌肉群的強健肌肉運動應至少每週做2次。

讓每位學員每項運動重複5次。您可以重複做這兩項運動2或3次，這取決於您有多少時間。

站立式俯臥撐

注意：讓學員面對牆壁照此展開。

說明: 如要開始，先面對牆壁站立。將手掌放在牆壁上，相距寬度為肩寬，手臂完全展開。身體朝牆壁按壓，以便胸部朝牆壁前移，肘部彎曲到側面（請勿移動雙腳）。慢慢將身體返回至初始位置。

變型：站得更靠近牆壁，以便做俯臥撐的時候不能將手臂完全展開。

站蹲

注意：讓學員站立，雙腳分開與肩同寬。

說明: 在身體前方伸開雙臂。讓體重集中在腳後跟，屈膝，降低臀部，就像坐在一個想像中的「椅子」上面。背部保持正直，前膝彎曲不超越腳趾。

變型：開始時坐在椅子上。慢慢站起來。嘗試不要借助手臂，之後慢慢坐回椅子上（重複，嘗試不要借助手臂）。

談論要點

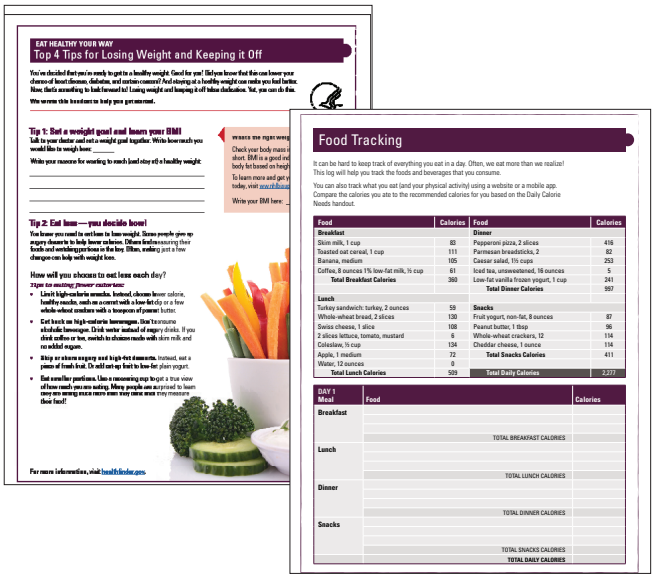
講義：減肥和保持體重四大貼士和食物記錄（5-10分鐘）

- 除了健康飲食和積極活動，達到並保持健康體重對您的整體健康幸福也很重要。
- 對於過度肥胖的成年人來說，甚至減掉幾磅（例如5-10%體重）或者防止體重進一步增加對健康都有益處。

攝入的卡路里少於消耗的卡路里會導致體重減輕。可通過攝入更少卡路里，進行更多體育活動，或者最好二者合一來實現減重。如果過度肥胖，患上疾病或出現病症（包括高血壓、2型糖尿病、中風及某些癌症）的風險則會增加。

瞭解您的身高體重指標並設定體重目標

- 您只需瞭解如何確定您的身高體重指標以及您的體重狀況類別。
- 體重目標需合理。如果您想要減肥，從減去當前體重的5-10%這一目標開始。例如，如果您的體重為150磅，就意味著要減去大約7-15磅。同時，確保向醫生諮詢。
- 可從如下網址獲取體重計劃表：www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx。



EAT HEALTHY YOUR WAY

Top 4 Tips for Losing Weight and Keeping it Off

You've decided that you're ready to get to a healthy weight. Good for you! Did you know that this can lower your chances of heart disease, diabetes, and certain cancers? And staying at a healthy weight can make you feel better. Now, that's something to look forward to! Losing weight and keeping it off takes dedication. Yet, you can do this. We've written this handout to help you get started.

Tip 1: Set a weight goal and learn your BMI

Talk to your doctor and set a weight goal together. Write how much you would like to weigh here: _____

Write your reasons for wanting to reach (and stay at) a healthy weight:

Tip 2: Eat less — you decide how!

You know you need to eat less to lose weight. Some people give up sugary desserts to help lower calories. Others find measuring their foods and watching portions is the key. Either, making just a few changes can help with weight loss.

How will you choose to eat less each day?

Tips for making fewer calories:

- Limit high-calorie snacks. Instead, choose fewer calorie, healthy snacks, such as a carrot with a low-fat dip or a few whole-wheat crackers with a teaspoon of peanut butter.
- Cut back on high-calorie beverages. Don't consume alcoholic beverages. Drink water instead of sugary drinks. If you drink coffee or tea, switch to skinny made with skim milk and no added sugars.
- Skip or share sugary and high-fat desserts. Instead, eat a piece of fresh fruit. Or, add an ep fruit to low-fat plain yogurt.
- Eat smaller portions. Use a measuring cup to get a true view of how much you are eating. Many people are surprised to learn they are eating more than they think they were. Buy measure those food!

For more information, visit healthfinder.gov.

Food Tracking

It can be hard to keep track of everything you eat in a day. Often, we eat more than we realize! This log will help you track the foods and beverages that you consume.

You can also track what you eat (and your physical activity) using a website or a mobile app. Compare the calories you ate to the recommended calories for you based on the Daily Calorie Needs handout.

Food	Calories	Food	Calories
Breakfast		**Dinner**	
Skim milk, 1 cup	83	Pepperoni pizza, 2 slices	416
Toasted oat cereal, 1 cup	111	Parmesan breadsticks, 2	82
Banana, medium	105	Caesar salad, 1½ cups	253
Coffee, 8 ounces 1% low-fat milk, ½ cup	61	Iced tea, unsweetened, 16 ounces	5
Total Breakfast Calories	360	Low-fat vanilla frozen yogurt, 1 cup	241
		Total Dinner Calories	997
Lunch			
Turkey sandwich: turkey, 2 ounces	59	**Snacks**	
Whole-wheat bread, 2 slices	130	Fruit yogurt, non-fat, 8 ounces	87
Swiss cheese, 1 slice	108	Peanut butter, 1 tbsp	96
2 slices lettuce, tomato, mustard	6	Whole-wheat crackers, 12	114
Coleslaw, ½ cup	134	Cheddar cheese, 1 ounce	114
Apple, 1 medium	72	**Total Snacks Calories**	411
Water, 12 ounces	0		
Total Lunch Calories	509	**Total Daily Calories**	2,277

DAY 1 Meal	Food	Calories
Breakfast		
	TOTAL BREAKFAST CALORIES	
Lunch		
	TOTAL LUNCH CALORIES	
Dinner		
	TOTAL DINNER CALORIES	
Snacks		
	TOTAL SNACKS CALORIES	
	TOTAL DAILY CALORIES	

吃較少食物

- 久而久之集中形成一種健康的飲食模式。這種模式能夠體現所攝入的所有食物和飲料的總量。
- 作為一種健康的飲食模式，所攝入的所有食物和飲料應像拼圖一樣在不超限度的情況下能夠滿足各項營養需求。
- 吃較小份量。嘗試使用較小的餐盤。
- 選擇卡路里含量較低的零食。嘗試進食水果、蔬菜、爆米花、脫脂原味優酪乳等食物。
- 注意高糖分和高脂甜點攝入—它們所含的添加糖和飽和脂肪可增加大量多餘的卡路里。
- 少食飽和脂肪含量高的食物，例如黃油或人造黃油棒、普通乳酪、脂肪含量較高的肉類（例如牛肋排、培根、香腸或熱狗）、蛋糕、餅乾以及一些零食。
- 多飲水、脫脂或低脂（1%）牛奶，避免飲用碳酸飲料、運動飲料、能量飲料、果汁飲料。

記錄您所攝入的食物

- 記錄您所攝入的食物，持續3天或更多天。使用食物記錄講義、網站或手機應用。這會讓您瞭解您的飲食模式以及每天攝入的卡路里量。
- 您所需的卡路里量會依您的年齡、性別、身高、體重以及活動量而變化。查看每日卡路里需求量、根據年齡、性別、體育活動程度估算出的每日卡路里需求量講義，以瞭解您身體大概所需的卡路里量。
- 定期量體重有助於確定您所攝入的卡路里量是否能夠滿足需求。如果您的體重增加，減少每天攝入的卡路里量有助於減肥。
- 一般來說，每週減重1–1½磅，每日減少的卡路里攝入量應為500–750。

增加每日活動量

- 美國居民體育活動指南建議每人都要定期參加體育活動，有益於健康。
- 給成年人的建議：

	適度運動	劇烈運動
運動類型	健走、平地騎行、集體舞、花園勞作	跳繩、籃球、足球、游泳、有氧舞蹈
運動量	如果您選擇適度運動，每週至少運動2.5小時。	如果您選擇劇烈運動，每週至少運動1小時15分鐘。

來源：2008美國居民體育活動指南

- 您可以將適度運動和劇烈運動結合起來。一般來說，1分鐘劇烈運動相當於2分鐘適度運動。
- 兒童每天需要進行60分鐘的體育活動。
- 今日貼士：避免不活動。

講習班課程計畫

- 每個點滴的積累都會起作用，做總比不做好！
- 從一周兩天用10分鐘的時間進行體育活動開始。
- 每次增加一點量。一旦感到舒適，就加快頻率。之後，您可以用更費力的劇烈運動來替換適度運動。您可以在同一周既進行適度運動也進行劇烈運動。
- 散步是日常生活中的一種體育活動。
  - 讓散步時間逐漸加長，頻率逐漸增加。
  - 前進時慢慢加快步速。
- 記錄您的體育活動並逐步改進您的飲食習慣。您可以通過日誌或筆記本、網站或手機應用來記錄。

· 積極生活方式總統獎（PALA+）：由總統健身、體育與營養委員會發起的一項獎勵計畫，旨在促進人們參與體育活動，擁有良好營養。這項為期8周的計畫有助於您保持或提升身體健康，是幫您管理和實現健康目標的一種好方式。

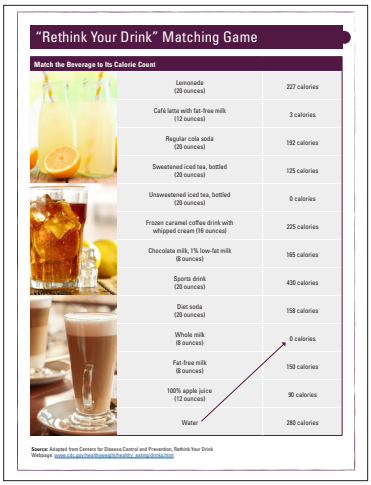
- 如需進一步瞭解積極生活方式總統獎，請訪問www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
- 參見附錄以獲取可列印的積極生活方式總統獎日誌。

運動

講義:「重新考慮您的飲料」連線遊戲
(5-10分鐘)

「重新考慮您的飲料」連線遊戲:讓學員各自找一位搭檔合作,在工作表上將飲料和卡路里量連接起來。利用題解,與小組一起檢查答案並討論更好的選擇。

所需用品:「重新考慮您的飲料」講義影本、鋼筆/鉛筆



談論要點

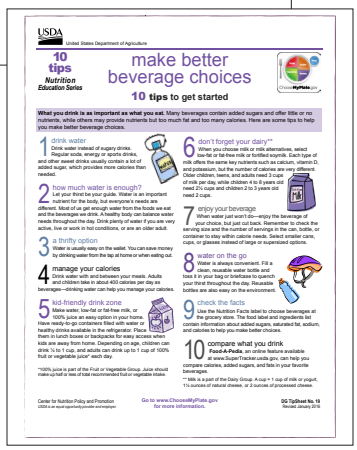
活動:「重新考慮您的飲料」
連線遊戲

- 即使是100卡路里也能發揮巨大作用。如果您每天攝入的卡路里量少於100,持續1年,您可能會減掉10磅:100卡路里×365天=365,000卡路里/3,500(1磅對應的卡路里含量)=大約10磅。
- 減少卡路里攝入的一種簡單方法就是少飲飲料。此活動顯示了某些飲料的卡路里含量有多高。
- 避免飲用卡路里含量高的飲料,飲用不含卡路里的飲料—食用能夠產生飽腹感的零食並且符合食物群:水果、蔬菜、穀類、乳製品以及蛋白質食品。水果、蔬菜、全麥中的纖維以及乳製品和蛋白質食品有助於讓飽腹感更持久。

題解: 飲料卡路里含量計算	卡路里
檸檬水(20盎司)	280
添加脫脂牛奶的拿鐵咖啡(12盎司)	125
普通可樂碳酸飲料(20盎司)	227
加糖冰茶,瓶裝(20盎司)	225
不加糖冰茶,瓶裝(20盎司)	3
添加鮮奶油的焦糖咖啡冷飲(16盎司)	430
巧克力牛奶,1%低脂牛奶(8盎司)	158
運動飲料(20盎司)	165
無糖碳酸飲料(20盎司)	0
全脂牛奶(8盎司)	150
脫脂牛奶(8盎司)	90
100%蘋果汁(12盎司)	192
水	0

談論要點

講義：我的餐盤和選擇健康飲料之10條貼士（2分鐘）



談論要點

預熱/問答（5分鐘）

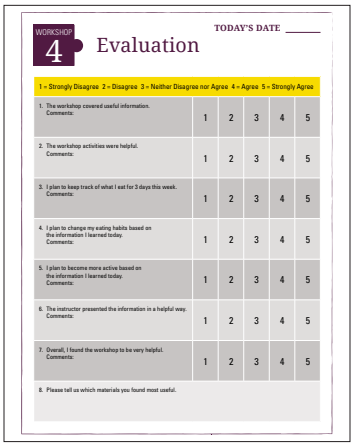
在家嘗試做的事情

- 本周持續3天將您的所有飲食記錄下來。
- 持續慢慢增加您所選擇的體育活動量。

將評估表填寫完整

（5分鐘）

填好表格後交給講師。



講習班
4

講義

1. 您的健康體重
2. 每日卡路里需求
3. 減肥和保持體重四大貼士
4. 食物記錄
5. 「重新考慮您的飲料」連線遊戲
6. 我的餐盤 選擇健康飲料之10條貼士
7. 評估

您的健康體重

利用如下身高體重指數表：在最左邊一欄確定您的身高，沿身高行找出您的體重。查看體重欄，一直到列出身高體重指數的頂行。

身高體重指數 (kg/m^2) *	體重狀況
低於18.5	體重不足
18.5–24.9	健康體重
25-29.9	超重
高於30	過度肥胖

*身高體重指數是體重（千克）除以身高平方（米）（(kg/m^2）。

	健康體重（磅）（身高體重指數為19–24）						超重（磅）（身高體重指數為25-29）					過度肥胖（磅）（身高體重指數為30-35）					
身高	身高體重指數 19	身高體重指數 20	身高體重指數 21	身高體重指數 22	身高體重指數 23	身高體重指數 24	身高體重指數 25	身高體重指數 26	身高體重指數 27	身高體重指數 28	身高體重指數 29	身高體重指數 30	身高體重指數 31	身高體重指數 32	身高體重指數 33	身高體重指數 34	身高體重指數 35
4’ 10”	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4’ 11”	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1″	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5’ 1”	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5’ 2”	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5’ 3”	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5’ 4”	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5’ 5”	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5’ 6”	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5’ 7”	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5’ 8”	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5’ 9”	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5’ 10”	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5’ 11”	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6’	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6’ 1”	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6’ 2”	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6’ 3”	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

每日卡路里需求

根據年齡、性別、體育活動程度估算出的每日卡路里需求量

男性				女性		
久坐不動[a]	適度運動[b]	運動[c]	年齡	久坐不動[a]	適度運動[b]	運動[c]
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76及以上	1,600	1,800	2,000

[a] 久坐不動的生活方式只包括獨立生活的身體活動。

[b] 適度運動的生活方式，除了獨立生活的身體活動之外還包括相當於每小時散步3-4英里每天散步1.5-3英里的體育活動。

[c] 積極運動的生活方式，除了獨立生活的身體活動之外還包括相當於每小時散步3-4英里每天散步3英里的體育活動。

[D] 女性估算對象不包括孕期或哺乳期女性。

來源：美國國家醫學院。能量、碳水化合物、纖維、脂肪、脂肪酸、膽固醇、蛋白質、氨基酸膳食營養素參考攝入量。華盛頓哥倫比亞特區：美國國家科學院出版社；2002。

健康飲食 您的方式

減肥和保持體重四大貼士

您已決定準備達到健康體重。好棒！您知道這樣能夠降低心臟病、糖尿病以及某些癌症的患病幾率嗎？保持健康體重能夠讓您感覺更好。現在，有所期待！減肥和保持體重需要付出。不過，您可以做到。

我們編寫這份講義就是為了幫您開始。

貼士1：設定一個體重目標並瞭解您的身高體重指數

向醫生諮詢並設定一個體重目標。在此處填寫您的理想體重：_____

填寫想要達到（並保持）的健康體重：

_____

_____

_____

_____

我的身高對應的體重是多少？

查看您的身高體重指數（簡稱BMI）。身高體重指數是基於身高和體重反映成年人體脂的很好指標。

如需瞭解更多資訊並進行測量，請訪問ww.nhlbisupport.com/bmi

在此處填寫您的身高體重指數：_

貼士2：吃較少食物—您來決定如何做！

您知道您需要吃較少食物來減肥。一些人不吃含糖甜點，以便降低卡路里。其他人認為衡量食物量和注意食物份量是關鍵。通常，只需改變一點點就有助於減肥。

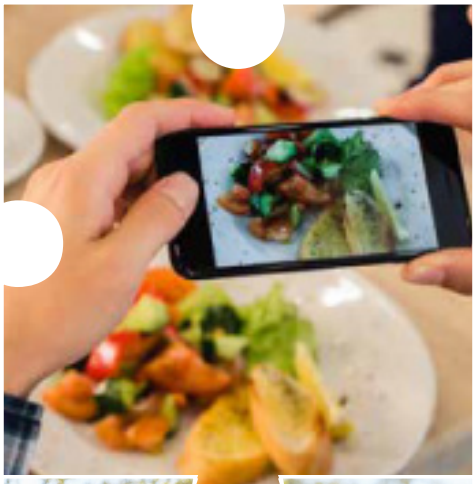
如何選擇每天吃少點？

攝入較少卡路里貼士：

- 少吃卡路里含量高的零食。而是選擇卡路里含量較低的健康零食，例如胡蘿蔔搭配低脂蘸料或者幾片加有一茶匙花生醬的全麥餅乾。
- 減少飲用卡路里含量高的飲料。不要飲用酒精飲料。飲用水，避免飲用含糖飲料如果您喝咖啡或茶，選擇加有脫脂牛奶且不含糖的。
- 略過或與他人分享含糖和高脂甜點。取而代之，食用一片新鮮水果。或者將切碎的水果添加到低脂原味優酪乳中。
- 吃較小份量。使用量杯，以便能夠真切地看到您所吃的食物量。直到量出自己的食物量，瞭解到自己吃得比想像得多的時候，很多人都會感到很驚訝！

如需瞭解更多資訊，請訪問 healthfinder.gov。

即使是微小的變化也能發揮巨大作用



貼士3:記錄您所攝入的食物

研究表明,記錄您所攝入的所有餐食、零食、飲料有助於減肥。做記錄可讓您瞭解您的飲食模式。也有助於讓您瞭解您在哪些方面做得比較好,在哪些方面需要提升。例如,您是否會在晚上吃太多零食?

做記錄的3種方式:

- 在筆記本上寫下您所攝入的所有食物和飲料。
- 通過網站或手機應用線上記錄。有許多選項可選。
- 用手機為食物拍照片,以便提醒您您所吃的食物。

貼士4:增加運動!這樣會燃燒卡路里

堅持體育運動能夠幫您達到並保持健康體重。這樣很有意義—堅持積極運動有助於消耗從食物中攝取的卡路里。我們中的大多數人都沒有進行足夠的運動來抵消我們所攝入的食物。

訪問healthfinder.gov並點擊積極運動以獲取如何堅持積極運動的貼士。

請記住,做一些體育活動比一點兒也不做要好!

查看如何將運動融入到日常生活中。考慮您可能會做的其他事情!

[ ] 爬樓梯　　[ ] 餐後散步

[ ] 與孩子一起遠足　　[ ] 騎單車

[ ] 從事一項運動　　[ ] 看電視時慢跑

將運動融入到日常生活中的其他方式: _____

_____

_____

關鍵是保持健康體重?堅持積極運動!

隨身攜帶這張表,時不時取出查看。繼續保持健康飲食和運動習慣。如果脫離了計畫,重新恢復。

食物記錄

將一天中所吃的所有食物記錄下來可能很難。通常，我們吃得比我們想像得要多！該日誌會幫您記錄您所攝入的食物和飲料。

您也可以通過網站或手機應用將您所吃的食物（和體育活動）記錄下來。根據每日卡路里需求講義，對您所攝入的卡路里和所推薦的卡路里進行比較。

食物	卡路里	食物	卡路里
早餐		晚餐	
脫脂牛奶，1杯	83	香腸比薩，2片	416
烤燕麥片，1杯	111	帕馬森乾酪麵包卷，2個	82
香蕉，中等大小	105	凱撒沙拉，1½杯	253
咖啡、8盎司1%低脂牛奶、½杯	61	冰茶、不加糖、16盎司	5
早餐卡路里總量	360	低脂香草冷凍優酪乳，1杯	241
		晚餐卡路里總量	997
午餐			
火雞肉三明治：火雞肉，2盎司	59	零食	
全麥麵包，2片	130	水果優酪乳，脫脂，8盎司	87
瑞士乳酪，1片	108	花生醬，1湯匙	96
2片生菜、番茄、蘑菇	6	全麥餅乾，12個	114
捲心菜沙拉，½杯	134	切達乳酪，1盎司	114
蘋果，中等大小1個	72	零食卡路里總量	411
水，12盎司	0		
午餐卡路里總量	509	每日卡路里總量	2,277

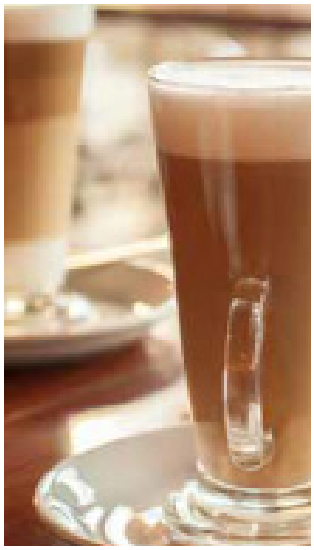
第1天 餐食	食物	卡路里
早餐		
	早餐卡路里總量	
午餐		
	午餐卡路里總量	
晚餐		
	晚餐卡路里總量	
零食		
	零食卡路里總量	
	每日卡路里總量	

第2天 餐食	食物	卡路里
早餐		
	早餐卡路里總量	
午餐		
	午餐卡路里總量	
晚餐		
	晚餐卡路里總量	
零食		
	零食卡路里總量	
	每日卡路里總量	

第3天 餐食	食物	卡路里
早餐		
	早餐卡路里總量	
午餐		
	午餐卡路里總量	
晚餐		
	晚餐卡路里總量	
零食		
	零食卡路里總量	
	每日卡路里總量	

「重新考慮您的飲料」連線遊戲

將飲料及其卡路里含量連接在一起



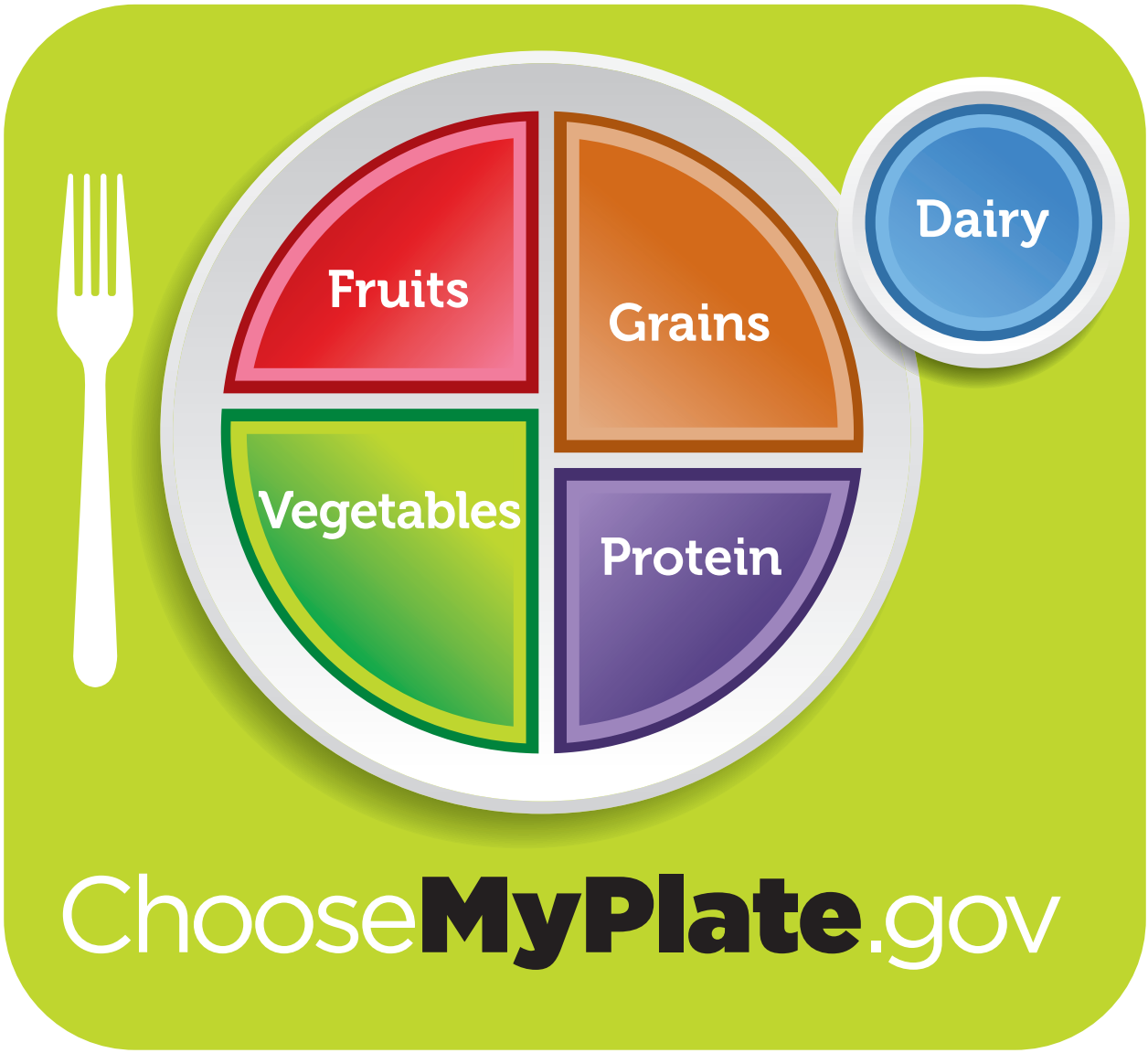
檸檬水 (20盎司)	227卡路里
添加脫脂牛奶的拿鐵咖啡 (12盎司)	3卡路里
普通可樂碳酸飲料 (20盎司)	192卡路里
加糖冰茶，瓶裝 (20盎司)	125卡路里
不加糖冰茶，瓶裝 (20盎司)	0卡路里
添加鮮奶油的焦糖咖啡冷飲 (16盎司)	225卡路里
巧克力牛奶，1%低脂牛奶 (8盎司)	165卡路里
運動飲料 (20盎司)	430卡路里
無糖碳酸飲料 (20盎司)	158卡路里
全脂牛奶 (8盎司)	0卡路里
脫脂牛奶 (8盎司)	150卡路里
100%蘋果汁 (12盎司)	90卡路里
水	280卡路里

來源：改編自美國疾病控制與預防中心，重新考慮您的飲料網頁。www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

查看這些用於減少飲料卡路里含量的選項

注意：這些變化可能會讓您少攝入650卡路里！

場合	而非...	卡路里	嘗試...	卡路里
早餐咖啡廳	加有脫脂牛奶的中杯拿鐵咖啡（16盎司）	265	加有脫脂牛奶的小杯拿鐵咖啡（12盎司）	125
午餐時間	20盎司瓶裝含糖碳酸飲料	227	水或不含卡路里的飲料	0
午休時間	從自動售貨機取加糖檸檬冰茶（16盎司）	180	天然檸檬味蘇打水（不加糖）	0
晚餐時間	含糖薑汁汽水配餐食（12盎司）	124	加有一片檸檬或酸橙的水或者加有少許100%果汁的蘇打水	0卡路里水，~30卡路里果汁蘇打水
卡路里		796		125-155



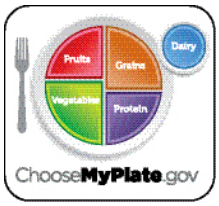
MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
美国农业部

10 条贴士 营养 教育系列

选择更健康的饮料



10 条贴士**开始**

您所饮用的东西和您所食用的东西同样重要。许多饮料含有添加糖而且基本上不含营养素，而另外一些饮料中可能含有太多脂肪和卡路里。如下贴士有助于您选择更加健康的饮料。

1 饮水

饮用水，避免饮用含糖饮料。普通碳酸饮料、能量饮料或运动饮料及其他甜味饮料通常含有许多添加糖，卡路里量过剩。

2 多少水量才足够？

取决于您的口渴程度。水是人体所需的一种重要营养，但每个人对水的需求不同。大多数人可从食物和饮料中获得足够的水量。健康的身体可以使一整天的水需求保持平衡。如果您的运动量很大，生活或工作环境很热，或者已年长，则饮用大量水。

3 省钱选择

水通常比较便宜。您可以通过在家或外出时饮用自来水来省钱。

4 控制您的卡路里

用餐时或两餐之间饮用水。成人和儿童每天从饮料中摄取大约400卡路里—饮水可以帮助您控制您的卡路里。

5 适合孩子的饮品区

将水、低脂或脱脂牛奶或100%果汁作为家中常备的饮品。用便携容器装上水或装上冰箱中可用的健康饮品。将其放置在午餐盒或背包中，孩子外出时便于携带。根据年龄，儿童每天可饮用½-1杯、成人每天可饮用1杯100%果汁或蔬菜汁。

100%果汁属于水果或蔬菜食物群。果汁应占水果或蔬菜建议摄入总量的一半或一半以下。

6 不要忘记乳制品**

当您选择牛奶或牛奶替代品时，选择低脂或脱脂牛奶或强化豆奶。各类牛奶提供的主要营养素都相同，例如钙、维生素D、钾，但是卡路里量却非常不同。年龄较大的儿童、青少年及成人每天需要3杯牛奶，而4-8岁的儿童需要2½杯，2-3岁的儿童需要2杯。

7 享用饮料

当水不能满足需要时——享用您选择的饮料，但要减量。记得查看罐、瓶或容器中的份量大小和份数，以便保持在卡路里需求之内。选择较小罐、杯或玻璃杯，避免选择大份或超大份。

8 便携水

喝水一直很方便。将水装入干净、可重复使用的水瓶中，放进书包或公文包中，全天解渴靠它即可。可重复使用的瓶子也比较环保。

9 查看成分

利用营养成分标签，对杂货店里的饮料进行选择。食物标签和营养成分表包含添加糖、饱和脂肪、钠、卡路里相关信息，有助于您做出更好的选择。

10 比较您所饮用的饮料

www.SuperTracker.usda.gov 网站上的Food-A-Pedia在线功能可帮您比较您最喜爱的饮料中的卡路里、添加糖及脂肪。

**牛奶属于乳制品群。A杯=1杯牛奶或酸奶、1½盎司天然奶酪或2盎司加工奶酪。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方和雇主。

访问 www.ChooseMyPlate.gov 获取更多信息。

DG贴士表No.19
2016年1月修订

講習班 4

評估

今日日期： _____

1=強烈反對 2=反對 3=既不反對也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 講習班涉及的資訊很有用。 評論：	1	2	3	4	5
2. 講習班活動很有用。 評論：	1	2	3	4	5
3. 本周，我計畫持續3天對我所吃的食物進行記錄。 評論：	1	2	3	4	5
4. 基於今天學到的知識，我計畫改變自己的飲食習慣。 評論：	1	2	3	4	5
5. 基於今天所學到的知識，我計畫更加積極地運動。 評論：	1	2	3	4	5
6. 講師介紹了非常有用的資訊。 評論：	1	2	3	4	5
7. 總體來講，我認為講習班非常有用。 評論：	1	2	3	4	5
8. 請告知我們您認為哪些材料最有用。					

講習班
5

讓健康飲食成為生活方式的一部分

健康飲食 • 積極運動 社區講習班

講習班 5

目錄

講習班
5

講師指南

講習班開始之前

- 充分瞭解整期講習班，熟悉課程計畫。
- 收集預熱和活動所需的材料。
- **預熱：**各種全穀類食物，例如全麥義大利面（課前煮熟）、糙米（課前煮熟）、全麥麵包（切成小塊以便品嘗）、全穀類薄脆餅乾、全穀類麥片等；上菜盤以及供學員品嘗食物的餐具
- **活動：**無所需用品：
- 講義影本（每人一份）：
  1. **讓健康飲食成為生活方式的一部分（2頁）**
  2. **如何構建健康飲食模式（3頁）**
  3. **轉向更加健康的食物&飲料（2頁）**
  4. **我的餐盤每日清單（2頁）**
  5. **瞭解並使用營養成分標籤（1頁）**
  6. **我的餐盤 構建健康餐之10條貼士（2頁）**
  7. **講習班評估（1頁）**

講習班課程大綱

講習班時長應為1小時，包括活動時間。

- **預熱活動**（5分鐘）—大家來到講習班時進行這項活動
- **簡介**（5分鐘）
  - 說明講習班目的
  - 回顧學習目標
- **目標1：**明確健康生活方式的5個概念（10分鐘）
  - 回顧講義：讓健康飲食成為生活方式的一部分和轉向更加健康的食物&飲料
- 伸展放鬆（5分鐘）
- **目標2：**明確5個食物群以及各食物群可選的健康食物（5分鐘）
  - 回顧講義：我的餐盤每日清單
- **目標3：**明確營養成分標籤的5個方面，讓您更簡單地對健康膳食食物做出知情選擇（5分鐘）
- 活動（5-10分鐘）
  - 回顧講義：瞭解並使用營養成分標籤
- 增加體育活動（1-2分鐘）
  - 回顧講義我的餐盤 構建健康餐之10條貼士（2分鐘）
- **預熱/問答**（5分鐘）
  - 在家嘗試做的事情之**提示**：
    - 查看營養成分標籤，對雜貨店裡的食物進行比較
    - 持續慢慢增加您每天的體育活動量。
- 讓學員將**評估表**填寫完整（5分鐘）

預熱活動

口味測試（5分鐘）

全穀類食物品嘗：收集多種全穀類食物（嘗試使用諸如義大利面、大米、麥片、薄脆餅乾、麵包等），當學員來到講習班時讓他們品嘗一點兒。

所需用品：各種全穀類食物，例如全麥義大利面（課前煮熟）、糙米（課前煮熟）、全麥麵包（切成小塊以便品嘗）、全穀類薄脆餅乾、全穀類麥片等；上菜盤以及供學員品嘗食物的餐具

講習班
5

講習班課程計畫

談論要點

講習班目的(2-3分鐘)

- 今天的講習班和講義為您提供將健康飲食和常規體育活動融入生活方式的相關貼士。
- 本期講習班以美國居民膳食指南和美國居民體育活動指南為依據。就食物選擇，膳食指南給出了有助於促進身體健康、保持體重、防止疾病的科學性建議。就實現和保持身體健康所需進行體育活動的活動量、類型及強度，美國居民體育活動指南給出了相關建議。
- 膳食指南為所選的受眾適用資訊提供依據。更多相關資訊參見 www.ChooseMyPlate.gov。

您所吃所飲的所有東西久而久之都會起作用。正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。從微小的改變開始，盡情選擇健康食物。

確定您的健康飲食模式並終身保持。這意味著：

- 水果和蔬菜占餐盤的一半-注意吃整個水果和多樣蔬菜
- 全谷類占穀類食物的一半
- 改喝低脂或脫脂牛奶或優酪乳
- 定期從多樣食物中攝取蛋白質
- 減少鈉、飽和脂肪和反式脂肪及添加糖的攝入。

健康飲食和體育活動是健康生活的基本條件。美國居民體育活動指南建議成年人每週至少進行2.5小時的體育活動-兒童每天需要進行1小時的體育活動。

- 您可以通過諸如散步、跳舞、騎車、花園勞作等活動和減少坐著的時間進行鍛煉。

談論要點

學習目標 (2-3分鐘)

- 明確健康生活方式的5個概念。
- 明確5個食物群以及各食物群可選的健康食物。
- 明確營養成分標籤的5個方面，讓您更簡單地對健康膳食食物做出知情選擇。

講習班課程計畫

談論要點

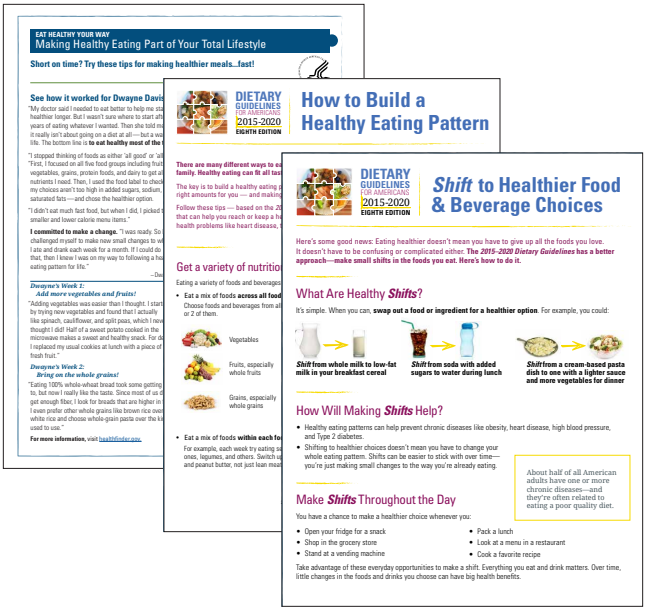
講義：讓健康飲食成為生活方式的一部分、如何構建健康飲食模式、轉向更加健康的食物&飲料（10分鐘）

注意：這些談論要點涵蓋許多膳食指南中專家所提出的主要消費行為和相應策略。根據時間/學員所提問題，您可只選擇涵蓋各標題下的少許幾個項目。

增加更多水果和蔬菜

蔬菜

- 健康飲食模式包括從全部5個子群中選出的各種蔬菜：深綠色、紅色及橙色蔬菜、含澱粉蔬菜以及其他蔬菜和豆類（豆子和豌豆）。
- 水果和蔬菜占餐盤的一半-蔬菜多樣、注重水果。
- 選擇未添加醬汁、肉汁、黃油或奶油的冷凍蔬菜。
- 採用健康的烹調方式製備蔬菜：蒸、煎、煨或者生食。
- 包括餐食和零食中的蔬菜。新鮮、冷凍和罐裝蔬菜都可以。如要食用罐裝蔬菜，查看營養成分標籤並選擇低鈉產品。也可選擇標有減鈉或無鹽的產品。
- 將深綠色、紅色和橙色蔬菜添加到湯、燉菜、砂鍋菜、炒菜及其他主菜和附菜中。使用深色綠葉菜（例如長葉生菜和菠菜）製作沙拉。
- 注重補充膳食纖維—豆類（豆子和豌豆）是一種很好的來源。將豆類（例如芸豆或鷹嘴豆）添加到沙拉中，將豌豆或扁豆掰開放入湯中，或者做成烤豆或斑豆作為附菜或者加到主菜中。
- 隨身攜帶可生食、已切好的蔬菜，當作速食食用。如果隨附蘸料，選擇卡路里含量較低的，例如優酪乳調料，避免選擇優酪乳油或奶油乳酪蘸料。鷹嘴豆泥也可製成美味蘸料，同時符合蔬菜、蛋白質食物以及油類建議標準。



- 外出就餐時，選擇一種蔬菜作為附菜。對於烹熟的蔬菜，要求加少量脂肪和鹽或者不加。對於沙拉，要求將調料單獨放在一邊，這樣您可以自己決定用量。
- 向蔬菜添加調味汁、佐料、調料時，採取少量添加法。調味汁和調料可以讓蔬菜更加美味，但來自飽和脂肪和添加糖的卡路里量也會額外增加。
- 如需進一步瞭解蔬菜相關資訊，請訪問：www.choosemyplate.gov/vegetables。

水果

- 注意吃整個水果，包括新鮮、冷凍、脫水或無糖罐裝水果。
- 選擇果汁時，始終選擇100%純果汁。適度飲用果汁，水果攝入量的一半至少應來自整個水果。
- 將水果用作零食、沙拉或甜點。
- 用水果替代糖、糖汁或其他甜味配料，作為穀物和薄餅的調味料。
- 享用各種各樣的水果，選擇應季水果，以便保證口感和新鮮度最佳。
- 隨身攜帶清洗好、已切好的水果，當作速食食用。

- 不甜的水果或者無添加糖的罐裝水果是更好的選擇，因為稀糖汁或濃糖汁都會增加糖分和卡路里的含量。
- 如需進一步瞭解水果相關資訊，請訪問：www.choosemyplate.gov/fruit.

引入全穀類

- 選擇全穀類產品，讓全谷類占穀類食物的一半，包括全麥麵包、麥片、義大利面、糙米。選擇全穀類，避免選擇細糧和細糧製成的產品。細糧一般為餅乾、蛋糕以及許多零食。白義大利面、白米、白麵包都屬於細糧。
- 例如，選擇100%全麥麵包；全穀類食品，例如燕麥粥；全麥餅乾和義大利面；糙米。查看產品標籤成分清單中的穀物成分名稱前面是否有「全」或「全麥」字樣。
- 請注意，標有「多種穀物」、「石磨研磨」、「100%小麥」、「碎小麥」、「七穀」或「麩」的產品通常不是100%全穀類食品，可能不含任何全穀類。
- 利用營養成分標籤和成分列表選擇全穀類——一種良好或極好的膳食纖維來源。
- 良好的膳食纖維來源包含每日營養攝入量的10—19%，極好的膳食纖維來源包含20%或者更多。
- 如需進一步瞭解穀類相關資訊，請訪問：www.choosemyplate.gov/grains.

講習班課程計畫

定期從多樣食物中攝取蛋白質

- 食用多種蛋白質食物，包括海鮮、豆類（豆子和豌豆）、無鹽堅果和種子、大豆產品、雞蛋、瘦肉以及家禽。
- 爭取一周食用兩次海鮮。選擇歐米伽-3脂肪酸含量較高的海鮮，例如三文魚、鱒魚、鯡魚、太平洋牡蠣、大西洋或太平洋鯖魚。
- 選擇精瘦或低脂肉和家禽。去掉家禽肉皮，採用烘烤方法進行烹製。
- 加工肉類（例如火腿、香腸、熱狗以及熟食肉）含有添加鈉。查看營養成分標籤有助於限制鈉攝入量。
- 將諸如豆類（例如黑豆、芸豆、黑眼豆）、大豆（例如豆腐）或無鹽堅果和種子等蛋白質食物添加到菜品中或者作為零食，以此變換花樣。選擇無鹽堅果和種子有助於減少鈉攝入量。
- 如需進一步瞭解蛋白質食物相關資訊，請訪問：www.choosemyplate.gov/protein-foods。

改喝低脂或脫脂乳製品

- 選擇低脂或脫脂牛奶、優酪乳、乳酪或大豆飲品（豆奶）。低脂或脫脂食品有助於減少從飽和脂肪中攝取的卡路里。
- 少進食含添加糖的食物，例如風味乳、優酪乳、飲用優酪乳或甜點。風味原味優酪乳配以新鮮水果，可作為早餐、零食或甜點。
- 對於乳糖不耐症患者而言，較小份量（例如4液量盎司牛奶）耐受性可能比較好。無乳糖和乳糖含量較低產品適用。包括減乳糖或無乳糖牛奶、優酪乳、乳酪、強化鈣豆奶（大豆飲品）。
- 如需進一步瞭解乳製品相關資訊，請訪問：www.choosemyplate.gov/dairy。

把所有結合起來

- 從微小的改變開始，食用身體所需且有益於健康的多種食物。
- 更換食物或成分，以選擇更加健康的食物，例如將麥片粥中的牛奶由全脂牛奶換為脫脂牛奶，將午餐中的含糖碳酸飲料換為水，或者將晚餐中的奶油義大利面換為添加稀醬汁和更多蔬菜的飯菜。

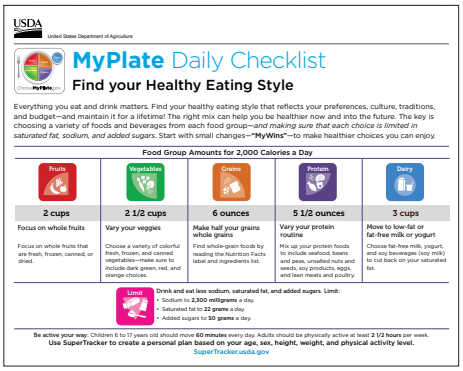
伸展放鬆(5分鐘)

「果籃」—搶座位遊戲營養主題版本

這是一個簡單的遊戲,適合至少擁有8名成員的小組來玩。用足夠數量(所有成員數量減去一)的椅子擺成一圈。接下來,您需要為每位元成員分配一種水果,將成員標為草莓、柳丁、香蕉等。其中兩名成員所分配的水果應是同一種。一人應保持站立,其他所有人應坐在椅子上。站著的人叫出一種水果的名字,圍坐成一圈的成員中誰被分配到的水果恰巧是這種水果,誰就站起來去尋找一個新座位。呼叫者也應當儘快嘗試坐在空著的座位上。最後,會剩下一名成員沒有座位。這名成員(餘下站立)之後會叫出另一種水果的名字,遊戲繼續。為了更好玩,嘗試一次性叫出多種水果的名字。呼叫者也可以選擇叫出「果籃!」如果是這樣,則所有成員都站起來去尋找新椅子。當所有成員都嘗試去獲得座位時,就會變得有點瘋狂。如有需要,您可以設定一條規則,即從椅子上站起來的成員新找的座位必須與原座位至少相隔2個座位(為了鼓勵成員站起來跑動)。

談論要點

講義:我的餐盤每日清單(5分鐘)



USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate Daily Checklist
Find your Healthy Eating Style

Everything you eat and drink matters. Find your healthy eating style that reflects your preferences, culture, traditions, and budget—and maintain it for a lifetime! The right mix can help you be healthier now and into the future. The key is choosing a variety of foods and beverages from each food group—*and making sure that each choice is limited in saturated fat, sodium, and added sugars.* Start with small changes—**"MyWins"**—to make healthier choices you can enjoy.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day

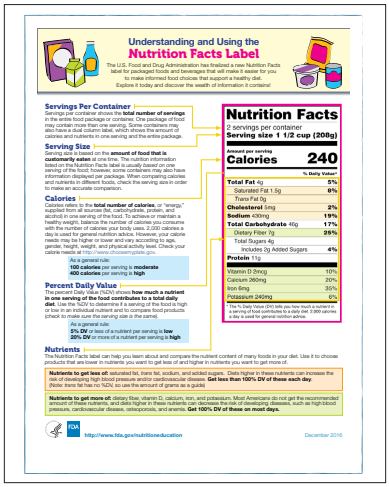
Fruits	Vegetables	Grains	Protein	Dairy
2 cups	**2 1/2 cups**	**6 ounces**	**5 1/2 ounces**	**3 cups**
Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	Vary your veggies Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	Make half your grains whole grains Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	Vary your protein routine Mix up your protein foods to include seafood; beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.	Move to low-fat or fat-free milk or yogurt Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soy milk) to cut back on your saturated fat.

Limit Drink and eat less sodium, saturated fat, and added sugars. Limit:
- Sodium to **2,300 milligrams** a day.
- Saturated fat to **22 grams** a day.
- Added sugars to **50 grams** a day.

Be active your way: Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2 1/2 hours** per week.
Use SuperTracker to create a personal plan based on your age, sex, height, weight, and physical activity level.
SuperTracker.usda.gov

- 您所吃所飲的所有東西都會起作用確定能夠反映您自己的喜好、文化、傳統及預算的健康飲食模式並終身保持!正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。
- 關鍵是從每種食物群中選擇多種食物和飲料,並確保所選擇食品的飽和脂肪、鈉以及添加糖的含量較低。
- 我的餐盤每日清單顯示2000卡路里飲食模式(樣例)從食物群中所攝入的量。顯示從5個食物群中所攝入的量,以及如何限制鈉、飽和脂肪以及添加糖的攝入。
- 適合您的飲食計畫是根據您的年齡、性別、身高、體重以及體育活動水準而量身定制的。利用我的餐盤每日清單計算器制定個人計畫www.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Checklist-input。

講習班課程計畫



運動

瞭解並使用營養成分標籤(5-10分鐘)

營養成分標籤:分發講義——瞭解並使用營養成分標籤,回顧如下所列的談論要點。根據小組的大小,您可能要為每個小組(2-3人)分發一個標籤,讓他們共同協作以確定食物標籤的成分,例如份量大小、鈉等等。

所需用品:食品容器上的各種營養成分標籤

談論要點

講義:瞭解並使用營養成分標籤(5分鐘)

- 查看份量大小,確定實際食用的份數。
  - 如果使用2份食物,則會攝入兩倍卡路里。
- 選擇無添加糖的食物或者添加糖含量較低的食物。
  - 標籤上的「添加糖」現在需要用克表示,表示出占每日營養攝入量的百分比(%DV)。添加糖包括加工或包裝期間所加入的糖。
  - 在沒有攝入過多卡路里的情況下,若添加糖占每日營養攝入量的百分比超過100%,則難以滿足營養需求。
- 尋找飽和脂肪和反式脂肪含量較低的食物。
  - 選擇更加健康的脂肪,例如魚類、堅果以及蔬菜油中所含的多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪。用不飽和脂肪替代飽和脂肪,可以降低罹患心臟病的風險。
- 對產品中的鈉含量進行比較,選擇低鈉食品。
  - 大多數鈉都來源於加工類食品。查看營養成分標籤,選擇低鈉產品自己製備餐食,這樣您就可以較好地控制和限制鈉的攝入量。
- 飽和脂肪、反式脂肪、鈉及添加糖占每日營養攝入量的百分比低於100%。

談論要點

增加體育活動(1-2分鐘)

- 美國居民體育活動指南建議每人都要定期參加體育活動,有益於健康。
- 給成年人的建議:

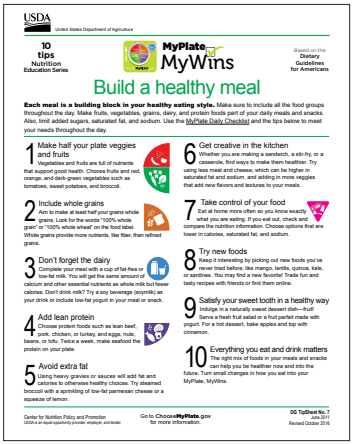
	適度運動	劇烈運動
運動類型	健走、平地騎行、集體舞、花園勞作	跳繩、籃球、足球、游泳、有氧舞蹈
運動量	如果您選擇適度運動,每週至少運動2.5小時。	如果您選擇劇烈運動,每週至少運動1小時15分鐘。

來源:2008美國居民體育活動指南

- 您可以將適度運動和劇烈運動結合起來。一般來說,1分鐘劇烈運動相當於2分鐘適度運動。
- **兒童每天需要進行60分鐘的體育活動。**
- **今日貼士:**慢慢增加體育活動量。
  - 從活動10分鐘開始,之後增加時間,以便每次的活動時間較長。
  - 當您感到舒適時,增加頻率,加快速度。
- 把您的體育活動和營養目標記錄下來!
  - 記錄您的體育活動並逐步改進您的飲食習慣。您可以通過日誌或筆記本、網站或手機應用來記錄。
- 積極生活方式總統獎(PALA+):由總統健身、體育與營養委員會發起的一項獎勵計畫,旨在促進人們參與體育活動,擁有良好營養。這項為期8周的計畫有助於您保持或提升身體健康,是幫您管理和實現健康目標的一種好方式。
  - 如需進一步瞭解積極生活方式總統獎,請訪問www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - 參見附錄以獲取可列印的積極生活方式總統獎日誌。

談論要點

講義：我的餐盤 構建健康餐之10條貼士（2分鐘）



談論要點

預熱/問答（5分鐘）

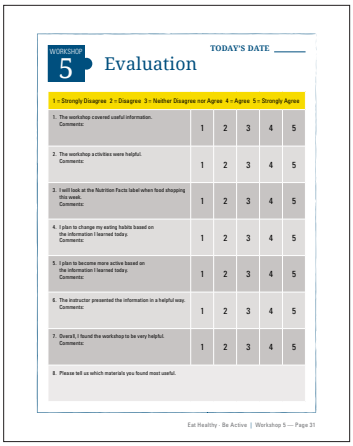
在家嘗試做的事情

- 查看營養成分標籤，對雜貨店裡的食物進行比較。
- 慢慢增加您每天的體育活動量。

將評估表填寫完整

（5分鐘）

填好表格後交給講師。



講習班
5

講義

1. **讓健康飲食成為生活方式的一部分**
2. **如何構建健康飲食模式**
3. **轉向更加健康的食物&飲料**
4. **我的餐盤每日清單**
5. **瞭解並使用營養成分標籤**
6. **我的餐盤 構建健康餐之10條貼士**
7. **評估**

健康飲食 您的方式

讓健康飲食成為生活方式的一部分

時間緊?嘗試利用這些貼士製作健康餐...快速!

看看Dwayne Davis是如何利用的

「我的醫生說我需要吃得更加健康才有助於持久保持健康狀態。但是經過多年想吃什麼就吃什麼的經歷之後，我不確定從哪開始改變。之後，她告訴我這其實與膳食本身沒有太大關係，而與生活方式有關。底線就是**大多數時候健康飲食**。

「我不再將食物視為「完全好」或者「完全不好」。」首先，我注意食用全部5個食物群的食物，包括水果、蔬菜、穀類、蛋白質食物以及乳製品，以便全面獲取所需的營養。之後，我利用食物標籤檢查我所選的食物的添加糖、鈉或飽和脂肪的含量是否過高，然後選擇比較健康的食物。

「我不怎吃速食，而如果我吃的時候，我會選擇小份量且卡路里含量較低的菜品。」

我下定決心做出改變。「我準備好了。因此，我向自己發出挑戰，對一個月中每一周的飲食都做出全新的微小改變。如果我可以做到，那麼我就知道我正在按照一種健康的飲食模式來生活。」

–Dwayne–

Dwayne的第1周：增加更多蔬菜和水果!

「增加蔬菜比想像中簡單。我從嘗試食用新品種的蔬菜開始，發現我其實挺喜歡菠菜、花椰菜、豌豆，我之前從來沒考慮過要吃這些蔬菜!將半個甘薯放在微波爐裡烤制，就做成了一道美味健康的零食。對於甜點，我用一片新鮮水果替代了我經常在午餐食用的餅乾。」

Dwayne的第2周：引入全穀類!

「食用100%全麥麵包，替代過去食用的麵包，但是現在我的確很喜歡這種口味。由於我們大多數人都不會獲得足夠的纖維，因此我會尋找纖維含量較高的麵包。比起白米，我甚至更喜歡其他全穀類，例如糙米。用全穀類義大利面替代過去常常食用的品種。」

如需瞭解更多資訊，請訪問healthfinder.gov.

準備好嘗試更多蔬菜了嗎?

嘗試所有類型的蔬菜以獲取大多數營養素——深綠色（花椰菜、菠菜、長葉生菜）、紅色和橙色（甘薯、胡蘿蔔、番茄汁）、豆類（斑豆、黑豆或芸豆；豌豆或扁豆；毛豆）、含澱粉（玉米、青豆、大蕉）及其他蔬菜（洋蔥、卷心生菜、青豆）。

也想要食用全麥嗎?

好的選擇包括100%全麥義大利面、麵包以及玉米餅。也可嘗試燕麥片、爆米花和糙米。查看標籤。在外包裝上尋找「100%全麥」或「100%全穀類」字樣。

即使是微小的變化也能發揮巨大作用

Dwayne的第3周：
減鹽（鈉）減糖

「一旦我開始查看標籤，我就會對包裝類食品的鈉含量感到驚訝。高血壓闖入我的家庭，減鹽對於保持健康很有意義。還有糖？我不再飲用之前每日必飲的超大量64盎司軟飲料。結果證明這種飲料含有800卡路里—大約是許多人一整天所需卡路里量的一半！」

Dwayne的第4周：把所有結合起來
成功構建健康飲食模式

「通過逐漸做出微小改變，我開始按照健康食物計畫進行飲食，我知道我會堅持下去。您知道嗎？我感覺好多了，我的體重也減輕了。」

膳食指南建議食用含有身體所需營養的多種食物，有益於健康。不要拒絕食用任何一種食物—關鍵是多吃有益於健康飲食模式的食物，少吃無益于健康飲食模式的食物。

底線？

注意您每次的飲食量。如需瞭解份數和份量大小相關資訊，請訪問www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/just-enough/Pages/just-enough-for-you.aspx

將這些食物囊括在您的食物計畫中：

- 蔬菜—多種深綠色、紅色及橙色蔬菜、豆類（豆子和豌豆）、含澱粉蔬菜以及其他蔬菜
- 水果—尤其是整個水果
- 谷類—至少一半為全穀類
- 脫脂或低脂乳製品—包括牛奶、優酪乳、乳酪和/或強化大豆飲品
- 蛋白質食物—多種海鮮、瘦肉、家禽、雞蛋、豆類（豆子和豌豆）、堅果、種子、豆製品

現在您已經瞭解了Dwayne的故事...

如果您遵循健康全膳食，您會嘗試哪些貼士？

查看www.choosemyplate.gov以獲取線上工具、食譜及更多資訊。

期待減少鈉攝入量？

少食鹹食：鹹菜、豆醬、熱狗、午餐肉、薯條及椒鹽脆餅乾。在罐裝蔬菜、蔬菜汁外包裝上查找「低鈉」或「無鹽」字樣。

準備好少食添加糖了嗎？

添加糖會增加卡路里，而且不含必需營養成分。減少添加糖的卡路里攝入。在營養成分標籤上尋找添加糖，選擇添加糖含量較少或不含添加糖的產品。食用水果，避免食用含糖甜點。將含糖穀類食物換成不含糖的，並在上面加上水果。飲用水或其他不含添加糖的飲料，避免飲用含糖碳酸飲料。

食品專家建議食用含有身體所需營養的多種食物，有益於健康。不要拒絕食用任何一種食物—關鍵是多吃有益於健康的食物，少吃無益于健康的食物。

饮食
指南
针对美国居民
2015-2020
第八版

如何构建健康饮食模式

健康饮食有许多不同方式。您可以选择适合您和您家人的健康饮食方式。健康饮食可符合各种口味和惯例，亦可经济实惠。

关键是构建一种健康饮食模式，即选择各种各样适量食物，让这些选择成为您日常饮食的一部分。

遵照此类选择食物的贴士—以2015–2020美国居民膳食指南为依据—有助于达到或保持健康体重，获得所需的营养，降低心脏病、2型糖尿病以及一些类型癌症的患病风险。

摄取各种各样营养丰富的食物和饮料。

摄取各种各样的食物和饮料很重要。有助于您获得健康所需的各种营养。

- 混合食用所有食物群中的食物。

  从各食物群中选择食物和饮料—蔬菜、水果、谷类、乳制品及蛋白质—不要只选择一两种。

蔬菜

水果，尤其是整个水果

谷类，尤其是全谷类

脱脂和低脂乳制品—包括牛奶、酸奶、奶酪和强化大豆饮品

蛋白质食物，例如海鲜、瘦肉、家禽、鸡蛋、豆类（豆子和豌豆）、坚果、种子、豆制品

- 混合食用每个食物群中的食物。

  例如，每周尝试食用一些类型的蔬菜，例如深绿色、红色及橙色蔬菜和含淀粉蔬菜等等。同时变换您所食用的蛋白质食物—例如，考虑食用鱼、黑豆、花生酱，不要只食用瘦肉和家禽。

尝试摄入适量饮食。

您所摄入的卡路里量会依您的年龄、性别、身高、体重以及活动量而变化。利用 www.choosemyplate.gov/calculator上的我的餐盘每日清单，寻找适合您的计划。

限制饱和脂肪、添加糖、钠含量较高的食物和饮料。

要达到的目标：

- **每天从饱和脂肪中摄取少于10%的卡路里。**饱和脂肪含量较高的食物包括奶油、奶酪、全脂牛奶、高脂肪肉类（例如牛肋排、香肠以及一些加工肉类）、家禽皮、热带植物油（例如椰子油和棕榈油）。而要选择含有不饱和脂肪的食物—例如海鲜、鳄梨、大部分坚果、菜籽油或橄榄油。
- **每天从添加糖中摄取少于10%的卡路里。**添加糖是指含有卡路里的糖浆或其他甜味剂，制作或制备食物和饮料时会加入。多选择含天然糖分的食物和饮料—例如普通牛奶和水果—或者选择一点儿糖分也不含的食物和饮料。选择水，而不要选择含糖饮料。限制食用甜点，例如蛋糕、曲奇、布朗尼蛋糕、糖果。
- **成人和14岁及以上儿童每天摄入少于2300毫克的钠（年龄更小的儿童酌减）**

微小的改变=大大的益处

从长远来看，日常饮食习惯微小的转变有助于提升您的健康水平。例如，尝试将白面包换成全麦面包，用一把坚果替代薯条。

钠来源于精制盐—但是我们所食用的大部分钠来源于包装类食品或者餐厅菜肴。在商店购买食品时，查看营养成分标签并选择钠含量最低的产品。为了减钠，多在家做饭或者外出就餐时要求不要向您的餐食中加盐。

坚持下去。

终生健康饮食有助于预防一些健康问题，例如肥胖症、心脏病、2型糖尿病以及一些类型的癌症。将每天和餐食视为进行健康选择的机会。

想要进一步了解如何找到对您有效的健康饮食模式吗？

查看 DietaryGuidelines.gov获取更多有关膳食指南的信息。查看www.whatscooking.fns.usda.gov/获取更多有关健康餐食食谱的信息。

健康饮食模式包括什么？

2015–2020膳食指南为健康饮食模式提供了建议。

对于每天需要摄入2000卡路里的人来说，健康饮食模式包括：

水果，尤其是整个水果
2杯

水果

谷类

谷类，至少一半为全谷类
6盎司

多种蔬菜—深绿色、红色及橙色蔬菜、含淀粉蔬菜、豆类（豆子和豌豆）以及其他蔬菜
2½杯

蔬菜

蛋白质

各种蛋白质食物，包括海鲜、瘦肉、家禽、鸡蛋、豆类（豆子和豌豆）、豆制品、坚果和种子
5½盎司

脱脂或低脂乳制品，包括牛奶、酸奶、奶酪和/或强化大豆饮品
3杯

乳制品

油

油类，例如菜籽油、橄榄油或油类来源食物，例如坚果和鳄梨
5茶匙

限制：

饱和脂肪和反式脂肪—限制饱和脂肪，每日卡路里摄入量少于10%，尽可能地降低反式脂肪的摄入量

添加糖—
每日卡路里摄入量少于10%

限制

钠—成人和14岁及以上儿童每天摄入少于2300毫克的钠（年龄更小的儿童酌减）

健康饮食模式包括多种餐食和零食。就许多餐食而言，一份菜品中含有集中食物群。**查看这些例子。**

玉米卷沙拉

- ☒1/2杯鳄梨
- 1茶匙酸橙汁
- 2盎司玉米饼片
- 1杯切碎的生菜
- 2茶匙辛香番茄酱
- 2盎司熏熟火鸡肉馅
- 1/2盎司低脂切达奶酪
- 2茶匙玉米烹饪油
- 火鸡肉

烹炒豆腐蔬菜

- 1☒4杯菠萝
- 1☒2杯切碎的大白菜
- 1☒4杯竹笋片
- 1☒4杯切碎的红绿甜椒
- 1杯熟糙米（2盎司干）
- 4盎司冻豆腐
- 1杯强化大豆饮品
- 1茶匙菜籽油用于烹炒

玉米换沙拉三明治

- 1个中等大小的桃
- 2片全麦面包
- 1茶匙切碎的芹菜
- 1☒2杯切碎的生菜
- 2盎司罐装金枪鱼
- 1杯脱脂牛奶
- 1茶匙蛋黄酱

ODPHP Office of Disease Prevention and Hea th Promotion

2017年
4月

乳制品
指南
针对美国居民
2015-2020
第八版

转向更加健康的食物&饮料

以下是一些好消息:更加健康地饮食并不意味着必须放弃自己所喜爱的所有食物。 不必困惑或复杂化。2015-2020膳食指南提供了一种更好的方式—对您所食用的食物稍作转变。做法具体如下。

什么是健康转变？

很简单。当您将食物或原料换成更加健康的时候。例如，您可以：

将早餐麦片粥中的全脂牛奶换成脱脂牛奶

将午餐含有添加糖的碳酸饮料换成水

将晚餐奶油意大利面换成含有口味较清淡的调味汁和更多蔬菜的餐食

转变会带来哪些益处？

- 健康饮食模式有助于预防慢性病，例如肥胖症、心脏病、高血压、2型糖尿病。
- 转向更加健康的食物和饮料并不意味着您必须改变您的整个饮食模式。随着时间的流逝，转变会更加容易坚持—您只需对您已有的饮食方式做出微小改变即可。

大约一半的美国成人都患有一种或多种慢性病—通常与食用低质量膳食有关。

全天转变

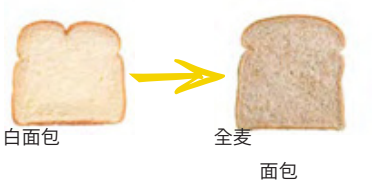
您随时都可以选择更加健康的选项：

- 打开冰箱取零食
- 在杂货店购物
- 站在自动售货机旁
- 打包午餐
- 查看餐厅菜单
- 烹制最爱的食谱

充分利用每天的机会进行转变。您所吃所饮的所有东西都会起作用。随着时间的流逝，您在选择食物和饮料方面做出的微小改变会带来很大的健康益处。

尝试这些**转变**

膳食指南为如何全面改善饮食模式提供了建议。下列转变有助于您坚持下去。



如何使用更多全谷类：

- 选择全麦面包，避免选择白面包
- 选择爆米花当作零食，避免选择薯条（不放奶油）

如何减少饱和脂肪摄入：

- 一周两次，晚餐食用海鲜，避免食用肥肉块
- 当您烹制辣椒或炖菜时，少放肉，多加豆类和蔬菜

如何减少添加糖摄入：

- 让孩子饮用100%纯果汁或者水，避免饮用水果混合饮料
- 食用自制水果沙冰，避免食用冰淇淋

如何减少钠（盐）摄入：

- 换成无盐坚果
- 将普通罐装汤换成低钠型

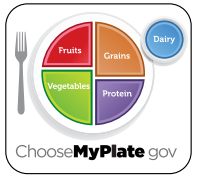
如何用油替代固体脂肪：

- 用全麦面包蘸橄榄油，避免涂抹黄油
- 选择油类沙拉调味料，避免选择奶油类

今天您会做出什么转变？

想要进一步了解转变以及如何找到对您的家人有效的健康饮食模式吗？查看 ChooseMyPlate.gov，**有摘自膳食指南的更多信息、在线工具、食谱等等。**

USDA 美国农业部



我的餐盘 每日清单

确定您的健康饮食模式

您所吃所饮的所有东西都会起作用。确定能够反映您自己的喜好、文化、传统及预算的健康饮食模式并终身保持！正确搭配食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。

从微小的改变开始—“**我的收获**”—尽情选择健康食物。

每天2000卡路里食物群量

水果	蔬菜	谷类	蛋白质	乳制品
2杯	**2 1/2杯**	**6盎司**	**5 1/2盎司**	**3杯**
多食整个水果 多食整个水果，可以是新鲜的、冷冻的、罐装的或干果。	食用多样蔬菜 选择各种颜色的新鲜、冷冻机罐装蔬菜—确保包括深绿色、红色及橙色蔬菜.	全谷类占谷类食物的一半 查看营养成分标签和成分列表来寻找全谷类食物。	定期变换蛋白质食物。食用多种蛋白质食物，包括海鲜、豆子和豌豆、无盐坚果和种子、大豆产品、鸡蛋、瘦肉以及家禽。	改喝低脂或脱脂牛奶或酸奶 选择脱脂牛奶、酸奶、大豆饮品（豆奶），以减少饱和脂肪的摄入。

减少钠、饱和脂肪及添加糖的摄入。限制：

- 每天的钠摄入量限制在2300毫克。
- 每天的饱和脂肪摄入量限制在22克。
- 每天的添加糖摄入量限制在50克。

积极运动 您的方式：6-17岁的儿童应每天运动1小时。成人应每周至少进行2.5小时的体育活动。

利用SuperTracker应用根据自己的年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平创建个人计划。

SuperTracker.usda.gov

我的餐盘 每日清单

写下今天所食用的食物，并记录每日“我的餐盘我的收获”！

2000卡路里*模式的食物群目标是：		写下针对各食物群所选择的食物	您达到您的目标了吗？
水果	**2杯** 1杯水果算作 · 1杯生水果或熟水果；或 · 1/2杯干果；或 · 1杯100%果汁。		Y N
蔬菜	**2 1/2杯** 1杯蔬菜算作 · 1杯生蔬菜或熟蔬菜；或 · 2杯沙拉绿色菜；或 · 1杯100%蔬菜汁。		Y N
谷类	**6盎司同等物** 1盎司谷类算作 · 1片面包；或 · 1盎司即食麦片；或 · 1/2杯熟米、意大利面或麦片。		Y N
蛋白质	**5 1/2盎司同等物** 1盎司蛋白质算作 · 1盎司瘦肉、家禽或海鲜；或 · 1个鸡蛋；或 · 1茶匙花生酱；或 · 1/4杯熟豆或豌豆；或 · 1/2盎司坚果或种子。		Y N
乳制品	**3杯** 1杯乳制品算作 · 1杯牛奶；或 · 1杯酸奶；或 · 1杯强化大豆饮品；或 · 1 1/2盎司天然奶酪或2盎司加工奶酪。		Y N

限制：

- 每天的钠摄入量限制在2300毫克。
- 每天的饱和脂肪摄入量限制在22克。
- 每天的添加糖摄入量限制在50克。

Y N

积极运动 您的方式：

成人：

- 每周至少进行 2.5小时的体育活动。

6-17岁的儿童：

- 每天至少运动1小时。

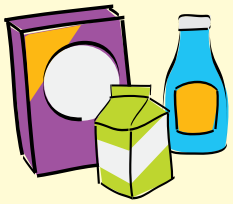
Y N

*2000卡路里仅为所需量的估计值。监测您的体重，如有需要，调整您的卡路里量。

我的收获 ChooseMyPlate.gov

记录您的“我的餐盘、我的收获”。

营养政策和推广中心
2016年1月



了解并使用
营养成分标签

美国食品药品监督管理局已对包装食品和饮料的全新营养成分标签完成了审定，便于您对有益于健康的食物做出知情选择。
现在就探索并发现其中的大量信息！

每容器份量

每容器份量表示整个食物包或食物容器中食物的份量总量。一包食物可能包含多份。一些容器上也可能贴有双栏标签，显示一份和一整包食物的卡路里和营养素含量。

份量大小

份量大小基于常规一次性所食用的食物量。营养成分标签所列出的营养信息通常是基于一份食物；然而，一些容器上也可能贴有每包所显示的信息。对不同食物的卡路里和营养素含量进行比较时，为了保证比较的准确性，请查看份量大小。

卡路里

卡路里是指一份食物的所有成分来源（脂肪、碳水化合物、蛋白质、酒精）所供应的卡路里或者“能量”的总量。为了达到或保持健康体重，所摄入的卡路里量和身体消耗的卡路里量应保持平衡。就一般性营养建议而言，一天要消耗2000卡路里。然而，卡路里需求因年龄、性别、身高、体重以及体育活动水平的不同而或高或低。从 http://www.choosemyplate.gov 查看您的卡路里需求。.

通则：
每份含100卡路里为适度
每份含400卡路里为偏高

每日营养摄入量百分比

每日营养摄入量百分比（%DV）显示一份食物中的营养素为每日膳食总量贡献了多少。利用%DV确定一份食物中单种营养素的含量高低并对食品进行比较（请查核以确保份量大小相同）。

通则：
每份食物中的单种营养素含量等于或少于**5% DV**，则偏低；等于或多于**20% DV**，则偏高

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories **240**

% Daily Value*

Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

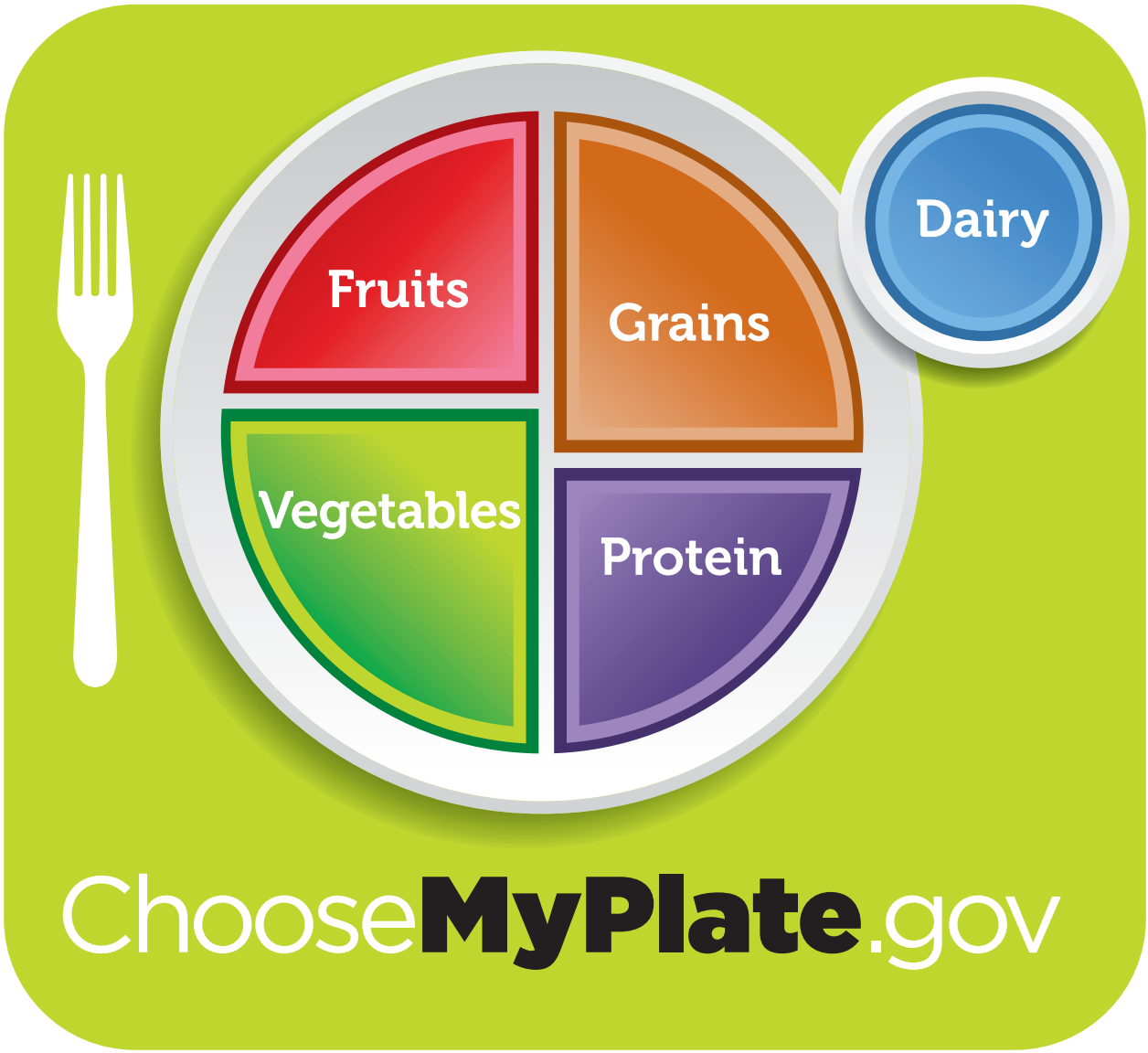
营养素

营养成分标签可帮您了解并比较膳食中多种食物的营养素含量。利用它来选择食品。如果想要少摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较低的食品；如果想要多摄入某些营养素，就选择此类营养素含量较高的食品。

少摄入的营养素：饱和脂肪、反式脂肪、钠、添加糖。膳食中含有较多此类营养素可增加高血压和/或心血管疾病的患病风险。**每天摄入此类营养素的量应少于100%DV。**（注：**反式脂肪无%DV，因此采用克数作为参考）**

多摄入的营养素：膳食纤维、维生素D、钙、铁、钾。多数美国居民所摄入的此类营养素都达不到建议量，膳食中含有较多此类营养素可降低诸如高血压、心血管疾病、骨质疏松症以及贫血症的患病风险。**大多时候需摄入100%DV此类营养素。**

FDA http://www.fda.gov/nutritioneducation 2016年12月



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA 美国农业部

10 条贴士 营养教育系列

MyPlate MyWins

以美国居民 膳食指南 为依据

烹制健康餐食

每份餐食都是健康饮食模式的组成部分。确保一整天的食物涵盖所有食物群。让水果、蔬菜、谷类、乳制品及蛋白质食物成为日常餐食和零食的一部分。同时，限制添加糖、饱和脂肪及钠的摄入。用我的餐盘每日清单和下列贴士来满足您一整天的需求。

1 蔬菜和水果占餐盘的一半

蔬菜和水果营养丰富，有益于健康。选择水果和红色、橙色、深绿色蔬菜，例如番茄、甘薯、花椰菜。

2 包括全谷类

目标是让全谷类占谷类食物的一半查找食物标签上的“100%全谷类”或“100%全麦”字样。全谷类比细粮的营养丰富，例如纤维。

3 不要忘记乳制品

用一杯脱脂或低脂牛奶来补充您的餐食。您会获得与全脂牛奶等量的钙质及其他所需营养，只是摄入的卡路里较少而已。不喝牛奶？尝试将大豆饮品（豆奶）作为您的饮料或在餐食或零食中加入低脂酸奶。

4 添加精益蛋白

选择蛋白质食物，例如瘦牛肉、猪肉、鸡肉或火鸡肉、鸡蛋、坚果、豆子或豆腐。一周两次，让海鲜成为餐盘中的蛋白质。

5 避免过多脂肪

使用过多的肉汁或调味汁会增加其他健康食物的脂肪量和卡路里量。尝试用少量低脂帕马森干酪和柠檬汁蒸花椰菜。

6 厨房创意

无论您是在做三明治、炒菜还是砂锅菜，想办法让它们变得更健康。尝试少放饱和脂肪和钠含量较高的肉和奶酪，多加为您的餐食增添新风味和口感的蔬菜。

7 控制食量

多在家里吃饭，您就可以清楚地知道自己的食量。如果外出就餐，查看并比较营养信息。选择卡路里、饱和脂肪及钠含量较低的食物。

8 尝试新食物

选择您之前从未尝试过的新食物，例如芒果、小扁豆、藜麦、甘蓝或沙丁鱼，以此保持对食物的兴趣。您可能会发现新的最爱！与朋友分享乐趣，交流美味食谱，或者在网上寻找食谱。

9 以健康的方式满足您对甜食的喜好

沉溺于天然甜点—水果！ 食用新鲜水果沙拉或用酸奶制成的水果冻糕。对于热甜点而言，可食用肉桂烤苹果。

10 您所吃所饮的所有东西都会起作用

正确搭配餐食和零食的食物有助于让您的身体在现在和未来更加健康。让饮食微小的变化变成您的“我的餐盘、我的收获”。

营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。

访问ChooseMyPlate.gov
获取更多信息。

DG贴士表No.7
2011年6月
2016年10月修订

講習班 5

評估

今日日期： _____

1=強烈反對 2=反對 3=既不反對也不同意 4=同意 5=非常同意					
1. 講習班涉及的資訊很有用。 評論：	1	2	3	4	5
2. 講習班活動很有用。 評論：	1	2	3	4	5
3. 本周採購食物時，我會查看營養成分標籤。 評論：	1	2	3	4	5
4. 基於今天學到的知識，我計畫改變自己的飲食習慣。 評論：	1	2	3	4	5
5. 基於今天所學到的知識，我計畫更加積極地運動。 評論：	1	2	3	4	5
6. 講師介紹了非常有用的資訊。 評論：	1	2	3	4	5
7. 總體來講，我認為講習班非常有用。 評論：	1	2	3	4	5
8. 請告知我們您認為哪些材料最有用。					

講習班
6

體育活動是幸福生活的關鍵

健康飲食 • 積極運動 社區講習班

講習班 6

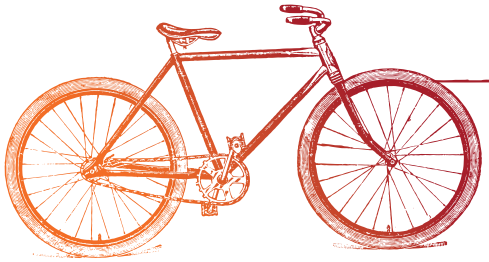
目錄

講習班
6

講師指南

講習班開始之前

- 充分瞭解整期講習班，熟悉課程計畫。
- 選擇一項活動，收集預熱以及所選活動所需材料。
  - **預熱：**尋找某人……學員講義，健康獎品
  - **活動1：**為每位學員準備兩個湯罐或者阻力帶（拉力適中）
  - **活動2**（集體行走）：舒適、便於行走的鞋子
- **注意：**讓學員知道您將會在講習班期間進行一些輕度鍛煉，這可能是一個好方法，這樣他們就會穿上舒適的衣服和鞋子。
- 講義影本（每人一份）：
  1. **尋找某人……(1頁)**
  2. **積極運動 您的方式：成年人情況表(2頁)**
  3. **強健肌肉運動（3頁）**
  4. **我的有氧運動和強健運動日誌（1頁）**
  5. **體育活動會消耗多少卡路里？（1頁）**
  6. **積極運動 您的方式 當您變老（如果您所在的講習班有老年人，2頁）**
  7. **講習班評估（1頁）**



講習班課程大綱

講習班時長應為1小時，包括活動時間。

- **預熱活動**（5分鐘）—大家來到講習班時進行這項活動
- **簡介**（5分鐘）
  - 說明講習班目的
  - 回顧學習目標
- **目標1：**確定體育活動的2個益處以及對有氧運動和強健運動的具體建議(5-10分鐘)
  - 回顧講義：積極運動 您的方式：成年人情況表
- **目標2：**至少完成2項力量訓練運動(5分鐘)
  - 活動（10-15分鐘）。**注意：**提前選擇並收集所需用品。
  - 回顧講義：強健肌肉運動(用此開展活動)
- **目標3：**制定體育活動計畫,並記錄下一周的活動(5-10分鐘)
  - 回顧講義：我的有氧運動和強健運動日誌
- **預熱/問答**（5分鐘）
  - 在家嘗試做的事情之提示:
    - 增加每天進行體育活動的時間
    - 制定體育活動(有氧運動和力量訓練)計畫,並記錄您的進步情況
- 讓學員將**評估表**填寫完整（5分鐘）

講習班
6

講習班課程計畫

預熱活動

講義：尋找某人……(5 分鐘)

「尋找某人……」：賓戈遊戲為學員展示保持積極運動的許多方式，讓學員瞭解彼此。分發遊戲單，讓學員繞房間行走，與他人交談以瞭解每個人所喜愛的體育活動是什麼。學員在自己為活動準備的箱子上簽上自己的名字。根據群組的大小，設定同一個人最多可以在多少個箱子上將名字簽在學員的遊戲單上（通常只有 2 個）。將健康獎品（水果、水瓶、跳繩等）獎給首個簽完一整行的學員。如要繼續遊戲，讓學員嘗試完成 2 行，「T」形或整個網格有利於將現場的獎品獎勵給獲勝者。

所需用品：尋找某人 ..... 學員講義，健康獎品。

白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江

談論要點

講習班目的（2-3分鐘）

- 今天的講習班和講義為您提供有關每天所需體育活動量以及如何讓體育活動融入日常生活的貼士。
- 本期講習班以美國居民膳食指南和美國居民體育活動指南為依據。就食物選擇，膳食指南給出了有助於促進身體健康、保持體重、防止疾病的科學性建議。就實現和保持身體健康所需進行體育活動的活動量、類型及強度，美國居民體育活動指南給出了相關建議。
- 膳食指南為所選的受眾適用資訊提供依據。更多相關資訊參見 www.choosemyplate.gov。

您所吃所飲的所有東西久而久之都會起作用。正確搭配食物有助於讓您的身體在現在和未來更加健康。從微小的改變開始，盡情選擇健康食物。確定您的健康飲食模式並終身保持。這意味著：

- 水果和蔬菜占餐盤的一半-注意吃整個水果和多樣蔬菜
- 全谷類占穀類食物的一半
- 改喝低脂或脫脂牛奶或優酪乳
- 定期從多樣食物中攝取蛋白質
- 減少鈉、飽和脂肪和反式脂肪及添加糖的攝入

健康飲食和體育活動是健康生活的基本條件。美國居民體育活動指南建議成年人每週至少進行2.5小時的體育活動-兒童每天需要進行1小時的體育活動。

- 您可以通過諸如散步、跳舞、騎車、花園勞作等活動和減少坐著的時間進行鍛煉。

談論要點

學習目標(2-3分鐘)

- 確定體育活動的2個益處以及對有氧運動和強健運動的具體建議。
- 至少完成2項力量訓練運動。
- 制定體育活動計畫,並記錄下一周的活動。

談論要點

講義:積極運動 您的方式 情況表(5-10分鐘)

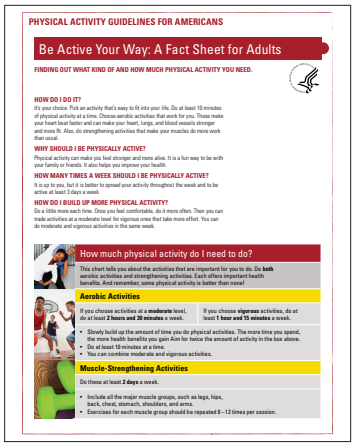
開始

- 瞭解體育活動的益處。
  - 增加長壽的幾率。
  - 降低心臟病、2型糖尿病、高血壓、高膽固醇、中風以及一些類型的癌症(乳腺癌和結腸癌)的患病風險。
  - 睡眠更好。
  - 對抗抑鬱。
  - 強健體魄。
  - 保持健康體重。
  - 開心!

我所需的體育活動量為多少?

有氧運動

- 成年人每週應進行至少2.5小時的**適度**有氧運動,或者**1小時15分鐘的劇烈**有氧運動。
  - 成年人進行有氧運動,一次至少需要持續10分鐘,這樣才有益於健康。
  - 成年人每週可以將適度運動和劇烈運動結合起來進行。一般來說,1分鐘劇烈運動相當於2分鐘適度運動。
- **適度有氧運動**的例子包括健走、緩慢騎行、劃獨木舟、交際舞和集體舞、一般性花園勞作、網球雙打、使用手動輪椅等等。
- **劇烈有氧活動**的例子包括競走、慢跑或快跑、快速騎行、有氧舞蹈或勁舞、重體力花園勞作(挖地、鋤地)、網球單打等。



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: A Fact Sheet for Adults

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

HOW DO I DO IT?
It's your choice. Pick an activity that's easy to fit into your life. Do at least 10 minutes of physical activity at a time. Choose aerobic activities that work for you. Those make your heart beat faster and can make your heart, lungs, and blood vessels stronger and more fit. Also, do strengthening activities that make your muscles do more work than usual.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?
Physical activity can make you feel stronger and more alive. It is a fun way to be with your family or friends. It also helps you improve your health.

HOW MANY TIMES A WEEK SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?
It is up to you, but it is better to spread your activity throughout the week and to be active at least 3 days a week.

HOW DO I BUILD UP MORE PHYSICAL ACTIVITY?
Do a little more each time. Once you feel comfortable, do it more often. Then you can trade activities at a moderate level for vigorous ones that take more effort. You can do moderate and vigorous activities in the same week.

How much physical activity do I need to do?

This chart tells you about the activities that are important for you to do. Do **both** aerobic activities and strengthening activities. Each offers important health benefits. And remember, some physical activity is better than none!

Aerobic Activities

If you choose activities at a **moderate** level, do at least **2 hours and 30 minutes** a week.

If you choose **vigorous** activities, do at least **1 hour and 15 minutes** a week.

- Slowly build up the amount of time you do physical activities. The more time you spend, the more health benefits you gain Aim for twice the amount of activity in the box above.
- Do at least 10 minutes at a time.
- You can combine moderate and vigorous activities.

Muscle-Strengthening Activities

Do these at least **2 days** a week.

- Include all the major muscle groups, such as legs, hips, back, chest, stomach, shoulders, and arms.
- Exercises for each muscle group should be repeated 8–12 times per session.

強健肌肉運動

- 成年人一周至少有2天進行強健肌肉運動。
- 強健運動的例子包括俯臥撐、平板支撐、舉重、阻力帶鍛煉、重體力花園勞作。
  - 選擇能夠鍛煉身體不同部位(腿部、臀部、後背、胸部、腹部、肩部以及手臂)的運動。
  - 對於每個肌肉群的鍛煉,每期應當重複8-12次。

活動

(提前選擇一項, 5-10分鐘)

1. **強健運動:**使用阻力帶(如果您有或者可以獲得)或者湯罐來演示國家衰老研究所推薦的強健運動。選擇最適合現有活動空間和座椅類型的運動。在與學員互動之前,確保您已經對運動和貼士進行了回顧。就學員在講習班期間嘗試進行的運動而言,提臂、屈臂、抬腿可能是比較適合的運動。

所需用品:為每位學員準備兩個湯罐或者阻力帶(拉力適中)。

2. **集體行走:**講習班期間如果無法進行強健運動,那麼就讓學員行走10-15分鐘。提前規劃好路線,確保路線安全、無坑窪、無可能引起失足或事故的其他東西。

所需用品:舒適、便於行走的鞋子。

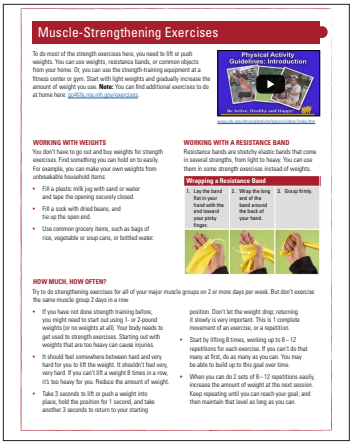
注意:讓學員知道您將會在講習班期間進行一些輕度鍛煉,這可能是一個好方法,這樣他們就會穿上舒適的衣服和鞋子。

談論要點

講義:強健肌肉運動(5分鐘)

- 演示1次重複是1個完整動作,1套動作是1組重複—約8-12次重複。從輕量砝碼開始,例如1或2磅(湯罐的重量一般為1或2磅)。對於剛開始進行力量訓練的學員,最好從不添加砝碼開始。從過重的砝碼開始可能會導致受傷。
- 請勿急拉或猛推砝碼。動作平穩。
- 避免採用挺直的姿勢鎖定臂關節和腿關節。
- 請勿屏住呼吸。均勻呼吸。
- 進行強健肌肉運動之後,肌肉疼痛持續數天以及輕度疲勞都是正常的,至少一開始是正常的。
- 運動期間如果您感覺不舒服或感到疼痛,證明您運動過度了。
- 隨時間推移,逐漸增加用於強健力量的砝碼量。

讓學員參考強健肌肉運動講義,並鼓勵他們在家嘗試進行這些運動。如需瞭解更多運動範例,可訪問go4life.nia.nih.gov/exercises。


Muscle-Strengthening Exercises

To do most of the strength exercises here, you need to lift or push weights. You can use weights, resistance bands, or common objects from your home. Or, you can use the strength-training equipment at a fitness center or gym. Start with light weights and gradually increase the amount of weight you use. **Note:** You can find additional exercises to do at home here: go4life.nia.nih.gov/exercises

Physical Activity Guidelines: Introduction

WORKING WITH WEIGHTS

You don't have to go out and buy weights for strength exercises. Find something you can hold on to easily. For example, you can make your own weights from unbreakable household items:

- Fill a plastic milk jug with sand or water and tape the opening securely closed.
- Fill a sock with dried beans, and tie up the open end.
- Use common grocery items, such as bags of rice, vegetable or soup cans, or bottled water.

WORKING WITH A RESISTANCE BAND

Resistance bands are stretchy elastic bands that come in several strengths, from light to heavy. You can use them in some strength exercises instead of weights.

Wrapping a Resistance Band

1. Lay the band flat in your hand with the end toward your pinky finger.
2. Wrap the long end of the band around the back of your hand.
3. Grasp firmly.

HOW MUCH, HOW OFTEN?

Try to do strengthening exercises for all of your major muscle groups on 2 or more days per week. But don't exercise the same muscle group 2 days in a row.

- If you have not done strength training before, you might need to start out using 1- or 2-pound weights (or no weights at all). Your body needs to get used to strength exercises. Starting out with weights that are too heavy can cause injuries.
- It should feel somewhere between hard and very hard for you to lift the weight. It shouldn't feel very, very hard. If you can't lift a weight 8 times in a row, it's too heavy for you. Reduce the amount of weight.
- Take 3 seconds to lift or push a weight into place, hold the position for 1 second, and take another 3 seconds to return to your starting position. Don't let the weight drop; returning it slowly is very important. This is 1 complete movement of an exercise, or a repetition.
- Start by lifting 8 times, working up to 8–12 repetitions for each exercise. If you can't do that many at first, do as many as you can. You may be able to build up to this goal over time.
- When you can do 2 sets of 8–12 repetitions easily, increase the amount of weight at the next session. Keep repeating until you can reach your goal, and then maintain that level as long as you can.

談論要點

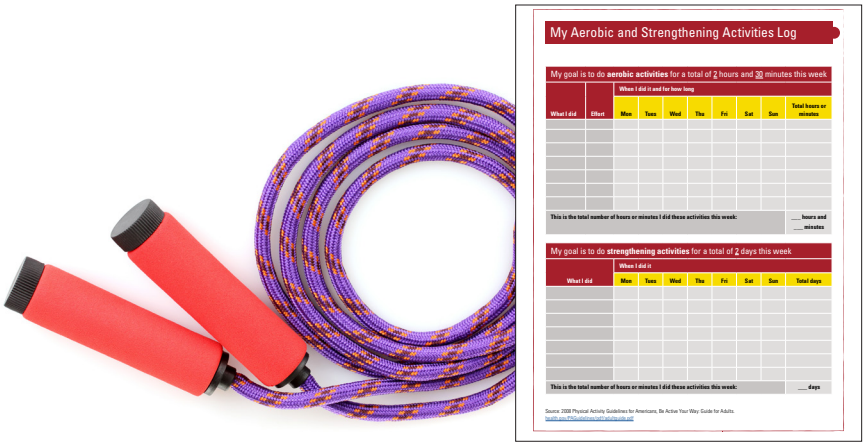
講義：我的有氧運動和強健運動日誌（5-10分鐘）

開始

- 思考您還未積極運動的原因。注意：您可能要讓學員分享各自的原因。
- 選擇一項您喜歡的且適合您生活方式的體育活動。
- 確定最合適的時間。工作之前？孩子睡覺之後？由您決定！
- 與能夠幫您跟上體育活動計畫的朋友家人一起運動。
- 可考慮使用計步器或其他測量設備或應用對步數進行記錄。設定目標，以增加每天或每週的步數。
- 體育活動一次至少需要持續10分鐘，這樣才有益於健康。
- 避免坐著不動——充分利用一天中的一切機會進行運動！
  - 爬樓梯替代坐電梯。
  - 在停車場停車停得遠一些。
  - 走到同事的辦公桌，而不是發郵件。

做適合自己的運動

- 提前計畫一周的活動。
  - 目標是每週至少進行2.5小時的適度運動。
    - 最好每週至少有3天進行有氧運動。
  - 包括一周2天的強健運動，以便保持肌肉強健。
- 記錄時間和進步情況。
- 期待增加體育活動嗎？
  - 努力使每週的運動時間翻倍，達到每週5小時。
  - 以劇烈有氧運動（讓心臟跳動得更快）替代適度有氧運動。一般來說，就所帶來的益處而言，15分鐘劇烈運動相當於30分鐘適度運動。
  - 劇烈運動包括打籃球、慢跑/賽跑、快速騎行或山地騎行、環遊、跳繩、有氧舞蹈等等。
  - 為2天的強健運動多加1天。
- 混合：您可以全做適度運動、全做劇烈運動，或者各做一些。為了強健肌肉，請不要忘記運動。
- 避免受傷。為此：
  - 慢慢開始，逐漸增加活動量。
  - 選擇適合您身體健康程度的運動。



- 利用恰當的安全裝置和運動器械。
- 選擇一個安全的地方進行運動。

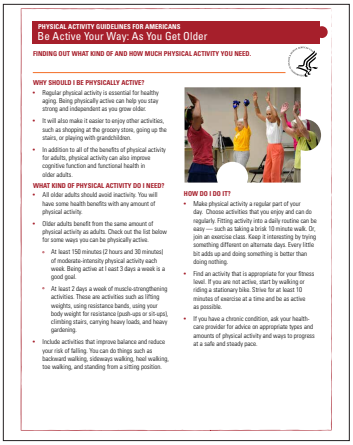
- 把您的體育活動和營養目標記錄下來！
  - 記錄您的體育活動並逐步改進您的飲食習慣。您可以通過日誌或筆記本、網站或手機應用來記錄。
- 積極生活方式總統獎（PALA+）：由總統健身、體育與營養委員會發起的一項獎勵計畫，旨在促進人們參與體育活動，擁有良好營養。這項為期8周的計畫有助於您保持或提升身體健康，是幫您管理和實現健康目標的一種好方式。
  - 如需進一步瞭解積極生活方式總統獎，請訪問www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - 參見附錄以獲取可列印的積極生活方式總統獎日誌。

談論要點

積極運動 您的方式 當您變老(1-2分鐘)

講師注意事項:如果您所在的講習班有老年人,用這份講義來補充積極運動 您的方式:成年人情況表。

- 常規體育活動對於健康的老年人來說很有必要。65歲及以上的老年人可從常規體育活動中獲得許多健康益處。
- 所有老年人都應避免不運動。做一些體育活動總比不做好,對老年人而言,不管運動量是多少,只要參加體育活動就會獲得一些健康益處。
- 當您變老時,積極運動可以幫您保持強健和獨立。同時,進行其他活動也就變得更加容易,例如在雜貨店購物,爬樓梯或者陪孩子玩耍。
- 老年人所需的體育活動量與成年人相同,既要做有氧運動,也要做強健肌肉運動。平衡運動也可以降低身體變弱的風險。
- 回顧講義,以瞭解您可進行的運動方式。選擇您喜歡的運動,從一次至少持續10分鐘開始。
- 如果您患有慢性病,而且剛開始進行運動,請諮詢您的保健醫師,就是否開始運動,尋求相關指導。



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: As You Get Older

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

- Regular physical activity is essential for healthy aging. Being physically active can help you stay strong and independent as you grow older.
- It will also make it easier to enjoy other activities, such as shopping at the grocery store, going up the stairs, or playing with grandchildren.
- In addition to all of the benefits of physical activity for adults, physical activity can also improve cognitive function and functional health in older adults.

WHAT KIND OF PHYSICAL ACTIVITY DO I NEED?

- All older adults should avoid inactivity. You will have some health benefits with any amount of physical activity.
- Older adults benefit from the same amount of physical activity as adults. Check out the list below for some ways you can be physically active.
  - At least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) of moderate-intensity physical activity each week. Being active at l east 3 days a week is a good goal.
  - At least 2 days a week of muscle-strengthening activities. These are activities such as lifting weights, using resistance bands, using your body weight for resistance (push-ups or sit-ups), climbing stairs, carrying heavy loads, and heavy gardening.
- Include activities that improve balance and reduce your risk of falling. You can do things such as backward walking, sideways walking, heel walking, toe walking, and standing from a sitting position.

HOW DO I DO IT?

- Make physical activity a regular part of your day. Choose activities that you enjoy and can do regularly. Fitting activity into a daily routine can be easy — such as taking a brisk 10 minute walk. Or, join an exercise class. Keep it interesting by trying something different on alternate days. Every little bit adds up and doing something is better than doing nothing.
- Find an activity that is appropriate for your fitness level. If you are not active, start by walking or riding a stationary bike. Strive for at least 10 minutes of exercise at a time and be as active as possible.
- If you have a chronic condition, ask your health-care provider for advice on appropriate types and amounts of physical activity and ways to progress at a safe and steady pace.

談論要點

預熱/問答(5分鐘)

在家嘗試做的事情

- 增加每天進行體育活動的時間。
- 制定體育活動(有氧運動和力量訓練)計畫,並記錄您的進步情況。確定一種適合您的記錄方法,在我的有氧運動和強健運動日誌中寫下您的體育活動,或者通過網站或手機應用進行記錄。

將評估表填寫完整

(5分鐘)

填好表格後交給講師。

WORKSHOP 6 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to increase my physical activity and record it on the log this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

講習班
6

講義

1. 尋找某人.....
2. 積極運動 您的方式:成年人情況表
3. 強健肌肉運動
4. 我的有氧運動和強健運動日誌
5. 體育活動會消耗多少卡路里?
6. 積極運動 您的方式 當您變老
7. 評估

尋找某人...

您如何堅持積極運動?

			
本周騎過一次自行車	喜歡游泳	之前參加過賽跑	經常健走
喜歡打網球	像成年人一樣跳繩	與運動隊一起比賽	上周做了三次有氧運動
運動之後感覺不錯	記錄每天所走的步數	喜歡劃獨木舟或者皮艇	花園勞作
喜歡晨練	在家負重鍛煉	嘗試過瑜伽或普拉提	喜歡晚間運動

美國居民體育活動指南:

積極運動 您的方式:成年人情況表

找出您所需的體育活動類型和活動量。

我該怎麼做?

由您選擇選擇一項比較適合您生活方式的活動。體育活動一次至少需要持續10分鐘。選擇適合您的有氧運動。這些運動會讓您的心臟跳得更快,可以讓您的心臟、肺、血管更加強健。同時,做一些可以增加肌肉運動量的強健活動。

我為何應該參加體育活動?

體育活動能讓您感到更加強壯、更有活力。是和家人或朋友待在一起的有趣方式。也有助於提升您的健康狀況。

我一周應該進行幾次體育活動?

這取決您自己,最好整周都有活動,一周至少有3天進行積極運動。

我如何逐漸增加體育活動量?

每次增加一點量。一旦感到舒適,就加快頻率。之後,您可以用更費力的劇烈運動來替換適度運動。您可以在同一周既進行適度運動也進行劇烈運動。

我所需的體育活動量為多少?

通過該表,您可知曉您有必要做哪些運動。既要做有氧運動,又要做強健運動。每種運動都會帶來重要的健康益處。請記住,做一些體育活動比一點兒也不做要好!

有氧運動

如果您選擇適度運動,每週至少運動2.5小時。	如果您選擇劇烈運動,每週至少運動1小時15分鐘。

- 慢慢增加每天進行體育活動的時間。您所花的時間越多,您獲得的健康益處就越多。目標是達到上述方框中運動量的兩倍。
- 一次至少需要持續10分鐘。
- 您可以將適度運動和劇烈運動結合起來。

強健肌肉運動

每週至少有**2天**進行運動。

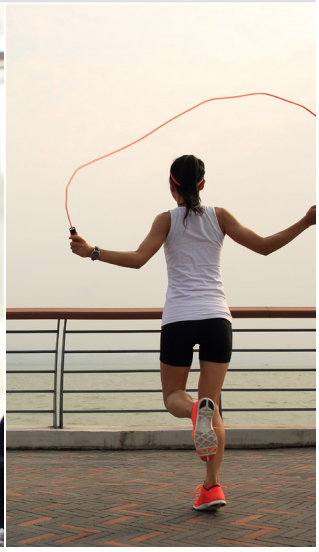
- 包括所有主要肌肉群,例如腿部、臀部、後背、胸部、腹部、肩部及手臂。
- 對於每個肌肉群的鍛煉,每期應當重複8-12次。

美國居民體育活動指南：

我該如何區分適度運動和劇烈運動?

劇烈運動比適度運動更加費力。以下是幾項適度和劇烈有氧運動。一次至少需要持續10分鐘或者更久。

適度運動 **(做運動時，我能說話，但不能唱歌)**	劇烈運動 **(在不停下來緩口氣的情況下，我只能說幾個字)**
· 交際舞和集體舞 · 在地勢平坦或少有山丘之地騎行 · 劃獨木舟 · 一般性花園勞作(耙地、修剪灌木) · 接球和擲球運動(棒球、壘球、排球) · 網球(雙打) · 使用手部測力計(也稱作測功器) · 使用手動輪椅 · 健走 · 水中有氧運動	· 有氧舞蹈 · 騎行，速度快于10英里/小時 · 勁舞 · 重體力花園勞作(挖地、鋤地) · 遠足登高 · 跳繩 · 武術(例如空手道) · 競走、慢跑或賽跑 · 包含大量跑動的運動(籃球、曲棍球、足球) · 快游或環遊 · 網球(單打)



如需瞭解更多資訊，請訪問www.healthfinder.gov/getactive。

選擇您喜歡的運動，以您自己的方式積極運動！

強健肌肉運動

如要做強健運動，則需要舉重或推重。您可以使用砝碼、阻力帶或者從家裡帶的普通物品。或者，您可以使用健身中心或健身房裡的力量訓練器械。從輕量砝碼開始，逐漸增加所使用的砝碼量。**注意：**如需瞭解可以在家做的其他運動，請訪問：go4life.nia.nih.gov/exercises。

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm

用砝碼鍛煉

您不必為了做強健運動而專門出去購買砝碼。找一些便於緊握的東西。例如，您可以用不易破損的家居用品自製砝碼：

- 用沙子或水填滿塑膠牛奶罐，將開口捆紮牢固。
- 用幹豆填滿襪子，綁好開口。
- 利用普通雜貨店商品，例如米袋、蔬菜或湯罐或瓶裝水。

用阻力帶鍛煉

阻力帶就是可伸展的彈力帶，有幾種力度，從輕到重。做強健運動時，您可以用它們來替代砝碼。

纏繞阻力帶

1. 將帶子平放在手上，一端朝向小拇指。	2. 將較長的一端纏繞在手背上。	3. 緊緊抓住。

運動量、頻率各是多少？

每週需要用2天或更多天嘗試進行強健運動，鍛煉所有主要肌肉群。但是不要連續2天鍛煉同一個肌肉群。

- 如果您之前未進行過力量訓練，您可能需要從使用1磅或2磅的砝碼開始（或者不添加砝碼）。您的身體需要慢慢適應強健運動。從過重的砝碼開始可能會導致受傷。
- 舉重給您的感覺應該介於難和非常難之間。應該不會感到非常非常難。如果您無法連續舉起8次，就說明這對您來說太重了。減少砝碼量。
- 花3秒鐘舉起或推起砝碼至特定位置，保持姿勢持續1秒鐘，再花3秒鐘返回到初始位置。請勿掉落砝碼；慢慢返回非常重要。這是1個完整動作，或者說是1次重複。
- 從舉起8次開始，每次鍛煉可重複多達8-12次。如果您一開始不能做那麼多次，量力而行即可。隨時間推移，您可能就能夠慢慢達到這一目標了。
- 當您可以輕鬆地做2套動作（8-12次重複）時，下期就可以增加砝碼量了。重複鍛煉，直到達到目標，之後盡力保持在這一水準。

強健肌肉運動

安全

- 如果您不確定自己是否能做特殊運動，請向您的醫生諮詢。例如，如果您曾經做過臀部或背部手術，諮詢一下哪些運動可能最適合您。
- 強健運動期間請勿屏住呼吸。拉緊時屏住呼吸可能會導致血壓變化。心臟病患者尤其要注意這一點。均勻呼吸。
- 保持恰當的體形，手拉手安全進行。對於一些運動，您可能要從雙臂交替鍛煉開始，根據自身的情況進行鍛煉，直到能夠同時使用雙臂鍛煉。如果使用手部砝碼對您來說比較困難，則嘗試使用腕部砝碼。
- 為了避免受傷，請勿急拉或猛推砝碼。動作平穩。
- 避免採用挺直的姿勢「鎖定」臂關節和腿關節。收緊大腿肌肉以校直膝蓋。這樣會提起膝蓋骨，使之受到保護。

指南中的許多運動範例都需要用到椅子。選擇一把牢固的椅子，以便鍛煉期間坐著或者緊握時足以穩定地支撐起您的體重。

進行強健肌肉運動之後，肌肉疼痛持續數天以及輕度疲勞都是正常的，至少一開始是正常的。數周之後，您可能在每次鍛煉完之後就不會感到疼痛了。

來源：國家衰老研究所，鍛煉與體育活動：您的日常指南：go4life.nia.nih.gov/exercises。

前方手臂抬升

這項運動會強健您的肩部，提舉雜物時更加輕鬆。

1. 保持站立，雙腳分開，與肩同寬。運動期間保持雙腳平放於地面。
2. 保持砝碼從兩側直線下降，手掌朝後。
3. 保持垂直，將位於前方的雙臂抬升至肩部高度時呼氣。
4. 保持這一姿勢，持續1秒。
5. 慢慢降低雙臂時吸氣。
6. 重複8-12次。
7. 休息；然後再重複更多組8-12次。
8. 隨著您不斷進步，可使用較重的砝碼並交替雙臂鍛煉，直到能夠用雙臂輕鬆舉起砝碼。

側方手臂抬升

這項肩部運動有助於您更加輕鬆地將物品舉起放置到架子上或者從架子上取下。

1. 您可以在站立時或者坐在牢固且無扶手的椅子上時做這項運動。
2. 保持雙腳平放於地面，雙腳分開，與肩同寬。
3. 保持手部砝碼從兩側直線下降，手掌朝內。慢慢吸氣。
4. 將雙臂抬升到側方達到肩部高度時慢慢呼氣。
5. 保持這一姿勢，持續1秒。
6. 慢慢降低雙臂時吸氣。
7. 重複8-12次。
8. 休息；然後再重複更多組8-12次。
9. 隨著您不斷進步，可使用較重的砝碼並交替雙臂鍛煉，直到能夠用雙臂輕鬆舉起砝碼。

強健肌肉運動

屈臂

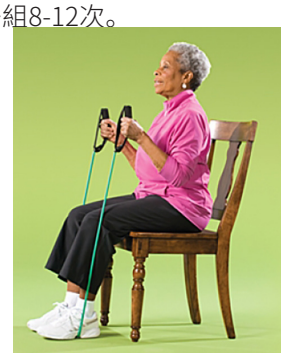
做完這項強健上臂肌肉的運動幾周之後，提舉一加侖牛奶會更加輕鬆。

1. 保持站立，雙腳分開，與肩同寬。
2. 保持砝碼從兩側直線下降，手掌朝前。慢慢吸氣。
3. 當慢慢屈肘並將砝碼朝胸部提舉時呼氣。保持手肘處於兩側。
4. 保持這一姿勢，持續1秒。
5. 慢慢降低雙臂時吸氣。
6. 重複8-12次。
7. 休息；然後再重複更多組8-12次。
8. 隨著您不斷進步，可使用較重的砝碼並交替雙臂鍛煉，直到能夠用雙臂輕鬆舉起砝碼。

用阻力帶進行屈臂運動

這項屈臂變體運動用到的是阻力帶，而非砝碼。

1. 坐在牢固且無扶手的椅子上，雙腳平放於地面，雙腳分開，與肩同寬。
2. 將阻力帶的中心置於雙腳下面。抓住阻力帶兩端，手掌朝內。保持手肘處於兩側。慢慢吸氣。
3. 保持手肘垂直，彎曲手肘並將雙手抬至肩部時慢慢呼氣。
4. 保持這一姿勢，持續1秒。
5. 慢慢降低雙臂時吸氣。
6. 重複8-12次。
7. 休息；然後再重複更多組8-12次。
8. 隨著您不斷進步，可使用力度更強的阻力帶。



後方腿部抬升

這項運動可以強健您的半邊臀部和下背。為了增加挑戰性，您可以撤掉椅子，以提升您的平衡性。

1. 站在一把牢固的椅子後面，保持平衡。慢慢吸氣。
2. 呼氣，慢慢向後垂直抬起一條腿，不要彎曲膝蓋或者指向足尖。儘量不要前傾。站在地面上的腿應當輕微彎曲。
3. 保持這一姿勢，持續1秒。
4. 慢慢降低腿部時吸氣。
5. 重複8-12次。
6. 用另一條腿重複8-12次。
7. 用雙腿各自重複更多組8-12次。
8. 隨著您不斷進步，可增加踝關節砝碼。

側方腿部抬升

這項活動可強健臀部、大腿和半邊臀部。為了增加挑戰性，您可以撤掉椅子，以提升您的平衡性。

1. 站在一把牢固的椅子後面，雙腳微微分開，保持平衡。慢慢吸氣。
2. 呼氣，慢慢將一條腿抬升至側方。保持後背挺直，足尖朝前。站在地面上的腿應當輕微彎曲。
3. 保持這一姿勢，持續1秒。
4. 慢慢降低腿部時吸氣。
5. 重複8-12次。
6. 用另一條腿重複8-12次。
7. 用雙腿各自重複更多組8-12次。
8. 隨著您不斷進步，可增加踝關節砝碼。

我的有氧運動和強健運動日誌

本周，我的目標是做2.5小時的有氧運動。

所做運動	費力程度	運動時間和持續時間							
		週一	週二	週三	週四	週五	週六	周日	總時數或分鐘數
這是我本周運動的總時數或分鐘數：									___小時和 ___分鐘

本周，我的目標是做2天的強健運動。

所做運動	運動時間							
	週一	週二	週三	週四	週五	週六	周日	總天數
這是我本周運動的總時數或分鐘數：								___天

來源：2008美國居民體育活動指南，積極運動 您的方式：成年人指南。
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

體育活動會消耗多少卡路里?

卡路里量依許多因素(包括體重、年齡及環境狀況)而變化。該表顯示的是男性和女性一次性做10分鐘運動時所消耗的卡路里量的估算值。

運動程度	10分鐘所消耗卡路里的概值	
	男性(175-250lbs)	女性(140-200lbs)
適度運動		
交際舞和集體舞	50–80	40–60
在地勢平坦或少有山丘之地騎行		
一般性花園勞作(耙地、修剪灌木)		
接球和擲球運動(棒球、壘球、排球)		
網球(雙打)		
使用手動輪椅		
健走		
水中有氧運動		
劇烈運動		
有氧舞蹈或勁舞	120–150	100–120
騎行,速度快于10英里/小時		
重體力花園勞作(挖地、鋤地)		
遠足登高		
跳繩		
武術(例如空手道)		
競走、慢跑、賽跑		
包含大量跑動的運動(籃球、曲棍球、足球、網球單打)		
快游或環遊		

來源:改編自退伍軍人事務部編制的MOVE體重管理計畫,體育活動所消耗的卡路里:www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf。

美國居民體育活動指南:

積極運動 您的方式:當您變老:

找出您所需的體育活動類型和活動量。

我為何應該參加體育活動?

- 常規體育活動對於健康的老年人來說很有必要。當您變老時,積極運動可以幫您保持強健和獨立。
- 同時,進行其他活動也就變得更加容易,例如在雜貨店購物,爬樓梯或者陪孩子玩耍。
- 除了參加體育活動對成年人的所有益處之外,參加體育活動也可以提升老年人的認知功能和功能性健康。

我需要做什麼類型的體育活動?

- 所有老年人都應避免不運動。只要您參加體育活動,不論活動量是多少,您都會獲得一些健康益處。
- 老年人保持與成年人相同的體育活動量,便會從中受益。查看下表,以瞭解您可進行的運動方式。
  - 每週至少進行150分鐘(2.5小時)的適度運動。一周至少3天進行積極運動是一個很好的目標。
  - 一周至少2天進行強健肌肉運動。例如舉重、利用阻力帶、利用本身體重阻力(俯臥撐或仰臥起坐)、爬樓梯、負重、重體力花園勞作等運動。
- 包括可增強平衡感,降低變弱風險的運動。您可以進行如下運動,例如倒走、側走、用足跟走路、用足尖走路、從坐到站。

我該怎麼做?

- 讓體育活動成為日常生活的一部分。選擇您喜歡的運動並定期鍛煉。將運動融入日常生活很容易一例如健走10分鐘。或者上健身課。交替嘗試不同運動,讓運動變得有趣。每個點滴的積累都會起作用,做總比不做好!
- 找一項適合您健康水準的運動。如果您沒怎麼運動過,那麼就從散步或騎健身單車開始。運動時,一次至少堅持10分鐘,儘量動起來。
- 如果您患有慢性疾病,請諮詢您的保健醫師,就體育活動適當類型和活動量以及如何安全平穩地逐步進展,尋求相關建議。

老年人體育活動：
有氧和強健肌肉運動範例。

這些運動的強度可能比較適度，也可能比較劇烈，這取決於老年人的健康水準。

有氧	強健肌肉
· 散步 · 跳舞 · 游泳 · 水中有氧運動 · 慢跑 · 有氧運動課 · 騎單車（健身單車或道路騎行） · 一些花園勞作運動，例如耙地和推割草機 · 網球 · 高爾夫球（無高爾夫球車）	· 利用拉伸帶、舉重器械、手持砝碼進行的運動 · 體操運動（體重提供運動阻力） · 花園勞作：挖地、提舉、搬運 · 搬運雜物 · 瑜伽運動 · 太極運動

您可以通過做適度運動或劇烈運動來達到指南中的標準。運動期間，如果您能說話但不能唱歌，說明您在做適度運動。如果您在做劇烈運動，那麼您只能說幾個字。

適合老年人使用的資源

- Go4Life網站包括運動範例、目標設定、開始並堅持進行體育活動的資源：go4life.nia.nih.gov/mygo4life
- 老年人所需的體育活動量為多少？www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- 運動益處：nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html

講習班 6

評估

今日日期： _____

1=強烈反對 2=反對 3=既不反對也不同意 4=同意 5=非常同意					
1.講習班涉及的資訊很有用。 評論：	1	2	3	4	5
2.講習班活動很有用。 評論：	1	2	3	4	5
3.本周，我計畫增加體育活動量並在日誌上做記錄。 評論：	1	2	3	4	5
4.基於今天學到的知識，我計畫改變自己的飲食習慣。 評論：	1	2	3	4	5
5.基於今天所學到的知識，我計畫更加積極地運動。 評論：	1	2	3	4	5
6.講師介紹了非常有用的資訊。 評論：	1	2	3	4	5
7.總體來講，我認為講習班非常有用。 評論：	1	2	3	4	5
8.請告知我們您認為哪些材料最有用。					