



# Itakda ang Iyong mga Layunin



## Mga Iminumungkahing Layunin

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

### Ang Aking Personal na mga Layunin

Kakain ako ng \_\_\_\_\_ tasa ng prutas at \_\_\_\_\_ tasa ng gulay araw-araw.

Gagawa ako ng hindi bababa sa \_\_\_\_\_ minuto ng **katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad** sa \_\_\_\_\_ (na) araw sa susunod na linggo.

### Ang Aking Lingguhang Tala

Sa inilaang espasyo, isulat ang bilang ng tasa ng prutas at gulay na kinain mo at ilang minuto ng pisikal na aktibidad ang nakumpleto mo bawat araw.

|   | Linggo | Lunes             | Martes | Miyerkules        | Huwebes | Biyernes          | Sabado |
|---|--------|-------------------|--------|-------------------|---------|-------------------|--------|
| <b>Mga tasa ng prutas</b><br>             |        | _____ # ng tasa   |        | _____ # ng tasa   |         | _____ # ng tasa   |        |
| <b>Mga tasa ng gulay</b><br>              |        | _____ # ng tasa   |        | _____ # ng tasa   |         | _____ # ng tasa   |        |
| <b>Minuto ng pisikal na aktibidad</b><br> |        | _____ # ng minuto |        | _____ # ng minuto |         | _____ # ng minuto |        |

## Sesyon 1



# Mga Ehersisyo

Ang mga ehersisyong ito ay dinisenyo upang tulungan kang magpalakas, mapabuti ang balanse, at madagdagan ang kakayahang bumaluktot.. Bilang karagdagan sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad, isama ang mga ehersisyong ito sa iyong pang-araw-araw na programa.

Simulan ang iyong sesyon ng ehersisyo sa pamamagitan ng **malalim na paghinga nang 5 beses** – papasok sa iyong ilong at palabas sa iyong bibig. Mahalaga na patuloy na huminga nang malalim sa buong sesyon ng ehersisyo.

## 1 Paglalakad sa Puwesto



- Tumayo
- Maglakad sa puwesto habang inaangat ang mga tuhod nang mataas hangga't maaari
- Magpatuloy nang 2 minuto
- Huminga nang malalim habang naglalakad

## Sesyon 1



# Mga Ehersisyo

## 2 Mga Pagbaluktot ng Binti



- Tumayo sa likod ng silya at hawakan ang likod nito
- Habang pinapanatiling magkadikit ang mga tuhod, iangat ang iyong kanang binti upang gumawa ng right angle
- Magbilang ng 10 habang nasa posisyong ito
- Ibaba ang paa sa sahig
- Ulitin nang 5 beses
- Ulitin sa kaliwang binti



# Mga Ehersisyo

## 3 Mga Pag-ikot ng Leeg (Neck Rolls)

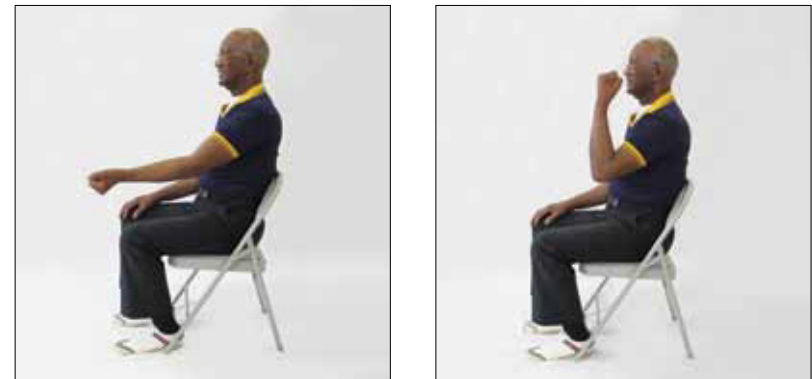


- Tumayo na magkalayo ang mga paa at nasa balakang ang mga kamay
- Dahan-dahang ipihit ang itaas na bahagi ng katawan nang pinakamalayo hangga't maaari papunta sa kaliwa
- Panatilihin ang posisyong ito habang nagbibilang hanggang 5
- Dahan-dahang ipihit ang itaas na bahagi ng katawan nang pinakamalayo hangga't maaari papunta sa kanan
- Panatilihin ang posisyong ito habang nagbibilang hanggang 5
- Ulitin nang 10 beses



# Mga Ehersisyo

## 4 Mga Pag-ikot ng Bukung-bukong (Ankle Rotations)

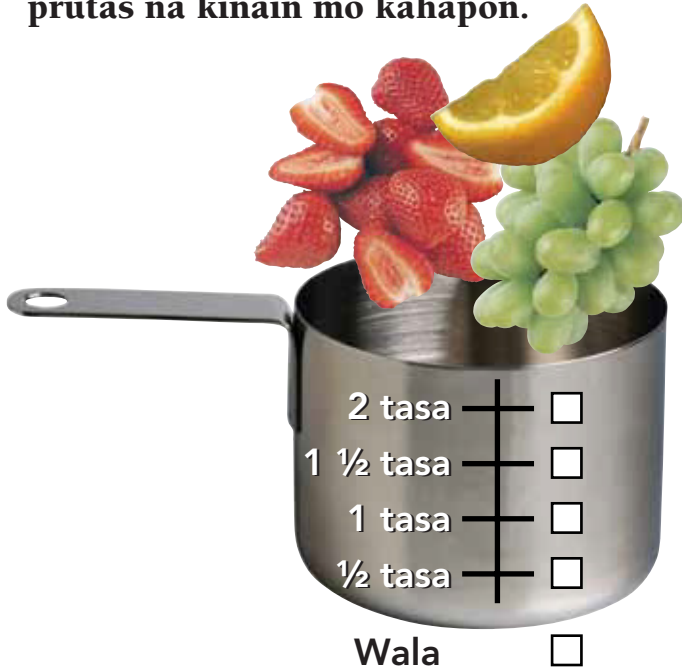


- Umupo o tumayo
- Gumawa ng isang maluwag na kamao sa kanang kamay
- Baluktutin ang ibabang bahagi ng braso papunta sa itaas na bahagi (kamao papunta sa balikat)
- Ulitin nang 10 beses
- Ulitin sa kaliwang braso
- \* Para sa karagdagang hamon, gumamit ng 1-pound na timbang sa kamay

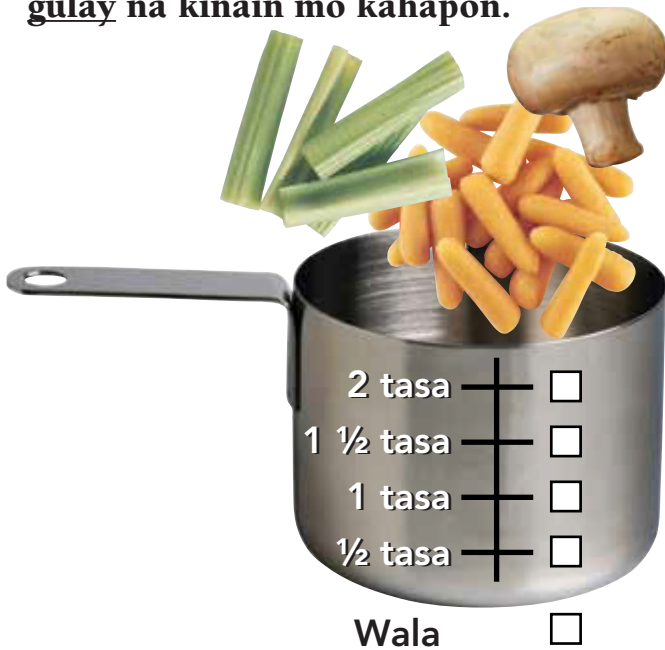


# Kamusta ang Aking Nagawa Kahapon?

I-tsek ang kahon na kumakatawan sa dami ng tasa ng prutas na kinain mo kahapon.



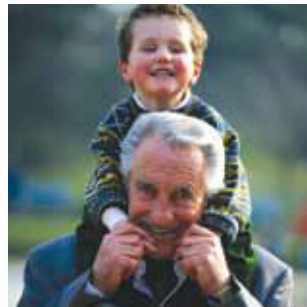
I-tsek ang kahon na kumakatawan sa dami ng tasa ng gulay na kinain mo kahapon.



Isulat ang kabuuang bilang ng minuto na ginugol mo sa pisikal na aktibidad kahapon.

Ilang halimbawa ng katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad ang:

- Paglalakad nang mabilis \_\_\_\_\_
- Pagtatabas ng damuhan \_\_\_\_\_
- Aerobics \_\_\_\_\_
- Pagbubuhat ng timbang \_\_\_\_\_
- Jogging \_\_\_\_\_
- Pagsasayaw \_\_\_\_\_
- Paglangoy \_\_\_\_\_
- Nakapirming pagbibisikleta \_\_\_\_\_
- Aktibong paglalakad o pagtakbo kasama ang mga apo \_\_\_\_\_
- Iba pa \_\_\_\_\_



**Kabuuang Dami ng Tasa ng Prutas at Gulay**

\_\_\_\_\_ tasa

**Kabuuang minuto ng pisikal na aktibidad**

\_\_\_\_\_ minuto



# Kamusta ang Aking Nagawa Kahapon?

## Mga Benepisyo

### Mga benepisyo ng pagkain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw:



- Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malubhang sakit tulad ng labis na katabaan, hypertension, at sakit sa puso
- Panatilihin ang malakas at malusog ang mga buto
- Magkaroon ng ilan sa mga bitamina, mineral, at fiber na kinakailangan upang mapanatili ang mabuting kalusugan
- Panatilihin ang pagiging regular
- Dagdagan ng kulay, lasa, at pagkakaiba-iba ang iyong diyeta

### Mga benepisyo ng pakikilahok sa hindi bababa sa 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw:



- Tulungang maiwasan o maantala ang mga epekto ng malubhang sakit
- Maging mas mabuti ang pakiramdam
- Bawasan ang stress, anxiety, at mild depression
- Gawing malusog ang mga buto, kalamnan, at kasu-kasuan at panatilihin ito
- Magpalakas
- Dagdagan ang balanse at bawasan ang panganib ng pagkahulog
- Pagbutihin ang tulog



# Feedback Sheet ng Kalahok

para sa Sesyon 1, Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Maglaan ng ilang minuto upang kumpletuhin ang form na ito. Ibalik ang sheet na ito sa lider ng grupo. Makakatulong sa lider ang iyong mga komentaryo upang patuloy na mapabuti ang sesyon.

Petsa Ngayon: \_\_\_\_\_

1. Gaano kapaki-pakinabang ang impormasyong natutunan mo mula sa sesyong ito?

(Markahan ang isang tugon.)

- Hindi talaga kapaki-pakinabang
- Medyo kapaki-pakinabang
- Kapaki-pakinabang
- Labis na kapaki-pakinabang

Bakit o bakit hindi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Plano mo bang kumain ng higit pang prutas at gulay sa susunod na linggo? (Markahan ang isang tugon.)

- Oo
- Hindi
- Hindi ako sigurado

3. Plano mo bang dagdagan ang iyong pisikal na aktibidad sa susunod na linggo?

(Markahan ang isang tugon.)

- Oo
- Hindi
- Hindi ako sigurado

4. Ano ang pinaka gusto mo tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ano ang pinakahindi mo gusto tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Paano mo nalaman ang tungkol dito sa sesyon na Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas?

(Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag na Nutrisyon  
Opisina ng Programa ng Tulong
- Kaibigan
- Senior center
- Karatula
- Polyeto
- Newsletter
- Lugar ng pagsamba
- Iba pa - pakitukoy

7. Sa aling mga programa ka nakikilahok? (Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag na Nutrisyon  
Programa ng Tulong
- Commodity Supplemental  
Food Program
- Senior Farmers' Market  
Programa sa Nutrisyon
- Mga pagkaing hinahatid sa bahay
- Mga sama-samang pagkain
- Imbakan ng pagkain o paminggalan

**Salamat sa iyong pakikilahok sa Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas!**



# Itakda ang Iyong mga Layunin



## Mga Iminumungkahing Layunin

- 1 Kumain ng hindi bababa sa 3 ½ tasa ng prutas at gulay araw-araw.
- 2 Lumahok sa kahit na 30 minuto ng katamtamang tindi na pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw.

### Ang Aking Personal na mga Layunin

Kakain ako ng \_\_\_\_\_ tasa ng prutas at \_\_\_\_\_ tasa ng gulay araw-araw.

Gagawa ako ng hindi bababa sa \_\_\_\_\_ minuto ng **katamtamang tindi na pisikal na aktibidad** nang \_\_\_\_\_ araw sa susunod na linggo.

### Ang Aking Lingguhang Tala

Sa inilaang espasyo, isulat ang bilang ng tasa ng prutas at gulay na kinain mo at ilang minuto ng pisikal na aktibidad ang nakumpleto mo bawat araw.

|   | Linggo            | Lunes             | Martes            | Miyerkules        | Huwebes           | Biyernes          | Sabado            |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Mga tasa ng prutas</b><br>             | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   |
| <b>Mga tasa ng gulay</b><br>              | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   |
| <b>Minuto ng pisikal na aktibidad</b><br> | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto |

## Sesyon 2



# Mga Ehersisyo

Ang mga ehersisyong ito ay dinisenyo upang tulungan kang **magpalakas**, **mapabuti ang balanse**, at **madagdagan ang kakayahang bumaluktot**. Bilang karagdagan sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad, isama ang mga ehersisyong ito sa iyong pang-araw-araw na programa.

Simulan ang iyong sesyon ng ehersisyo sa pamamagitan ng malalim na paghinga **nang 5 beses** – papasok sa iyong ilong at palabas sa iyong bibig. Mahalaga na patuloy na huminga nang malalim sa buong sesyon ng ehersisyo.

## 1 Mga Pag-angat ng Daliri sa Paa



- Tumayo sa likod ng upuan, hawak ang likod nito gamit ang parehong kamay
- Iangat nang direktso, at tuming kayad sa mga daliri ng paa
- Manatili sa ganitong posisyon nang 5 segundo
- Ibaba sa posisyon ng pahinga, nang nakalapat ang mga sakong sa sahig
- Ulitin nang 10 beses

## Sesyon 2



# Mga Ehersisyo

## 2 Mga Pag-angat ng Binti Patagilid



- Tumayo sa likod ng upuan, hawak ang likod nito gamit ang isang kamay
- Habang pinapanatiling tuwid ang parehong binti, dahan-dahang iangat ang kanang binti nang 6-10 pulgada patagilid
- Panatilihing nakaangat ang kanang binti nang 10 segundo
- Ulitin nang 5 beses
- Ulitin sa kaliwang binti





# Mga Ehersisyo

## 3 Mga Push-Up sa Pader



- Tumayo na nakaharap sa pader nang nakadiretso ang mga braso at nakalapat sa pader ang mga palad
- Habang pinapanatiling tuwid ang katawan, sumandal sa pader na nilalapit ang mukha sa pader
- Itulak ang pader upang bumalik sa nakatuwid at nakatayong posisyon
- Ulitin nang 10 beses



# Mga Ehersisyo

## 4 Mga Abdominal Crunch



- Umupo nang tuwid sa upuan, nang naka-cross ang mga bisig sa dibdib
- Yumuko paharap hanggang madikit o mapalapit hangga't maaari ang mga naka-cross na bisig sa mga hita
- Bumalik sa tuwid at nakaupong posisyon
- Ulitin nang 10 beses



# Ang Aking Pangako

## Mga Prutas at Gulay



**Bilugan ang isang hakbang na gagawin mo sa linggong ito upang tulungan kang kumain ng mas maraming prutas at gulay.**

1. Mamili kasama ng kaibigan o kapitbahay.
2. Gumamit ng serbisyo ng van ng komunidad.
3. Makipag-usap sa aking tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.
4. Bumili ng mga prutas at gulay na hindi na kailangang hiwain o tadtarin.
5. Bumili ng frozen o de-latang prutas at gulay.
6. Siguraduhing mayroong kahit na isang prutas o gulay sa bawat oras ng pagkain.
7. Lutuin ang mga gulay nang mas matagal para mas malambot at madali silang kainin.
8. Gumawa ng appointment para sa pagbisita sa aking dentista.
9. Iba pa \_\_\_\_\_



## Pisikal na Aktibidad

**Bilugan ang isang hakbang na gagawin mo sa linggong ito upang maging mas aktibong pisikal.**

1. Maghanap ng kasama mag-ehersisyo.
2. Iparada ang kotse nang mas malayo mula sa tindahan o opisina.
3. Sumayaw sa bahay!
4. Magpundar sa isang magandang pares ng sapatos na nakapagbibigay suporta.
5. Makipag-usap sa aking tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.
6. Tumawag sa community center o senior center upang magtanong tungkol sa mga klase.
7. Mag-sign up para sa mga murang klase ng ehersisyo.
8. Bilisan ang aking paglalakad kapag may pupuntahan.
9. Iba pa \_\_\_\_\_





# "Smart" Card

*Ipakita ang card na ito sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong susunod na pagbisita.*

## Mga Prutas at Gulay

**Nagsusumikap akong kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw. Mayroon akong ilang katanungan para sa iyo:**

**1** Paano ako makikinabang sa pagkain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw?

---

---

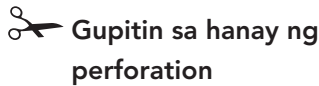
---

**2** Mayroon ba akong dapat na iwasang prutas o gulay? Alin ang mga ito?

---

---

---



# "Smart" Card

*Ipakita ang card na ito sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong susunod na pagbisita.*

## Mga Prutas at Gulay

**Nagsusumikap akong kumain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw. Mayroon akong ilang katanungan para sa iyo:**

**1** Paano ako makikinabang sa pagkain ng hindi bababa sa 3½ tasa ng prutas at gulay araw-araw?

---

---

---

**2** Mayroon ba akong dapat na iwasang prutas o gulay? Alin ang mga ito?

---

---

---



# "Smart" Card ipinagpatuloy

*Ipakita ang card na ito sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong susunod na pagbisita.*

## Pisikal na Aktibidad

**Sinusubukan ko ring makilahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw. Mayroon akong ilang katanungan para sa iyo:**

- 1 Paano ako makikinabang mula sa paglahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw?

---



---



---

- 2 Mayroon ba akong dapat na gawing anumang mga pag-iingat o aktibidades na dapat na iwasan? Alin ang mga ito?

---



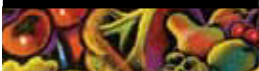
---



---

**Handout 2d: Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas**

Binago noong Nobyembre 2012



# "Smart" Card ipinagpatuloy

*Ipakita ang card na ito sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan sa iyong susunod na pagbisita.*

## Pisikal na Aktibidad

**Sinusubukan ko ring makilahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw. Mayroon akong ilang katanungan para sa iyo:**

- 1 Paano ako makikinabang mula sa paglahok sa kahit na 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw?

---



---



---

- 2 Mayroon ba akong dapat na gawing anumang mga pag-iingat o aktibidades na dapat na iwasan? Alin ang mga ito?

---



---



---

**Handout 2d: Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas**

Binago noong Nobyembre 2012





# Feedback Sheet ng Kalahok

para sa Sesyon 2, Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Mangyaring maglaan ng ilang minuto upang kumpletuhin ang form na ito. Ibalik ang sheet na ito sa lider ng grupo. Ang iyong mga komentaryo ay makakatulong sa lider na patuloy na mapabuti ang sesyon.

Petsa Ngayon: \_\_\_\_\_

1. Gaano kapaki-pakinabang ang impormasyong natutunan mo mula sa sesyong ito? (Markahan ang isang tugon.)

- Hindi talaga kapaki-pakinabang
- Medyo kapaki-pakinabang
- Kapaki-pakinabang
- Labis na kapaki-pakinabang

Bakit o bakit hindi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Plano mo bang kumain ng higit pang prutas at gulay sa susunod na linggo? (Markahan ang isang tugon.)

- Oo
- Hindi
- Hindi ako sigurado

3. Plano mo bang dagdagan ang iyong pisikal na aktibidad sa susunod na linggo? (Markahan ang isang tugon.)

- Oo
- Hindi
- Hindi ako sigurado

4. Ano ang pinaka gusto mo tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ano ang pinakahindi mo gusto tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Paano mo nalaman ang tungkol sa sesyong ito na Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas? (Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag na Nutrisyon  
Opisina ng Programa ng Tulong
- Kaibigan
- Senior center
- Karatula
- Polyeto
- Newsletter
- Lugar ng pagsamba
- Iba pa – pakitukoy

7. Sa aling mga programa ka lumalahok? (Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag na Nutrisyon  
Programa ng Tulong
- Commodity Supplemental  
Food Program
- Senior Farmers' Market  
Programa sa Nutrisyon
- Mga pagkaing hinahatid sa bahay
- Mga sama-samang pagkain
- Imbakan ng pagkain o  
paminggalan

**Salamat sa pakikilahok sa Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas!**



# Itakda ang Iyong mga Layunin



## Mga Inirerekomandang Layunin

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

### Ang Aking mga Personal na Layunin

Kakain ako ng \_\_\_\_\_ tasa ng prutas at \_\_\_\_\_ tasa ng gulay araw-araw.

Magkakaroon ako ng hindi bababa sa \_\_\_\_\_ minuto ng **katamtamang tindi na pisikal na aktibidad** sa \_\_\_\_\_ (na) araw sa susunod na linggo.

### Ang Aking Lingguhang Talaan

Sa inilaang espasyo, isulat ang bilang ng tasa ng prutas at gulay na kinain mo at ilang minuto ng pisikal na aktibidad ang nakumpleto mo bawat araw.

|   | Linggo | Lunes             | Martes | Miyerkules        | Huwebes | Biyernes          | Sabado |
|---|--------|-------------------|--------|-------------------|---------|-------------------|--------|
| <b>Mga tasa ng prutas</b><br>                 |        | _____ # ng tasa   |        | _____ # ng tasa   |         | _____ # ng tasa   |        |
| <b>Mga tasa ng gulay</b><br>                  |        | _____ # ng tasa   |        | _____ # ng tasa   |         | _____ # ng tasa   |        |
| <b>Mga minuto ng pisikal na aktibidad</b><br> |        | _____ # ng minuto |        | _____ # ng minuto |         | _____ # ng minuto |        |

## Sesyon 3



# Mga Ehersisyo

Ang mga ehersisyong ito ay dinisenyo upang tulungan kang **magpalakas, mapabuti ang balanse,** at **madagdagan ang kakayahang bumaluktot.** Bilang karagdagan sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang tindi ng pisikal na aktibidad, isama ang mga ehersisyong ito sa iyong pang-araw-araw na programa.

Simulan ang iyong sesyon ng ehersisyo sa pamamagitan ng **malalim na paghinga nang 5 beses** – papasok sa iyong ilong at palabas sa iyong bibig. Mahalagang patuloy na huminga nang malalim sa buong sesyon ng ehersisyo.

## 1 Tumayo at Umupo



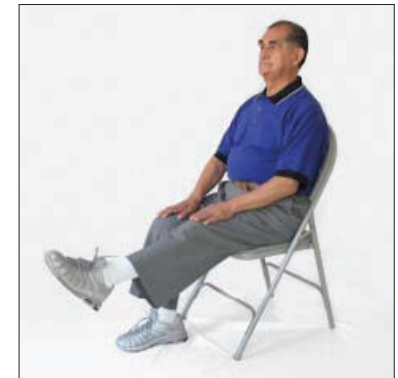
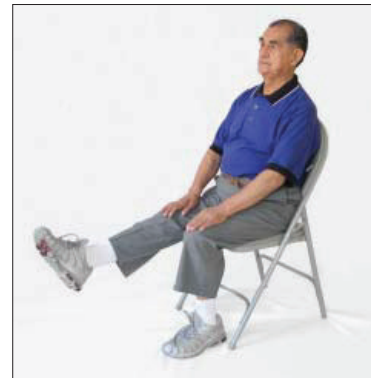
- Magsimula sa nakaupong posisyon nang nakakrus ang mga braso
- Tumayo, subukang hindi gamitin ang mga braso
- Umupo, subukang hindi gamitin ang mga braso
- Ulitin nang 10 beses

## Sesyon 3



# Mga Ehersisyo

## 2 Mga Pag-angat ng Binti

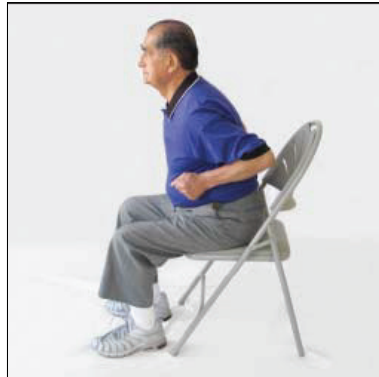
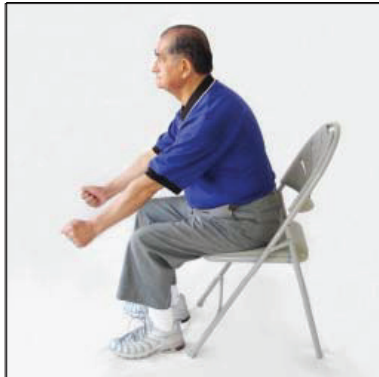


- Umupo sa silya
- Idiretso ang kanang binti
- Iangat ang binti nang mataas hangga't komportable
- Ibaba ang binti, pinapanatili itong naka-extend at nakataas
- Ulitin nang 8 beses
- Ulitin sa kaliwang binti
- \*Para sa karagdagang hamon, gumamit ng 1-pound na timbangsa bukung-bukong



# Mga Ehersisyo

## 3 Pagsagwan Gamit ang Dalawang Braso (Two-Arm Row)

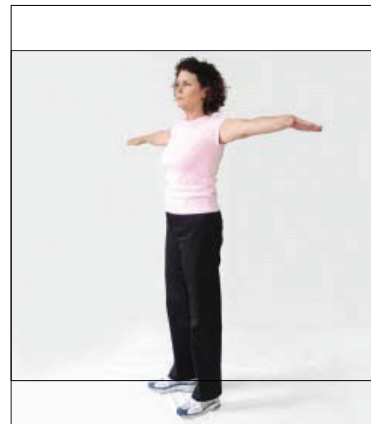


- Tumayo o umupo, medyo nakayuko paharap sa baywang
- Ikamao ang mga kamay at i-extend ang parehong braso paharap
- Hilahin ang mga braso pabalik, ibaluktot ang mga siko sa 90-degree na angle
- Dahan-dahang idiretso ang mga braso, ine-extend ang mga ito paharap
- Ulitin nang 10 beses



# Mga Ehersisyo

## 4 Pag-angat ng mga Braso



- Umupo o tumayo
- Simulan na nakadiretso pababa ang mga braso sa tagiliran, ang mga palad nakapaloob
- Iangat ang parehong braso sa gilid, hanggang sa taas ng balikat
- Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo
- Dahan-dahang ibaba ang mga braso
- Ulitin sa kaliwang braso
- \* Para sa karagdagang hamon, gumamit ng 1-pound na mga timbang sa kamay





# Kamusta ang Aking Nagawa Kahapon?

**Mga Klasikong Putahe**

**Plus**

**Prutas o Gulay**

**Yogurt**



+



**Mga Melokoton**

**Oatmeal**



+



**Mga Pajas**

**Quesadillas**



+



**Mga Kamatis at Sili**

**Lasagna**



+



**Spinach**



# Mga Tip



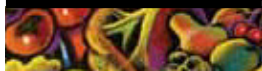
## ...upang Matulungan Kang Kumain ng Hindi Bababa sa 3½ Tasa ng Prutas at Gulay Araw-araw



- Bumili ng mga sariwang prutas at gulay na napapanahon kung kailan maaaring mas mura ang mga ito at nasa pinakakasarapan nila.
- Bumili ng mga prutas na pinatuyo, frozen, at de-lata (sa tubig o katas) pati na rin sariwa, para parati kang may suplay.
- Mahusay na meryenda ang mga pinatuyong prutas. Madali silang dalhin at itago.
- Para sa panghimagas, kumain nang binake na mansanas, peras, o fruit salad.
- Subukan ang fruit smoothie – paghaluin ang mga saging, melokoton, presa, o iba pang berry kasama ang low-fat o fat-free na yogurt.
- Mag-imbak ng mga frozen na gulay para sa mabilis at madaling pagluluto sa microwave.
- Masarap ang mga prutas at gulay nang may kasamang dip o dressing. Tradisyunal ang mga karot at stick ng kintsay (celery), ngunit maaari din ang broccoli florettes, mga hiniwang pipino, mga hiwa ng siling pula o berde, o mansanas.
- Ang mga salad ang madaling paraan ng pagkain ng mga gulay. Magsama ng green salad sa hapunan mo kada gabi. O subukan ang isang main dish na salad para sa tanghalian.



\*Hinango ang mga tip mula sa ChooseMyPlate.gov na website ng USDA: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>



# Recipe Card

## Orange Pork Chops

**Serving Size:** 1 chop

**Yiel:** 2 serving

### Mga Sangkap:

- 2 pork chop
- 1 kamote, binalatan
- 1/2 kahel (orange), hiniwa
- budbod ng kanela (cinnamon)
- budbod ng asin
- budbod ng itim na paminta

### Mga Tagubilin:

I-preheat ang oven sa 350 degrees F.

1. Sa katamtamang laki na kawali, lutuin ang mga pork chop hanggang brown gamit ang kaunting mantika.
2. Hiwain ang kamote sa ½ pulgada na hiwa.
3. Ilagay ang karne at mga hiwa ng kamote sa baking dish at lagyan ng mga hiwa ng kahel (orange) sa ibabaw; budburan ng pampalasa.
4. Takpan at i-bake nang 1 oras hanggang lumambot ang karne.

Para ligtas, lutuin ang baboy sa 160 degrees F.



+



Hinango mula sa: Simply Seniors Cookbook, Utah State University Extension

## Pineapple-Orange Frozen Yogurt

**Serving Size:** 1/3 ng recipe

**Yiel:** 3 serving

### Mga Sangkap:

- 1 tasang yogurt, nonfat vanilla
- 1/2 tasang orange juice
- 1 tasang pineapple chunks, sariwa o de-lata

### Mga Tagubilin:

1. Ilagay ang yogurt at prutas sa isang malaking plastic bag, gawing flat, at ilagay sa freezer magdamagan.
2. Pagsamahin ang prutas, yogurt, at juice sa food processor o blender at i-blend hanggang smooth.
3. I-serve agad-agad o ilagay sa freezer upang tumigas hanggang handa nang i-serve, hanggang 1 oras, hinahalo paminsan-minsan. Haluin bago i-serve.



+



Hinango mula sa: Food and Health Communications, Inc





# Recipe Card

## Chicken-Vegetable Soup na may Kale



**Serving Size:** 1/3 ng recipe  
**Yiel:** 3 serving

### Mga Sangkap:

- 2 kutsarita ng vegetable oil
- 1/2 tasang sibuyas, tinadtad
- 1/2 tasang karot, tinadtad
- 1 kutsaritang pinatuyong thyme
- 2 buong bawang, tinadtad
- 1/2 tasang kanin, luto
- 1 tasang kale, binanlawan at tinadtad
- 1 tasang manok, tinadtad
- 3/4 na tasang kamatis, tinadtad
- 2 tasang tubig o pinaglagaan ng manok

### Mga Tagubilin:

I-preheat ang oven sa 350 degrees F.

1. Initin ang mantika sa katamtamang laki na kasirola. Dagdagan ng sibuyas at karot. Igisa hanggang lumambot ang mga gulay, mga 5-8 minuto.
2. Magdagdag ng thyme at bawang. Igisa nang 1 pang minuto.
3. Dagdagan ng tubig o pinaglagaan, mga kamatis, lutong kanin, manok, at kale.
4. Pakuluan nang 5-10 minuto.

Hinango mula sa: The Washington Senior Farmers Market Nutrition Program, **Washington State University**

## Snappy Rice Dish



**Serving Size:** 1/2 ng recipe  
**Yiel:** 2 serving

### Mga Sangkap:

- 1 tasang frozen na gulay, o sariwa, hiniwa sa mga laking madaling isubo
- 1/2 tasang pinaglagaan ng manok, bawas na asin, o gumamit ng tubig
- 1 tasang brown rice, luto, o anumang iba pang kanin
- 1/2 lata ng kidney beans, binanlawan at na-drain (humigit-kumulang 7 oz) o iba pang de-latang beans
- dill weed (bagong pitas o pinatuyong dill) para pampalasa
- paminta na pampalasa

### Mga Tagubilin:

1. Ilagay ang yogurt at prutas sa malaking plastic bag, gawing flat, at ilagay sa freezer magdamagan.
2. Pagsamahin ang prutas, yogurt, at juice sa food processor o blender at i-blend hanggang smooth.
3. I-serve agad-agad o ilagay sa freezer upang tumigas hanggang handa nang i-serve, hanggang 1 oras, hinahalo paminsan-minsan. Haluin bago i-serve.

\* Bersyon na gamit ang microwave: Sundin ang parehong mga hakbang sa itaas. Gumamit ng lalagyan na ligtas gamitin sa microwave at may takip. Haluin ang mga gulay kada 2 hanggang 3 minuto. Bago sila lubusang maluto, dagdagan ng kanin, patani, at herbs. Lutuin hanggang uminit. Paikutin ang lalagyan at haluin nang dahan-dahan.

Hinango mula sa: Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletter, **University of Connecticut Family Nutrition Program**



# Feedback Sheet ng Kalahok

para sa Sesyon 3, Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Maglaan ng ilang minuto upang kumpletuhin ang form na ito. Ibalik ang sheet na ito sa lider ng grupo. Makakatulong sa lider ang iyong mga komentaryo upang patuloy na mapabuti ang sesyon.

Petsa Ngayon: \_\_\_\_\_

1. Gaano kapaki-pakinabang ang impormasyong natutunan mo mula sa sesyong ito?

(Markahan ang isang tugon.)

- Hindi talaga kapaki-pakinabang
- Medyo kapaki-pakinabang
- Kapaki-pakinabang
- Labis na kapaki-pakinabang

Bakit o bakit hindi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Plano mo bang kumain ng higit pang prutas at gulay sa susunod na linggo?

(Markahan ang isang tugon.)

- Oo
- Hindi
- Hindi ako sigurado

3. Plano mo bang dagdagan ang iyong pisikal na aktibidad sa susunod na linggo?

(Markahan ang isang tugon.)

- Oo
- Hindi
- Hindi ako sigurado

4. Ano ang pinakagusto mo tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ano ang pinakahindi mo gusto tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Paano mo nalaman ang tungkol dito sa sesyon na Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas?

(Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag Nutrisyon  
Opisina ng Programa ng Tulong
- Kaibigan
- Senior center
- Karatula
- Polyeto
- Newsletter
- Lugar ng Pagsamba
- Iba pa – pakitukoy

\_\_\_\_\_

7. Sa aling mga programa ka nakikilahok?

(Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag Nutrisyon  
Programang ng Tulong
- Commodity Supplemental  
Food Program
- Senior Farmers' Market  
Programang sa Nutrisyon
- Mga pagkaing hinahatid sa bahay
- Mga sama-samang pagkain
- Imbakan ng pagkain o  
paminggalan

**Salamat sa iyong pakikilahok sa Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas!**

# Card Game: *Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko*

## Mga Klasikong Putahe

✂️ Gupitin sa dotted line



**Brown Rice**



**Cheese Pizza**



**Turkey Sandwich sa Whole Wheat na Tinapay**



**Baked potatoe**



**Walang Karneng Spaghetti**



**Tuna**

# Card Game: *Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko*

Mga Klasikong Putahe

✂️ Gupitin sa dotted line



Macaroni and Cheese



Sabaw ng Manok



Hamburger



Sili



Egg on Toast

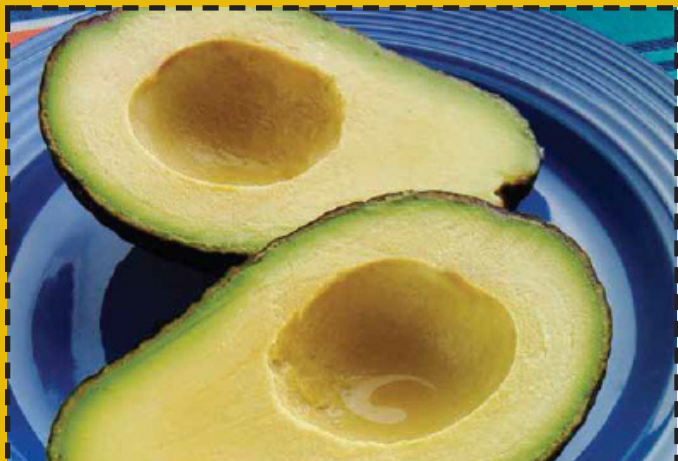


Quesadillas na may Keso

# Card Game: Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko

Mga Klasikong Putahe

✂️ Gupitin sa dotted line



Hiniwang Abukado



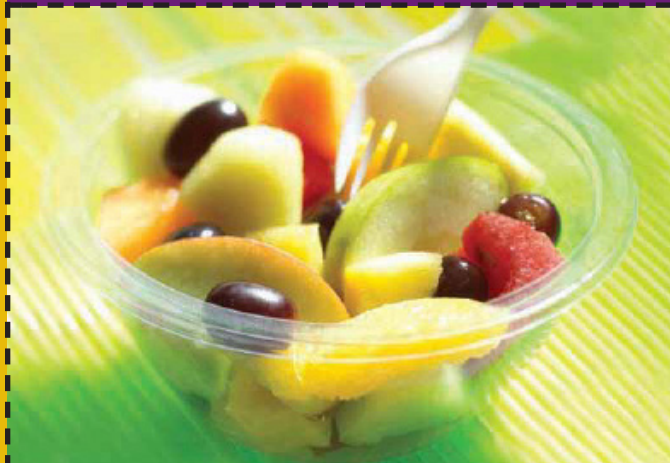
Orange Juice



Mga Pasas



Mansanas



Fruit Cocktail



Hiniwang Pinya



# Card Game: *Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko*

Mga Klasikong Putahe

✂️ Gupitin sa dotted line



Mga presa



Melokoton



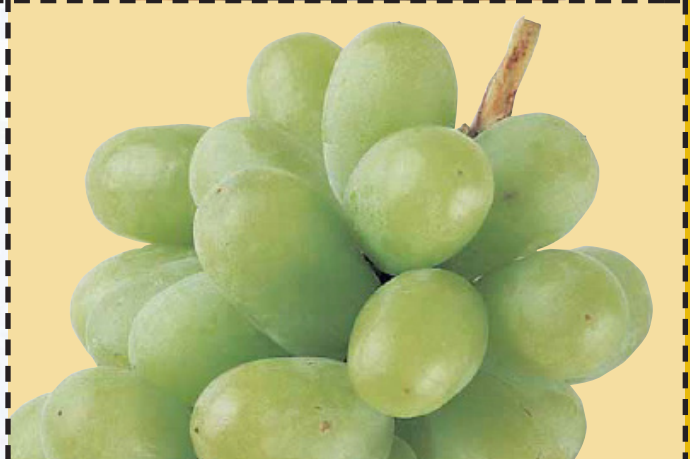
Saging



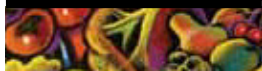
Mga blueberry



Mangga



Mga ubas



# Card Game: *Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko*

Mga Klasikong Putahe

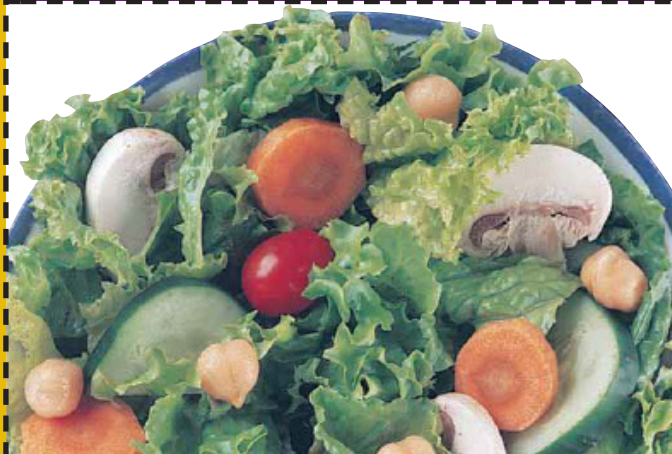
 Gupitin sa dotted line



Hiniwang Pipino



Mga karot



Salad



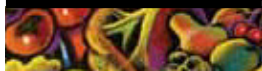
Siling berde



Navy Beans



Hiniwang talong



# Card Game: *Gawing Mas Mabuti ang Isang Klasiko*

Mga Klasikong Putahe

 Gupitin sa dotted line



Mga Kamatis



Berdeng Patani (Beans)



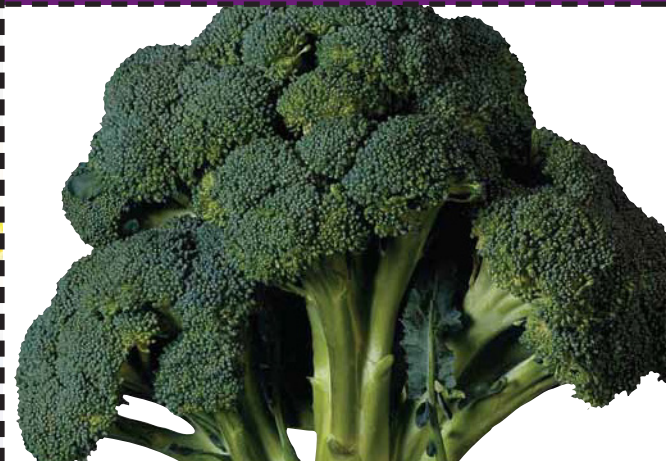
Spinach



Mga Gisantes



Mais



Broccoli



# Itakda ang Iyong mga Layunin



## Mga Iminumungkahing Layunin

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

### Mga Personal Kong Layunin

Kakain ako ng \_\_\_\_\_ tasa ng **prutas** at \_\_\_\_\_ tasa ng **gulay** araw-araw.

Magkakaroon ako ng kahit na \_\_\_\_\_ minuto ng **katamtamang tindi na pisikal na aktibidad** sa \_\_\_\_\_ (na) araw sa susunod na linggo.

### Ang Aking Lingguhang Tala

Sa inilaang espasyo, isulat ang bilang ng tasa ng prutas at gulay na kinain mo at ilang minuto ng pisikal na aktibidad ang nakumpleto mo bawat araw.

|   | Linggo            | Lunes             | Martes            | Miyerkules        | Huwebes           | Biyernes          | Sabado            |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Mga tasa ng prutas</b><br>             | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   |
| <b>Mga tasa ng gulay</b><br>              | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   | _____ # ng tasa   |
| <b>Minuto ng pisikal na aktibidad</b><br> | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto | _____ # ng minuto |

## Sesyon 4



# Mga Ehersisyo

Ang mga ehersisyong ito ay dinisenyo upang tulongan kang **madagdagan ang kakayahang bumaluktot**. Ang bawat isa ay maaaring isagawa nang **nakaupo o nakatayo**. Bilang karagdagan sa hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang tindi na pisikal na aktibidad, isama ang mga ehersisyong ito sa iyong pang-araw-araw na programa.

Simulan ang iyong sesyon ng ehersisyo sa pamamagitan ng malalim na paghinga nang **5 beses**—papasok sa iyong ilong at palabas sa iyong bibig.

## 1 Mga Pag-ikot ng Leeg



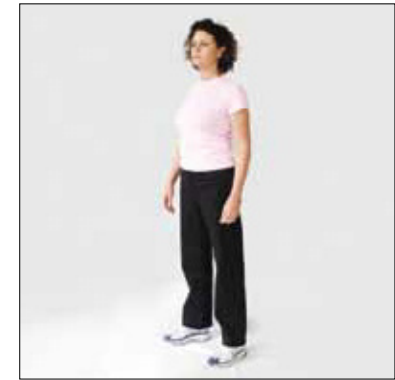
- Umupo o tumayo nang matuwid
- Paikutin ang ulo papunta sa kanang balikat
- Paikutin ang ulo papunta sa likod
- Paikutin ang ulo papunta sa kaliwang balikat
- Paikutin ang ulo papunta sa dibdib
- Gawin ang mga paggalaw na ito nang tuloy-tuloy, 10 beses sa bawat direksyon
- Ulitin nang 10 beses sa kabilang direksyon

## Sesyon 4



# Mga Ehersisyo

## 2 Mga Pag-ikot ng Balikat



- Umupo o tumayo nang matuwid
- Paikutin ang mga balikat papunta sa harap
- Ulitin nang 10 beses
- Paikutin ang mga balikat papunta sa likod
- Ulitin nang 10 beses



# Mga Ehersisyo

## 3 Mga Pag-ikot ng Bukong-Bukong (Ankles)

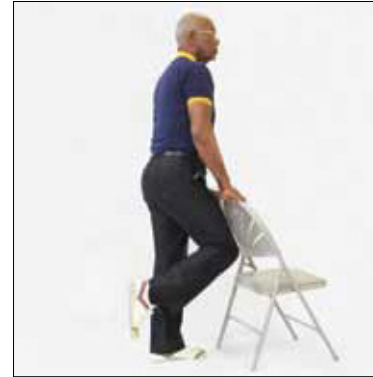


- Umupo o tumayo nang matuwid
- Ilagay ang mga kamay sa harap ng katawan, nang naka-extend ang mga braso
- Paikutin ang mga galang-galangan sa isang direksyon
- Ulitin nang 10 beses
- Paikutin ang mga galang-galangan sa kabilang direksyon
- Ulitin nang 10 beses



# Mga Ehersisyo

## 4 Mga Pag-ikot ng Galang-galangan (Wrists)



- Umupo o tumayo nang matuwid
- Kung nakaupo, iangat ang parehong paa mula sa sahig
- Kung nakatayo, hawakan ang likod ng silya at iangat ang kanang paa mula sa sahig
- Paikutin ang (mga) bukong-bukong sa isang direksyon.
- Ulitin nang 10 beses
- Paikutin ang (mga) bukong-bukong sa kabilang direksyon
- Ulitin nang 10 beses
- Kung nakatayo, ulitin sa kaliwang paa



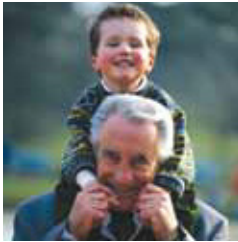
# Paggastos nang Mas Kaunti

## Mga Tip



### Mga tip sa pagkain ng higit pang mga prutas at gulay:

- Gamitin ang mga benepisyong EBT upang bumili ng mga prutas at gulay
- Kumuha ng de-latang prutas at gulay mula sa mga Programa ng Pamamahagi ng Pagkain (Food Distribution Program), tulad ng imbakan ng pagkain o mga paminggalan
- Mag-apply sa Senior Farmers' Market Program
- Mag-apply sa Commodity Supplemental Food Program kung mayroon.
- Bumili ng naka-sale na de lata o frozen na prutas at gulay
- Piliin ang mga prutas at gulay na napapanahon



### Mga tip sa pakikilahok sa higit pang pisikal na aktibidad:

- Iparada ang kotse nang mas malayo mula sa tindahan o opisina.
- Maghagdan imbes na mag-elevator
- Maglakad habang nakikipag-usap sa mga kaibigan
- Makilahok sa mga aktibong laro ng mga apo
- Sumayaw sa bahay!

## Listahan ng Halaga ng mga Prutas at Gulay

| Prutas o Gulay | Presyo | Lokasyon |
|----------------|--------|----------|
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |
|                |        |          |



# Feedback Sheet ng Kalahok

para sa Sesyon 4, Kumain nang Mahusay, Gumastos nang Mas Kaunti

Maglaan ng ilang minuto upang kumpletuhin ang form na ito. Ibalik ang sheet na ito sa lider ng grupo. Makakatulong sa lider ang iyong mga komentaryo upang patuloy na mapabuti ang sesyon.

Petsa Ngayon: \_\_\_\_\_

1. Gaano kapaki-pakinabang ang impormasyong natutunan mo mula sa sesyong ito?

(Markahan ang isang tugon.)

- Hindi talaga kapaki-pakinabang  
 Medyo kapaki-pakinabang  
 Kapaki-pakinabang  
 Labis na kapaki-pakinabang

Bakit o bakit hindi?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Plano mo bang kumain ng higit pang prutas at gulay sa susunod na linggo?

(Markahan ang isang tugon.)

- Oo  
 Hindi  
 Hindi ako sigurado

3. Plano mo bang dagdagan ang iyong pisikal na aktibidad sa susunod na linggo?

(Markahan ang isang tugon.)

- Oo  
 Hindi  
 Hindi ako sigurado

4. Ano ang pinaka gusto mo tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. Ano ang pinakahindi mo gusto tungkol sa sesyong ito?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. Paano mo nalaman ang tungkol dito sa sesyon na Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas? (Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag na Nutrisyon  
 Opisina ng Programa ng Tulong  
 Kaibigan  
 Senior center  
 Karatula  
 Polyeto  
 Newsletter  
 Lugar ng Pagsamba  
 Iba pa - pakitukoy

\_\_\_\_\_

7. Sa aling mga programa ka nakikilahok? (Markahan ang lahat ng naaangkop.)

- Pandagdag na Nutrisyon  
 Programa ng Tulong  
 Commodity Supplemental  
 Food Program  
 Senior Farmers' Market  
 Programa sa Nutrisyon  
 Mga pagkaing hinahatid sa bahay  
 Mga sama-samang pagkain  
 Imbakan ng pagkain o  
 paminggalan

**Salamat sa iyong pakikilahok sa *Kumain nang Mahusay, Mabuhay nang Malakas!***