



United States Department of Agriculture

Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas

Edukasyon sa Nutrisyon para sa mga Matatanda



Abutin ang Iyong mga Layunin, Unti-Unti

Ang mga kalahok ay magtatakda ng mga layunin para kumain ng mas maraming prutas at gulay at maging mas pisikal na aktibo. Hinihikayat silang itala ang kanilang pagsulong.

Sesyon 1

Sesyon 1

Binabati Namin Kayo nang Malugod!



Maligayang Pagdating sa ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas***. Ito ay isa sa apat na masaya, mapag-ugnay, at interactive na mga sesyon. Ang ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na mga sesyon ay dinisenyo upang matulungan ang mga matatanda na mapagtibay ang dalawang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kanilang kalusugan at pangkalahatang kapakanan. Ang dalawang pag-uugali ay:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3 ½ tasa ng prutas at gulay araw-araw (1½ tasa ng prutas at 2 tasa ng gulay)
- 2 Makilahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang-tindi ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw)

Ang bawat gabay sa sesyon ay may kasamang handout na naglalarawan ng apat na mga ehersisyo. Sa dagdag na 10 minuto bago at pagkatapos ng bawat sesyon, maaari mong piliin na pamunuan ang mga kalahok sa mga ehersisyo bilang "warm-up" at "cool-down."

Ang apat na sesyon sa kit na ito ay:

Sesyon 1 Abutin ang Iyong Mga Layunin, Unti-Unti

Sesyon 2 Mga Hamon at Solusyon

Sesyon 3 Makukulay at Klasikong Paborito

Sesyon 4 Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Masiyahan!

Ang mga sesyon ay sinadya upang maging masaya para sa iyo - ang lider ng grupo - at para sa mga kalahok

Ang bawat sesyon ay dinisenyo upang matugunan ang mga partikular na paraan upang tulungan ang mga kalahok na mapagtibay ang mga pag-uugali. Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga pag-uugali mangyaring tingnan ang ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na Gabay ng Lider***. Nagbibigay din ang Gabay ng Lider ng impormasyon tungkol sa paghikayat sa mga pag-uugali sa ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** sa konteksto ng isang nakapagpapalusog na diyeta.

Maaari mong gamitin ang mga gabay ng sesyon "as is" o iakma ang mga ito upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong grupo. Sumangguni sa Gabay ng Lider para sa mga tip sa pagsasaayos ng sesyon upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong tagapakinig. Ang mga sesyon ay dinisenyong magkasamang dumaloy nang mahusay, ang bawat sesyon ay may karagdagang pagpapatibay ng mga pangunahing mensahe sa pag-uugali. Gayunpaman, maaari mong gamitin ang mga sesyon bilang isahan lang kung wala kang pagkakataong isagawa ang lahat ng apat.

Abutin ang Iyong Mga Layunin, Unti-Unti

Mga Layunin para sa Sesyon 1

Ang mga kalahok ay magagawang:

- Ilarawan ang tatlong benepisyong pagkain ng hindi bababa sa 1½ tasa ng prutas at 2 tasa ng gulay araw-araw.
- Ilarawan ang tatlong mga benepisyong pakikilahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang-tindi na pisikal na aktibidad sa karamihang araw ng linggo.
- Sabihin ang kanilang layunin sa pagkain ng mas marami pang mga prutas at gulay at kung paano nila pinaplano na matugunan ang layunin.
- Ipahayag ang layunin sa pisikal na aktibidad at kung paano nila pinaplano na matugunan ang layunin.

Pangkalahatang-ideya ng Sesyon

- Ang mga kalahok ay may pagkakataon na magsagawa ng apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10-minutong pisikal na aktibidad na “warm up.”
- Sa sesyon:
 - Tatalakayin ng grupo ang dalawang pag-uugali at ang kanilang mga benepisyong.
 - Titingnan ng mga kalahok ang mga halimbawa ng 1 tasa ng mga prutas at gulay.
 - Sa paggunita sa pagkain at ehersisyo, susuriin ng mga kalahok ang kanilang mga kasalukuyang pag-uugali sa pamamagitan ng pagbilang kung gaano karaming tasa ng prutas at gulay ang kanilang kinain at ilang minuto sila pisikal na aktibo.
- Ang mga kalahok ay magtatakda ng mga layunin para kumain ng mas marami pang prutas at gulay at para sa pagiging mas pisikal na aktibo sa darating na linggo.
- Mag-uwi ang mga kalahok ng isang lingguhang talaan upang masubaybayan ang progreso patungo sa kanilang mga layunin, at hinihikayat na ibalik ang nakumpletong talaan upang suriin sa susunod na sesyon.
- Tatapusin ng lider ang sesyon na ito sa isang maikling talakayan sa kung paano mapagtagumpayan ang mga pagsubok upang matugunan ang mga layunin.
- Uulitin ng mga kalahok ang parehong apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10-minutong pisikal na aktibidad na “cool-down.” Makakatanggap sila ng isang handout na biswal na naglalarawan ng mga ehersisyo upang magawa nila ito sa bahay.

Paano Hinihikayat ng Sesyon ang Pagbago ng Pag-uugali

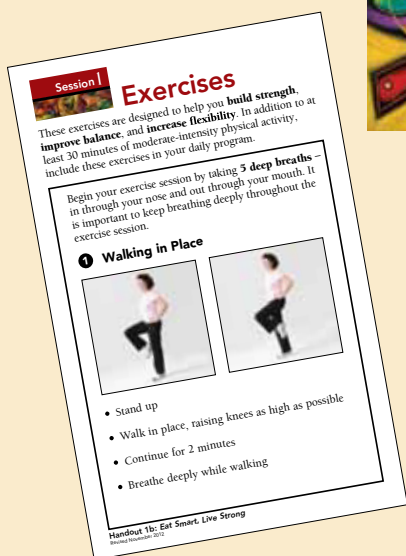
- **Pagtatakda ng layunin:** Ang pagsasagawa ng tiyak, makatotohanang mga layunin ay madalas na tumutulong sa mga tao na mapagtibay ang isang pag-uugali.
- **Pagsubaybayan sa tagumpay:** Ang lingguhang talaan ay nagbibigay sa mga kalahok ng isang biswal na instrumento upang subaybayan ang kanilang pag-unlad.
- **Suporta sa kasamahan:** Ang kaalaman na ang iba sa grupo ay nagsisikap na baguhin ang kanilang mga gawi ay mag-uudyok sa mga kalahok.



Mga Kagamitan



- Mga panulat o lapis para sa lahat ng mga kalahok
- Isang lugar para maisulat ang mga tugon ng mga kalahok upang makita ng lahat:
 - malalaking pilas ng papel (mga pahina ng flip chart), masking tape, at mga pangmarka; o
 - pisara at tisa; o
 - puting pisara at mga nabuburang pangmarka
- Mga patikim na mga prutas at gulay, 1 tasa ng bawat isa
- 1 tasa ang sukat
- Mga Handout:
 - Handout 1a: Itakda ang Iyong Layunin
 - Handout 1b: Mga Ehersisyo
 - Handout 1c: Kumusta ang Aking Nagawa Kahapon?
 - Handout 1d: Feedback Sheet ng Kalahok



Preparasyon



Session 1 Set Your Goals

Recommended Goals
 1. Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
 2. Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals
 I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.
 I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log
 In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups
Cups of vegetables	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 1a: Eat Smart, Live Strong
 © 2008 National Cancer Institute

Session 1 Participant Feedback Sheet
 for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful

Why or why not? _____

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmer's Market
 Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

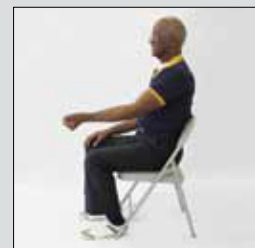
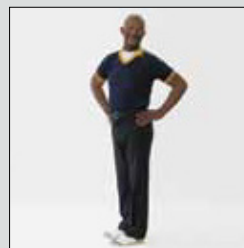
Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!
 Handout 1b: Eat Smart, Live Strong
 © 2008 National Cancer Institute

- Bago ang sesyon, maghanda ng 1 tasa ng sample ng iba't ibang prutas at gulay, bawat isa sa isang hiwalay na lalagyan (o gumamit ng 3D na mga modelo ng pagkain). Upang matulungan ka sa mga suklat, bisitahin ang www.ChooseMyPlate.gov na site. I-click ang MyPlate. I-click ang Mga Gulay o Mga Prutas upang matuto nang higit pa tungkol sa "Ano ang nabibilang bilang isang tasa?"
- Kapag pumipili ng mga pagkain na ipapatikim, isalang-alang na isama ang:
 - Mga pamilyar na mga pagkain sa iyong tagapakinig
 - Mga pagkain na nasa panahon at/ o abot-kaya ng mahigpit na badyet
 - Mga pagkain na maaaring mabilang sa isang tasa, tulad ng patani o ubas
 - Buo, hilaw na prutas at gulay na katumbas ng 1 tasa, tulad ng isang maliit na mansanas o isang pipino
 - Kasama sa iba't ibang uri ang mga de-lata, sariwa, at frozen na pagkain
 - Sari-saring makukulay na prutas at gulay
- Ang mga likido o malambot na pagkain, tulad ng applesauce o orange juice, na madaling masukat
- Hilaw na mga madahong gulay (2 tasa ng hilaw na madahong berdeng gulay ay naglalaman ng katumbas na halaga ng sustansya sa 1 tasa ng di-madahong gulay)
- Ang pinatuyong prutas (kalahating tasa ng pinatuyong prutas ay naglalaman ng katumbas na halaga ng sustansya sa 1 tasa ng di-pinatuyong prutas)
- Iakma ang Handout 1a, Itakda ang iyong Mga Layunin Gumawa ng blangkong "master" na photocopy. Sa master na ito, punan ang mga petsa para sa kasalukuyan o darating na linggo bago gumawa ng mga kopya para sa mga kalahok.
- Gumawa ng 1 kopya ng mga Handout 1a, 1b, 1c, and 1d para sa bawat kalahok.
- Ayusin ang kuwarto upang umupo ang mga kalahok sa isang kalahating bilog. Kung gagawin mo ang mga bahagi ng opsyonal na pisikal na aktibidad, gumamit ng mga silya na diretso ang sandalan at matatag at ilagay sa isang kalahating bilog na hindi bababa sa 2 talampakan ang pagitan.

Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na Warm-Up

Bilang karagdagan sa pakikipag-usap tungkol sa halaga ng pisikal na aktibidad, mayroon kang opsyon na pamunuan ang mga kalahok sa ilang simpleng ehersisyo sa simula at katapusan ng bawat sesyon.

- Magdagdag ng 10 minuto para sa bawat opsyonal na “warm-up” at “cool-down” na sesyon ng ehersisyo; nagtatampok ang mga ito ng parehong set ng mga ehersisyo at parehong handout ang ginagamit para sa dalawa.
- Ang Handout 1b ay mayroong lahat ng mga tagubilin na kinakailangan upang pamunuan ang mga ehersisyo sa Sesyon 1.
- Ang mga kalahok ay magkakaroon ng pagkakataong subukan ang parehong paggalaw nang dalawang beses.
- Ang pag-uulit na ito, kasama ng handout, ay magbibigay sa mga kalahok ng mga kasanayan, kumpiyansa sa sarili, at mga kagamitan upang gawin ang mga ehersisyo na ito sa kanilang mga tahanan.
- Makikita ng karamihan sa mga lider ng grupo na ang mga ehersisyo ay simpleng pamunuan.
- Hindi mo kailangang maging isang dalubhasang tagasanay sa pag-ehersisyo upang mamuno sa mga ehersisyong ito, ngunit maaari mong subukan ang mga ito sa mas maagang panahon upang ikaw ay kumportable na sa pagpapakita sa kanila.
- Tandaan na hindi mo kailangang gawin ang lahat ng mga ehersisyo na ipinakita sa sesyon na ito. Baka gusto mong iakma ang mga pisikal na aktibidad upang matugunan ang mga pangangailangan ng bawat grupo.



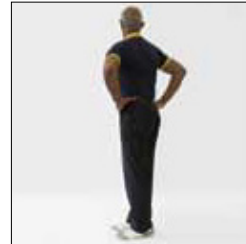
Mga Ehersisyo



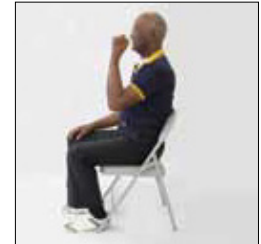
Paglalakad sa Puwesto



Pagbaluktot ng Binti (Leg Curls)



Pagpihit ng Itaas na Katawan (Upper Body Twists)



Pagbaluktot ng Braso (Bicep Curls)

- Ipaliwanag na maaaring mapabuti ng mga ehersisyong ito ang iyong lakas, balanse, at kakayahang bumaluktot.
- Tiyakin sa mga kalahok na makikita ng karamihan na madaling gawin ang apat na simpleng ehersisyong ito at marami ang pamilyar sa mga ehersisyo.
- Bigyang-diin na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anumang lahat ng mga ehersisyo, **OKAY** lang na iupo nila ito; kung nakakaramdam sila ng sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nag e-ehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling huminto o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalam sa iyo agad.
- Ipasa ang Handout 1b, *Sesyon 1 na mga Ehersisyo*, at hilingin sa mga kalahok na tingnan ito.
- Ilista ang apat na ehersisyo sa handout:
 - Paglalakad sa Puwesto
 - Pagbaluktot ng Binti (Leg Curls)
 - Pagpihit ng Itaas na Katawan (Upper Body Twists)
 - Pagbaluktot ng Braso (Bicep Curls)
- Pangunahan ang Sesyon 1 Ehersisyo 1-4, gamit ang Handout 1b at idirekta ang mga kalahok na tingnan ang mga larawan.
- Ipakita ang mga ehersisyo, tinitiyak na nakikita ka ng mga kalahok, na nagbibigay ng ilang, simpleng mga tagubilin na berbal. Pasunurin ang mga kalahok habang inuulit mo ang bawat ehersisyo.
- Suriin kung tama ang ginagawa ng grupo sa bawat ehersisyo at tulungan ang mga mukhang nangangailangan ng karagdagang pagtuturo.
- Tiyakin na hikayatin at bigyan ng positibong tugon ang mga kalahok habang sinusubukan nila ang mga ehersisyo.

Tip! Subukan ang mga Ehersisyo!

Makikita ng karamihan sa mga lider ng grupo na ang mga ehersisyo na ito ay simpleng pangunahan. Hindi mo kailangang maging isang dalubhasang tagaturo ng ehersisyo upang pamunuan ang mga ehersisyong ito. Subukan ang mga ehersisyo bago ang sesyon, upang madaling ilarawan at ipakita ang mga ito.



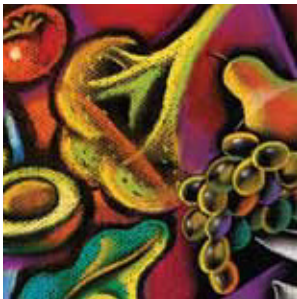
Abutin ang Iyong mga Layunin, Unti-Unti

1 Pagbati at Pagpapakilala

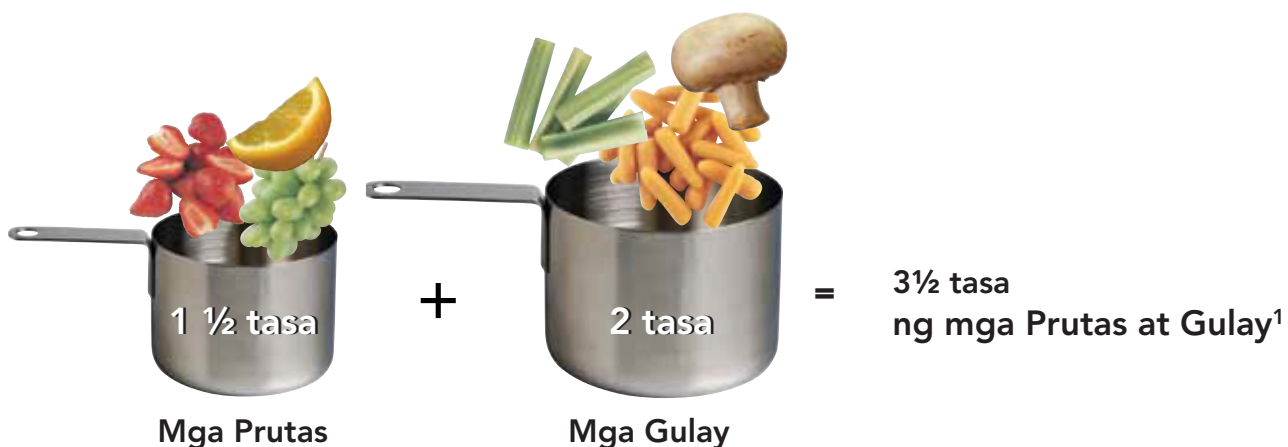


- **Ipakilala ang sesyon.** Ipaalam sa mga kalahok na ito ang huli sa apat na sesyon sa ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na serye at ang sesyon ngayon ay **“Abutin ang mga Layunin, Unti-Unti.”**
- **Kilalanin ang bawat isa.** Magsimula sa pamamagitan ng pagpapakilala sa iyong sarili at pagbanggit ng isang personal na layunin na itinakda mo kamakailan. Hilingin sa mga kalahok na ipakilala ang kanilang mga sarili sa pamamagitan ng pagsabi ng kanilang mga pangalan at pagbabahagi ng isang personal na layunin na ginawa nila kamakailan – o naabot!
- **Simulan ang sesyon gamit ang nakakaanyaya at relaks na tono.** Ipaalam sa mga kalahok na umaasa kang matuto mula sa kanilang mga karanasan at maaari silang mag-alok ng mga komento o magtanong anumang oras.
- **Sabihin ang layunin ng sesyon ngayong araw.**
 - 1 kumain ng mas maraming prutas at gulay at
 - 2 magkaroon ng higit pang pisikal na aktibidad
- **Ibahagi ang haba ng sesyon.** Ipaalam sa mga tao na ang sesyon ay aabot ng isang oras. Banggitin ang iba pang mga kapaki-pakinabang na impormasyon tulad ng lokasyon ng mga palikuran, mga water fountain, o mga labasan.

2 Dalawang Mahalagang Pag-uugali at Kanilang Mga Benepisyo

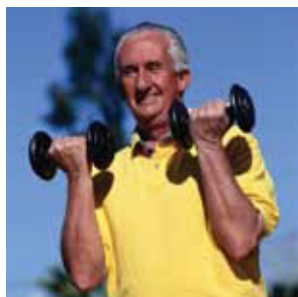


- Ipaliwanag na ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na programa ay nakatuon sa dalawang mahalagang pag-uugali. Ang mga ito ay dalawang aksyon na inirerekomenda ng mga eksperto sa kalusugan upang mapabuti ang kalusugan at kapakanan ng mga tao anumang edad.
 - 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw¹
 - 2 Lumahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang-tindi na pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw
- Banggitin na ang halaga ng mga prutas at gulay para sa sinumang tao ay depende sa antas ng aktibidad, edad, at kasarian. Ituro na ang mga matatanda ay dapat kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa kada araw. Ang isa't kalahating tasa ay dapat prutas. Dalawang tasa dapat ang gulay.



¹ Batay sa bahagi ng target na mga tagapakinig na may pinakamababang pangangailangan ng calorie – mga kababaihan na palaupo (1,600 calorie bawat araw). Para sa mga mas matatanda na mas aktibo, irekomenda ang 2 tasa ng prutas at 2½ tasa ng gulay (2,000 calorie bawat araw).

- Hilingin sa mga kalahok na pangalanan ang ilan sa mga benepisyong pagkain ng $3\frac{1}{2}$ tasa ng prutas at gulay araw-araw. Tiyaking mabanggit ang mga sumusunod:
 - Makakuha ng ilan sa mga bitamina, mineral, at fiber na kinakailangan upang mapanatili ang mabuting kalusugan.
 - Panatilihin ang kapanayan
 - Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malalang mga kondisyon tulad ng labis na katabaan, diabetes, alta presyon, at sakit sa puso
 - Dagdagan ng kulay, lasa, at pagkakaiba-iba ang diyeta

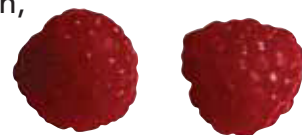


- Hilingin sa mga kalahok na ilaran ang ilan sa mga paraan na maaari silang maging pisikal na aktibo at ilaran ang mga ito sa isang pisara o pahina ng flip chart kung saan makikita ng lahat. I-save ang listahan; gagamitin mo ito mamaya sa sesyon na ito. Siguraduhing isama ang mga halimbawa ng katamtamang-tindi na pisikal na aktibidad tulad ng:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|---|
| ● Paglalakad nang mabilis | ● Pagbubuhat ng timbang | ● Nakapirming pagbibisikleta |
| ● Pagtatabas ng damuhan | ● Jogging | ● Aktibong paglalakad o pagtakbo kasama ang mga apo |
| ● Aerobics | ● Pagsasayaw | |
| | ● Paglangoy | |

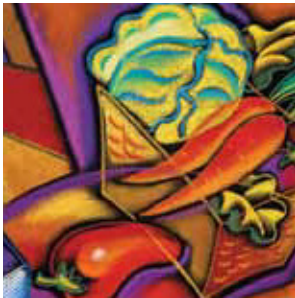


- Talakayin ang mga benepisyong paggugol ng 30 minuto sa pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw. Banggitin ang mga sumusunod:
 - Tulungan maiwasan o maantala ang mga epekto ng malalang sakit
 - Mas mabuting pakiramdam
 - Bawasan ang hindi matinding stress, pagkabalisa, at depresyon
 - Pagpapalusog ng mga buto, kalamnan, at kasu-kasuan, at pagpapanatili nito
 - Pagpapalakas
 - Dagdagan ang balanse at bawasan ang panganib ng pagkahulog
 - Pagbutihin ang pagtulog

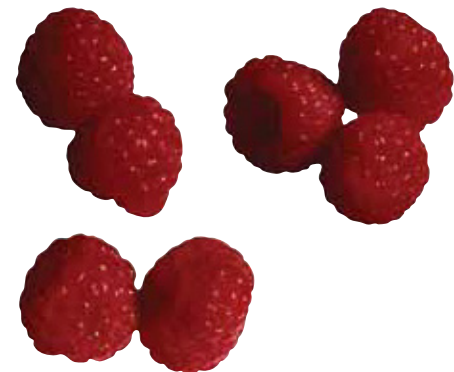




3 Bakit Ka Narito



- Mag-imbita ng mga kalahok na pag-usapan ang mga rekomendasyon na kumain ng mas maraming prutas at gulay at mag-ehersisyo pa. Magtanong:
 - Ito ba ay isang bagay na sa tingin mo ay kaya mong gawin? Bakit o bakit hindi?
 - Ano ang nagpapahirap sa iyo na kumain ng mas maraming prutas at gulay?
 - Ano ang nagpapahirap sa iyo na makakuha ng sapat na ehersisyo?
- Kilalanin na ang mga rekomendasyong ito ay maaaring nakakalula nang kaunti. Bigyang-diin na ang bawat maliit na bagay ay nakakatulong. Ang paggawa ng maliit na pagbabago – tulad ng pagkain ng serving ng prutas at gulay bilang meryenda imbes na mga matatamis o paglalakad sa paligid ng bloke tuwing hapon – ay makakagawa ng kaibahan.
- Ipaalam sa mga kalahok na magnilay sa nakaraang pag-uugali at pag-isipan ang mga bagong paraan na mabuhay nang mas malusog.



4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan

Tiyaking lahat ay nakaupo nang kumportable at lahat ay makakakita sa iyo, ang lider.



Kumusta ang Nagawa Ko Kahapon?

- Bago ang sesyon, maghanda ng mga 1 tasang sampol ng iba't ibang prutas at gulay, sa magkakahiwalay na lalagyan.
- Gamitin ang mga sampol ng mga prutas at gulay na sinukat nang mas maaga upang tulungan ang mga kalahok na maisalarawan kung ano ang itsura ng 1 tasa ng iba't ibang prutas at gulay. Ipasa ang mga sampol sa klase at hikayatin ang talakayan, na tinatanong ang mga ito:



- Alin sa mga sukat na ito ang nakakagulat sa iyo?
- Gaano karaming (ubas, berries, mga karot, berdeng patani) ang nasa 1 tasa?
- Paano mo tinatantya ang 1 tasa ng prutas at gulay?



Tip! Ano ang nabibilang bilang isang tasa ng prutas?

Sa pangkalahatan, 1 tasa ng prutas o 100% katas ng prutas, o kalahating tasa ng pinatuyong prutas, ay naglalaman ng katumbas na sustansya ng 1 tasa ng prutas. Para sa karagdagang impormasyon mangyaring bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html.

- Ilagay ang mga nasukat na mga sampol sa isang lugar kung saan makikita ng lahat ang mga ito habang itinatala nila kung ano ang kanilang kinain kahapon.
- Pasahan ang bawat kalahok ng kopya ng Handout 1c, *Kumusta ang Nagawa Ko Kahapon?* Tulungan ang mga kalahok na gamitin ang handout upang itala ang bilang ng mga tasa ng prutas na kanilang kinain kahapon. Paalalahanan ang mga tao na isipin ang:
 - sariwa, frozen, pinatuyo, o de-latang prutas na naka-impake sa 100% katas o tubig
 - mga prutas na sangkap sa mga ensalada, panghimagas, smoothie, o iba pang mga putahe
 - mga prutas na kinain nila sa kumida o bilang meryenda
 - 100% katas ng prutas



Suriin ang mga handout ng mga tao upang matiyak na maunawaan nila kung paano makumpleto ang mga ito. Ipasulat sa kanila ang kabuuang bilang ng mga tasa ng prutas na kanilang kinain kahapon.

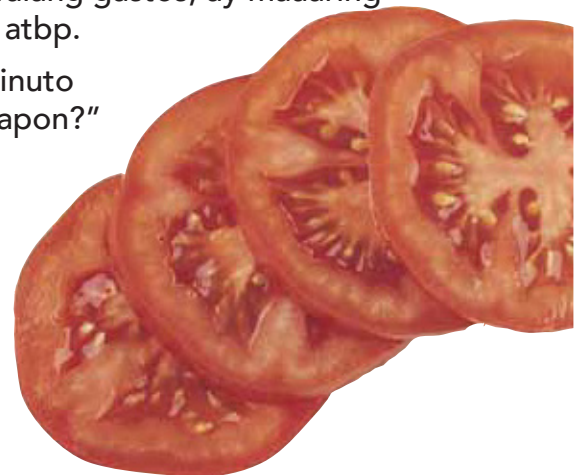
- Patuloy na punan ng mga kalahok ang handout, itinatala ang bilang ng mga tasa ng gulay na kanilang kinain kahapon. Paalalahanan ang mga tao na isipin ang:
 - sariwa, frozen, o de-latang mga gulay na mababa sa sodium
 - mga gulay na mga sangkap sa mga sandwich, ensalada, sopas, casserole, o iba pang magkakahalo na mga putahe
 - mga gulay na kinain nila sa kumida o bilang meryenda
 - 100% katas ng gulay

Tip! Ano ang nabibilang bilang isang tasa ng gulay?

Sa pangkalahatan, 1 tasa ng hilaw o lutong gulay o katas ng gulay, o 2 tasa ng hilaw na madahong berdeng mga gulay, ay naglalaman ng katumbas na sustansya ng 1 tasa. Para sa karagdagang impormasyon mangyaring bisitahin ang: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-counts.html>.

Kumusta Ang Nagawa Ko Kahapon? ipinagpapatuloy

- Ipakita sa mga kalahok kung saan pupunan ang kabuuang bilang ng mga tasa ng prutas at gulay. Tiyaking napuno ng lahat ang kabuuan.
- Ipabahagi sa mga kalahok kung gaano karaming tasa ng prutas at gulay ang iniulat nila. Upang gawin ito, hilingin sa lahat ng kumain ng hindi bababa sa 1 tasa ng prutas at gulay na tumayo. Hilingin sa mga taong kumain ng hindi bababa sa 2 tasa na manatiling nakatayo – at ang iba ay umupo.
- Ulitin sa mga hindi bababa sa 3 tasa at, muli, para sa mga hindi bababa sa 3½ tasa. Ituro na ang mga natitirang nakatayo ay kumain ng pinakamababang inirerekumendang bilang ng mga tasa ng prutas at gulay kahapon. Hayaan ang grupo na batiin sila.
- Gamit ang listahan ng pisikal na aktibidad na nilikha nila nang mas maaga, ipatalakay sa mga kalahok ang mga uri ng pisikal na aktibidad na nagpapabilis ng tibok ng puso at paghinga. Hilingin sa mga tao na itala ang **bilang ng mga minuto** na isinagawa nila kahapon sa bawat uri ng pisikal na aktibidad sa listahan sa Handout 1c.
- Baka gusto mong magkaroon ng pangkalahatang talakayan tungkol sa unang item sa handout – paglalakad. Hilingin sa mga kalahok na tumayo kung naglakad sila kahapon. Ipaalala sa kanila na maaaring sila ay naglakad na may kasamang kaibigan, naglakad papuntang tindahan, lumakad nang pataas at pababa sa hagdan, o inilakad ang aso. Hayaan ang mga kalahok na pag-usapan ang tungkol sa ilang mga pakinabang ng paglalakad: walang kagamitan na kinakailangan; walang gastos; ay maaaring isang pakikipag-ugnay na kaganapan; atbp.
- Tanungin ang mga nakatayo: “Ilang minuto ang nailakad ng bawat isa sa inyo kahapon?”





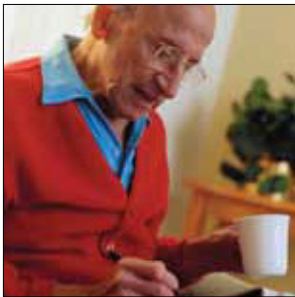
- Ipapuno sa mga kalahok na lumakad ang unang blangko sa listahan upang ipahiwatig ang bilang ng mga minuto na nilakad.
- Patuloy na ipasulat sa mga kalahok ang bilang ng mga minuto ng bawat aktibidad na isinagawa nila kahapon. Ituro na ang hilerang sa ilalim – “Iba pa” – ay nagpapahintulot sa kanila na magsulat ng isang pisikal na aktibidad na wala sa listahan. Ipabilang sa lahat ang kabuuang bilang ng mga minuto na iginugol nila sa ehersisyo kahapon at isulat ang kabuuan sa ibaba ng tsart.
- Ipaulat sa mga kalahok ang bilang ng mga minuto na kanilang iginugol sa ehersisyo nung nakaraang araw. Upang gawin ito, hilingin sa lahat ng mga kalahok na tumayo. Paupuin ang lahat na nag-ehersisyo nang mas mababa sa 10 minuto kahapon. Magpatuloy sa mas mababa sa 20 minuto at mas mababa sa 30 minuto. Ang mga pisikal na aktibo nang 30 minuto o higit pa ay mananatiling nakatayo. Hayaan ang grupo na batiin sila.



Tip! Tulungan mo ako sa Pagsusulat

Ang mga kalahok ay maaaring mangailangan ng tulong sa pagsulat - dahil sa mga limitasyon sa kanilang paningin, kasanayan sa pagbabasa, o kakayahang humawak ng lapis. Gawing madali para sa mga tao ang paghingi ng tulong - mula sa iyo o mula sa kanilang mga kasamahan.

Itakda ang Iyong mga Layunin



- Siguraduhin na ang bawat isa ay may kopya ng Handout 1a, Itakda ang Iyong mga Layunin Pag-usapan kung paano sila magtatakda ng isang personal na layunin para kumain ng mas marami pang prutas at gulay araw-araw sa susunod na linggo. Isaalang-alang:
 - Ang layunin ay dapat lamang na mas madami nang kaunti kaysa sa kung ano ang kanilang ginawa sa handout “Kumusta Ang Nagawa Ko Kahapon” – magmungkahi ng dagdag na kalahating tasa ng parehong prutas at gulay para sa bawat araw. Sa itaas ng handout, ipasulat sa kanila ang kabuuang bilang ng mga tasa na kanilang pang araw-araw na layunin.
 - Talakayin ang mga bagong paraan ng pagkain ng mga prutas at gulay para matulungan ang mga kalahok na maabot ang kanilang layunin. Hikayatin silang magsulat ng mga bagong ideya sa handout.
- Magtawag ng ilang kalahok na ibahagi ang kanilang mga layunin sa prutas at gulay. Ipakumpara sa bawat isa ang kanyang layunin sa bilang ng mga serving na kinain noong nakaraang araw. Ipabahagi sa ilan kung ano ang kanilang susubukang gawin na kakaiba upang maabot ang kanilang mga layunin. Hilingin sa iba na magkomento sa kanilang mga layunin at kanilang mga pagpipilian.
- Maikling talakayin ang kahalagahan ng pagkakaiba-iba. Ang isang paraan upang hikayatin ang pagkain ng isang malawak na hanay ng mga prutas at gulay ay kumain ng iba’t ibang mga kulay tulad ng kahel, madilim na berde, pula, asul na lila, at puti. Hikayatin ang mga kalahok na palaging sumubok ng mga bagong prutas at gulay nang regular upang makakuha ng maraming bitamina at mineral na kailangan ng kanilang katawan.



Set Your Goals

Consume cup(s) of fruits and vegetables every day.
 Engage in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

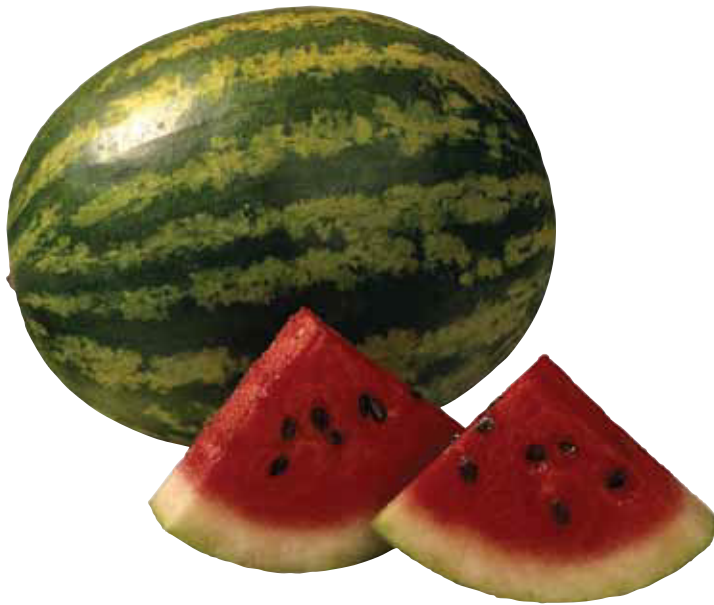
Personal Goals
 Consume cup(s) of fruits and cup(s) of vegetables every day.
 Engage in at least minutes of moderate-intensity physical activity on days next week.

Weekly Log
 For each day provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you engaged in each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of Physical Activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Source: U.S. Department of Health and Human Services, *MyPlate.gov*

- Tulungan ang mga kalahok na magtakda ng isang layunin para sa pang araw-araw na pisikal na aktibidad, imungkahi ang 5 o 10 minuto na higit pa kaysa sa kanilang ginawang ehersisyo kahapon. Hilingin ang ilang kalahok na ibahagi kung anong uri ng pisikal na aktibidad ang nais nilang subukan sa susunod na linggo.
- Bigyan ang mga kalahok ng ilang sandali upang ibahagi ang kanilang mga layunin. Banggitin na maaaring hikayatin ng mga kalahok ang isa't-isa sa loob ng isang linggo upang matugunan ang kanilang mga layunin. Ang ilang mga tao ay maaaring nais na sama-samang maglakad o mag-ehersisyo.



Gamitin ang “Itakda ang Iyong mga Layunin” na Sheet para Masubaybayan ang Progreso



- Hikayatin ang mga kalahok na iuwi sa bahay ang lingguhang talaan upang masubaybayan ang kanilang progreso para sa linggo (Handout 1a *Itakda ang Iyong Mga Layunin*). Tulungan silang maunawaan kung paano nila ito magagamit upang isulat ang bilang ng mga tasa ng mga prutas at gulay na kinakain nila bawat araw, at ang bilang ng mga minuto na pisikal na aktibo sila bawat araw.
- Ipasulat sa mga kalahok ang mga bilang kahapon sa lingguhang talaan, para masanay sila sa paggamit ng talaan.
- Hikayatin sila na panatilihin ito sa nakikitang lugar sa kanilang tahanan, tulad ng refrigerator para matandaan nilang itala ang kanilang progreso.
- Kung makikipagkita ka muli sa grupong ito ng mga kalahok para sa mga Sesyon 2, 3, o 4, ipaalam sa kanila ang oras at petsa ng susunod na pagkikita. Hilingin sa mga kalahok na dalhin ang kanilang mga lingguhang talaan sa susunod na sesyon, upang maiulat nila ang kanilang progreso. Maaaring kailanganin mong paalalahanan ang mga kalahok bago ang susunod na sesyon.



Tip!

“Paano kung mayroon akong malubhang kalagayan sa kalusugan?”

Ang mga miyembro ng iyong grupo ay maaaring nababahala tungkol sa pagkain ng ilang prutas at gulay o pakikilahok sa pisikal na aktibidad kung mayroon silang mga problema sa kalusugan. Imungkahi na talakayin ng mga kalahok ang kanilang mga alalahanin sa isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Ituro na ang lahat ay makikinabang mula sa pagkain ng ilang uri ng prutas at gulay at regular na pisikal na aktibidad.



Mga Hamon sa Pag-abot ng mga Layunin

- Hilingin sa mga kalahok na pag-usapan ang mga hamon na maaari nilang harapin sa pag-abot ng kanilang mga layunin. Ang iba pang mga kalahok ay maaaring mag-alok ng mga mungkahi para mapagtagumpayan ang mga hamon.
- Depende sa mga hamon na nabanggit, pag-usapan saglit ang ilan sa mga hadlang na hinaharap ng mga matatanda. Ipanukala ng mga kalahok ang mga paraan upang mapagtagumpayan ang mga hamon tulad ng:
 - Hirap sa pag-nguya ng mga prutas at gulay: pumili ng de-latang prutas na naka-pakete sa 100% katas o tubig; lutuin ang mga gulay hanggang lumambot
 - Problema sa paghawak ng isang kutsilyo upang talupan o hiwain ang mga prutas at gulay: piliin ang de-lata o frozen na prutas at gulay na madalas ay maliliit at madaling isubo
 - Kakulangan ng transportasyon para sa madalas na mga biyahe para mamili: gumamit ng panserbisyong van ng komunidad; mag-grocery kasama ang isang kaibigan; humingi ng tulong sa isang miyembro ng pamilya
- Iniulat na mga may edad na mababa ang kita na ang mataas na halaga ng prutas at gulay ang nagpapahirap sa kanila na kumain ng 3 ½ tasa araw-araw. Hilingin sa mga kalahok na ibahagi ang mga ideya tungkol sa pagkain ng maraming prutas at gulay sa isang limitadong badyet. Tiyaking banggitin ang sumusunod na mga tip sa oras ng talakayan:
 - Makilahok sa Programa ng Tulong sa Pandagdag Nutrisyon (Supplemental Nutrition Assistance Program)
 - Magpatala sa Senior Farmers' Market Program, kung mayroon.
 - Pumili ng mga prutas at gulay na nasa panahon.
 - Gumamit ng mga programa ng pamamahagi ng pagkain, tulad ng mga imbakan ng pagkain o mga paminggalan ng pagkain.
 - Bumili ng pinatuyo, frozen, o de-latang prutas at gulay kapag sila ay naka-sale.
 - Ang mga kalahok na nakatala sa Programa ng Tulong sa Pandagdag Nutrisyon (Supplemental Nutrition Assistance Program) ay maaaring gamitin ang kanilang mga benepisyo upang makabili ng mga buto at magpalago ng hardin ng prutas at gulay.



Mga Hamon sa Pag-abot sa mga Layunin



- Mag-alok na makipag-usap pagkatapos ng sesyon sa mga kalahok na nais ng tulong sa paghahanap ng ilan sa mga mapagkukunan ng programa na nabanggit.
- Isa sa mga pinakamalaking hamon para sa pagpapanatiling pisikal na aktibo ay oras. Ipaalis sa mga kalahok ang mga paraan na maaaring maging mas aktibo sa kanilang pisikal na gawain sa araw-araw, tulad ng:
 - Iparada ang kotse nang medyo malayo mula sa tindahan o opisina na iyong binibisita upang maglakad ka nang mas malayo.
 - Umakyat sa hagdanan sa halip na gumamit ng elevator.
 - Kapag bumisita ang isang kaibigan, imungkahi na maglakad kayo at mag-usap.
 - Habang nag-aalaga sa mga bata, sumali sa ilan sa kanilang mga aktibong laro tulad ng habulan, piko, at pagtakbo.
 - Sa halip na manuod ng TV, buksan ang radyo at sumayaw sa paligid ng bahay!
- Kung magbibigay ka ng mga karagdagang sesyon, sabihin sa mga kalahok na sasagutin ng Sesyon 2 at 4 ang mga karagdagang hamon at solusyon.





5 Pagtatapos



- Ulitin ang pangunahing punto ng sesyon na ito: ang halaga ng pagtatakda ng mga layunin upang kumain ng mas maraming prutas at gulay at maging mas pisikal na aktibo. Anyayahan ang mga kalahok na magsabi ng ilang nakapagpapatibay na salita na maaaring makatulong sa kanilang mga sarili at sa iba pa sa grupo na matugunan ang kanilang mga bagong layunin.
- Pasalamatan ang mga kalahok sa pagsali sa sesyon at anyayahan sila sa susunod na sesyon, at ipalam sa kanila ang oras at lugar.
- Paalalahanan ang mga kalahok na dalhin ang kanilang mga nakumpletong lingguhang talaan sa susunod na sesyon upang maaari silang mag-ulat ng kanilang progreso.
- Ipaalam sa mga kalahok na ang kanilang matapat na feedback tungkol sa sesyon ngayon ay tutulong sa iyo upang mapabuti ang sesyon para sa mga grupo sa hinaharap. Gamit ang Feedback Sheet ng Kalahok (Handout 1d) at/o sa pamamagitan ng talakayan, itanong ang mga ito:
 - Anong bagong bagay ang iyong natutunan?
 - Anong bahagi ng sesyon ang pinakamahalaga sa iyo?
 - Sa tingin mo ba ang pagtatakda ng layunin ay makakatulong sa iyo na kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw?
 - Sa palagay mo ba ang pagtatakda ng layunin ay tutulong sa iyo na lumahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa halos lahat ng araw ng linggo?
 - Ano ang maaari nating gawin upang mapabuti ang sesyon?
 - Paano mo narinig ang tungkol sa sesyon ngayong araw? – o – tungkol sa **Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas** na programa?
- Kung ginagamit mo ang nakasulat na *Mga Feedback Sheet ng Kalahok*, tiyakin sa mga kalahok na ito ay hindi isang pagsusulit – at walang mga maling sagot! Ang pagtatala ng kanilang mga sagot ay maaaring makatulong sa iyo na makahanap ng mga paraan upang mapabuti ang sesyon bago ang iyong susunod na grupo. Ang feedback ay maaaring magsilbi bilang isang ulat sa iyong mga pang-edukasyon na gawain.

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful
 Why or why not? _____

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other – specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Food Program
 Senior Farmers Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

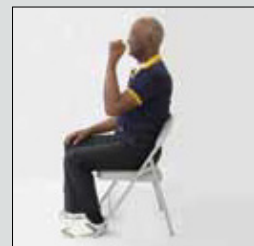
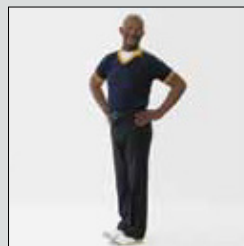
Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 1d, Eat Smart, Live Strong
© 2010 National Cancer Institute

Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na Cool-Down

Kasunod ng 30-minutong sesyon, magdagdag ng 10 minuto upang pamunuan ang parehong set ng mga ehersisyo na isinagawa mo sa pagbubukas ng sesyon. Kung ayaw mong gawin ang “Warm-Up,” sumangguni sa mga pahina 4-5 para sa karagdagang paliwanag.

- Ipahayag na ang huling aktibidad sa sesyon ngayon ay ang 10 minuto ng “cool-down” na mga ehersisyo
- Bigyang-diin na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anuman o lahat ng mga ehersisyo na ito ay OKAY lang na iupo nila ito; kung nakakaramdam sila ng sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nag-eehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling tumigil o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalam sa iyo kaagad.
- Hilingin sa mga kalahok na tingnan ang Handout 1b bago magsimula. Paalalahanan sila na iuwi nila ang handout at magagawa ang mga ehersisyo araw-araw.
- Kung napansin mo ang ilang mga kalahok na komportable sa mga ehersisyo, maaari mong anyayahan ang isang kalahok na pamunuan ang grupo sa isa sa mga ehersisyo; o hilingin sa kalahok na tulungan ang iba na maaaring nahihirapan.
- Pasalamatan muli ang grupo para sa kanilang partisipasyon. Ipahayag ang pag-asa na makita nila na ang pagdaragdag ng kaunting pisikal na aktibidad sa kanilang araw ay maaaring maging masaya at madali. Imungkahi na gawin nila ang mga simpleng ehersisyo na ito kasama ang kaibigan o kapamilya.

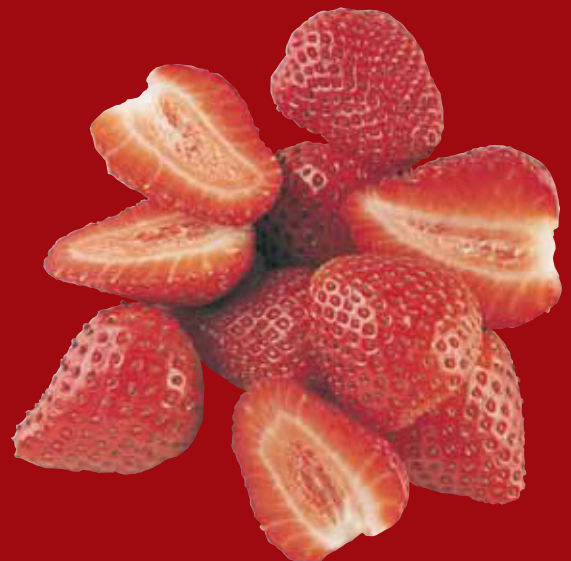


Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na Kit ng Aktibidad

Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na Kit ng Aktibidad ay nag-aalok ng isang set ng mga karanasan sa pag-aaral upang mapadali ang pagpapatibay ng mas nakatatanda sa dalawang mahahalagang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kalusugan at kalidad ng buhay ng halos lahat:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw
- 2 Makilahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw

Dahil ang kaalaman ay hindi sapat para sa mga tao na magkaroon ng mga nakapagpapalusog na mga gawi, ang kit ay gumagamit ng isang paraan ng pag-uugali na batay sa na-apply na teorya ng pag-uugali at naunang pananaliksik. Ang mga sesyon at kagamitan ay nasubukan kasama ang mga kawani at lider ng grupo sa mga lugar ng nutrisyon. Sinubok din sa mga potensyal na kalahok ang mga handout – mga may edad na mababa ang kita sa pagitan ng 60 at 74 taong gulang na kwalipikado sa mga programa ng USDA Food and Nutrition Service.



United States Department of Agriculture

**Serbisyo sa Pagkain at Nutrisyon
(Food and Nutrition Service)**

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



Ang USDA ay isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Nirebisa noong Nobyembre 2012.

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



United States Department of Agriculture

Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas

Edukasyon para sa Nutrisyon para sa mga Matatanda



Mga Hamon at Solusyon

Sa pamamagitan ng isang word game at iba pang mga gawain, ang mga kalahok ay hahanap ng mga solusyon sa mga hamon na maaari nilang hinaharap habang sinusubukan nilang kumain ng higit pang mga prutas at gulay at mag-ehersisyo nang higit pa.

Sesyon 2

Sesyon 2



Maligayang Pagdating!

Maligayang pagdating sa *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*. Ito ay isa sa apat na masaya, mapag-ugnay, at interactive na mga sesyon. Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na mga sesyon ay dinisenyo upang matulungan ang mga matatanda na mapagtibay ang dalawang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kanilang kalusugan at pangkalahatang kapakanan. Ang dalawang pag-uugali ay:

- 1 Kumain ng di bababa sa 3½ tasa ng mga prutas at gulay araw-araw (1½ tasa ng prutas at 2 tasa ng gulay)
- 2 Lumahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang tindi na pisikal na mga aktibidad sa karamihan ng mga araw

Ang kada gabay sa sesyon ay may kasamang handout na naglalarawan ng apat na ehersisyo. Sa dagdag na 10 minuto bago at pagkatapos ng bawat sesyon, maaari mong pangunahan ang mga kalahok sa mga pagsasanay na ito bilang isang "warm-up" at isang "cool-down."

Ang apat na mga sesyon sa kit na ito ay:

Sesyon 1 Abutin ang Iyong Mga Layunin, Unti-Unti

Sesyon 2 Mga Hamon at Solusyon

Sesyon 3 Makukulay at Klasikong Mga Paborito

Sesyon 4 Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Ang bawat sesyon ay dinisenyo upang matugunan ang tiyak na mga paraan para matulungan ang mga kalahok na pagtibayin ang mga pag-uugali. Para higit pang matutunan ang mga pag-uugaling ito, mangyaring tingnan ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na Gabay ng Lider*.

Maari mong gamitin ang mga gabay sa sesyon na "as is" o iakma upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong grupo. Sumangguni sa Gabay sa Lider para sa mga tip sa pagsasaayos ng sesyon upang matugunan ang pangangailangan ng iyong mga tagapakinig. Ang mga sesyon ay dinisenyong magkasamang dumaloy nang mahusay, ang bawat sesyon ay karagdagang pagpapatibay ng mga pangunahing mensahe ng pag-uugali. Gayunpaman, maaari mong gamitin ang mga sesyon bilang isahan lang kung wala kang pagkakataong isagawa ang lahat ng apat.

Masiyahan!

Ang mga sesyon ay sinadya upang maging masaya para sa iyo - ang lider ng grupo - at para sa mga kalahok

Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Mga Layunin ng Sesyon 2

Ang mga kalahok ay magagawang:

- Magbigay ng tatlong mga solusyon upang mapagtagumpayan ang mga pagsubok na maaaring pumipigil sa kanila sa pagkain ng 1½ tasa ng prutas at 2 tasa ng gulay araw-araw.
- Magbigay ng tatlong mga solusyon upang mapagtagumpayan ang mga pagsubok na maaaring pumipigil sa kanila na makilahok sa di bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw.
- Magbigay ng isang lokal na mapagkukunan ng nutrisyon na kung saan sila ay maaaring karapat-dapat

Pangkalahatang-ideya ng Sesyon

- Ang mga kalahok ay may pagkakataong magsagawa ng apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10 minutong pisikal na aktibidad na "warm-up."
 - Mangangako ang mga kalahok na sila ay gagawa ng kahit na isang hakbang upang malampasan ang isang pagsubok.
- Sa sesyong ito:
 - Mag-uwi ang mga kalahok ng isang "Smart" Card upang makatulong sa pagsisimula ng pag-uusap sa kanilang mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.
- Susuriin ng grupo ang dalawang pag-uugali at ang kanilang mga benepisyo.
- Ang mga kalahok ay mag-uulat tungkol sa pag-unlad tungo sa kanilang mga layunin.
- Sa paglalaro ng isang word game, kinikilala at tinatalakay ng mga kalahok ang mga solusyon na maaring makatulong sa kanila na malampasan ang mga pagsubok sa dalawang pag-uugali.
- Uulitin ng mga kalahok ang apat na simpleng mga ehersisyo sa isang opsyonal na 10-minutong pisikal na aktibidad na "cool-down." Makakatanggap sila ng isang handout na biswal na naglalarawan ng mga ehersisyo upang magawa nila ito sa bahay.

Paano Inuudyok ng Sesyon ang Pag-uugali

- **Mga kasanayan at kumpiyansa sa sarili:** Kapag pinag-uusapan ng mga tao ang mga paraan upang malampasan ang mga pagsubok o hamon, nakikita nila na mas tiwala na sila sa kanilang mga kakayanan na kumain ng mas madaming mga prutas at gulay at maging mas pisikal na aktibo.
- **Suporta ng tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan:** Ang "Mga Utos ng Doktor" ay isang malakas na taga-udyok para sa maraming tao, lalo na para sa mga mas nakatatanda. Ang "Smart" Card ay maaaring makatulong sa nars o doktor na matandaan na bigyang-diin ang halaga ng pagkain ng mga prutas at gulay at ang paglahok sa pisikal na aktibidad.
- **Suporta ng mga kasamahan:** Ang pagkakaalam na sinusubukan din ng iba sa grupo na malampasan ang mga pagsubok at magsanay sa mga bagong pag-uugali ay maaaring maka-udyok sa mga kalahok na magpatuloy sa pagsubok. May pagkakataon ang mga kalahok na makita ang mga katulad nila na magtagumpay.



Mga Kagamitan



- Mga panulat o lapis para sa lahat ng mga kalahok
 - malalaking pahina ng papel (flip chart na mga pahina), masking tape, at mga pangmarka; o
 - pisara at tisa; o
 - white board at nabubura na mga pangmarka
- Mga Handout:
 - Handout 2a: Itakda ang Iyong mga Layunin
 - Handout 2b: Sesyon 2 na Mga Ehersisyo
 - Handout 2c: Ang Aking Pangako
 - Handout 2d: "Smart" Card
 - Handout 2e: Feedback Sheet ng Kalahok

Session 2 Set Your Goals

Recommended Goals
 1 Eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.
 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals
 I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.
 I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log
 In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 2a: Eat Smart, Live Strong
 Revised 10/2002

Preparasyon



Exercises
 Exercises are designed to help you **build strength, balance, and increase flexibility.** In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, these exercises in your daily program.

your exercise session by taking 5 **deep breaths** – through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the session.

● **Toe Raises**

Session 2 "Smart" Card
 Show this card to your health care provider during your next visit.

Fruits and Vegetables
 I am making an effort to eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.

I have several questions for you:

- How would I benefit from eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day?
- Are there any fruits or vegetables that I should avoid? Which ones?

Turn Over

Handout 2c: Eat Smart, Live Strong
 November 2012

- Maging familiar sa mga hamon at solusyon na nakalista sa Word Game, *Paghahanap ng Iyong Solusyon* na mga sagot upang magabayan mo ang mga talakayan ng mga kalahok (pahina 16–17).
- Pumili ng apat hanggang anim na mga “clue” mula sa word game na *Paghahanap ng Iyong Solusyon* (pahina 18–19).
- Ihanda ang bahagyang kinumpleto na mga clue sa isang malaking pilas ng papel
- Iakma ang Handout 2a, Itakda Ang Iyong Mga Layunin. Gumawa ng isang “master” na kopya. Sa master na ito, punan ang mga petsa ng kasalukuyan at darating na linggo bago gumawa ng mga kopya para sa mga kalahok.
- Gumawa ng mga kopya ng mga Handout na 2a, 2b, 2c, 2d, at 2e, isa kada kalahok.
- Ayusin ang kuwarto para nakaupo ang mga kalahok sa kalahating bilog. Kung gagawin mo ang mga bahagi ng pisikal na aktibidad, gumamit ng silya na diretso ang sandalan at matatag. Iayos ang mga ito sa kalahating bilog nang hindi bababa sa 2 talampakan ang layo.

Session 2 My Commitment

Fruits and Vegetables
 Circle a step you will take this week to help you eat more fruits and vegetables.

1. Shop with a friend or neighbor.
2. Use community van service.
3. Talk with my health care provider.
4. Buy fruits and vegetables that don't require cutting or chopping.
5. Buy frozen or canned fruits and vegetables.
6. Be sure that each meal has at least one fruit or vegetable.
7. Cook vegetables longer so they are softer and easier to eat.
8. Make an appointment to see my dentist.
9. Other _____

Physical Activity
 Circle a step you will take this week to be more physically active.

1. Find an exercise buddy.
2. Park the car further from the store or office.
3. Dance around the house!
4. Invest in a good pair of supportive shoes.
5. Talk with my health care provider.
6. Call the community center or senior center to ask about classes.
7. Sign up for a low-cost exercise class.
8. Step up my pace when I have to walk somewhere.
9. Other _____

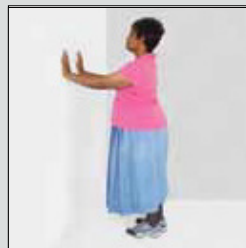
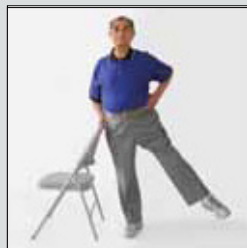
Handout 2c: Eat Smart, Live Strong
 Revised November 2012



Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na Warm-Up

Bilang karagdagan sa pakikipag-usap tungkol sa halaga ng pisikal na aktibidad, mayroon kang opsyon na pamunuan ang mga kalahok sa ilang simpleng ehersisyo sa simula at katapusan ng bawat sesyon.

- Magdagdag ng 10 minuto para sa bawat opsyonal na "warm-up" at "cool-down" na sesyon ng ehersisyo; nagtatampok ang mga ito ng parehong set ng mga ehersisyo at parehong handout ang ginagamit para sa dalawa.
- Nasa Handout 2b na ang lahat ng mga tagubilin na kailangan upang mamuno sa mga ehersisyo ng Sesyon 2.
- Ang mga kalahok ay mayroong pagkakataon na subukan ang mga parehong galaw nang dalawang beses.
- Ang pag-uulit na ito, kasama ang handout, ay magbibigay sa mga kalahok ng mga kakayahan, kumpiyansa sa sarili, at pantulong upang gawin ang mga ehersisyong ito sa kanilang sariling tahanan.
- Makikita ng karamihan sa mga lider ng grupo na ang mga ehersisyo ay simpleng pamunuan.
- Hindi mo kailangang maging isang dalubhasang tagasanay sa pag-ehersisyo upang mamuno sa mga ehersisyong ito, ngunit maaari mo ring subukan ang mga ito sa mas maagang panahon upang maging kumportable kang ipakita ito sa kanila.
- Tandaan na hindi mo kinakailangang gawin lahat ng mga ehersisyo na ipinakita sa sesyon na ito. Maaari mo ring iakma ang mga pisikal na aktibidad upang matugunan ang mga pangangailangan ng bawat grupo.



Mga Ehersisyo



Pag-angat ng mga Daliri ng Paa (Toe Raises)



Pag-angat ng Binti (Leg Raises)



Mga Push-up sa Pader



Abdominal Crunches

- Ipaliwanag na maaaring mapabuti ng mga ehersisyong ito ang iyong lakas, balanse, at kakayahang bumaluktot.
- Tiyakin sa mga kalahok na makikita ng karamihan na madaling gawin ang apat na simpleng ehersisyong ito at marami ang pamilyar sa mga ehersisyo.
- Ipaalam sa kanila na kung hindi sila kumportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila na gawin ang maski ano o lahat ng ehersisyo, OK lang na palampasin at iupo na lamang ang mga ito: o kapag nakakaramdam na sila ng sakit, pagiging hindi kumportable o pagod habang nag-eehersisyo, hindi sila dapat mag-atubili na huminto o magpahinga: at, kung kailangan nila ng tulong, dapat ipaalam nila ito agad sa iyo.
- Ipamigay ang Handout 4b, Sesyon 4 na mga Ehersisyo, at sabihin sa mga kalahok na tingnan ito.
- Sabihin ang apat na mga ehersisyo na nasa handout:
 - Pag-angat ng Daliri sa Paa (Toe Raises)
 - Pag-angat ng Binti Patagilid (Side Leg Raises)
 - Mga Push-up sa Pader
 - Abdominal Crunches
- Pamunuan ang Sesyon 2 Ehersisyo 1-4, gamit ang Handout 2b at idirekta ang mga kalahok na tingnan ang mga larawan.
- Ipakita ang mga ehersisyo, siguraduhing nakikita ka ng mga kalahok, nagbibigay ng ilang simpleng berbal na mga tagubilin. Pasunurin ang mga kalahok habang inuulit mo ang bawat ehersisyo.
- Suriin kung tama ang ginagawa ng grupo sa bawat ehersisyo at tulungan ang mga mukhang nangangailangan ng karagdagang pagtuturo.
- Tiyakin na hikayatin at bigyan ng positibong feedback ang mga kalahok habang sinusubukan nila ang mga ehersisyo.

Tip! Pagtatanggap ng mga Pisikal na Limitasyon ng Mga Kalahok

Ang ibang mga matatanda sa iyong grupo ay maaring mayroong mga pisikal na limitasyon, tulad ng pagkakaupo sa isang wheelchair. Maaari mong iakma ang mga ehersisyo para sa mga kalahok sa pamamagitan ng pagpapagawa sa kanila ng mga ehersisyo nang nakaupo, habang ang iba sa grupo ay maaaring gumawa ng parehong mga ehersisyo nang nakatayo.



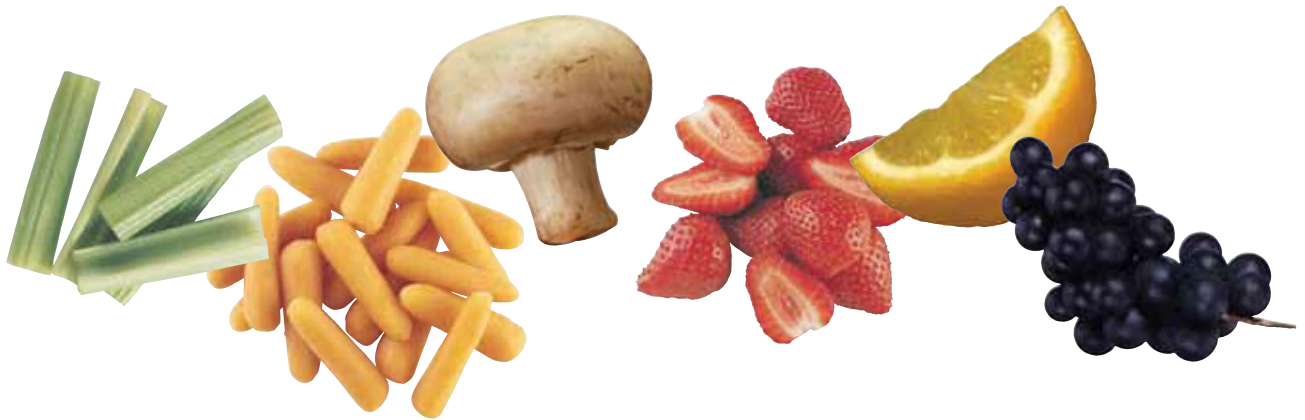
Ang Sesyon

1 Pagbati at mga Pagpapakilala



- **Ipakilala ang sesyon.** Ipaalam sa mga kalahok na ito ay ikalawa sa apat na mga sesyon sa ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na serye at ang sesyon ngayong araw ay **“Mga Hamon at Solusyon.”**
- **Kilalanin ang mga pamilyar na mga mukha.** Magbigay ng malaking pagbati sa mga nagsipuntahan sa mga naunang mga sesyon at siguruhin sa mga baguhan na madali lang makasali maski unang sesyon pa lang nila ito.
- **Ipakilala ang sarili.** Magbanggit ng isang bagay na nahihirapan ka habang pisikal na aktibo nang 30 minuto sa karamihan ng mga araw. Sabihin sa mga kalahok na ipakilala nila ang kanilang mga sarili sa pamamagitan ng pagbanggit ng kanilang pangalan at pagsagot sa tanong na: “Ano ang pinakamalaking pagsubok na hinaharap mo kapaig iniisip mo na lumahok sa hindi bababa sa 30 minutong pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw?” Ilista ang bawat pagsubok na nabanggit sa isang flip chart o pisara para makita ng lahat. Gagamitin mo ang listahang ito mamaya sa sesyon.

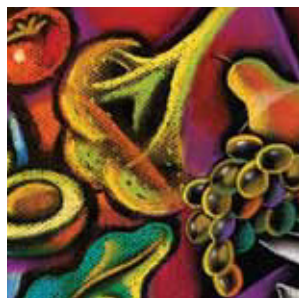




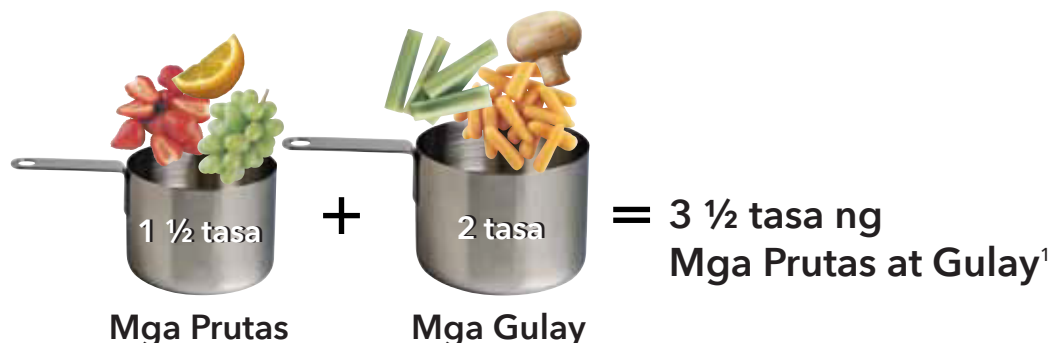
- **Simulan ang sesyon gamit ang nakakaanyaya at relaks na tono.** Ipaalam mo sa mga kalahok na umaasa ka na matuto mula sa kanilang mga karanasan at maaari silang magbigay ng mga komento o magtanong maski anong oras.
- **Sabihin ang layunin ng sesyon ngayong araw..** Ang mga kalahok ay magbabanggit ng mga paraan para makakain sila ng 3½ tasa ng mga prutas at gulay araw-araw habang napapanatili pa din sa loob ng kanilang mga badyet.
- **Ibahagi ang haba ng sesyon.** Ipaalam sa mga tao na ang sesyon ay magtatagal ng humigit-kumulang sa isang oras. Magbanggit ng iba pang mga kapaki-pakinabang na impormasyon tulad ng lokasyon ng mga banyo, water fountain, o labasan.



2 Dalawang Mahalagang Pag-uugali at Kanilang mga Benepisyo



- Ipaliwanag na ang ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na programa ay nakatuon sa dalawang importanteng mga pag-uugali. Ito ay dalawang aksyon na inirerekomenda ng mga eksperto sa kalusugan na makapagpapabuti ng kalusugan at kapakanan ng mga tao anumang edad.
 - 1 Kumain ng di bababa sa 3½ tasa ng mga prutas at gulay araw-araw
 - 2 Makilahok sa di bababa sa 30 minuto ng katamtamang tindi na pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw
- Banggitin na ang dami ng mga prutas at gulay para sa maski sinong tao ay depende sa level ng aktibidad, edad, at kasarian. Ituro na ang mga mas nakatatanda ay dapat kumain ng di bababa sa 3½ tasa bawat araw. Isa't kalahating tasa dapat ay prutas. Dalawang tasa dapat ang mga gulay.



¹ Batay sa bahagi ng target audience na may pinakamababang pangangailangan ng calorie – palaupong kababaihan (1,600 na calorie bawat araw). Para sa mga nakakatandang mas aktibo, irekomenda ang 2 tasa ng prutas at 2½ tasa ng gulay (2,000 calorie kada araw).



- Hilingin sa mga kalahok na magsabi ng ilang mga benepisyong pagkain ng 3½ tasa ng mga prutas at gulay sa araw-araw. Siguraduhin na mababanggit ang mga sumusunod:
 - Makakuha ng mga bitamina, mineral, at fiber na kinakailangan para mapanatili ang magandang kalusugan
 - Panatilihin ang kapanayan
 - Tumulong na maiwasan o maantala ang epekto ng mga malalang sakit tulad ng labis na katabaan, alta presyon, at sakit sa puso
 - Magdagdag ng kulay, lasa, at pagkakaiba sa kanilang mga diyeta



- Hilingin sa mga kalahok na ilaran ang ilang mga paraan para maging pisikal na aktibo. Siguraduhin na isama ang:

<ul style="list-style-type: none"> ● Paglalakad nang mabilis ● Pagtatabas ng damuhan ● Aerobics 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pagbubuhat ng timbang ● Jogging ● Pagsasayaw ● Paglangoy 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nakapirming pagbibisikleta ● Aktibong paglalakad o pagtakbo kasama ang mga apo
--	---	---
- Talakayin ang mga benepisyong paggugol ng 30 minuto sa pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw. Banggitin ang mga sumusunod:

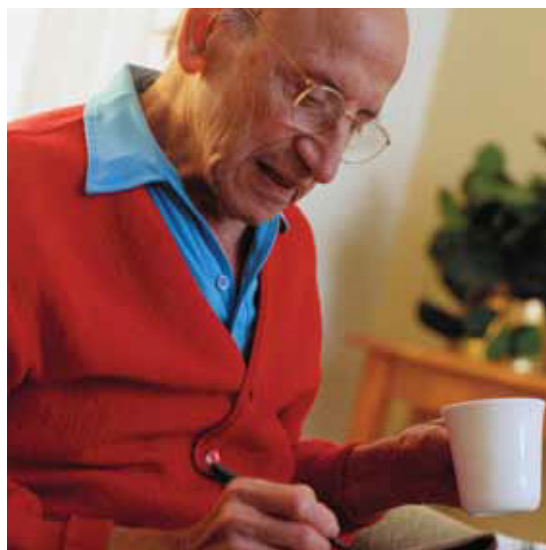
- Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malalang sakit
- Bawasan ang hindi matinding stress, pagkabalisa, at depresyon
- Pagpapalusog ng mga buto, kalamnan, at kasu-kasuan, at pagpapanatili nito
- Pagpapalakas
- Madagdagan ang balanse at mabawasan ang panganib ng pagkahulog
- Mapabuti ang pagtulog



3 Pagsukat ng Iyong mga Layunin



- Ang mga sumali sa Sesyon 1 ay nagtakda ng mga layunin para sa kanilang sarili para sa parehong pag-uugali. Maaaring dinalang muli ng ilan ang Itakda ang Iyong Mga Layunin na handout kung saan naitala nila ang kanilang pang-araw-araw na tagumpay. Hilingin sa kanila na ibahagi ang kanilang mga pag-unlad sa grupo.
- Anyayahan ang mga kalahok na ibahagi ang kanilang mga tagumpay. Hilingin sa mga kalahok na ilarawan kung paano napadaling gawin ang bawat isa sa dalawang pag-uugali. Isulat ang kanilang mga tugon sa kung saan makikita ito ng lahat. Maaaring kabilang sa listahan ang ilang mga mahahalagang solusyon sa mga pagsubok, kaya sasangguni ka dito maya-maya sa sesyon.
- Ipabati sa grupo ang mga sumulong patungo sa kanilang mga layunin.
- Mamigay ng karagdagang mga kopya ng Handout 2a, Itakda ang Iyong Mga Layunin, sa mga nais magpatuloy na magsubaybay sa kanilang tagumpay.



4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan



Word Game: *Paghahanap ng Iyong Solusyon*

- Ipakita sa mga kalahok ang listahan ng mga pagsubok sa pisikal na aktibidad na nabanggit nila nung ipinakilala nila ang kanilang mga sarili. Hilingin sa kanila na ilaran ang ilang mga pagsubok na hinaharap nila kapag sinusubukan nilang kumain ng 3 ½ tasa ng prutas at gulay araw-araw.
- Sabihin sa kanila na maglaan ng isang minuto upang suriin ang mga pagsubok at pagkatapos, kilalanin ang dalawa o tatlong mga pagsubok sa pagkain at pisikal na aktibidad na kanilang hinaharap. Hilingin sa kanila na indibidwal na mag-isip ng isang solusyon para sa bawat pagsubok na pinili nila para sa kanilang sarili.
- Hilingin sa mga boluntaryo na magbahagi ng ilang mga pagsubok sa grupo.
- Sabihin sa kanila na sila ay maglalaro ng isang word game na tinatawag na *Paghahanap ng Iyong Solusyon*. (Tingnan ang mga pahina 16–19 sa buklet na ito). Tiyakin sa mga kalahok na makakatulong ito sa kanila na mag-isip ng iba't ibang positibong paraan upang tugunan ang ilang mga pagsubok na hinaharap nila sa pagkakamit ng dalawang mahahalagang pag-uugali. Susunod ang mga tagubilin para sa laro. Maging pamilyar sa mga pahina para alam mo ang mga solusyon para sa bawat isa sa mga clue.
 - Dapat mahati sa dalawang koponan ang mga kalahok. Pagbilangin ang mga kalahok ng dalawahan (count off by twos).
 - Makikita ng mga kalahok ang isang bahagyang parirala na nakasulat sa isang pilas ng papel sa harap ng klase.
 - Huhulaan ng mga kalahok mula sa isang koponan ang titik para sa word puzzle. Kung kasama ang titik sa palaisipan, isusulat ang titik sa lahat ng mga naaangkop na espasyo sa palaisipan. Patuloy na huhulaan ng koponan ang mga titik hanggang masagot nila ang palaisipan o hanggang may hinulang maling titik.
 - Kapag may hinulang maling titik, isusulat ito sa hiwalay na seksyon ng papel para makita ng lahat. Makakatulong ito sa mga kalahok para hindi na maulit ang mga titik na nahulaan na. Ang kabilang koponan ay bibigyan ng pagkakataon na hulaan ang mga titik para sa palaisipan. Magsasalit-salitan ang mga koponan sa paghula hanggang masagot ang palaisipan.



4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan ipinagpatuloy

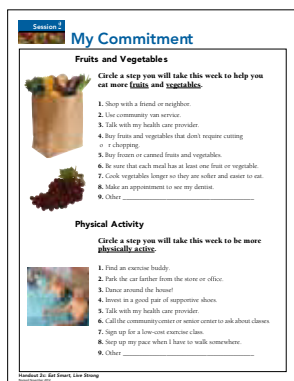
Word Game ipinagpatuloy



- Maaaring sagutan ng mga koponan ang palaisipan bago pa man mahulaan ang lahat ng titik. Tandaang kumpletuhin ang mga nawawalang titik kung nasolusyonan ang palaisipan bago mahulaan ang lahat ng titik.
- Ang mga clue ay ilan sa mga pagsubok sa Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na mga pag-uugali. Ang mga sagot ay mga solusyon na makapagpapadali ng pagkamit ng mga pag-uugali.
- Maglaan ng sandali sa pagtalakay tungkol sa solusyon. Magtanong ng mga tanong na tulad ng:
 - Ilan sa inyo ang nahaharap sa pagsubok na ito?
 - Matutulungan ka ba ng solusyong ito na kumain ng mas maraming prutas at gulay?
 - Matutulungan ka ba ng solusyong ito na maging mas pisikal na aktibo?
 - Sino ang maaaring sumubok ng solusyong ito ngayong linggo?
- Mag-post ng isa pang palaisipan at ulitin ang parehong mga hakbang para sa round na ito. Sa sandaling masagot ng mga kalahok ang palaisipan, ipakumpara sa kanila ang ilan sa kanilang mga solusyon sa iyong mga tinukoy sa laro at talakayin kung aling opsyon ang maaaring pinakamahusay para sa kanila.
- Patuloy na mag-post ng mga bagong round ng laro at talakayin ang mga solusyon. Pagkatapos ng humigit-kumulang sa 10 minuto, tapusin ang laro.

Ang Aking Pangako

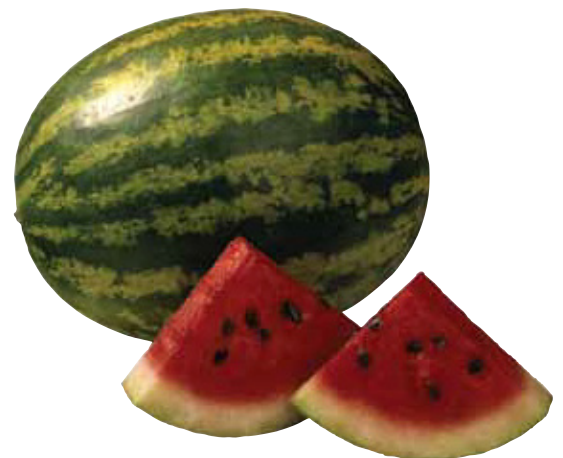
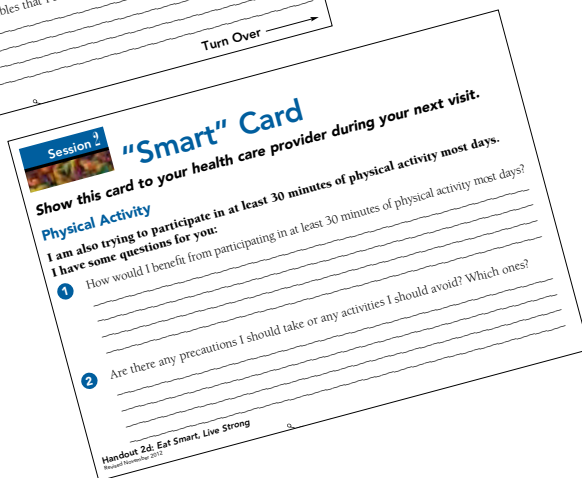
- Ipamahagi ang Handout 2c, Ang Aking Pangako. Hikayatin ang bawat kalahok na mag-tsek ng kahit na isang solusyon na handa siyang subukan ngayong linggo upang mapagtagumpayan ang personal na pagsubok sa pagkain ng higit pang mga prutas at gulay. Basahin nang malakas ang listahan ng posibleng mga solusyon sa pagkain ng mga prutas at gulay. Ulitin ang proseso para sa listahan ng mga solusyon ng pisikal na aktibidad. Tiyakin sa mga kalahok na maaari nilang gamitin ang kanilang mga sariling solusyon kung wala sa mga nakalista ang angkop sa kanilang mga pangangailangan.
- Hilingin sa mga kalahok na ibahagi sa grupo ang mga pangako na ginawa nila para sa linggong ito.



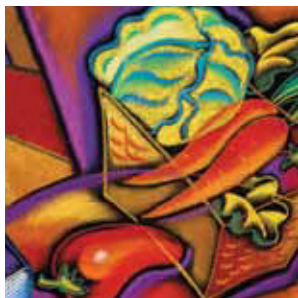


"Smart" Card

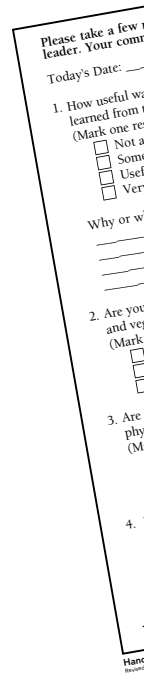
- Bigyan ang lahat ng kopya ng Handout 2d, "Smart" Card. Bigyang-diin na inirerekomenda ng dalawang ekspertong medikal ang dalawang pag-uugali. Sabihin sa mga kalahok na maaaring gamitin ang "Smart" Card upang isulat ang anumang mga katanungan na maaaring mayroon sila para sa kanilang mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagkain ng mga prutas at gulay at tungkol sa pag-ehersisyo.
- Hikayatin ang mga kalahok na gumamit ng "Smart" Card upang magsimula ng pakikipag-usap tungkol sa nakapagpapalusog na pagkain at pisikal na aktibidad sa kanilang mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.



5 Pagtatapos



- Ulitin ang pangunahing punto ng sesyon na ito: dapat makahanap ng simpleng solusyon ang mga kalahok sa karamihan ng mga pagsubok na nakapagpapahirap ng pagkain ng mga prutas at gulay o pag-ehersisyo.
- Hikayatin ang mga kalahok na sumubok ng isang solusyon ngayong linggo upang maabot nila ang kanilang mga layunin. Imungkahi na gamitin nila ang "Smart" Card upang makipag-usap sa isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa dalawang pag-uugali.
- Pasalamatan ang mga kalahok sa pagsali nila sa sesyon na ito at imbitahan sila sa susunod na sesyon, ipinaalam sa kanila ang oras at lugar.
- Ipaalala sa mga kalahok na dalhin ang kanilang kinumpletong Itakda ang Iyong mga Layunin na handout sa susunod na sesyon upang maulat nila ang kanilang progreso. Magbigay ng ekstra na kopya ng Itakda ang Iyong mga Layunin na handout sa mga may gusto nito.





Participant Feedback Sheet
 Session 2: Challenges and Solutions

Instructions: Complete this form. Return this sheet to the group. Comments will help the leader continue to improve the session.

1. How useful was the information you received in this session? (circle response.)
 () Not at all useful
 () Somewhat useful
 () Very useful
 () Not useful

2. How useful was the information you received in this session? (circle response.)
 () Not at all useful
 () Somewhat useful
 () Very useful
 () Not useful

3. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (circle one response.)
 () Yes
 () No
 () I am not sure

4. Are you planning to increase your physical activity next week? (circle one response.)
 () Yes
 () No
 () I am not sure

5. What did you like the **least** about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmers Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 2e: Eat Smart, Live Strong
 November 2012



- Ipaalam sa mga kalahok na ang kanilang matapat na feedback tungkol sa sesyon ngayon ay makakatulong sa iyo upang mapabuti ang sesyon para sa susunod na mga grupo. Gamit ang Feedback Sheet ng Kalahok (Handout 2e) at/o sa pamamagitan ng talakayan, itanong ang ilan sa mga ito:
 - Anong bagong bagay ang natutunan mo?
 - Anong bahagi ng sesyon ang pinakamahalaga sa iyo?
 - Sa tingin mo ba makakatulong ang pagtakda ng layunin para makakain ka ng hindi bababa sa 3 1/2 tasa ng prutas at gulay araw-araw?
 - Matutulungan ka ba ng mga layunin mo na makilahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw?
 - Paano namin mas mapapabuti ang sesyon?
 - Paano mo nalaman ang tungkol sa sesyon ngayong araw? – o – Paano mo nalaman ang tungkol sa **Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas** na programa?

- Kung gumagamit ka ng nakasulat na Mga Feedback Sheet ng Kalahok, tiyakin sa mga kalahok na ito ay hindi isang pagsusulit - at walang maling sagot! Hikayatin ang mga tapat na opinyon. Tulungan ang mga taong nahihirapang magsulat. Kolektahin ang mga feedback sheet. Makikita mo na nakakatulong na suriin ang mga sagot ng mga kalahok. Ang pagtatala ng kanilang mga sagot ay makakatulong sa iyo na makahanap ng mga paraan upang mapabuti ang sesyon bago ang iyong susunod na grupo. Ang katugunan ay maaaring magsilbi bilang isang ulat sa iyong mga aktibidad pang-edukasyon.



Word Game: Paghahanap ng Iyong Solusyon

Suriin ang mga listahang ito ng mga hamon at solusyon sa pagkain ng 3½ tasa ng prutas at gulay kada araw, upang handa kang tumulong sa mga kalahok na kilalanin ang mga paraan upang mapadali ang pag-uugali.

Mga Pagsubok

1. Maaring maging mahal ang mga prutas at gulay kapag binili nang hindi napapanahon.
 2. Mayroon akong mga problema sa kalusugan at hindi ako makakakain ng maraming prutas at gulay.
 3. Pisikal na mahirap para sa akin ang mamili ng grocery.
 4. Masyadong mahirap para sa akin ang maghanda ng mga prutas at gulay dahil sa aking kalusugan.
 5. Hindi ako nabubusog sa mga prutas at gulay.
 6. Masyadong mahal ang mga prutas at gulay.
 7. Nakakapagdulot ng problema sa tyan ko ang mga prutas at gulay.
 8. Masyadong madaling masira ang mga sariwang prutas at gulay.
 9. Mahirap nguyain ang mga prutas at gulay.
 10. Hindi ako makapunta sa tindahan upang bumili ng mga prutas at gulay.
1. Bumili ng mga prutas at gulay na napapanahon.
 2. Kung mayroon kang mga problema sa kalusugan, makipag-usap sa iyong doktor, nars, o nutritionist tungkol sa aling mga prutas at gulay ang maaari mong kainin at paano sila ihahanda.
 3. Magpatulong mamili sa isang kaibigan o kamag-anak.
 4. Gumamit ng wheelchair sa tindahan ng grocery.
 5. Humingi ng tulong sa mga kawani ng tindahan upang magbitbit ng iyong mga bag o tumulong sa iyo sa pagkuha ng mga bagay mula sa eskaparate ng grocery.
 6. Bumili ng mga prutas at gulay na hindi nangangailangang hiwain o tadtarin.
 7. Bilhin ang hiwa na at handang kainin na mga prutas at gulay.
 8. Magpatulong sa isang kaibigan o kamag-anak sa paghiwa, pagtadtad, o alisin ang buto ng iyong mga prutas at gulay.
 9. Isama ang mga prutas at gulay sa ibang mga putahe na gusto mo upang magkagana ka.
 10. Dahan-dahang ipasok ang mga prutas at gulay sa iyong diyeta, kung hindi ka kumakain nang marami hanggang ngayon.
 11. Subukan ang iba't ibang prutas at gulay upang matukoy ang maaari mong kainin, nang hindi nakakapagdulot ng problema sa tyan.
 12. Bumili ng mga single-serving na pakete ng mga prutas at gulay.
 13. Tiyakin na ang bawat oras ng pagkain ay may kasamang kahit isang prutas o gulay.
 14. Bumili ng mga frozen na prutas sa 100% juice o mababang-sodium na mga gulay.
 15. Lutuin nang mas matagal ang mga gulay upang maging mas malambot at madaling kainin ang mga ito.
 16. Magpatingin sa iyong dentista nang regular upang mabawasan ang sakit sa ngipin at mapadali ang pagnguya.
 17. Bisitahin ang iyong lokal na farmer's market o co-op ng pagkain upang maghanap ng mas murang mga item.
 18. Bumili ng de-lata o frozen na prutas o gulay na naka-sale.
 19. Makipag-usap sa iyong lokal na Area Agency on Aging upang malaman kung ano ang mayroong mga libre o bawas-presyo na mga serbisyo sa transportasyon sa iyong komunidad.
 20. Subukan ang mga prutas bilang panghimagas sa halip na cake o biskwit.



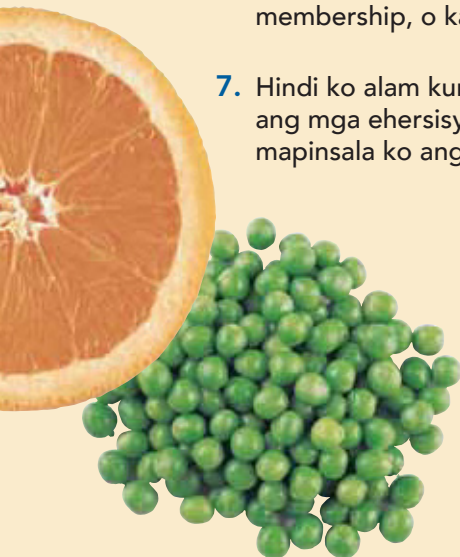


Word Game: Paghahanap ng Iyong Solusyon

Suriin ang listahan ng mga pagsubok at solusyon na ito sa pagkain ng 3½ tasa ng prutas at gulay bawat araw, upang ikaw ay maging handa na tumulong sa mga kalahok na tukuyin ang mga paraan upang mapadali ang pag-uugali.

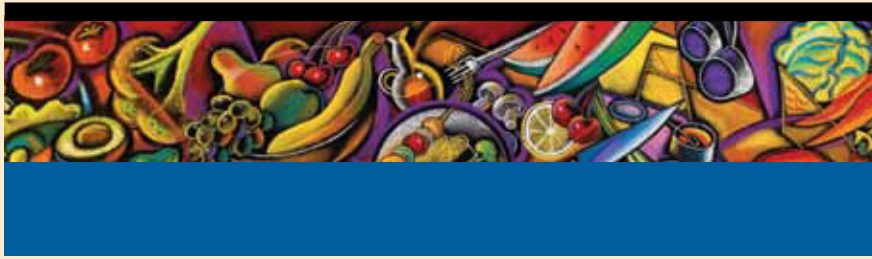
Mga Hamon

1. Hindi ko alam kung sapat pa akong malusog upang gawin ito.
2. Wala akong oras.
3. Mayroon akong mga pisikal na limitasyon – kalamnan, kasu-kasuan, paningin, puso, masakit na paa, atbp.
4. Hindi ko gustong mag-ehersisyo.
5. Walang kumbinyenteng, ligtas na lugar para ako maglakad o gumawa ng iba pang ehersisyo.
6. Masyadong mahal ang mga klase, membership, o kagamitan.
7. Hindi ko alam kung paano gawin nang tama ang mga ehersisyo, at natatakot ako na mapinsala ko ang aking sarili.



Mga Solusyon

1. Maghanap ng mga paraan upang maging isang pakikipag-ugnayang kaganapan ang pag-ehersisyo.
2. Piliin ang pisikal na aktibidad na masayang gawin.
3. Magpaturo o magpa-coach upang matutunan ang tamang paraan ng pag-ehersisyo.
4. Magsimula nang mabagal at dahan-dahang dagdagan ang antas ng pagsisikap.
5. Lunat ang iyong mga kalamnan bago at pagkatapos mo mag-ehersisyo, upang maiwasan ang pagsakit maya-maya.
6. Maghanap ng kasamang mag-ehersisyo.
7. Iparada ang kotse nang mas malayo mula sa tindahan o opisina at maglakad nang kaunti upang makarating sa iyong pupuntahan.
8. Maghagdan sa halip na mag-elevator.
9. Maglakad habang nakikipag-usap sa mga kaibigan.
10. Kapag inaalagaan ang mga apo, sumali sa kanilang mga aktibong laro.
11. Sumayaw sa bahay.
12. Kilalanin na ang pagiging mas malakas at pagkakaroon ng mas mabuting balanse ay nangangahulugan na mas malabo kang mahulog.
13. Magpundar sa isang magandang pares ng sapatos na nakapagbibigay suporta.
14. Alamin ang tungkol sa mga sentro na nag-aalok ng mga klase sa pag-ehersisyo sa mababang halaga at kumbinyenteng lugar; tingnan ang YMCA, YWCA, senior center o community center.
15. Sumali sa isang klase sa pagsayaw sa lokal na community center, piliin ang estilo ng pagsasayaw na nasisiyahan ka – tap, modern, hand dancing, swing, square dancing, atbp.
16. Bilisan ang paglalakad sa tuwing mayroon kang lugar para maglakad.
17. Kung malamig sa labas, subukang maglakad sa iyong lokal na mall.



Bago ng sesyon, piliin ang mga solusyon mula sa listahan sa ibaba na malamang na magiging kapaki-pakinabang sa mga kalahok sa iyong grupo. Para sa bawat round ng word game, maghanda ng isang malaking flipchart sheet na may bahagyang kinumpletong solusyon - gamit ang mga gabay sa ibaba.

Round 1

Clue: Diabetic ako at takot ako na kumain ng ilang mga prutas.

Solusyon: KAUSAPIN ANG IYONG DOKTOR O NARS.

Isulat ito sa board:

__ E A __ __ I __ __ __ O U __ __ O __ __ O __ __ U __ __ E.

Round 2

Clue: Pisikal na mahirap para sa akin ang mamili ng grocery.

Solusyon: MAGPATULONG SA ISANG KAIBIGAN O KAMAG-ANAK SA PAMIMILI

Isulat ito sa board:

A __ __ A __ __ I E __ __ O __ __ E A I E __ __ O __ __ E __ __ __ O U __ __ O __ __.

Round 3

Clue: Masyadong mahirap para sa akin ang maghanda ng mga gulay dahil sa aking arthritis.

Solusyon: BUMILI NG MGA GULAY NA HANDA NANG KAININ.

Isulat ito sa board:

__ U __ __ E A __ __ - __ O - E __ T __ E __ E __ A __ __ E __.

Round 4

Clue: Masyadong mahal ang mga gulay.

Solusyon: BUMILI NG MGA NAKA-SALE NA FROZEN NA GULAY.

Isulat ito sa board:

__ U __ __ O E __ __ E E A __ __ E __ __ O __ __ A E __.

Round 5

Clue: Madaling masira ang mga sariwang prutas at gulay.

Solusyon: BUMILI NG FROZEN O DE-LATA.

Isulat ito sa board:

__ U __ __ O E __ __ O __ __ A __ __ E __.

Round 6

Clue: Mahirap ngayain ang mga prutas at gulay

Solusyon: LUTUIN ANG MGA ITO NANG MAS MATAGAL.

Isulat ito sa board:

__ O O __ __ E __ __ O __ __ E __.



Round 7

Clue: Hindi ako makapunta sa tindahan upang mamili ng mga prutas at gulay. **Solusyon:** GAMITIN ANG SERBISYO NG VAN NG KOMUNIDAD.

Isulat ito sa board:

U _ E _ _ O _ _ U _ I _ _ _ A _ _ E _ _ I _ E.

Round 8

Clue: Hindi ako pinalaki na kumakain ng maraming mga prutas at gulay.

Solusyon: SUBUKANG KUMAIN NG PRUTAS BILANG PANGHIMAGAS.

Isulat ito sa board:

_ _ _ _ E A _ I _ _ _ _ U I _ _ O _ _ E _ _ E _ T.

Round 9

Clue: Hindi ko alam kung sapat akong malusog upang mag-ehersisyo.

Solusyon: KUMONSULTA SA NARS O DOKTOR.

Isulat ito sa board:

_ _ E _ _ _ I _ _ A _ U _ _ E O _ _ O _ _ O _ .

Round 10

Clue: Wala akong oras para mag-ehersisyo.

Solusyon: MAGHAGDAN SA HALIP NA MAG-ELEVATOR.

Isulat ito sa board:

_ _ A _ E _ _ A I _ _ _ I _ _ _ E A _ _ O _ _ E _ E _ A _ O _ .

Round 11

Clue: Hindi ligtas na lumakad sa aking lugar - o - hindi maganda ang panahon. **Solusyon:** MAGLAKAD SA SHOPPING MALL.

Isulat ito sa board:

_ _ A _ _ A _ _ _ E _ _ O _ _ I _ _ _ A _ _ .

Round 12

Clue: Hindi ako taong nag-eehersisyo.

Solusyon: MAGSIMULA NANG DAHAN-DAHAN.

Isulat ito sa board:

_ _ _ A _ _ _ O U _ _ _ O _ _ _ .

Round 13

Clue: Baka ko masaktan ang aking sarili.

Solusyon: MAGPATURO.

Isulat ito sa board:

_ _ E _ _ I _ _ _ _ U _ _ I O _ .

Round 14

Clue: Masyadong mahal ang mga klase sa pag-ehersisyo.

Solusyon: MAGSAYAW SA BAHAY.

Isulat ito sa board:

_ _ A _ _ E A _ O U _ _ _ _ E _ _ O U _ E.

Round 15

Clue: Boring ang mag-ehersisyo.

Solusyon: MAGLAKAD HABANG NAKIKIPAG-USAP SA MGA KAIBIGAN.

Isulat ito sa board:

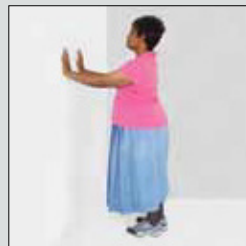
_ _ A _ _ A _ _ _ A _ _ _ I _ _ _ I E _ _ _ .



Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na Cool-Down

Kasunod ng 30 minutong sesyon, magdagdag ng 10 minuto upang mamuno sa parehong set ng mga ehersisyo na isinagawa sa pagbubukas mo ng sesyon na ito. Kung ayaw mong gawin ang "Warm-Up," sumangguni sa pahina 4-5 para sa karagdagang paliwanag.

- Ipahayag na ang huling aktibidad sa sesyon ngayon ay magiging 10 minuto ng "cool-down" na ehersisyo.
- Bigyang-diin na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anumang lahat ng mga ehersisyo, OKAY lang na iupo na lang nila; kung nararamdaman nila ang sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nage-ehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling huminto o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalam sa iyo kaagad.
- Hilingin sa mga kalahok na tingnan ang Handout 2b bago magsimula. Ipaalala sa kanila na iuuwi nila ang handout at maaaring subukan ang mga ehersisyong ito sa karamihan ng mga araw ng linggo.
- Kung napansin mo ang ilang mga kalahok na komportable sa mga ehersisyo, maaari mong anyayahan ang isang kalahok na pamunuan ang grupo sa isa sa mga ehersisyo; o hilingin sa kalahok na tulungan ang iba na maaaring nahihirapan.
- Pasalamat ulit ang grupo para sa kanilang pakikilahok. Ipahayag ang pag-asa na makita nila na ang pagdaragdag ng kaunting pisikal na aktibidad sa kanilang araw ay maaaring maging masaya at madali. Imungkahi na gawin nila ang mga simpleng ehersisyong ito na kasama ang isang kaibigan o kapamilya.



Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas Kit ng Aktibidad

Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na Kit ng Aktibidad ay nagbibigay ng isang set ng mga karanasan sa pag-aaral upang mapadali sa mga nakakatanda ang pagtanggap ng dalawang mahahalagang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kalusugan at kalidad ng buhay ng halos lahat:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw
- 2 Makilahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw

Dahil ang kaalaman ay hindi sapat para sa mga tao na magkaroon ng mga nakapagpapalusog na mga gawi, ang kit ay gumagamit ng isang paraan ng pag-uugali na batay sa na-apply na teorya ng pag-uugali at naunang pananaliksik. Ang mga sesyon at kagamitan ay nasubukan kasama ang mga kawani at lider ng grupo sa mga lugar ng nutrisyon. Sinubukan din ang mga handout sa mga potensyal na kalahok - mga may edad na mababa ang kita sa pagitan ng 60 at 74 taong gulang na kwalipikado sa mga programa ng USDA Food and Nutrition Service.



United States Department of Agriculture

Serbisyo sa Pagkain at Nutrisyon (Food and Nutrition Service)

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



Ang USDA ay isang tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon at tagapag-empelyo.

Nirebisa noong Nobyembre 2012

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



United States Department of Agriculture

Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas

Edukasyon sa Nutrisyon para sa mga Matatanda



Makukulay at Klasikong Paborito

Ang pagkain ng higit pang prutas at gulay ay madali kapag isinama ng mga kalahok ang mga ito sa mga “klasikong pagkain” – mga tradisyunal na putahe na nasisiyahan ka nang kainin.

Sesyon 3

Sesyon 3



Ikaw ay Binabati nang Malugod!

Maligayang pagdating sa *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*. Ito ay isa sa apat na masaya, mapag-ugnay, at interactive na mga sesyon. Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na mga sesyon ay dinisenyo upang tulungan ang mga mas nakatatanda na mapagtibay ang dalawang pag-uugali na maaaring makapagpabuti sa kanilang kalusugan at pangkalahatang kabutihan. Ang dalawang pag-uugali ay:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw (1½ tasa ng prutas at 2 tasa ng gulay)
- 2 Makilahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang-tindi na pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw)

Ang bawat gabay sa sesyon ay may kasamang handout na naglalarawan ng apat na mga ehersisyo. Sa dagdag na 10 minuto bago at pagkatapos ng bawat sesyon, maaari mong piliin na pamunuan ang mga kalahok sa mga ehersisyo bilang “warm-up” at “cool-down.”

Ang apat na sesyon sa kit na ito ay:

- Sesyon 1 Abutin ang Iyong mga Layunin, Unti-Unti
- Sesyon 2 Mga Hamon at Solusyon
- Sesyon 3 Makukulay at Klasikong Paborito
- Sesyon 4 Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Masiyahan!

Ang mga sesyon ay sinadya upang maging masaya para sa iyo - ang lider ng grupo - at para sa mga kalahok.

Ang bawat sesyon ay dinisenyo upang matugunan ang mga partikular na paraan upang tulungan ang mga kalahok na mapagtibay ang mga pag-uugali. Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga pag-uugali mangyaring tingnan ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na Gabay ng Lider*.

Maaari mong gamitin ang mga gabay ng sesyon “as is” o iakma ang mga ito upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong grupo. Sumangguni sa Gabay ng Lider para sa mga tip sa pagsasaayos ng sesyon upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong tagapakinig. Ang mga sesyon ay dinisenyong magkasamang dumaloy nang mahusay, ang bawat sesyon ay karagdagang pagpapatibay ng mga pangunahing mensahe sa pag-uugali. Gayunpaman, maaari mong gamitin ang mga sesyon bilang isahan lang kung wala kang pagkakataong isagawa ang lahat ng apat.

Makukulay at Klasikong Paborito

Mga Layunin para sa Sesyon 3

Ang mga kalahok ay magagawang:

- Magpangalan ng kahit na tatlong tradisyunal na putahe na mas masustansya kapag dinagdagan ng prutas o gulay.
- Tikman ang isang tradisyunal na putahe na may dagdag na prutas o gulay.

Pangkalahatang-ideya ng Sesyon

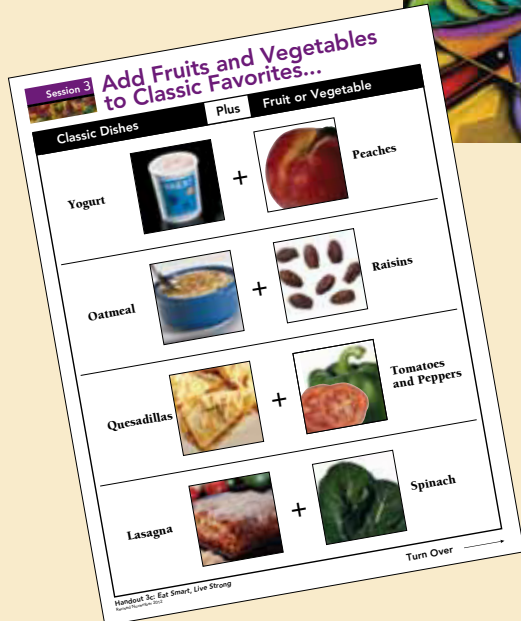
- Ang mga kalahok ay may pagkakataon na magsagawa ng apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10-minutong pisikal na aktibidad na “warm up.”
- Sa sesyon:
 - Tatalakayin ng grupo ang dalawang pag-uugali at ang kanilang mga benepisyo.
 - Mag-uulat ang mga kalahok sa progreso tungo sa kanilang mga layunin.
 - Gamit ang makukulay na larawan ng mga “klasikong paborito” – mga putaheng alam na nila at gusto – magmumungkahi ang mga kalahok ng prutas o gulay na idaragdag sa klasikong putahe.
 - Magpapasa ang lider ng mga recipe card at papatikimin ang mga kalahok ng klasikong putahe na may dagdag na gulay.
- Kung pinahihintulutan ng mga kondisyon, maaaring tumulong ang mga kalahok sa paghanda ng putahe na kanilang titikman.
 - Saglit na pag-uusapan ng mga kalahok ang tungkol sa recipe na nais nilang subukan sa susunod na linggo at mga paraan kung paano nila daragdagan ang kanilang pisikal na aktibidad.
 - Ang bawat kalahok ay mag-uuwi ng mga mungkahi para sa pagpapasarap ng mga “klasiko” na putahe at ang set ng mga recipe card.
- Uulitin ng mga kalahok ang parehong apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10 minutong pisikal na aktibidad na “cool-down.” Makakatanggap sila ng isang handout na biswal na naglalarawan ng mga ehersisyo upang magawa nila ito sa bahay.

Paano Hinihikayat ng Sesyon ang Kamalayan

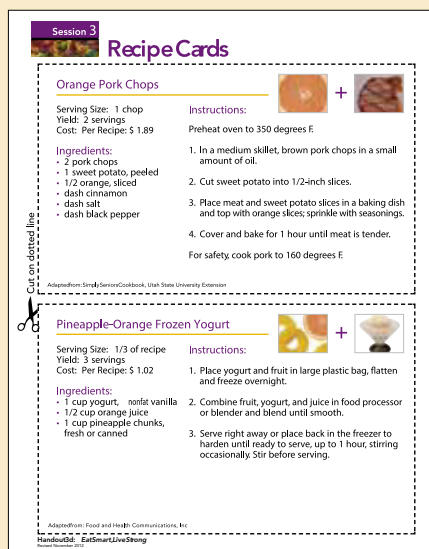
- **Sa Pag-uugali:** Maaaring hindi kailanman naisip ng mga kalahok ang magdagdag ng prutas o gulay sa isang klasikong putahe. Maaari silang mahikayat na subukan ito dahil lamang sa ideya.
- **Sa mga kasanayan at kumpiyansa sa sarili:** Maririnig at mararanasan ng mga kalahok kung gaano kadali ang pagdagdag ng mga prutas at gulay sa kanilang pang-araw-araw na diyeta nang hindi itinitigil ang pagkain ng kanilang mga paborito.
- **Subukan ito at gustuhin:** Kung kaya mong maghanda ng isang “pinasarap” na putahe para kanilang tikman, maaaring magustuhan ng mga kalahok ito at ma-enganyong subukan ito sa bahay.



Mga Kagamitan



- Isang lugar para magsulat na kita ng lahat:
 - malalaking pilas ng papel (mga pahina ng flip chart), masking tape, at mga pangmarka; o
 - pisara at tisa; o
 - puting pisara at mga nabuburang pangmarka
- 10-20 blangkong index card o piraso ng papel
- *Mapagkukunan 1:* Mga card na Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko, na ibinigay kasama ng mga Sesyon 3 na handout.
 - Mga tradisyunal na putahe
 - Mga Prutas
 - Mga Gulay
- Inihandang klasikong putahe na may dagdag na gulay (tingnan ang mga recipe card para sa mga mungkahi)
- Mga pansandok
- Mga kubyertos, paper plate, napkin, at tasa – isang set kada kalahok
- Mga Handout:
 - Handout 3a: Itakda ang iyong mga Layunin
 - Handout 3b: Sesyon 3 Mga Ehersisyo
 - Handout 3c: Magdagdag ng mga Prutas at Gulay sa mga Klasikong Paborito
 - Handout 3b: Mga Recipe Card
 - Handout 3d: Feedback Sheet ng Kalahok



Paghahanda



- Piliin ang isa sa mga recipe na kasama sa sesyon upang maghanda nang maaga. Kapag pumipili ng mga putahe para ipatikim sa mga kalahok, isaalang-alang ang:
 - Mga pagkain na nasa panahon at/ o abot-kaya ng mahigpit na badyet
 - Mga pagkain na malamang na kakainin ng iyong mga kalahok
 - Mga pagkain na madali para sa iyo na ihain sa klase o madaling ibyahe
- Ihanda ang mga kailangan na kagamitang papel/plastic at mga kubyertos para sa paghain sa lahat ng sampol ng inihandang putahe.

Session 3 Set Your Goals

Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits							
# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables							
# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity							
# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong



- Iakma ang Handout 3a, *Itakda ang Iyong mga Layunin*. Gumawa ng blangkong “master’ na kopya. Sa master na ito, punan ang mga petsa para sa kasalukuyan o darating na linggo bago gumawa ng mga kopya para sa mga kalahok.
- Gumawa ng mga kopya ng Handout 3a, 3b, 3c, 3d, at 3e, isang kopya para sa bawat kalahok.
- Ayusin ang kuwarto upang umupo ang mga kalahok sa isang kalahating bilog. Kung gagawin mo ang mga bahagi ng pisikal na aktibidad, gumamit ng mga silya na diretso ang sandalan at matatag. Ilagay sa isang kalahating bilog na hindi bababa sa 2 talampakan ang pagitan.

Session 3 Exercises

These exercises are designed to help you **build strength, improve balance, and increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.



Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

1 Stand Up and Sit Down

- Start in a seated position with arms crossed
- Stand up, trying not to use arms
- Sit down, trying not to use arms
- Repeat 10 times

2 Leg Lifts

- Sit in a chair
- Straighten right leg
- Lift leg as high as is comfortable
- Lower leg, keeping it extended and elevated
- Repeat 8 times
- Repeat with left leg
- Repeat with both legs
 - * For additional challenge, use 1-pound ankle weights

Handout 3b: Eat Smart, Live Strong

Session 3 Participant Feedback Sheet
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful

Why or why not? _____
2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
4. What did you like the most about this session? _____
5. What did you like the least about this session? _____
6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other – specify _____
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Community Supplemental Food Program
 - Senior Farmers' Market
 - Nutrition Program
 - Home-delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry

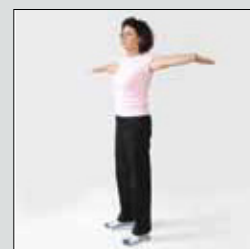
Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 3c: Eat Smart, Live Strong

Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na Warm-Up

Bilang karagdagan sa pagtatalakay tungkol sa halaga ng pisikal na aktibidad, mayroon kang opsyon na pamunuan ang mga kalahok sa ilang simpleng ehersisyo sa simula at katapusan ng bawat sesyon.

- Magdagdag ng 10 minuto para sa bawat opsyonal na “warm-up” at “cool-down” na sesyon ng ehersisyo; nagtatampok ang mga ito ng parehong set ng mga ehersisyo at parehong handout ang ginagamit para sa dalawa.
- Nasa Handout 3b ang lahat ng mga tagubilin na kinakailangan upang pamunuan ang mga ehersisyo sa Sesyon 3.
- Ang mga kalahok ay magkakaroon ng pagkakataong subukan ang parehong paggalaw nang dalawang beses.
- Ang pag-uulit na ito, kasama ng handout, ay magbibigay sa mga kalahok ng mga kasanayan, kumpiyansa sa sarili, at mga kagamitan upang gawin ang mga ehersisyong ito sa kanilang mga tahanan.
- Makikita ng karamihan sa mga lider ng grupo na ang mga ehersisyo ay simpleng pamunuan.
- Hindi mo kailangang maging isang dalubhasang tagasanay sa pag-ehersisyo upang mamuno sa mga ehersisyong ito, ngunit maaari mong subukan ang mga ito sa mas maagang panahon upang ikaw ay komportable na sa pagpapakita sa kanila.
- Tandaan na hindi mo kailangang gawin ang lahat ng mga ehersisyo na ipinakita sa sesyon na ito. Maaaring gusto mong iakma ang mga pisikal na aktibidad upang matugunan ang mga pangangailangan ng bawat grupo.



Mga Ehersisyo



Tumayo at Umupo



Mga Pag-angat ng Binti



Pagsagwan Gamit ang Dalawang Braso (Two-Arm Row)



Pag-angat ng mga Braso

- Ipaliwanag na mapapabuti ng mga ehersisyong ito ang iyong lakas, balanse, at kakayahang bumaluktot.
- Tiyakin sa mga kalahok na makikita ng karamihan na madaling gawin ang apat na simpleng ehersisyong ito at marami ang pamilyar sa mga ehersisyo.
- Ipaalam sa kanila na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anumang lahat ng mga ehersisyo, OKAY lang na iupo nila ito; kung nakakaramdam sila ng sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nag e-ehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling huminto o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalam sa iyo agad.
- Ipasa ang Handout 3b, Sesyon 3 na mga Ehersisyo, at hilingin sa mga kalahok na tingnan ito.
- Ipahayag ang apat na ehersisyo sa handout:
 - Tumayo at Umupo
 - Mga Pag-angat ng Binti
 - Pagsagwan Gamit ang Dalawang Braso (Two-Arm Row)
 - Pag-angat ng mga Braso
- Pamunuan ang Sesyon 3 Ehersisyo 1-4, gamit ang Handout 3b at idinidirekta ang mga kalahok na tingnan ang mga larawan.
- Ipakita ang mga ehersisyo, tinitiyak na nakikita ka ng mga kalahok, na nagbibigay ng ilang simpleng mga tagubilin na berbal. Pasunurin ang mga kalahok habang inuulit mo ang bawat ehersisyo.
- Suriin kung tama ang ginagawa ng grupo sa bawat ehersisyo at tulungan ang mga mukhang nangangailangan ng karagdagang pagtuturo.
- Tiyakin na hikayatin at bigyan ng positibong tugon ang mga kalahok habang sinusubukan nila ang mga ehersisyo.

Tip! Pagdaragdag ng Timbang

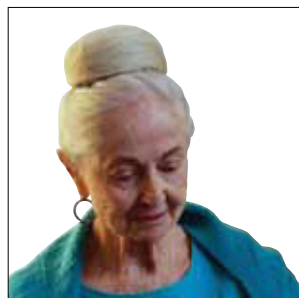
Ang ibang mga grupo o indibidwal na kalahok ay maaaring handa nang gumawa ng mas mabigat na pisikal na aktibidad. Magbigay ng karagdagang hamon sa pamamagitan ng pagmungkahi ng 1-pound ng mga timbang sa kamay.

Makukulay at Klasikong Paborito

1 Pagbati at Pagpapakilala



- **Ipakilala ang sesyon.** Ipaalam sa mga kalahok na ito ang ikatlo sa apat na sesyon sa ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na serye at ang sesyon ngayon ay ang **"Makukulay at Klasikong Paborito."**
- **Kilalanin ang mga pamilyar na mukha.** Magbigay ng malakas na pagbati sa mga dumalo sa mga mas naunang sesyon at tiyakin sa mga bagong dating na sila ay madaling makakasali kahit na ito pa lang ang kanilang unang sesyon.
- **Ipakilala ang iyong sarili.** Banggitin ang isa sa iyong mga paboritong putahe. Hilingin sa mga kalahok na ipakilala ang kanilang mga sarili sa pamamagitan ng pagsabi ng kanilang mga pangalan at pagsagot sa tanong na: "Ano ang isa sa iyong mga paboriting putahe (o recipe)?" Ilista ang bawat putaheng nabanggit sa flip chart o pisara para makita ng lahat. Gagamitin mo ang listahang ito mamaya sa sesyon.

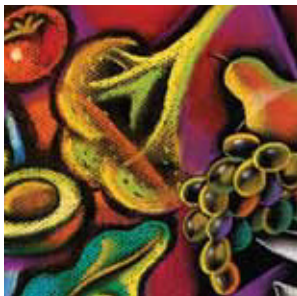




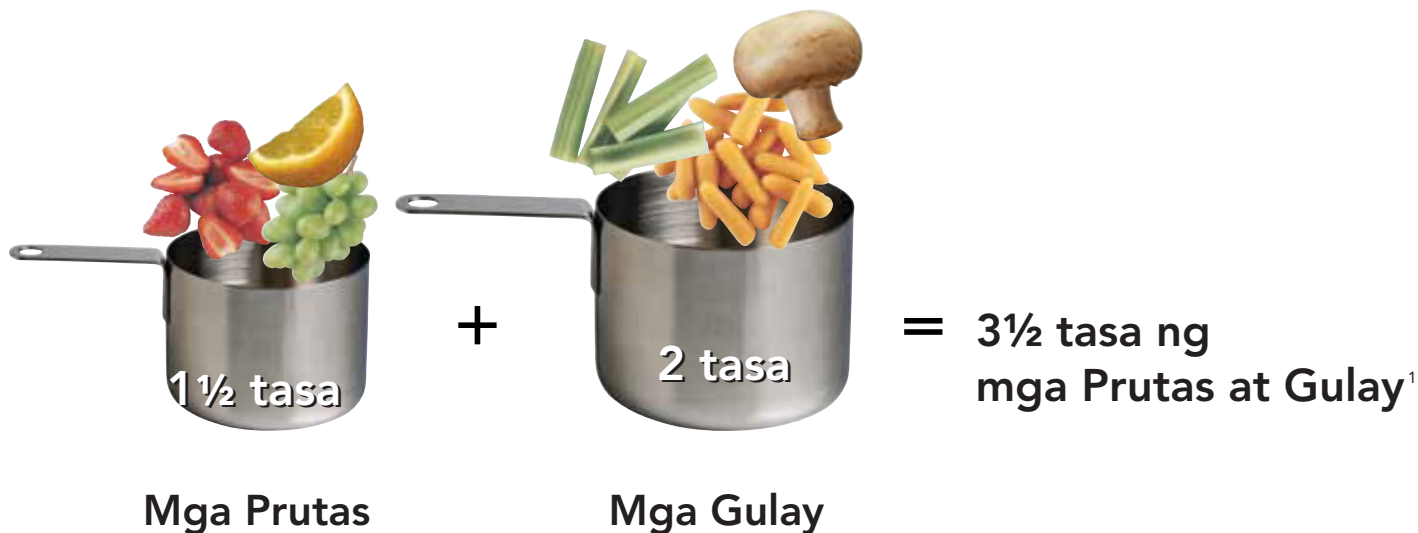
- **Simulan ang sesyon gamit ang nakakaanyaya at relaks na tono.** Ipaalam sa mga kalahok na umaasa kang matuto mula sa kanilang mga karanasan at maaari silang mag-alok ng mga komento o magtanong anumang oras.
- **Sabihin ang layunin ng sesyon ngayong araw.** Mag-iisip ng mga paraan ang mga kalahok upang magdagdag ng prutas at gulay sa ilan sa kanilang mga paboritong putahe.
- **Ibahagi ang haba ng sesyon.** Ipaalam sa mga tao na ang sesyon ay aabot ng isang oras at banggitin ang iba pang mga kapaki-pakinabang na impormasyon tulad ng lokasyon ng mga palikuran, mga water fountain, o mga labasan.



2 Dalawang Mahalagang Pag-uugali at Kanilang Mga Benepisyo



- Ipaliwanag na ang ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na programa ay nakatuon sa dalawang mahalagang pag-uugali. Ang mga ito ay dalawang aksyon na inirerekomenda ng mga eksperto sa kalusugan upang mapabuti ang kalusugan at kapakanan ng mga tao anumang edad.
 - 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw
 - 2 Lumahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang-tindi na pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw
- Banggitin na ang tamang dami ng mga prutas at gulay para sa sinumang tao ay depende sa antas ng aktibidad, edad, at kasarian. Tukuyin na ang mga matatanda ay dapat kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa kada araw. Ang isa't kalahating tasa ay dapat prutas. Dalawang tasa dapat ang gulay.



¹ Batay sa bahagi ng target na mga tagapakinig na may pinakamababang pangangailangan ng calorie – mga kababaihan na palaupo (1,600 calorie bawat araw). Para sa mga mas matatanda na mas aktibo, irekomenda ang 2 tasa ng prutas at 2½ tasa ng gulay (2,000 calorie bawat araw).



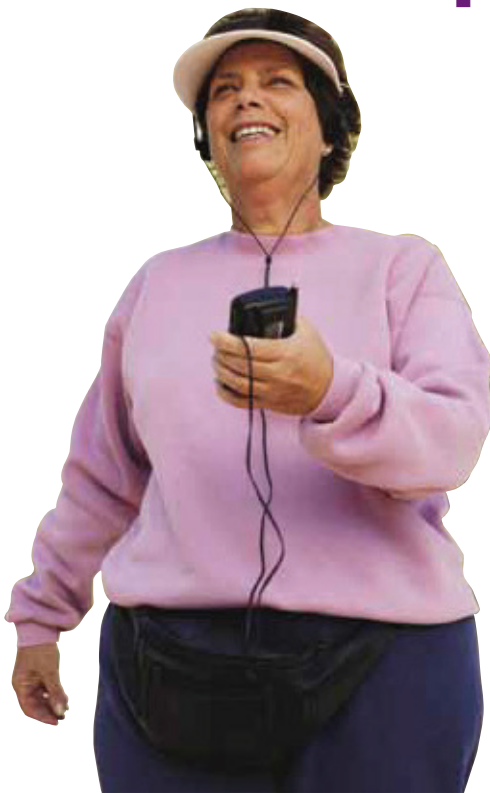
- Hilingin sa mga kalahok na pangalanan ang ilan sa mga benepisyong pagkain ng $3\frac{1}{2}$ tasa ng prutas at gulay araw-araw. Tiyaking mabanggit ang mga sumusunod:
 - Makakuha ng ilan sa mga bitamina, mineral, at fiber na kinakailangan upang mapanatili ang mabuting kalusugan
 - Panatilihin ang kapanayan
 - Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malalang mga kondisyon tulad ng diabetes, labis na katabaan, alta presyon, at sakit sa puso
 - Dagdagan ng kulay, lasa, at pagkakaiba-iba ang diyeta



- Hilingin sa mga kalahok na ilaran ang ilan sa mga paraan na maaari silang maging pisikal na aktibo. Tiyaking isama ang:

<ul style="list-style-type: none"> ● Paglalakad nang mabilis ● Pagtatabas ng damuhan ● Aerobics 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pagbubuhat ng timbang ● Jogging ● Pagsasayaw ● Paglangoy 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nakapirming pagbibisikleta ● Aktibong paglalakad o pagtakbo kasama ang mga apo
--	---	---

- Talakayin ang mga benepisyong paggugol ng 30 minuto sa pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw. Banggitin ang mga sumusunod:
 - Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malalang sakit
 - Mas mabuting pakiramdam
 - Bawasan ang hindi matinding stress, pagkabalisa, at depresyon
 - Pagpapalusog ng mga buto, kalamnan, at kasu-kasuan, at pagpapanatili nito
 - Pagpapalakas
 - Dagdagan ang balanse at bawasan ang panganib ng pagkahulog
 - Pagbutihin ang pagtulog



3 Pagsukat ng Iyong mga Layunin



- Iyong mga lumahok sa Sesyon 1 o 2 ay nagtatakda ng mga layunin para sa kanilang sarili para sa parehong pag-uugali. Maaaring dinala muli ng iba ang Handout, *Itakda ang Iyong mga Layunin*, kung saan itinala nila ang kanilang pang-araw-araw na tagumpay. Hilingin sa kanila na ibahagi sa grupo ang kanilang progreso.
- Imbitahan ang mga kalahok na ibahagi ang kanilang mga tagumpay. Hilingin sa mga kalahok na ilarawan kung ano ang nakapagpadali para sa kanila na gawin ang dalawang pag-uugali.
- Ipabati sa grupo iyong mga sumulong patungo sa kanilang mga layunin.
- Magbigay ng mga kopya ng Handout 3a sa mga nais na magpatuloy na subaybayan ang kanilang tagumpay.



Session 3

Set Your Goals



Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits 							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables 							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity 							
	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong
Revised November 2012

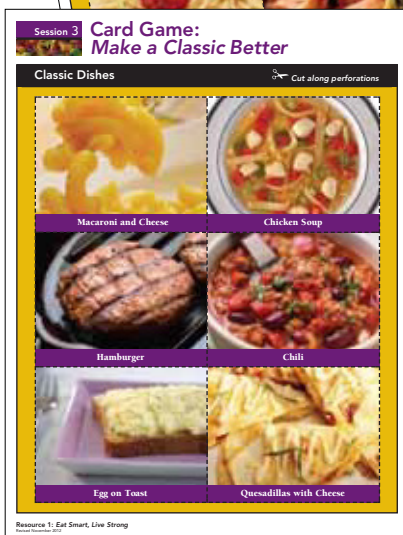
4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan



Tiyakin na lahat ay komportableng nakaupo at lahat ay nakikita ka, ang lider.

Card Game: Gawing Mas Mainam ang Isang Klasiko

- Sabihin sa mga kalahok na ang aktibidad sa pag-aaral ngayon ay nakatuon sa mga paraan kung paano masiyahan sa kanilang mga paboritong putahe habang kumakain nang mas maraming prutas at gulay (Gamitin ang Mapagkukunan 1: Gumawa ng mga card na Gawin na Mas Mainam ang Isang Klasiko.)
- Ilatag ang mga card ng prutas at mga card ng gulay sa la mesa o sa sahig kung saan nakikita ito ng lahat.
- Tukuyin ang listahan ng mga paboritong putahe na nabanggit sa panahon ng pagpapakilala ng mga kalahok. Pumili ng card ng “mga klasikong putahe” na naglalarawan sa isa sa mga ito. Ibigay ang card sa kalahok na nagbanggit ng putahe. Maaaring wala kang card para sa bawat putaheng nakalista. Sa kasong ito, isulat ang pangalan ng putahe sa blangko na card o pilas ng papel. Magpamahagi ng mga card ng karagdagan “mga klasikong putahe” hanggang mayroon ang bawat kalahok ng isa.
- Mag-imbita ng isang boluntaryong kalahok na simulan ang aktibidad na ito sa pamamagitan ng pagpunta sa harap hawak ang kanyang card ng “mga klasikong putahe”. Hilingin sa boluntaryo na magpahayag, “Ito ang isa sa aking mga paboritong klasikong putahe. Iniimbitahan ko si (pangalan ng isa pang kalahok) upang tulungan ako na gawing mas makulay at malasa ito sa pamamagitan ng pagdagdag ng prutas o gulay.”
- Dadampot ng card ng prutas o card ng gulay ang pinangalanang tao at tatayo sa tabi ng boluntaryo sa harap ng klase. Hilingin sa kanyang sabihin na, “Gagawin kong mas makulay at malasa ang putaheng ito sa pamamagitan ng pagdagdag ng _____ (pangalan ng napiling prutas o gulay).” Ipaalam sa mga kalahok na maaari silang pumili ng prutas o gulay bilang dagdag na sangkap sa recipe o bilang side dish.



4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan ipinagpapatuloy

Card Game ipinagpapatuloy

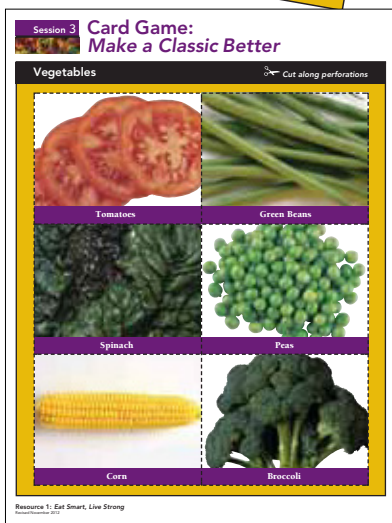


- Hilingin sa mga kalahok na pag-usapan ang tungkol sa bagong makulay at klasikong paborito. Maaari mong tanungin:
 - Mayroon ba sa inyong nakapagdagdag na ng prutas na ito (o gulay) sa putaheng ito?
 - Ano sa tingin mo ang magiging lasa nito?
 - Gaano kahirap ba na idagdag ang prutas (o gulay)?
 - Gaano karaming prutas (o gulay) – sa mga tasa – ang maaaring idagdag ng klasikong putahe na ito sa iyong pang-araw-araw na diyeta?
 - Ano ang iba pang prutas (o gulay) ang magiging masarap sa putaheng ito?
 - Susubukan mo ba ito sa bahay?
- Upo na ang dalawang kalahok na ito. Magtawag ng pangalawang boluntaryo na pumunta sa harap at ipakita ang kanyang card na “mga klasikong putahe”. Tatawag siya ng isa pang kalahok para pumili ng prutas o gulay na idadagdag sa putahe. Talakayin ang mga pagpipilian.
- Maghanap ng mga pagkakataong pag-usapan ang tungkol sa kahalagahan ng pagkain ng iba’t ibang kulay ng mga prutas at gulay. Ang pagdagdag ng prutas o gulay sa isang klasikong putahe ay isa lamang pagkakataon upang pag-iba-ibahin ang mga kulay na kinakain mo. Sa pamamagitan ng pagkain ng iba’t ibang kulay ng prutas at gulay araw-araw, tinitiyak mo na nakukuha mo ang malawak na hanay ng mga bitamina at mineral na kailangan ng iyong katawan upang mapanatili ang mabuting kalusugan at antas ng enerhiya.
- Ulitin hanggang nagkaroon ang lahat ng pagkakataon na magpresenta ng isang klasikong putahe.

Tip! Patuloy na Gumalaw!

Tulungan ang mga kalahok na manatiling pisikal na aktibo sa panahon ng aktibidad sa pag-aaral. Ang paghiling sa mga kalahok na pumunta sa harap ng klase upang maglaro ay nakapagpapaalis sa kanila mula sa kanilang upuan.

Tiyakin na walang napag-iwanan dahil sa mga pisikal na limitasyon. Ikaw o isa pang kalahok ay maaaring tumulong sa mga tao na makilahok kahit na sila ay nahihirapan tumayo, maglakad, humawak, makarinig, o makakita.



Tumikim ng Makulay na Klasiko

- Imbitahan ang mga kalahok na tumikim ng klasikong recipe na hinanda mo, isang tradisyunal na putahe na may dagdag na gulay. Depende sa oras at layout ng kuwarto, maaari mong pahintulutan ang mga tao na maglakad sa la mesa at silbihan ang sarili, o maaari kang maghain ng mga portion habang nananatiling nakaupo ang mga kalahok.
- Hilingin sa mga kalahok na ilarawan kung ano ang tinitikman nila. Gaano nila nagustuhan ang lasa o texture? Paano makakadagdag sa pagkakaiba-iba ng kulay ang pinasarap na luto na kinakain nila? Susubukan ba nilang ihanda ang putaheng ito nang sarili nila? Ano pa ang maaari nilang idagdag?
- Ipaalam sa mga kalahok kung ilang mga tasa ng prutas o gulay ang dapat nasa bawat portion ng putahe.
- Ipaalala sa mga kalahok na dapat gawing layunin nila na kumain ng iba't ibang kulay ng prutas at gulay.

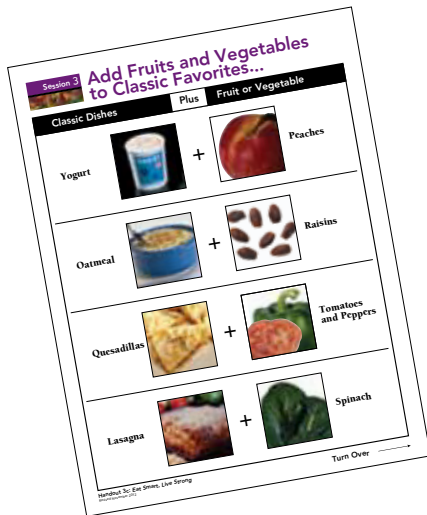


Tip! Hayaan Silang Magluto!

Ang mga mas nakatatanda ay maaaring maraming taon na karanasan na sa kusina. Kung mayroon kang oras at naaangkop na setting, masisiyahan ang mga kalahok na tulungan ka na maghanda ng isang klasikong paborito. Sundin ang isa sa mga recipe sa handout o pumili ng isa na alam mong tagumpay sa grupo. Depende sa napiling putahe, maaaring kailanganin mong:

- Pumili at bumili ng mga sangkap na mababa ang halaga - o mabibili sa isang lugar ng pamamahagi ng pagkain o sa isang Senior Farmers' Market.
- Hugasan o ihanda ang mga sangkap nang maaga.
- Magbigay ng mga kubyertos at plato o mangkok.
- Gumamit ng mga panukat na tasa upang ipakita kung gaano karaming prutas o gulay ang dinagdag.

4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan ipinagpapatuloy



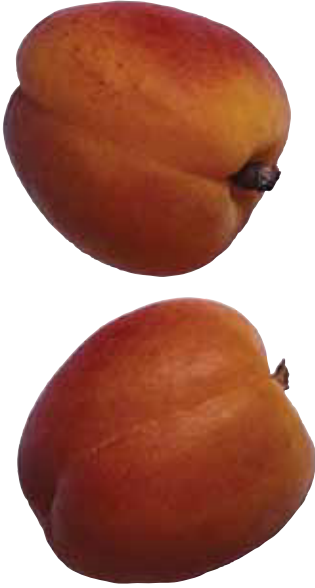
Mga Handout: Dalhin sa Bahay ang mga Ideya

- Bigyan ang lahat ng Handout 3c, *Magdagdag ng mga Prutas at Gulay sa mga Klasikong Paborito*.
- Ituro na ipinapakita ng mga larawan sa isang tabi kung paano magdagdag ng mga prutas at gulay sa ilang mga tradisyunal na paboritong putahe. Ang kabilang panig ay mayroong impormasyon na maibabahagi sa mga kapamilya, kaibigan, o tagapag-alaga.
- Magpasa ng mga kopya ng recipe card (Handout 3d). Ipatalakay sa mga kalahok ang mga ideyang ito.
- Magtanong ng ilang tanong upang matulungan ang mga kalahok na maenganyo na sumubok ng bago:
 - Pinag-usapan natin ang ilang mga paraan ng pagdagdag ng mga prutas o gulay sa iyong mga paboritong putahe. Aling mga kumbinasyon ang sa tingin mo gusto mong subukan?
 - Mayroon pa ba kayong anumang ideya para sa kumbinasyon na nais mong ibahagi bago natin tapusin ang sesyon ngayon?
- Mag-alok ng mga kopya ng Handout 3a, Itakda ang iyong mga Layunin, sa mga may gusto nito.

5 Pagtatapos



- Ibuod ang pangunahing punto ng sesyon: “Isang mahusay na paraan upang madagdagan ang dami ng mga prutas at gulay na kinakain mo ay idagdag ito sa iyong mga paboritong klasikong putahe.”
- Tanungin kung paano nila planong maging pisikal na aktibo sa darating na linggo.
- Pasalamatang ang mga kalahok sa pakikilahok sa sesyon na ito at imbitahan sila sa susunod na sesyon, ipinapalam sa kanila ang oras at lugar.



- Ipaalala sa mga kalahok na dalhin ang kanilang pinunang lingguhang tala para sa Itakda ang Iyong mga Layunin sa susunod na sesyon para maiulat nila ang kanilang progreso.
- Ipaalam sa mga kalahok na ang kanilang tapat na feedback tungkol sa sesyon ngayon ay makakatulong sa iyo na mapabuti ang sesyon para sa mga susunod na grupo. Gamit ang Feedback Sheet ng Kalahok (Handout 3e) at/o sa pamamagitan ng talakayan, itanong ang ilan sa mga ito:

- Anong bagong bagay ang natutunan mo?
- Anong bahagi ng sesyon ang pinakamahalaga sa iyo?
- Sa tingin mo ba na ang pagtatakda ng layunin ay makakatulong sa iyo na kumain ng hindi bababa sa 3 ½ tasa ng prutas at gulay araw-araw?
- Makakatulong ba ang mga layunin mo upang lumahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa halos lahat ng araw ng linggo?
- Paano natin mapapabuti ang sesyon?
- Paano mo narinig ang tungkol sa sesyon ngayon? – o – Paano mo narinig ang tungkol sa **Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na programa?**

- Kung ginagamit mo ang mga Feedback Sheet ng Kalahok, tiyakin sa mga kalahok na ito ay hindi isang pagsusulit - at walang maling sagot! Hikayatin ang mga tapat na opinyon. Tulungan ang mga taong nahihirapang magsulat. Kolektahin ang mga feedback sheet. Makikita mo na nakakatulong na suriin ang mga sagot ng mga kalahok. Ang pagtatala ng kanilang mga sagot ay makakatulong sa iyo na makahanap ng mga paraan upang mapabuti ang sesyon bago ang iyong susunod na grupo. Ang katugunan ay maaaring makatulong sa iyo na mag-ulat tungkol sa iyong mga aktibidad pang-edukasyon.

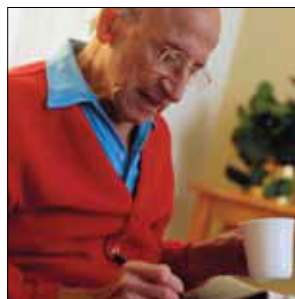
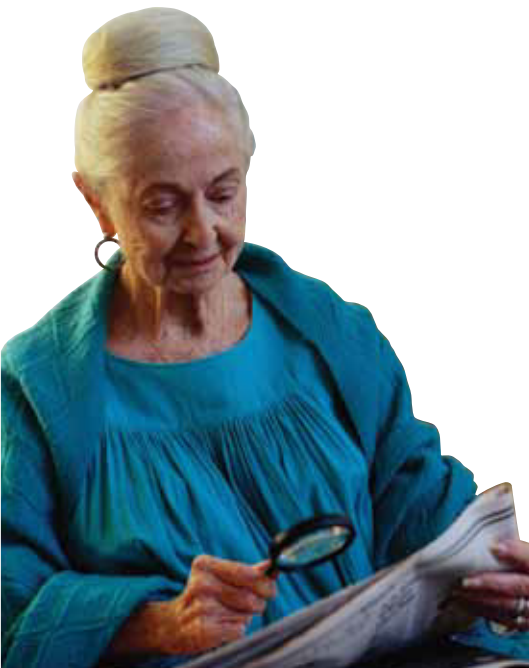
Session 3 Participant Feedback Sheet
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

- How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful
- Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- What did you like the **most** about this session? _____
- What did you like the **least** about this session? _____
- How did you hear about this **Eat Smart, Live Strong** session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other - specify _____
- In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Commodity Supplemental Food Program
 - Senior Farmers Market Nutrition Program
 - Home delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry

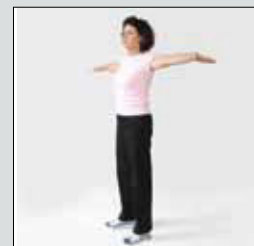
Thank you for participating in **Eat Smart, Live Strong**!



Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na pang Cool-Down

Kasunod ng sesyon, magdagdag ng 10 minuto upang mamuno sa parehong set ng mga ehersisyo na isinagawa mo sa pagbubukas ng sesyon na ito. Kung ayaw mong gawin ang "Warm-Up," sumangguni sa pahina 4-5 para sa karagdagang paliwanag.

- Ipahayag na ang huling aktibidad sa sesyon ay 10 minuto ng "cool-down" na ehersisyo.
- Bigyang-diin na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anuman o lahat ng mga ehersisyo, OKAY na iupo na lang nila; kung nararamdaman nila ang sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nage-ehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling huminto o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalama sa iyo kaagad.
- Hilingin sa mga kalahok na tingnan ang Handout 3b bago magsimula. Ipaalala sa kanila na iuuwi nila ang handout at maaaring subukan ang mga ehersisyong ito sa karamihan ng mga araw ng linggo.
- Kung napansin mo ang ilang mga kalahok na komportable sa mga ehersisyo, maaari mong anyayahan ang isang kalahok na pamunuan ang grupo sa isa sa mga ehersisyo; o hilingin sa kalahok na tulungan ang iba na maaaring nahihirapan.
- Pasalamat ulit ang grupo para sa kanilang pakikilahok. Ipahayag ang pag-asa na makita nila na ang pagdaragdag ng kaunting pisikal na aktibidad sa kanilang araw ay maaaring maging masaya at madali. Imungkahi na gawin nila ang mga simpleng ehersisyong ito na kasama ang isang kaibigan o kapamilya.



Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na Kit ng Aktibidad

Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na Kit ng Aktibidad ay nagbibigay ng isang set ng mga karanasan sa pag-aaral upang mapadali sa mga nakakatanda ang pagtanggap ng dalawang mahahalagang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kalusugan at kalidad ng buhay ng halos lahat:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw
- 2 Makilahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw

Dahil ang kaalaman ay hindi sapat para sa mga tao na magkaroon ng mga nakapagpapalusog na mga gawi, ang kit ay gumagamit ng isang paraan ng pag-uugali na batay sa na-apply na teorya ng pag-uugali at naunang pananaliksik. Ang mga sesyon at kagamitan ay nasubukan kasama ang mga kawani at lider ng grupo sa mga lugar ng nutrisyon. Sinubukan din ang mga handout sa mga potensyal na kalahok - mga may edad na mababa ang kita sa pagitan ng 60 at 74 taong gulang na kwalipikado sa mga programa ng USDA Food and Nutrition Service.



United States Department of Agriculture

Serbisyo sa Pagkain at Nutrisyon (Food and Nutrition Service)

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



Ang USDA ay isang tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon at tagapag-empleyo.

Nirebisa noong Nobyembre 2012

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



United States Department of Agriculture

Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas

Edukasyon sa Nutrisyon para sa mga Matatanda



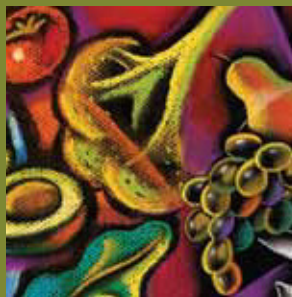
Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Sa sesyong ito, tutuklasin ng mga kalahok ang mga paraan sa pagbili ng mga prutas at gulay na kailangan nila sa loob ng isang limitadong badyet.

Sesyon 4

Sesyon 4

Mabuhay!



Maligayang Pagdating sa *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*. Ito ay isa sa apat na masaya, mapag-ugnay, at interactive na mga sesyon. Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na mga sesyon ay dinisenyo upang matulungan ang mga matatanda na magkaroon ng dalawang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kanilang kalusugan at pangkalahatang kapakanan. Ang dalawang pag-uugali ay:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw (1½ tasa ng prutas at 2 tasa ng gulay)
- 2 Lumahok sa kahit na 30 minuto ng katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw

Kasama sa bawat gabay sa sesyon ang isang handout na naglalarawan ng apat na pagsasanay. Sa dagdag na 10 minuto bago at pagkatapos ng bawat sesyon, maaari mong pangunahan ang mga kalahok sa mga pagsasanay na ito bilang isang "warm-up" at isang "cool-down."

Ang bawat sesyon ay dinisenyo upang matugunan ang tiyak na mga paraan para matulungan ang mga kalahok na pagtibayin ang mga pag-uugali. Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga pag-uugali, pakitingnan ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na Gabay ng mga Lider*.

Ang apat na sesyon sa kit na ito ay:

- Sesyon 1 Abutin ang Iyong Mga Layunin, Unti-Unti
- Sesyon 2 Mga Hamon at Solusyon
- Sesyon 3 Mga Makukulay at Klasikong Paborito
- Sesyon 4 Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Maaari mong gamitin ang mga gabay sa sesyon na "as is" o iangkop ang mga ito upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong grupo. Sumangguni sa Gabay ng Lider para sa mga tip sa pagsasaayos ng sesyon upang matugunan ang mga pangangailangan ng iyong tagapakinig. Ang mga sesyon ay dinisenyong magkasamang dumaloy nang mahusay, ang bawat sesyon ay may karagdagang pagpapatibay sa mga pangunahing mga mensahe ng pag-uugali. Gayunpaman, maaari mong gamitin ang mga sesyon bilang isahan lang kung wala kang pagkakataong isagawa ang lahat ng apat.

Masiyahan!

Ang mga sesyon ay sinadya upang maging masaya para sa iyo - ang lider ng grupo - at para sa mga kalahok

Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Mga Layunin para sa Sesyon 4

Ang mga kalahok ay magagawang:

- Magbanggit ng tatlong paraan upang makatipid ng pera sa mga prutas at gulay
- Magbanggit ng kahit isang lokal na mapagkukunan ng nutrisyon kung saan maaari silang maging karapat-dapat

Pangkalahatang-ideya ng Sesyon

- Ang mga kalahok ay may pagkakataong magsagawa ng apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10 minutong pisikal na aktibidad na "warm-up."
 - Sa pamamagitan ng isang laro kung saan huhulaan ang mga presyo, ibinabahagi ng mga kalahok ang kanilang kaalaman at karanasan sa pagtitipid ng pera sa mga prutas at gulay, kabilang ang paggamit ng magagamit na lokal na mapagkukunan ng nutrisyon.
- Sa sesyon:
 - Sinusuri ng grupo ang dalawang pag-uugali at ang kanilang mga benepisyo.
 - Ang mga kalahok ay mag-uulat tungkol sa pagsulong patungo sa kanilang mga layunin.
- Uulitin ng mga kalahok ang parehong apat na simpleng ehersisyo sa isang opsyonal na 10 minutong pisikal na aktibidad na "cool-down." Makakatanggap sila ng isang handout na biswal na naglalarawan ng mga ehersisyo upang magawa nila ito sa bahay.

Paano Hinihikayat ng Sesyon ang Pagbabago ng Pag-uugali

- **Kamalayan:** Kilalanin ang mga programang tulong sa nutrisyon kung saan ang mga kalahok ay maaaring maging karapat-dapat.
- **Mga kasanayan at kumpiyansa sa sarili:** Ang mga kalahok ay magbabahagi ng mga stratehiya para sa pagbili ng mga prutas at gulay. Nakikita nila na sila - at iba pang katulad nila - ay maaaring makahanap ng mga paraan upang kumain ng mas maraming prutas at gulay na may limitadong badyet.
- **Suporta sa kasamahan:** Ang mga kalahok ay magtutulungan upang makahanap ng mga malikhaing solusyon sa mga hamon sa gastos sa pamamagitan ng pagsali sa isang laro.



Mga Kagamitan Paghahanda



- Mga panulat o mga lapis para sa lahat ng kalahok
- Isang lugar upang isulat ang mga tugon ng mga kalahok upang makita ng lahat:
 - malalaking pilas ng papel (mga pahina ng flip chart), masking tape, at marker; o
 - pisara at tisa; o
 - puting pisara at mga nabubura na marker
- Mga Handout:
 - Handout 4a: Itakda ang Iyong Mga Layunin
 - Handout 4b: Sesyon 4 Mga Pagsasanay
 - Handout 4c: Listahan ng Halaga ng Prutas at Gulay (blangko)
 - Handout 4d: Feedback Sheet ng Kalahok
- Bago ang sesyon, magtipon ng kasalukuyang impormasyon tungkol sa mga presyo at mga mapagkukunan. Gumawa ng isang listahan ng mga kasalukuyang, lokal na presyo ng mga prutas at gulay sa pamamagitan ng pagsusuri ng mga sirkular ng pagkain sa lokal na dyaryo, pagsusuri ng mga resibo ng tindahan, at pagsusuri ng mga presyo sa mga farmers' market. Gumamit ng isang blangkong kopya ng Handout 4c upang itala ang impormasyong ito. Maghanap ng mga magandang halaga sa pamamagitan ng pagtuon sa:
 - Mga item na naka-sale, kabilang ang mga sariwa, de lata, pinatuyo, at frozen na prutas at gulay
 - Tatak na generic at tatak ng tindahan na mga de-lata o frozen na prutas at gulay
 - Napapanahon na mga sariwang prutas at gulay
 - Bulto o may diskwentong mga item
- Upang ihambing ang at tingnan ang pagkakaiba ng mga magagandang halaga na ito sa mga mas mahal na item, isama ang:
 - Mga item na hindi naka-sale
 - Pangalan ng tatak ng mga de-lata o frozen na prutas at gulay
 - Inangkat at/o di-napapanahon na mga sariwang prutas at gulay
 - Maliit na mga lata o lalagyan ng mga prutas at gulay





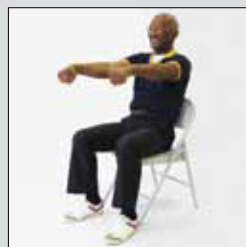
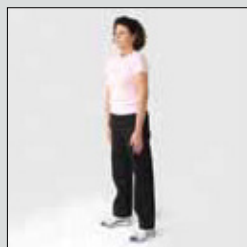
Gagamitin mo ang listahan ng presyong ito upang malaro ang larong, The Right Price, na inilarawan sa buklet na ito.

- Maging pamilyar at maghanda ng mga listahan ng mga mapagkukunan ng nutrisyon na magagamit sa mas nakatatanda, mga matatanda sa iyong komunidad na maliit ang kita, kabilang ang:
 - **Programang Tulong sa Pandagdag Nutrisyon**
Alamin kung paano maaaring makahiling ang mga kalahok at makakuha ng mga benepisyo. Maghanda ng isang listahan ng mga kalapit na awtorisadong tindahan ng mga tingging pagkain.
 - **Mga Senior Farmers' Market.** Alamin ang halaga ng mga kupon na magagamit sa pamamagitan ng Senior Farmers' Market Nutrition Program, na sinasalihan ng mga lokal na pamilihan, at mga buwan ng operasyon. Suriin ang kasalukuyang presyo ng mga prutas at gulay sa mga lokal na farmers' market at tukuyin ang ilang mga magandang halaga. Maging handa na magbahagi ng impormasyon sa pakikipag-ugnay.
 - **Mga Programa sa Pamamahagi ng Pagkain.** Suriin ang kasalukuyang pagkakaroon ng mga prutas at gulay - o mga produktong naglalaman ng mga prutas at gulay. Suriin kung aling mga pagkain ang makukuha sa pamamagitan ng Commodity Supplemental Food Program (CSFP) ng USDA at ang mga dami na maaaring makuha ng isang karapat-dapat na indibidwal. Maging handa upang ipaalam sa mga kalahok ang tungkol sa kung paano at kung saan makukuha ang mga de-latang prutas at gulay at iba pang masustansiyang pagkain sa pamamagitan ng CSFP.
 - **Mga Lokal na Programa sa Pagkain.** Alamin ang mga uri at dami ng mga prutas at gulay sa mga pagkaing inihahain sa mga lugar sa mga pagtitipon ng pagkain, mga pagkaing hinahatid sa bahay, mga paminggalan ng pagkain, o sa pamamagitan ng iba pang mga lokal na programa sa pagkain. Alamin kung sino ang karapat-dapat para sa mga programang ito at maging handa sa impormasyon sa pakikipag-ugnay kung paano maakses ang mga programang ito.
- Kung maaari, kumuha ng mga sampol ng mga pagkaing gagamitin para sa The Right Price na laro. Magdala ng mga item mula sa iba't ibang mga mapagkukunan, kabilang ang:
 - Mga item na naka-sale mula sa mga lokal na pamilihan
 - Mga item na makukuha sa pamamagitan ng Commodity Supplemental Food Program
 - Mga item mula sa mga Senior Farmers' Market
 - Tumikim ng mga prutas at gulay sa araw na inalok ang mga pagkaing hinahatid sa bahay
 - Mga prutas at gulay na makukuha sa pamamagitan ng Food Distribution Program on Indian Reservations
 - Mga halimbawa ng mga electronic benefit transfer (EBT) card at impormasyon tungkol sa iba pang mga programang tulong sa nutrisyon upang ibahagi sa mga kalahok
- Kung hindi ka makakuha ng aktwal na mga pagkain, maaari mong palitan ang mga larawan sa mga polyeto ng tindahan at abiso sa pahayagan.
- Iakma ang Handout 4a, Itakda ang Iyong Mga Layunin. Gumawa ng blangkong "master" na kopya. Sa master na ito, punan ang mga petsa para sa kasalukuyan o darating na linggo bago ka gumawa ng mga kopya para sa mga kalahok.
- Gumawa ng mga kopya ng Handout 4a, 4b, 4c, at 4d, isang set para sa bawat kalahok.
- Ayusin ang kuwarto upang ang mga kalahok ay umupo sa isang kalahating bilog. Kung gagamitin mo ang mga bahagi ng pisikal na aktibidad, maglagay ng mga silya na direktang sandalan at matatag sa isang kalahating bilog na hindi bababa sa 2 talampakan ang layo.

Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na Warm-Up

Bilang karagdagan sa pakikipag-usap tungkol sa halaga ng pisikal na aktibidad, mayroon kang opsyon na pamunuan ang mga kalahok sa ilang simpleng ehersisyo sa simula at katapusan ng bawat sesyon.

- Magdagdag ng 10 minuto para sa bawat opsyonal na "warm-up" at "cool-down" na sesyon ng ehersisyo; nagtatampok ang mga ito ng parehong set ng mga ehersisyo at parehong handout ang ginagamit para sa dalawa.
- Nasa Handout 4b na ang lahat ng mga tagubilin na kailangan upang mamuno sa mga ehersisyo ng Sesyon 4.
- Ang mga kalahok ay magkakaroon ng pagkakataong subukan ang mga parehong pagkilos nang dalawang beses.
- Ang pag-uulit na ito, kasama ang handout, ay magbibigay sa mga kalahok ng mga kakayahan, kumpiyansa sa sarili, at pantulong upang gawin ang mga ehersisyong ito sa kanilang sariling tahanan.
- Makikita ng karamihan sa mga lider ng grupo na ang mga ehersisyo ay simpleng pamunuan.
- Hindi mo kailangang maging isang dalubhasang tagasanay sa pag-ehersisyo upang mamuno sa mga ehersisyong ito, ngunit maaari mo ring subukan ang mga ito sa mas maagang panahon upang maging kumportable kang ipakita ito sa kanila.
- Tandaan na hindi mo kailangang gawin ang lahat ng mga ehersisyong ipinakita sa sesyong ito. Maaari mo ring iakma ang mga pisikal na aktibidad upang matugunan ang mga pangangailangan ng bawat grupo.



Mga Ehersisyo



Mga Pag-ikot ng Leeg

- Ipaliwanag na maaaring mapabuti ng mga ehersisyong ito ang iyong lakas, balanse, at kakayahang bumaluktot.
- Tiyakin sa mga kalahok na makikita ng karamihan na madaling gawin ang apat na simpleng ehersisyong ito at marami ang pamilyar sa mga ehersisyo.
- Bigyang-diin na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anuman o lahat ng mga ehersisyo, OKAY na iupo na lang nila; kung nararamdaman nila ang sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nage-ehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling huminto o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalam sa iyo kaagad.
- Ipamahagi ang Handout 4b, Sesyon 4 Ehersisyo, at hilingin sa mga kalahok na tingnan ito.



Mga Pag-ikot ng Balikat Leeg



Mga Pag-ikot ng Galang-galangan (Wrists)

- Ilista ang apat na mga ehersisyo sa handout:
 - Mga Pag-ikot ng Leeg
 - Mga Pag-ikot ng Balikat
 - Mga Pag-ikot ng Galang-galangan
 - Mga Pag-ikot ng Bukung-bukong
- Pamunuan ang Sesyon 4 Ehersisyo 1-4, gamit ang Handout 4b at idirekta ang mga kalahok na tingnan ang mga larawan.
- Ipakita ang mga ehersisyo, tiyaking nakikita ka ng mga kalahok, na nagbibigay ng ilang, simpleng berbal na mga tagubilin. Pasunurin ang mga kalahok habang inuulit mo ang bawat ehersisyo.
 - Suriin kung tama ang ginagawa ng grupo sa bawat ehersisyo at tulungan ang mga mukhang nangangailangan ng karagdagang pagtuturo.
- Tiyakin na hikayatin at bigyan ng positibong katugunan ang mga kalahok habang sinusubukan nila ang mga ehersisyo.



Mga Pag-ikot ng Bukung-bukong (Ankles)

Tip! Pagtatanggap ng mga Pisikal na Limitasyon ng Mga Kalahok

Ang ilan sa mga nakatatanda sa inyong grupo ay maaaring magkaroon ng mga pisikal na limitasyon, tulad ng nakaupo sa isang wheel chair. Maaari mong iakma ang mga ehersisyo para sa mga kalahok sa pamamagitan ng pagpapagawa sa kanila ng mga ehersisyo nang nakaupo, habang ang iba sa grupo ay maaaring gumawa ng parehong mga ehersisyo nang nakatayo.



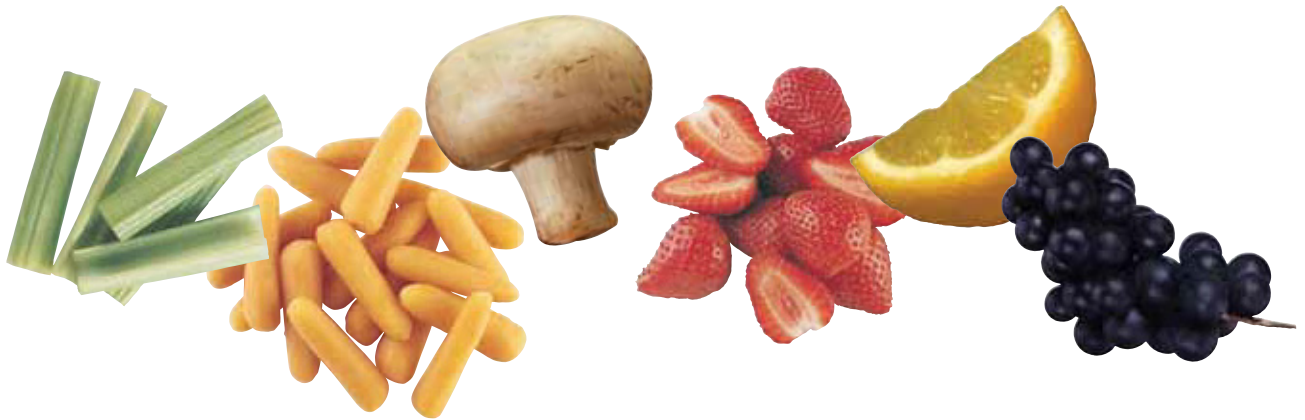
Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

1 Pagbati at Pagpapakilala



- **Ipakilala ang sesyon.** Ipaalam sa mga kalahok na ito ang huli sa apat na sesyon sa *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na serye at ang sesyon ngayon ay “ **Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti.**”
- **Kilalanin ang mga pamilyar na mukha.** Magbigay ng malakas na pagbati sa mga dumalo sa mga mas maagang sesyon at tiyakin sa mga bagong dating na sila ay madaling makakasali kahit na ito pa lang ang kanilang unang sesyon.
- **Ipakilala ang iyong sarili.** Banggitin ang kasalukuyang presyo ng isang prutas o gulay sa isang lokal na pamilihan. Hilingin sa mga kalahok na ipakilala ang kanilang mga sarili sa pamamagitan ng pagsabi ng kanilang mga pangalan at pagbanggit ng isang prutas o gulay (sariwa, frozen, naka-lata, o pinatuyo) at ang kasalukuyang, lokal na presyo nito sa abot ng kanilang kaalaman. Isulat ang mga pangalan ng mga kalahok sa dalawang hanay at i-save ang listahan para sa aktibidad ng pagpapahusay ng mga kasanayan sa sesyon.

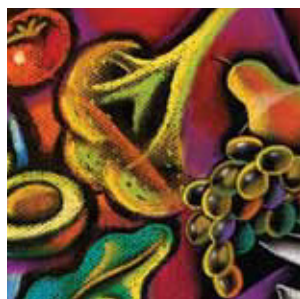




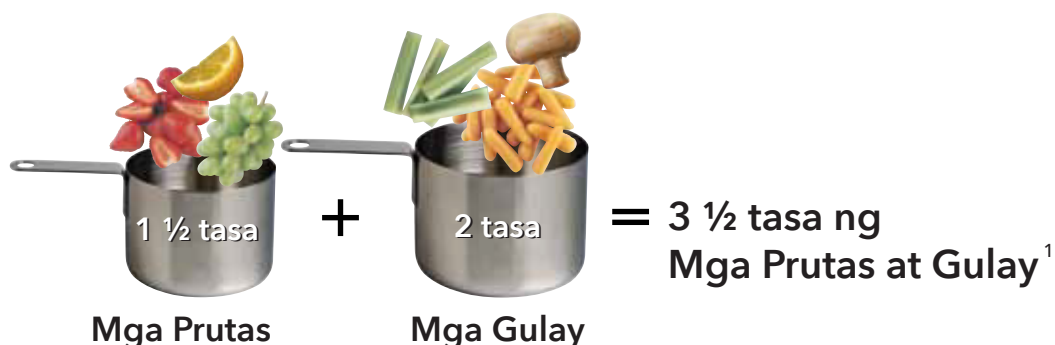
- **Simulan ang sesyon gamit ang nakakaanyaya at relaks na tono.** Ipaalam sa mga kalahok na umaasa kang matuto sa kanilang mga karanasan at maaari silang magbigay ng mga komento o magtanong sa anumang oras.
- **Ipahayag ang layunin ng sesyon ngayong araw.** Tutukuyin ng mga kalahok ang mga paraan na makakakain sila ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw habang nananatili sa kanilang mga badyet sa pagkain.
- **Ibahagi ang haba ng sesyon.** Ipaalam sa mga tao na ang sesyon ay aabot ng mahigit isang oras. Banggitin ang iba pang mga nakakatulong na impormasyon tulad ng lokasyon ng mga palikuran, mga water fountain, o mga labasan.



2 Dalawang Mahalagang Pag-uugali at Kanilang Mga Benepisyo



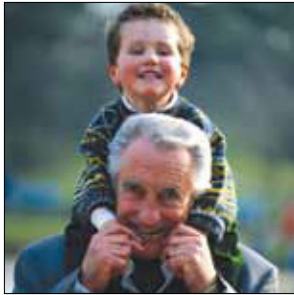
- Ipaliwanag na ang ***Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas*** na programa ay nakatuon sa dalawang mahalagang pag-uugali. Ang mga ito ay dalawang aksyon na inirekomenda ng mga eksperto sa kalusugan upang mapabuti ang kalusugan at kapakanan ng mga tao anumang edad:
 - 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw
 - 2 Lumahok sa kahit na 30 minuto ng katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw
- Banggitin na ang halaga ng mga prutas at gulay para sa sinumang tao ay depende sa antas ng aktibidad, edad, at kasarian. Ipaliwanag na ang mga matatanda ay kailangang kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa bawat araw. Dapat prutas ang isa't kalahating tasa. Dalawang tasa dapat ang gulay.



- Hilingin sa mga kalahok na magbigay ng ilang mga benepisyo ng pagkain ng 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw. Tiyaking mabanggit ang mga sumusunod:
 - Makakuha ng ilang mga bitamina, mineral, at fiber na kinakailangan upang mapanatili ang mabuting kalusugan
 - Panatilihin ang kapanayan
 - Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng mga malalang sakit tulad ng labis na katabaan, alta presyon, at sakit sa puso
 - Dagdagan ng kulay, panlasa, at iba't ibang uri ang kanilang mga pagkain



¹ Batay sa bahagi ng target audience na may pinakamababang pangangailangan ng calorie – palaupong kababaihan (1,600 na calorie bawat araw). Para sa mga nakakatandang mas aktibo, magrekomenda ng 2 tasa ng prutas at 2½ tasa ng gulay (2,000 na calorie bawat araw).



- Hilingin sa mga kalahok na ilarawan ang ilan sa mga paraang maaari silang maging pisikal na aktibo. Tiyaking isama ang:

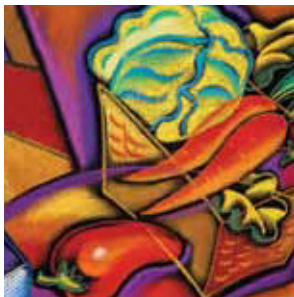
- Mabilis na paglalakad
- Pagtatapas ng damuhan
- Aerobics
- Pagbubuhat ng Timbang
- Jogging
- Pagsasayaw
- Paglangoy
- Nakapirming pagbibisikleta
- Aktibong paglalakad o pagtakbo kasama ang mga apo



- Talakayin ang mga benepisyo ng paggugol ng 30 minuto sa pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw. Banggitin ang mga sumusunod:

- Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malalang sakit
- Bawasan ang hindi matinding stress, pagkabalisa, at depresyon
- Pagpapalusog ng mga buto, kalamnan, at kasu-kasuan, at pagpapanatili nito
- Pagpapalakas
- Madagdagan ang balanse at mabawasan ang panganib ng pagkahulog
- Mapabuti ang pagtulog

3 Pagsukat ng Iyong mga Layunin



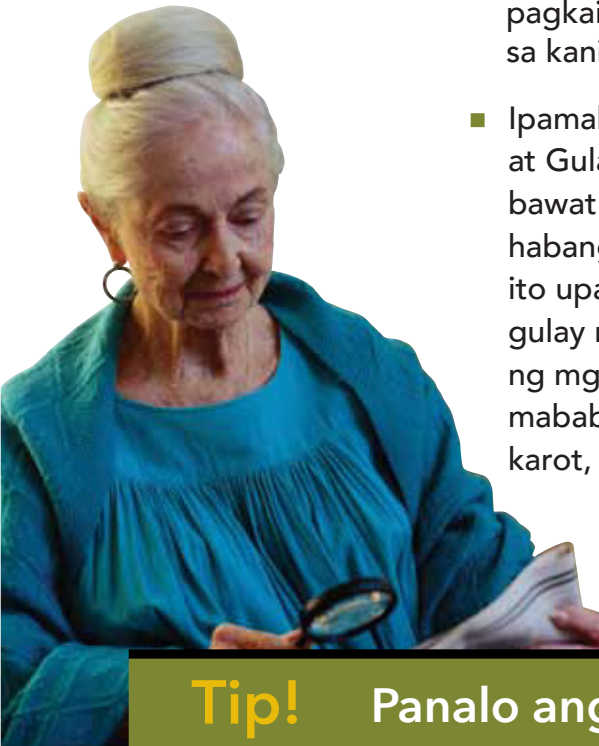
- Ang mga sumali sa Sesyon 1 o 2 ay nagtakda ng mga layunin para sa kanilang sarili para sa parehong pag-uugali. Maaaring dinalang muli ng ilan ang Itakda ang Iyong Mga Layunin na handout kung saan naitala nila ang kanilang pang-araw-araw na tagumpay.
- Anyayahan ang mga kalahok na ibahagi ang kanilang mga tagumpay. Hilingin sa mga kalahok na ilarawan kung paano napadaling gawin ang bawat isa sa dalawang pag-uugali.
- Ipabati sa grupo ang mga sumulong patungo sa kanilang mga layunin.
- Magbigay ng karagdagang mga kopya ng Handout 4a, Itakda ang Iyong Mga Layunin, sa mga nais magpatuloy na magsubaybay sa kanilang tagumpay.



4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan



- Sabihin sa mga kalahok na ang isa sa mga madalas na nababanggit na mga hadlang sa pagkain ng mga prutas at gulay ay ang presyo. Kilalanin na ang pagkain ng mga prutas at gulay ay maaaring maging mas mahal kaysa sa pagkain ng iba pang mga pagkain, ngunit magkakaroon sila ng pagkakataon sa sesyong ito na makahanap ng mga paraan upang makabili ng mga prutas at gulay na may makatuwirang presyo.
- Ipakilala ang larong **The Right Price**, dinisenyo upang matukoy ang mga paraan sa pagpapababa ng halaga ng pagkain ng mga prutas at gulay. Ipapakita mo sa mga manlalaro ang isang pagkain, sasabihin sa kanila kung saan mo nakuha ito, at hilingin sa kanilang hulaan ang presyo.
- Ipamahagi ang Handout 4c, Listahan ng Halaga ng mga Prutas at Gulay, at ipaliwanag sa mga kalahok na maaari nilang itala ang bawat prutas o gulay, ang presyo nito, at kung saan ito nakuha habang nilalaro ang laro. Maaari rin nilang gamitin ang talaang ito upang subaybayan kung saan nila nabili ang mga prutas at gulay na naka-sale. Magbigay ng mga sampol o magmungkahi ng mga prutas at gulay na kadalasang naka-presyo nang mas mababa sa buong taon tulad ng saging, mansanas, orange juice, karot, gulay, patatas, at patani.



Tip! Panalo ang Lahat

Palakasin ang pag-aaral at dagdagan ang kasiyahan sa pamamagitan ng pagpapakita sa mga manlalaro ng mga kasangkapang makakatulong. Kapag nahulaan ng isang manlalaro ang presyo ng pagkain, maaari kang mag-alok sa kanya ng isang item na maiuwi sa bahay. O kaya'y, maaari mong bigyan ang bawat kalahok ng isang pantulong na gamit - tulad ng isang pad ng listahan ng grocery - para lamang sa paglaro.

4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan

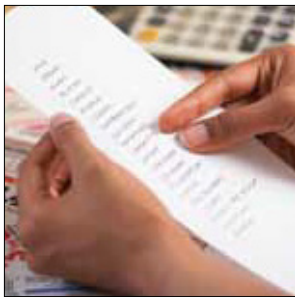
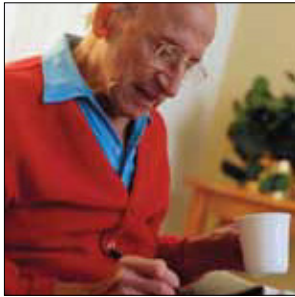
ipinagpapatuloy

- Gamitin ang mga halimbawa ng presyo upang itampok ang iba't ibang mga paraan upang mabawasan ang mga gastos:
 - Halimbawa, magpakita ng sariwang prutas o gulay na nasa panahon at isang sariwang prutas o gulay na wala sa panahon. Ipatalakay sa mga kalahok kung bakit ang pagbili sa panahon ay nakakatipid ng pera.
 - Katulad nito, magpakita ng tatak ng frozen o naka-latang pagkain at isang may pangalan ng tindahan o na generic na bersyon ng parehong pagkain. Suriin ang tatak kasama ng mga kalahok upang matukoy kung aling mga sangkap ang pareho o naiiba. Ang paghahambing sa dalawang presyo ay hahantong sa isang talakayan kung paano makatipid ng pera sa pamamagitan ng pagbili ng generic kaysa sa mga produktong may pangalan.
 - Ihambing ang halaga ng bawat onsa ng de latang berde na patani na nasa maliit na lata kumpara sa malaking lata.



Tip! Mga Maaaring Mapagkukunan

Ang mga talakayan sa larong ito tungkol sa magagamit na mga mapagkukunan ay ginagawang kapaki-pakinabang ang larong ito para sa mga mas matanda at mababang kita na kalahok upang ibahagi ang kanilang kaalaman at mga karanasan. Gugustuhin mong makaalinsabay sa mga mapagkukunan na makikita sa isang lugar, upang masiguro mo na ang impormasyon na kanilang inaalok ay tumpak. (Tingnan ang Paghahanda, mga pahina 2-3, para sa mga tip kung paano maging handa.)



- Pamunuan ang talakayan tungkol sa mga programang tulong sa nutrisyon. Nagbibigay ito sa iyo at sa mga kalahok ng pagkakataon na pag-usapan ang Supplemental Nutrition Assistance Program, Senior Farmers' Market Nutrition Program, Commodity Supplemental Food Program, mga lokal na paminggalan ng mga pagkain, mga pagkaing hinahatid sa bahay, at iba pang mga programa kung saan maaaring karapat-dapat ang mga kalahok. Magkaroon ng kamalayan sa iba pang mga lokal na mapagkukunan ng komunidad.
- Sa buong laro, hilingin sa mga kalahok na ibahagi ang kanilang kaalaman at mga karanasan, dahil marami sa kanila ang magiging mapamaraan sa pagbadyet sa pagkain.
- Maaaring hindi ka pahintulutan ng oras na makapagbigay ng mga detalye sa lahat ng mga programang mayroon. Mag-alok na makipag-usap pagkatapos ng sesyon sa mga indibidwal na nagnanais ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga programang tulong sa nutrisyon. Kung maaari, gawing madali para sa mga kalahok na mag-aplay sa pamamagitan ng pagbigay ng mga application form, address, numero ng telepono, o web site. Kung naaangkop at mayroon, ipamahagi ang mga kopya ng mga listahan ng mapagkukunan na naglalarawan ng mga lokal na programa.



Hindi mo kailangang maging eksperto sa paksang ito. Kung ang mga kalahok ay nagtanong ng hindi mo masagot o gumawa ng isang pahayag na nag-aalinlangan ka, mabuting sumagot na hindi mo ito alam. Mag-alok na hahanap ng mga kaalaman at babalikan ang mga kalahok. Magkaroon ng mga nakahandang pangalan at numero ng telepono para sa mga kalahok.

4 Aktibidad sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan

ipinagpapatuloy



- Hilingin sa mga kalahok na tantyahin kung paano makakatulong ang mura at libreng pagkain upang makakain sila ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw. Hilingin sa kanila na ibahagi ang kanilang sariling mga estratehiya sa pagtipid ng pera sa mga prutas at gulay - tulad ng pagpapalaki ng sariling ani (mga benepisyo ay maaaring magamit upang makabili ng binhi ng gulay) o pagsama sa mga kaibigan sa pamimili at sama-sama sa pagbili nang bultuhan.
- Batiin ang mga kalahok para sa kanilang tagumpay sa paglalaro at hikayatin silang patuloy na magbahagi ng kanilang mga ideya para sa pagbili ng mga mababang halaga ng prutas at gulay.



5 Pagtatapos

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 4, Eat Smart, Spend Less

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

- How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful
 Why or why not? _____
- Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 I am not sure
- Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure
- What did you like the most about this session?

- What did you like the least about this session?

- How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____
- In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmers Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 4d, Eat Smart, Live Strong

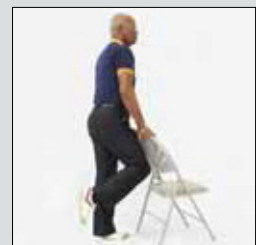
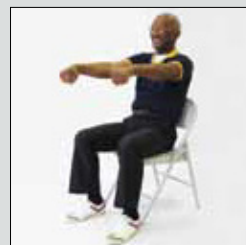
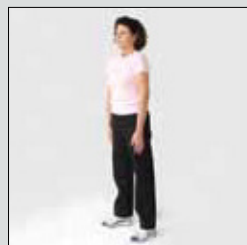


- Pasalamatang ang mga kalahok sa pagsali sa sesyong ito.
- Ulitin ang pangunahing punto ng sesyon na ito: ang mga kalahok ay maaaring makahanap ng mga paraan upang manatili sa kanilang badyet sa pagkain habang nakakakuha ng sapat na prutas at gulay na makakain nang hindi bababa sa 3½ tasa araw-araw.
- Ipaalam sa mga kalahok na ang kanilang matapat na feedback tungkol sa sesyon ngayon ay makakatulong sa iyo upang mapabuti ang sesyon para sa susunod na mga grupo. Gamit ang Feedback Sheet ng Kalahok (Handout 4d) at/o sa pamamagitan ng talakayan, itanong ang ilan sa mga ito:
 - Anong bagong bagay ang natutunan mo?
 - Anong bahagi ng sesyon ang pinakamahalaga sa iyo?
 - Sa tingin mo ba ay makakatulong sa iyo ang sesyon ngayon na kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw?
 - Sa tingin mo ba ay makakatulong sa iyo ang sesyon ngayon na kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw?
 - Paano namin mas mapapabuti ang sesyon?
 - Paano mo nalaman ang tungkol sa sesyon ngayong araw? - o - tungkol sa Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas na programa?
- Kung gumagamit ka ng nakasulat na Mga Feedback Sheet ng Kalahok, tiyakin sa mga kalahok na ito ay hindi isang pagsusulit - at walang maling sagot! Hikayatin ang mga tapat na opinyon. Tulungan ang mga taong nahihirapang magsulat. Kolektahin ang mga feedback sheet. Makikita mo na nakakatulong na suriin ang mga sagot ng mga kalahok. Ang pagtatala ng kanilang mga sagot ay makakatulong sa iyo na makahanap ng mga paraan upang mapabuti ang sesyon bago ang iyong susunod na grupo. Ang katugunan ay maaaring magsilbi bilang isang ulat sa iyong mga aktibidad pang-edukasyon.

Opsyonal na Pisikal na Aktibidad na pang Cool-Down

Kasunod ng 30 minutong sesyon, magdagdag ng 10 minuto upang mamuno sa parehong set ng mga ehersisyo na ginawa sa pagbubukas mo ng sesyon na ito. Kung ayaw mong gawin ang "Warm-Up," sumangguni sa pahina 4-5 para sa karagdagang paliwanag.

- Ipahayag na ang huling aktibidad sa sesyon ngayon ay magiging 10 minuto ng "cool-down" na ehersisyo.
- Bigyang-diin na kung hindi sila komportable o may pisikal na kondisyon na pumipigil sa kanila sa paggawa ng anumang lahat ng mga ehersisyo, OKAY na iupo na lang nila; kung nararamdaman nila ang sakit, kawalang-ginhawa, o pagkapagod habang nage-ehersisyo, hindi sila dapat mag-atubiling huminto o magpahinga; at, kung kailangan nila ng tulong, dapat nilang ipaalam sa iyo kaagad.
- Hilingin sa mga kalahok na tingnan ang Handout 4b bago magsimula. Ipaalala sa kanila na iuuwi nila ang handout at maaaring subukan ang mga ehersisyong ito sa karamihan ng mga araw ng linggo.
- Kung napansin mo ang ilang mga kalahok na komportable sa mga ehersisyo, maaari mong anyayahan ang isang kalahok na pamunuan ang grupo sa isa sa mga ehersisyo; o hilingin sa kalahok na tulungan ang iba na maaaring nahihirapan.
- Pasalamat ulit ang grupo para sa kanilang pakikilahok. Ipahayag ang pag-asa na makita nila na ang pagdaragdag ng kaunting pisikal na aktibidad sa kanilang araw ay maaaring maging masaya at madali. Imungkahi na gawin nila ang mga simpleng ehersisyong ito na kasama ang isang kaibigan o kapamilya.



Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas

Kit ng Aktibidad

Ang *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas* na Kit ng Aktibidad ay nagbibigay ng isang set ng mga karanasan sa pag-aaral upang mapadali sa mga nakakatanda ang pagtanggap ng dalawang mahahalagang pag-uugali na maaaring magpabuti ng kalusugan at kalidad ng buhay ng halos lahat:

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw
- 2 Makilahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw

Dahil ang kaalaman ay hindi sapat para sa mga tao na magkaroon ng mga nakapagpapalusog na mga gawi, ang kit ay gumagamit ng isang paraan ng pag-uugali na batay sa na-apply na teorya ng pag-uugali at naunang pananaliksik. Ang mga sesyon at kagamitan ay nasubukan kasama ang mga kawani at lider ng grupo sa mga lugar ng nutrisyon. Sinubukan din ang mga handout sa mga potensyal na kalahok - mga may edad na mababa ang kita sa pagitan ng 60 at 74 taong gulang na kwalipikado sa mga programa ng USDA Food and Nutrition Service.



United States Department of Agriculture

Serbisyo sa Pagkain at Nutrisyon (Food and Nutrition Service)

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



Ang USDA ay isang tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon at tagapag-empleyo.

Nirebisa noong Nobyembre 2012

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