



목표 설정하기



추천 목표 예시

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

나의 목표

나는 _____ 컵의 과일과 _____ 컵의 채소를 매일 먹을 것입니다.

나는 최소 _____ 분의 적당한 강도의 신체 운동을 다음 주에 _____ 일 동안 할 것입니다.

나의 주간 일지

주어진 빈칸에 하루에 몇 컵의 과일과 채소를 섭취했는지, 그리고 몇 분의 운동을 했는지 적어보세요.

| | 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 과일 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 채소 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 신체 운동 시간 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 |

세션 1



운동

다음의 운동 연습을 통해 체력을 기르고, 균형 감각을 키우고, 유연성을 길러보세요. 적당한 강도의 신체 운동 30분 그 외에도, 다음의 운동 방법을 여러분의 데일리 프로그램에 적용해 보세요.

운동 시작 전 입과 코를 통해 5번의 깊은 심호흡을 해주세요. 연습 시간 내내 깊은 심호흡을 하는 것이 중요합니다.

① 제자리걸음



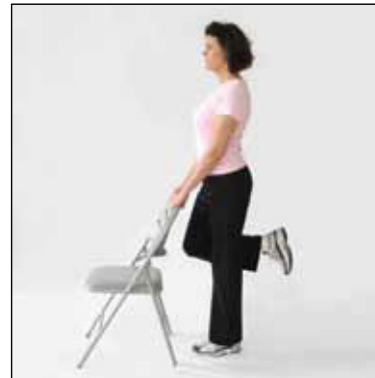
- 일어섭니다
- 무릎을 최대한 높이 들며 제자리 걸음 합니다
- 2분 동안 계속합니다
- 걷는 동안, 깊게 심호흡하세요

세션 1



운동

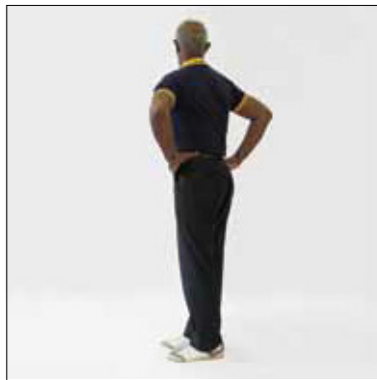
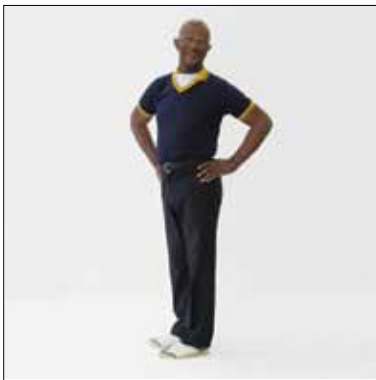
② 레그 컬



- 의자 뒤로 가서 의자의 등받이를 잡습니다
- 무릎을 붙이고, 오른쪽 다리를 들어 올려 'L'모양을 만들어 줍니다
- 자세를 유지하고 10을 셉니다
- 다리를 내려줍니다
- 5번 반복합니다
- 왼쪽 다리도 같은 방법으로 운동합니다



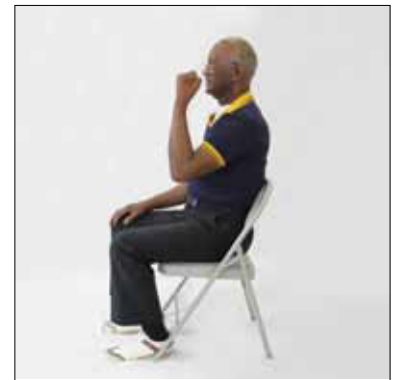
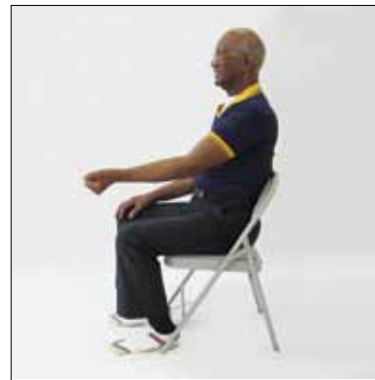
③ 상체 돌리기



- 두 다리로 서서 손은 허리 위에 편안히 둡니다
- 천천히 상체를 할 수 있는 만큼 왼쪽으로 돌려줍니다
- 자세를 유지하고, 5까지 세세요
- 천천히 상체를 할 수 있는 만큼 오른쪽으로 돌려줍니다
- 자세를 유지하고, 5까지 세세요
- 10번 반복합니다



④ 바이셉 컬



- 앉거나 혹은 섭니다
- 오른손으로 약하게 주먹을 칩니다
- 팔을 몸 쪽으로 굽혀줍니다 (주먹진 손이 어깨에 닿도록)
- 10번 반복합니다
- 왼쪽 팔도 같은 방법으로 운동합니다
- * 조금 더 강도를 높이고 싶다면, 500g짜리 아령을 사용해 보세요



어제의 나는 어땠나요?

어제 섭취한 과일이 총 몇 컵이었는지
체크해 보세요.



어제 섭취한 채소가 총 몇 컵이었는지
체크해 보세요.

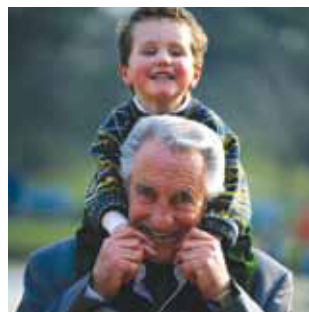


| | |
|-----------------|---------|
| 총 과일과 채소 섭취량 | _____ 컵 |
|-----------------|---------|

어제 신체 운동을 하는데 총 몇 분을 소비했는
지 적어봅시다.

적당한 강도의 신체 운동 예시는 다음과 같습
니다:

- 힘차게 걷기 _____
- 잔디 깎기 _____
- 에어로빅 _____
- 웨이트 운동 _____
- 조깅 _____
- 댄싱 _____
- 수영 _____
- 자전거 기구 _____
- 손자 손녀들과 함께한
 걷기나 뛰기 _____
- 기타 _____



| | |
|------------|---------|
| 총 신체 운동 시간 | _____ 분 |
|------------|---------|



어제의 나는 어땠나요?

좋은 점

매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹으면 좋은 점:



- 비만, 고혈압, 그리고 심장 질환과 같은 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
- 뼈를 건강하게 유지합니다
- 건강 유지에 필요한 비타민, 미네랄, 섬유질을 섭취합니다
- 영양 균형을 유지합니다
- 식단에 다양한 색깔, 맛, 다양성을 더합니다

거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동을 하면 좋은 점:



- 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
- 기분이 좋아집니다
- 스트레스, 불안, 가벼운 우울감을 줄입니다
- 뼈, 근육, 관절을 건강하게 만들고 유지합니다
- 근력을 키울 수 있습니다
- 균형 감각을 키워 넘어져 다치는 위험을 줄일 수 있습니다
- 수면 향상에 도움이 됩니다



참가자 피드백

세션 1, 스마트한 식사, 절약하기

조금의 시간을 투자해 다음 용지를 작성해 주세요. 작성 후에는 그룹 리더에게 제출해 주세요. 여러분의 의견으로 인해 리더의 세션이 더욱 향상될 수 있습니다.

오늘의 날짜: _____

1. 이 세션을 통해 배운 정보가 얼마나 유용하십니까?
(하나만 선택)

- 전혀 유용하지 않았다
- 어느 정도 유용했다
- 유용했다
- 매우 유용했다

이유는 무엇입니까?

2. 다음 주에는 과일과 야채를 더 섭취할 계획이십니까?
(하나만 선택)

- 그렇다
- 아니다
- 확실히 모르겠다

3. 다음 주에는 신체 활동을 더 증가할 계획이십니까?
(하나만 선택)

- 그렇다
- 아니다
- 확실히 모르겠다

4. 세션에서 가장 마음에 들었던 것은 무엇입니까?

5. 세션에서 가장 마음에 들지 않았던 것은 무엇입니까?

6. 스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 대해 어떻게 알게 되셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 지원 프로그램 오피스
- 친구
- 노인 복지관
- 포스터
- 광고지
- 뉴스레터
- 종교 기관
- 기타 - 구체적으로

7. 어떤 프로그램에 참여하셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 보조 프로그램
- 생활 필수품 지원 음식 프로그램
- 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램
- 홈 식사 배달
- 배식
- 푸드뱅크 혹은 푸드 팬트리

스마트한 식사, 건강한 생활에 참여해 주셔서 감사합니다!



목표 설정하기



추천 목표 예시

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

나의 목표

나는 _____ 컵의 과일과 _____ 컵의 채소를 매일 먹을 것입니다.

나는 최소 _____ 분의 적당한 강도의 신체 운동을 다음 주에 _____ 일 동안 할 것입니다.

나의 주간 일지

주어진 빈칸에 하루에 몇 컵의 과일과 채소를 섭취했는지, 그리고 몇 분의 운동을 했는지 적어보세요.

| | 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 과일 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 채소 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 신체 운동 시간 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 |



다음의 운동 연습을 통해 체력을 기르고, 균형 감각을 키우고, 유연성을 길러보세요. 적당한 강도의 신체 운동 30분 그 외에도, 다음의 운동 방법을 여러분의 데일리 프로그램에 적용해 보세요.

운동 시작 전 입과 코를 통해 5번의 깊은 심호흡을 해주세요. 연습 시간 내내 깊은 심호흡을 하는 것이 중요합니다.

① 토 레이즈



- 의자 뒤에 서서, 두 손으로 등 받침대를 잡습니다
- 발꿈치를 들어 발끝으로 섭니다
- 이 자세를 5초간 유지합니다
- 편안한 자세로 발꿈치를 낮추어 바닥에 놓습니다
- 10번 반복합니다



② 사이드 레그 레이즈



- 의자 뒤에 서서, 한 손으로 등 받침대를 잡습니다
- 등과 다리는 곧게 펴고, 천천히 오른쪽 다리를 옆 방향으로 15~20cm 정도 들어 올립니다
- 10초간 유지합니다
- 5번 반복합니다
- 왼쪽 다리도 같은 방법으로 운동합니다



③ 벽 푸시업



- 벽을 마주 보고 두 팔을 뻗어 손바닥으로 벽을 짚습니다
- 몸은 곧게 유지하면서, 상체를 벽 쪽으로 기대 얼굴이 벽에 가까이 다가가도록 합니다
- 다시 벽을 밀어내면서 곧은 자세로 돌아와 섭니다
- 10번 반복합니다



④ 복부 크런치



- 의자에 바른 자세로 앉아, 팔을 가슴 앞에 교차해 엮어 줍니다
- 숙여 교차한 팔이 허벅지에 닿거나 혹은 최대한 가까워질 때까지 상체를 숙여줍니다
- 다시 곧게 앉은 자세로 돌아옵니다
- 10번 반복합니다



나의 약속

과일 혹은 채소



이번 주 더 많은 과일과 채소 먹을 방법을 모두 동그라미 쳐 봅시다.

1. 친구나 이웃과 함께 쇼핑합니다
2. 커뮤니티 벤 서비스를 이용합니다
3. 의사와 이야기해 봅니다
4. 꼭 깎거나 썰어 먹어야 하는 과일이나 채소를 사지 않습니다
5. 냉동 혹은 통조림 형태의 과일과 채소를 삽니다
6. 매 끼니 최소 하나의 과일이나 채소를 먹도록 합니다
7. 야채를 오랜 시간 익혀 더 부드럽고 먹기 쉽게 조리합니다
8. 치과 예약을 합니다
9. 기타 _____



신체 활동

이번 주 더 많은 신체 활동을 할 수 있는 방법을 모두 동그라미 쳐 봅시다.

1. 운동 친구를 만듭니다
2. 가게나 회사에서 보다 먼 곳에 차를 주차합니다
3. 가정에서 춤을 춥니다!
4. 좋은 운동화를 구입합니다
5. 의사와 이야기해 봅니다
6. 시민 회관 혹은 노인 복지관을 방문하여 수업에 대해 문의합니다
7. 저렴한 수업에 등록합니다
8. 어딘가 걸어가야 할 때 속도를 내봅니다
9. 기타 _____





‘스마트’ 카드

다음번 의사를 방문할 때 이 카드를 보여주세요.

과일 혹은 채소

매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹기 위해 노력하고 있습니다. 다음과 같은 몇 가지 질문이 있습니다.

1 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹으면 좋은 점이 무엇입니까?

2 내가 피해야 하는 과일이나 채소가 있습니까? 그렇다면 어느 것입니까?



‘스마트’ 카드

다음번 의사를 방문할 때 이 카드를 보여주세요.

과일 혹은 채소

매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹기 위해 노력하고 있습니다. 다음과 같은 몇 가지 질문이 있습니다.

1 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹으면 좋은 점이 무엇입니까?

2 내가 피해야 하는 과일이나 채소가 있습니까? 그렇다면 어느 것입니까?



‘스마트’ 카드 계속

다음번 의사를 방문할 때 이 카드를 보여주세요.

신체 활동

거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동을 하기 위해 또한 노력하고 있습니다. 다음과 같은 몇 가지 질문이 있습니다.

1 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동을 하면 좋은 점이 무엇입니까?

2 미리 알고 있어야 하는 주의사항이나 피해야 하는 활동이 있습니까? 그렇다면 어느 것입니까?

수업자료 2d: 스마트한 식사, 건강한 생활

2012년 11월 개정



‘스마트’ 카드 계속

다음번 의사를 방문할 때 이 카드를 보여주세요.

신체 활동

거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동을 하기 위해 또한 노력하고 있습니다. 다음과 같은 몇 가지 질문이 있습니다.

1 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동을 하면 좋은 점:

2 미리 알고 있어야 하는 주의사항이나 피해야 하는 활동이 있습니까? 그렇다면 어느 것입니까?

수업자료 2d: 스마트한 식사, 건강한 생활

2012년 11월 개정





참가자 피드백

세션 2, 스마트한 식사, 절약하기

조금의 시간을 투자해 다음 용지를 작성해 주세요. 작성 후에는 그룹 리더에게 제출해 주세요. 여러분의 의견으로 인해 리더의 세션이 더욱 향상될 수 있습니다.

오늘의 날짜: _____

1. 이 세션을 통해 배운 정보가 얼마나 유용하십니까?
(하나만 선택)

- 전혀 유용하지 않았다
- 어느 정도 유용했다
- 유용했다
- 매우 유용했다

이유는 무엇입니까?

2. 다음 주에는 과일과 야채를 더 섭취할 계획이십니까?
(하나만 선택)

- 그렇다
- 아니다
- 확실히 모르겠다

3. 다음 주에는 신체 활동을 더 증가할 계획이십니까?
(하나만 선택)

- 그렇다
- 아니다
- 확실히 모르겠다

4. 세션에서 가장 마음에 들었던 것은 무엇입니까?

5. 세션에서 가장 마음에 들지 않았던 것은 무엇입니까?

6. 스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 대해 어떻게 알게 되셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 지원 프로그램 오피스
- 친구
- 노인 복지관
- 포스터
- 광고지
- 뉴스레터
- 종교 기관
- 기타 - 구체적으로

7. 어떤 프로그램에 참여하셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 지원 프로그램
- 생활 필수품 지원 음식 프로그램
- 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램
- 홈 식사 배달
- 배식
- 푸드뱅크 혹은 푸드 팬트리

스마트한 식사, 건강한 생활에 참여해 주셔서 감사합니다!



목표 설정하기



추천 목표 예시

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

나의 목표

나는 _____ 컵의 과일과 _____ 컵의 채소를 매일 먹을 것입니다.

나는 최소 _____ 분의 적당한 강도의 신체 운동을 다음 주에 _____ 일 동안 할 것입니다.

나의 주간 일지

주어진 빈칸에 하루에 몇 컵의 과일과 채소를 섭취했는지, 그리고 몇 분의 운동을 했는지 적어보세요.

| | 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 과일 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 채소 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 신체 운동 시간 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 |



운동

다음의 운동 연습을 통해 체력을 기르고, 균형 감각을 키우고, 유연성을 길러보세요. 적당한 강도의 신체 운동 30분 그 외에도, 다음의 운동 방법을 여러분의 데일리 프로그램에 적용해 보세요.

운동 시작 전 입과 코를 통해 5번의 깊은 심호흡을 해주세요. 연습 시간 내내 깊은 심호흡을 하는 것이 중요합니다.

1 앉았다 일어서기

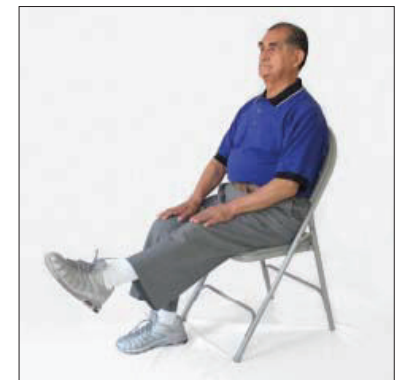
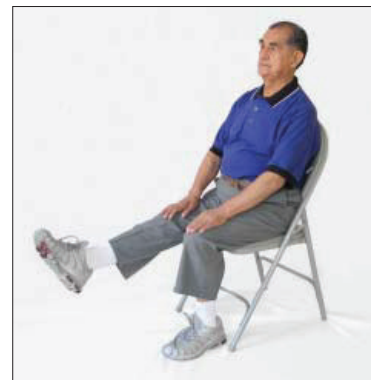


- 팔을 교차한 채로 앉은 자세에서 시작합니다
- 일어섭니다. 팔은 움직이지 않도록 해주세요.
- 앉습니다. 이때도 팔은 움직이지 않도록 해주세요.
- 10번 반복합니다



운동

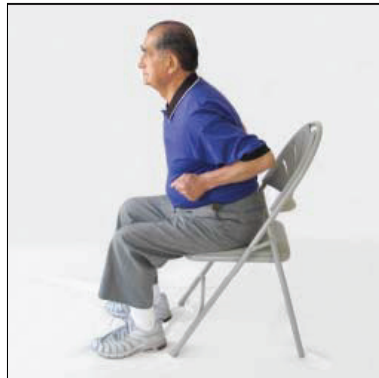
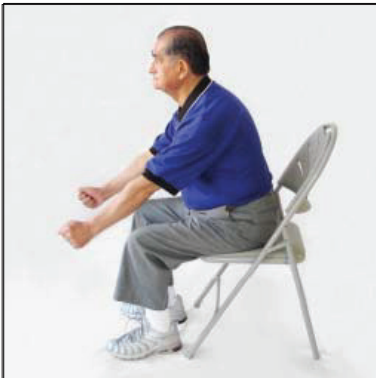
2 레그 리프트



- 의자에 앉습니다
- 오른쪽 다리를 뺏습니다
- 편하게 느껴질 만큼만 다리를 들어 올립니다
- 곧게 뺏어 올린 다리를 아래로 내려줍니다
- 8번 반복합니다
- 왼쪽 다리도 같은 방법으로 운동합니다
*조금 더 강도를 높이고 싶다면, 500g짜리 아령을 사용해 보세요



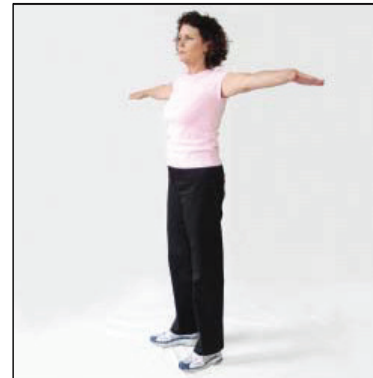
3 투 암 로우



- 앉거나 서서, 허리를 살짝 앞으로 굽혀줍니다
- 주먹을 쥐고 두 팔을 앞으로 뻗습니다
- 팔을 다시 뒤로 당기면서, 팔꿈치가 90도 각도가 되도록 굽혀줍니다
- 천천히 팔을 앞으로 뻗어줍니다
- 10번 반복합니다



4 암 레이즈



- 앉거나 혹은 섭니다
- 두 팔을 양옆에 가지런히 두고, 손바닥은 몸 안쪽을 향합니다
- 두 팔을 양옆 어깨높이로 벌리세요
- 이 자세를 1초간 유지합니다
- 천천히 팔을 내립니다
- 왼쪽 팔도 같은 방법으로 운동합니다
* 조금 더 강도를 높이고 싶다면, 500g짜리 아령을 사용해 보세요



어제의 나는 어땠나요?

일반 음식들

플러스

과일 혹은 채소

요거트



+



복숭아

오트밀



+



건포도

퀘사디아



+



토마토와 후추

라자냐



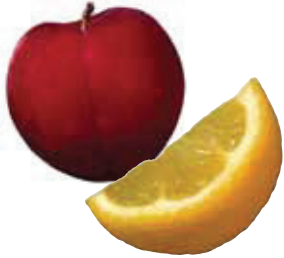
+



시금치



매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취하기 위한 팁



- 계절 과일과 계절 채소를 구매하세요. 가격도 저렴하며 맛은 더군다나 절정입니다.



- 신선한 과일이나 채소뿐 아니라 건조된 것, 냉동된 것, 혹은 통조림 형태(통조림 과일이나 주스 형태)의 것도 구입해 항상 구비해 둡니다.



- 건조 과일은 좋은 간식이 됩니다. 갖고 다니기도, 보관하기도 쉽습니다.



- 구운 사과나 배, 혹은 과일 샐러드를 디저트로 먹습니다
- 과일 스무디를 만들어 보세요 - 바나나, 복숭아, 딸기, 혹은 다른 베리 종류를 저지방 혹은 무지방 요거트와 함께 섞습니다.
- 야채를 냉동 보관해 두고 전자레인지로 쉽고 빠르게 조리합니다.



- 과일과 채소는 소스나 드레싱이 있으면 더욱 맛있습니다. 당근과 샐러리는 매우 일반적인 요리 재료입니다. 그러나 브로콜리, 오이, 붉은 또는 푸른 피망, 사과 또한 고려해 보는 것은 어떨까요.
- 샐러드는 채소를 섭취하는 가장 쉬운 방법입니다. 매 저녁 식사로 그린 샐러드를 포함해 보세요. 혹은 점심 식사로 샐러드를 드셔보세요.

*상기의 팁들은 미국 농무부의 ChooseMyPlate.gov 웹사이트 출처: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>



레시피 카드

오렌지 포크 찹



+



1인 제공량: 돼지고기 1덩이
총: 2인분

요리 방법:

오븐을 화씨 350도로 예열합니다

재료:

- 돼지 고기 2덩이
- 깎 고구마 1개
- 오렌지 슬라이스 1/2개
- 계피 조금
- 소금 조금
- 후추 조금

1. 중간 크기의 냄비에, 식용유를 소량 두르고 돼지 고기를 굽습니다.
2. 고구마를 1.5cm 정도로 잘라 줍니다.
3. 고기와 고구마 조각들을 베이킹 접시에 놓고 오렌지 슬라이스로 덮으세요. 양념을 뿌려 줍니다.
4. 뚜껑을 덮고 고기가 연해질 때까지 1시간 동안 오븐에 굽습니다

안전을 위해, 고기는 화씨 160도에서 요리합니다.

출처: 심플리 시니어즈 쿡북, 유타 주립 대학 공개 강좌

점선 자르기

파인애플-오렌지 프로즌 요거트



+



1인 제공량: 레시피의 1/3분
총: 3인분

요리 방법:

재료:

- 무지방 바닐라 요거트 1컵,
- 오렌지 주스 1/2컵
- 파인애플 혹은 캔 파인애플 1컵

1. 큰 비닐봉지에 요거트와 과일을 넣고 납작하게 만든 상태로 하루 동안 얼려줍니다.
2. 믹서기에 과일, 요거트, 주스를 넣고 부드러워질 때까지 갈아줍니다.
3. 바로 먹을 수도 있고, 혹은 다시 냉동실에 넣어서 최대 1시간 동안 가끔 저어주며 원하는 정도로 다시 얼려 먹습니다. 내놓기 전 저어주세요.

출처: 푸드 앤 헬스 커뮤니케이션즈





레시피 카드

케일 치킨 야채 수프

1인 제공량: 레시피의 1/3분
총: 3인분

재료:

- 야채 오일 2티스푼
- 손질된 양파 1/2컵
- 손질된 당근 1/2컵
- 말린 타임 1티스푼
- 손질된 마늘 2쪽
- 익힌 쌀 1/2컵
- 물에 헹궈 손질된 케일 1컵
- 손질된 닭 1컵
- 손질된 토마토 3/4컵
- 물 혹은 육수 2컵

요리 방법:

오븐을 화씨 350도로 예열합니다

1. 중간 크기의 소스 팬에 식용유를 두릅니다 양파와 당근을 넣어줍니다 야채들이 부드러워질 때까지 5~10분간 볶습니다
2. 타임과 마늘을 더해줍니다 1분간 더 볶습니다
3. 물이나 육수, 토마토, 익은 쌀, 닭과 케일을 넣습니다
4. 5~10분 동안 끓입니다



출처: 워싱턴 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램, 워싱턴 주립 대학

간편 라이스 요리

1인 제공량: 레시피의 1/2분
총: 2인분

재료:

- 한입 크기로 자른 야채 혹은 얼린 야채 1컵
- 소금양이 적은 치킨 육수 혹은 물 1/2컵
- 익힌 현미나 다른 쌀 종류 1컵
- 씻어서 물기를 뺀 강낭콩(7 oz 정도) 혹은 다른 통조림 콩 1/2컵
- 감칠맛을 위한 딜 허브(생이나 건조된 것)
- 감칠맛을 위한 후추

요리 방법:

1. 큰 비닐봉지에 요거트와 과일을 넣고 납작하게 만든 상태로 하루 동안 얼려줍니다.
2. 믹서기에 과일, 요거트, 주스를 넣고 부드러워질 때까지 갈아줍니다.
3. 바로 먹을 수도 있고, 혹은 다시 냉동실에 넣어서 최대 1시간 동안 가끔 저어주며 원하는 정도로 다시 얼려 먹습니다. 내놓기 전 저어주세요.

* 전자레인지 버전: 위의 과정을 똑같이 해주세요. 전자레인지용 뚜껑이 있는 그릇을 사용합니다. 2~3분에 한 번씩 야채들을 저어줍니다. 야채가 완전히 익기 바로 전, 쌀, 콩, 허브들을 넣습니다. 따뜻해질 때까지 돌립니다. 안의 내용물들을 부드럽게 저어줍니다.



출처: 노인영양인식사업(SNAP) 뉴스레터, 코네티컷 대학 가족 영양 프로그램



참가자 피드백

세션 3, 스마트한 식사, 절약하기

조금의 시간을 투자해 다음 용지를 작성해 주세요. 작성 후에는 그룹 리더에게 제출해 주세요. 여러분의 의견으로 인해 리더의 세션이 더욱 향상될 수 있습니다.

오늘의 날짜: _____

1. 이 세션을 통해 배운 정보가 얼마나 유용하십니까?
(하나만 선택)

- 전혀 유용하지 않았다
- 어느 정도 유용했다
- 유용했다
- 매우 유용했다

이유는 무엇입니까?

2. 다음 주에는 과일과 야채를 더 섭취할 계획이십니까?
(하나만 선택)

- 그렇다
- 아니다
- 확실히 모르겠다

3. 다음 주에는 신체 활동을 더 증가할 계획이십니까?
(하나만 선택)

- 그렇다
- 아니다
- 확실히 모르겠다

4. 세션에서 가장 마음에 들었던 것은 무엇입니까?

5. 세션에서 가장 마음에 들지 않았던 것은 무엇입니까?

6. 스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 대해 어떻게 알게 되셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 지원 프로그램 오피스
- 친구
- 노인 복지관
- 포스터
- 광고지
- 뉴스레터
- 종교 기관
- 기타 - 구체적으로

7. 어떤 프로그램에 참여하셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 지원 프로그램
- 생활 필수품 지원 음식 프로그램
- 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램
- 홈 식사 배달
- 배식
- 푸드뱅크 혹은 푸드 팬트리

스마트한 식사, 건강한 생활에 참여해 주셔서 감사합니다!



카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

일반 음식들

✂ 점선 자르기



현미



치즈 피자



통밀빵 칠면조 샌드위치



치즈 피자



육류가 없는 스파게티



참치

카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

일반 음식들

✂ 점선 자르기



마카로니 앤 치즈



치킨 수프



햄버거



칠리



계란 토스트



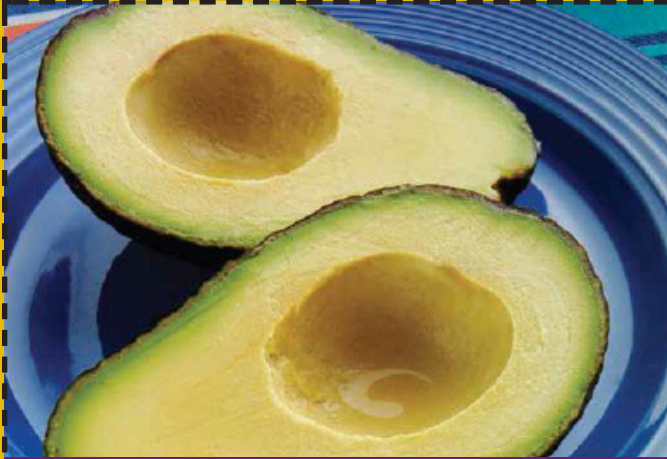
치즈 퀘사달라



카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

일반 음식들

✂ 점선 자르기



아보카도 슬라이스



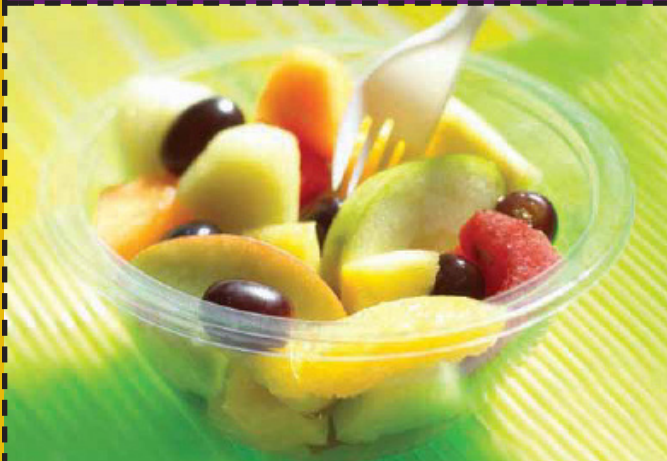
오렌지 주스



건포도



사과



과일 칵테일



파인애플 슬라이스



카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

일반 음식들

✂ 점선 자르기



딸기



복숭아



바나나



블루베리



망고



포도



카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

일반 음식들

✂ 점선 자르기



오이 슬라이스



당근



샐러드



녹색 피망



흰색 강낭콩



가지 슬라이스



카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

일반 음식들

✂ 점선 자르기



토마토



완두콩



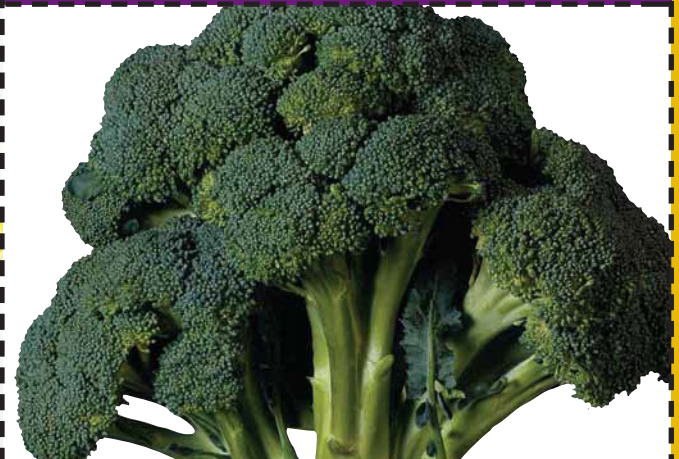
시금치



콩



옥수수



브로콜리



목표 설정하기



추천 목표 예시

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

나의 목표

나는 _____ 컵의 과일과 _____ 컵의 채소를 매일 먹을 것입니다.

나는 최소 _____ 분의 적당한 강도의 신체 운동을 다음 주에 _____ 일 동안 할 것입니다.

나의 주간 일지

주어진 빈칸에 하루에 몇 컵의 과일과 채소를 섭취했는지, 그리고 몇 분의 운동을 했는지 적어보세요.

| | 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 과일 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 채소 섭취량 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 | _____ 컵 |
| 신체 운동 시간 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 | _____ 분 |



운동

다음의 네 가지 운동 방법은 여러분의 **유연성 향상**을 위한 것입니다. 각 동작은 모두 **앉아서** 혹은 **서서** 하실 수 있습니다. 적당한 강도의 신체 운동 30분 그 외에도, 다음의 운동 방법을 여러분의 데일리 프로그램에 적용해 보세요.

운동 시작 전 입과 코를 통해 5번의 깊은 심호흡을 해주세요.

① 목 돌리기



- 바른 자세로 앉거나 섭니다
- 머리를 오른 어깨 쪽으로 젖혀 줍니다
- 머리를 뒤쪽으로 젖혀 줍니다
- 머리를 왼 어깨 쪽으로 젖혀 줍니다
- 머리를 가슴 쪽으로 젖혀 줍니다
- 이 동작을 유연하게 한 방향으로 10번 반복합니다
- 다른 방향으로 10번 반복합니다



운동

② 어깨 돌리기



- 바른 자세로 앉거나 섭니다
- 어깨를 앞쪽으로 돌려줍니다
- 10번 반복합니다
- 어깨를 뒤쪽으로 돌려줍니다
- 10번 반복합니다



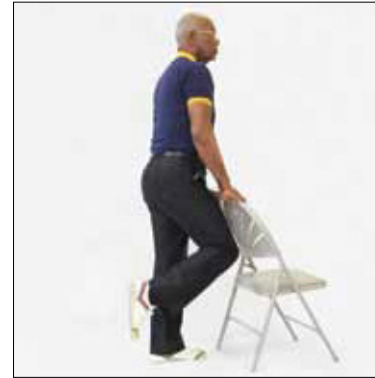
③ 손목 돌리기



- 바른 자세로 앉거나 섭니다
- 두 팔을 뻗어 두 손을 앞으로 나란히 듭니다
- 한 방향으로 손목을 돌려 줍니다
- 10번 반복합니다
- 다른 방향으로 손목을 돌려 줍니다
- 10번 반복합니다



④ 발목 돌리기



- 바른 자세로 앉거나 섭니다
- 앉아 있다면, 두 발을 바닥에서 떼어 주세요
- 서 있다면, 의자의 등받이를 잡고 오른쪽 발을 바닥에서 뺍니다.
- 한 방향으로 발목을 돌려 줍니다
- 10번 반복합니다
- 다른 방향으로 발목을 돌려 줍니다
- 10번 반복합니다
- 앉아 있다면, 왼쪽 발도 똑같이 해주세요



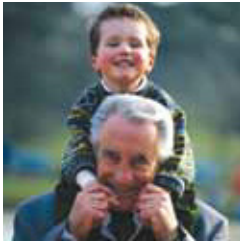
절약 하기

팁



더 많은 과일과 채소를 섭취하는 팁:

- 과일과 채소를 구매할 때 전자 복지카드(EBT benefits)를 이용하세요
- 푸드뱅크 혹은 푸드 팬트리와 같은 음식 배급 프로그램을 통해 통조림 과일과 야채를 받습니다
- 시니어 파머스 마켓 프로그램에 지원합니다
- 가능한 경우, 생활 필수 보조 음식 프로그램에 지원합니다
- 세일하는 통조림 혹은 냉동 과일과 야채를 구입합니다
- 계절 음식을 구매합니다



더 많은 신체 활동을 위한 팁:

- 가게나 회사에서 보다 먼 곳에 차를 주차합니다
- 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다
- 친구들과 함께 이야기하며 걷습니다
- 손자 손녀들과 함께 활동적인 일을 합니다
- 가정에서 춤을 춥니다!

과일과 채소를 위한 가격표

| 과일 혹은 채소 | 가격 | 장소 |
|----------|----|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



참가자 피드백

세션 4, 스마트한 식사, 절약하기

조금의 시간을 투자해 다음 용지를 작성해 주세요. 작성 후에는 그룹 리더에게 제출해 주세요. 여러분의 의견으로 인해 리더의 세션이 더욱 향상될 수 있습니다.

오늘의 날짜: _____

1. 이 세션을 통해 배운 정보가 얼마나 유용하십니까?
(하나만 선택)
- 전혀 유용하지 않았다
 - 어느 정도 유용했다
 - 유용했다
 - 매우 유용했다

이유는 무엇입니까?

2. 다음 주에는 과일과 야채를 더 섭취할 계획이십니까?
(하나만 선택)
- 그렇다
 - 아니다
 - 확실히 모르겠다

3. 다음 주에는 신체 활동을 더 증가할 계획이십니까?
(하나만 선택)
- 그렇다
 - 아니다
 - 확실히 모르겠다

4. 세션에서 가장 마음에 들었던 것은 무엇입니까?

5. 세션에서 가장 마음에 들지 않았던 것은 무엇입니까?

6. 스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 대해 어떻게 알게 되셨습니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 지원 프로그램 오피스
- 친구
- 노인 복지관
- 포스터
- 광고지
- 뉴스레터
- 종교 기관
- 기타 - 구체적으로

7. 어떤 프로그램에 참여하십니까?
(해당 사항 모두 선택)

- 영양 보조 프로그램
- 생활 필수품 지원 음식 프로그램
- 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램
- 홈 식사 배달
- 배식
- 푸드뱅크 혹은 푸드 팬트리

스마트한 식사, 건강한 생활에 참여해 주셔서 감사합니다!