



Thiết lập mục tiêu của bạn



Mục tiêu khuyến nghị

- 1 Ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày.
- 2 Tham gia vận động thể chất 30 phút cường độ vừa phải hầu hết các ngày.

Mục tiêu của cá nhân tôi

Tôi sẽ ăn _____ chén **trái cây** và _____ chén **rau củ** mỗi ngày.

Tôi sẽ tập _____ phút **vận động thể chất cường độ vừa phải** vào _____ ngày tuần sau.

Nhật ký hàng tuần của tôi

Trong mỗi khoảng trống, viết số chén trái cây và rau củ bạn đã ăn và số phút vận động thể chất bạn đã hoàn thành mỗi ngày.

	Chủ nhật	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
Chén trái cây 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Chén rau củ 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Số phút vận động thể chất 	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút

Phần 1

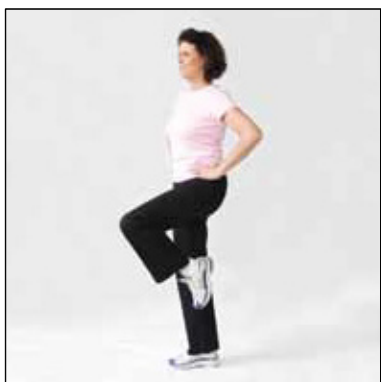
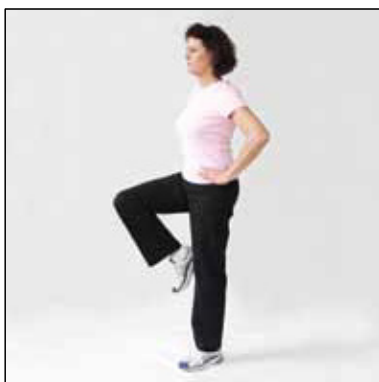


Các bài tập

Các bài tập này thiết kế giúp bạn **xây dựng sức khỏe, cải thiện thăng bằng, và tăng tính linh hoạt**. Ngoài vận động thể chất cường độ vừa phải ít nhất 30 phút, bao gồm các bài tập này trong chương trình hàng ngày của bạn.

Bắt đầu phần tập thể dục của bạn bằng cách hít thở **5 lần thở sâu**- vào qua mũi và ra qua miệng. Điều quan trọng là phải tiếp tục thở sâu trong suốt buổi tập.

1 Đi bộ tại chỗ



- Đứng lên
- Đi bộ tại chỗ, nâng cao đầu gối càng cao càng tốt
- Liên tục trong 2 phút
- Hít thở sâu trong khi đi bộ

Phần 1



Các bài tập

2 Uốn chân

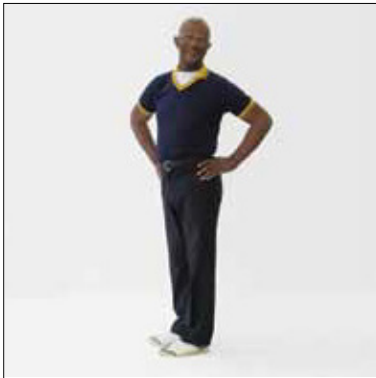


- Đứng sau ghế và nắm lưng ghế
- Giữ đầu gối chạm nhau, nhấc chân phải lên để tạo góc vuông
- Đếm đến 10 trong khi giữ vị trí này
- Hạ chân xuống sàn
- Lặp lại 5 lần
- Lặp lại với chân trái



Bài tập

3 Xoay phần trên cơ thể

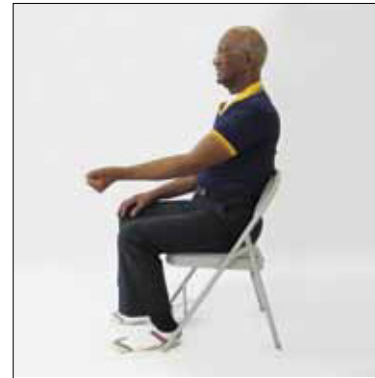


- Đứng thẳng hai chân rời ra và hai tay chống hông
- Từ từ chuyển phần trên cơ thể càng xa càng tốt về bên trái
- Giữ vị trí này, đếm đến 5
- Từ từ chuyển phần trên cơ thể càng xa càng tốt về bên phải
- Giữ vị trí này, đếm đến 5
- Lặp lại 10 lần



Bài tập

4 Cuốn cơ tay trước



- Ngồi hoặc đứng
- Nắm lỏng bàn tay phải
- Co phần cuối cánh tay về phần đỉnh cánh tay (đưa nắm tay đến vai)
- Lặp lại 10 lần
- Lặp lại cánh tay trái
 - * Thêm thử thách, sử dụng quả tạ tay nặng 1-pound



Hôm qua tôi đã làm như thế nào?

Đánh dấu vào ô đại diện cho chén trái cây bạn đã ăn ngày hôm qua.

2 chén

1 ½ chén

1 chén

½ chén

Không

Đánh dấu vào ô đại diện cho số chén rau củ bạn đã ăn ngày hôm qua.

2 chén

1 ½ chén

1 chén

½ chén

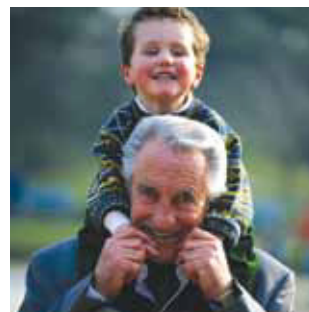
Không

Tổng số chén <u>Trái cây</u> và <u>Rau củ</u>	_____ chén
---	------------

Viết tổng số phút bạn đã dành cho vận động thể chất ngày hôm qua.

Một số ví dụ về vận động thể chất cường độ vừa phải là:

- Đi bộ nhanh _____
- Cắt cỏ _____
- Thể dục nhịp điệu _____
- Nâng tạ _____
- Chạy bộ chậm _____
- Khiêu vũ _____
- Bơi lội _____
- Đạp xe tại chỗ _____
- Vận động đi bộ hoặc chạy với cháu _____
- Khác _____



Tổng số phút vận động thể chất	_____ phút
--------------------------------	------------



Hôm qua tôi đã làm như thế nào?

Lợi ích

Lợi ích của việc ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày:



- Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của các bệnh mãn tính như béo phì, tăng huyết áp và bệnh tim
- Duy trì xương chắc khỏe
- Có thêm vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết cho duy trì sức khỏe tốt
- Duy trì đều đặn
- Thêm màu, vị và đa dạng vào chế độ ăn uống của bạn

Lợi ích của tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất hầu hết các ngày:



- Giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn ảnh hưởng của bệnh mãn tính
- Cảm thấy tốt hơn
- Giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm nhẹ
- Xây dựng và duy trì xương, cơ và khớp khỏe mạnh
- Cải thiện sức mạnh
- Tăng thăng bằng và giảm nguy cơ bị ngã
- Cải thiện giấc ngủ



Tờ trả lời của học viên

cho phần 1, Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Vui lòng dành ít thời gian hoàn thành mẫu này. Trả lại tờ này cho người dạy. Nhận xét của bạn sẽ giúp người dạy cải thiện phần học cho lần dạy tiếp theo.

Ngày hôm nay: _____

1. Thông tin có ích với bạn như thế nào khi bạn học được từ phần này?
(Đánh dấu một câu trả lời.)

- Hoàn toàn không có ích
- Hơi có ích
- Có ích
- Rất có ích

Tại sao có hoặc tại sao không?

2. Bạn có định ăn nhiều trái cây và rau củ hơn vào tuần tới không?
(Đánh dấu một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

3. Bạn đang có kế hoạch tăng vận động thể chất vào tuần tới không?
(Đánh dấu một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

4. Điều gì bạn thích nhất về phần này?

5. Bạn thích điều gì nhất về phần này?

6. Bạn đã nghe về điều này như thế nào về phần Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh?
(Đánh dấu tất cả ô đúng.)

- Văn phòng chương trình hỗ trợ bổ sung dinh dưỡng
- Bạn
- Trung tâm người cao tuổi
- Áp phích
- Tờ rơi
- Bản tin
- Nơi thờ cúng
- Khác – nêu rõ

7. Trong đó bạn tham gia chương trình nào?
(Đánh dấu tất cả ô đúng.)

- Chương trình hỗ trợ bổ sung dinh dưỡng
- Chương trình thực phẩm bổ sung hàng hoá
- Chương trình dinh dưỡng Chợ nông thôn người cao tuổi
- Bữa ăn giao tại nhà
- Bữa ăn tập thể
- Ngân hàng thực phẩm hoặc quầy thức ăn

Cảm ơn bạn đã tham gia Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh!



Thiết lập mục tiêu của bạn



Khuyến nghị mục tiêu

- 1 Ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày.
- 2 Tham gia vận động thể chất cường độ vừa phải 30 phút hầu hết các ngày.

Mục tiêu của tôi

Tôi sẽ ăn _____ chén trái cây và _____ chén rau củ mỗi ngày.

Tôi sẽ tập ít nhất _____ phút vận động thể chất cường độ vừa phải vào _____ ngày tuần tới.

Nhật ký hàng tuần của tôi

Trong mỗi khoảng trống, viết số chén trái cây và rau củ bạn đã ăn và số phút vận động thể chất bạn đã hoàn thành mỗi ngày.

	Chủ nhật	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
Chén trái cây 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Chén rau củ 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Số phút vận động thể chất 	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút

Phần 2



Các bài tập

Các bài tập này thiết kế giúp bạn **xây dựng sức khỏe, cải thiện thăng bằng**, và **tăng tính linh hoạt**. Ngoài vận động thể chất cường độ vừa phải ít nhất 30 phút, bao gồm các bài tập này trong chương trình hàng ngày của bạn.

Bắt đầu phần tập thể dục của bạn bằng cách hít thở **5 lần thở sâu** – vào qua mũi và ra qua miệng. Điều quan trọng là phải tiếp tục thở sâu trong suốt buổi tập.

1 Nâng gót chân



- Đứng sau ghế, hai giữ lưng ghế
- Nâng các gót chân lên thẳng
- Giữ vị trí này 5 giây
- Hạ chân về vị trí nghỉ gót chân ở trên mặt sàn
- Lặp lại 10 lần

Phần 2



Các bài tập

2 Nâng chân ra phía ngoài



- Đứng bên cạnh ghế, một tay nắm lưng ghế
- Giữ lưng và hai chân thẳng, nâng từ từ chân phải lên cao ra bên ngoài 6-10 inch
- Giữ chân phải tư thế đó 10 giây
- Lặp lại 5 lần
- Lặp lại với chân trái



Các bài tập

3 Chống đẩy tường

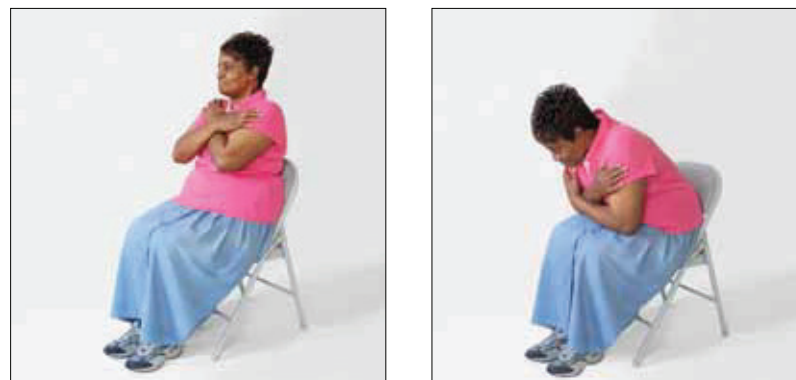


- Đứng đối mặt với tường hai tay mở rộng và lòng bàn tay chống lên tường
- Giữ cơ thể thẳng, nghiêng về phía tường đưa mặt sát tường
- Hai tay đẩy vào tường đưa cơ thể trở về vị trí thẳng đứng
- Lặp lại 10 lần



Các bài tập

4 Tập cơ bụng



- Ngồi thẳng trên ghế hai tay bắt chéo trước ngực
- Gập người về phía trước cho đến hai tay tiếp xúc với đùi hoặc càng gần càng tốt với đùi
- Quay trở lại vị trí ngồi thẳng
- Lặp lại 10 lần



Cam kết của tôi

Trái cây và rau củ



Khoanh tròn một cách bạn sẽ chọn trong tuần này giúp bạn ăn trái cây và rau củ nhiều hơn.

1. Mua sắm với bạn bè hoặc hàng xóm.
2. Sử dụng dịch vụ xe buýt cộng đồng.
3. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi.
4. Mua trái cây và rau củ không cần cắt hoặc gọt.
5. Mua trái cây và rau củ đông lạnh hoặc đóng hộp.
6. Chắc chắn mỗi bữa ăn có ít nhất một trái cây hoặc rau củ.
7. Nấu rau lâu hơn để mềm hơn và dễ ăn hơn.
8. Hẹn khám với nha sĩ của tôi.
9. Khác _____



Vận động thể chất

Khoanh tròn một cách bạn sẽ chọn trong tuần này để vận động thể chất nhiều hơn.

1. Tìm một người bạn tập thể dục.
2. Đạp xe xa cửa hàng hoặc văn phòng.
3. Nhảy múa quanh nhà!
4. Mua một đôi giày thể thao tốt.
5. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi.
6. Gọi cho trung tâm cộng đồng hoặc trung tâm người cao tuổi hỏi các lớp học.
7. Đăng ký lớp tập thể dục với chi phí thấp.
8. Khi đi đâu đó có khoảng trống thì tăng tốc độ.
9. Khác _____





Thẻ “Thông minh”

Đưa thẻ này cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trong lần khám tiếp theo.

Trái cây và rau củ

Tôi đang cố gắng ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày.

Tôi có một số câu hỏi cho bạn:

1 Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày đem lại cho tôi lợi ích gì?

2 Có trái cây hoặc rau củ nào tôi nên tránh không? Loại nào?



Thẻ “Thông minh”

Đưa thẻ này cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trong lần khám tiếp theo.

Trái cây và rau củ

Tôi đang cố gắng ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày. Tôi có một số câu hỏi cho bạn:

1 Ăn ít nhất 3½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày đem lại cho tôi lợi ích gì?

2 Có trái cây hoặc rau củ nào tôi nên tránh không? Loại nào?



Thẻ “Thông minh” tiếp theo

Đưa thẻ này cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trong lần khám tiếp theo.

Vận động thể chất

Tôi cũng đang cố gắng tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất hầu hết các ngày. Tôi có một số câu hỏi cho bạn:

1 Tham gia vận động thể chất 30 phút hầu hết các ngày đem lại cho tôi lợi ích gì?

2 Có biện pháp phòng ngừa nào tôi nên chú ý hoặc vận động nào tôi nên tránh không? Loại nào?

Tài liệu 2d: Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh
Sửa đổi tháng 11 năm 2012



Thẻ “Thông minh” tiếp theo

Đưa thẻ này cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trong lần khám tiếp theo.

Vận động thể chất

Tôi cũng đang cố gắng tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất hầu hết các ngày. Tôi có một số câu hỏi cho bạn:

1 Tham gia vận động thể chất 30 phút hầu hết các ngày đem lại cho tôi lợi ích gì?

2 Có biện pháp phòng ngừa nào tôi nên chú ý hoặc vận động nào tôi nên tránh không? Loại nào?

Tài liệu 2d: Ăn Thông Minh, Sống Khoẻ Mạnh
Sửa đổi tháng 11 năm 2012





Tờ phản hồi học viên

cho Phần 2, Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Vui lòng dành một chút thời gian để hoàn thành mẫu này. Trả lại tờ này cho người dạy. Nhận xét của bạn sẽ giúp người dạy tiếp tục cải thiện phần học.

Hôm nay ngày: _____

1. Thông tin bạn đã học được từ phần này có ích như thế nào?

(Chọn một câu trả lời.)

- Hoàn toàn không có ích
- Hơi có ích
- Có ích
- Rất có ích

Tại sao có và tại sao không?

2. Bạn có kế hoạch ăn nhiều trái cây và rau củ hơn trong tuần tới không?

(Chọn một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

3. Bạn có kế hoạch tăng vận động thể chất trong tuần tới không?

(Chọn một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

4. Bạn thích nhất điều gì về phần này?

5. Bạn thích nhất điều gì về phần này?

6. Bạn nghe về phần học

Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh như thế nào?

(Đánh dấu chọn tất cả câu đúng.)

- Văn phòng chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung
- Bạn bè
- Trung tâm người cao tuổi
- Áp phích
- Tờ bướm
- Bản tin
- Nơi thờ cúng
- Khác – nêu rõ

7. Trong đó bạn tham gia chương trình nào?

(Đánh dấu chọn tất cả câu đúng.)

- Chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung
- Chương trình thực phẩm hàng hoá bổ sung
- Chương trình dinh dưỡng chợ nông thôn người cao tuổi
- Bữa ăn giao tại nhà
- Bữa ăn tập thể
- Ngân hàng thực phẩm hoặc quầy thực phẩm

Cảm ơn bạn đã tham gia Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh!



Thiết lập mục tiêu của bạn



Khuyến nghị mục tiêu

- 1 Ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày.
- 2 Tham gia vận động thể chất cường độ vừa phải 30 phút hầu hết các ngày.

Mục tiêu của tôi

Tôi sẽ ăn _____ chén trái cây và _____ chén rau củ mỗi ngày.

Tôi sẽ tập ít nhất _____ phút vận động thể chất cường độ vừa phải vào _____ ngày tuần tới.

Nhật ký hàng tuần của tôi

Trong mỗi khoảng trống, viết số chén trái cây và rau củ bạn đã ăn và số phút vận động thể chất bạn đã hoàn thành mỗi ngày.

	Chủ nhật	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
Chén trái cây 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Chén rau củ 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Số phút vận động thể chất 	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút

Phần 3



Các bài tập

Các bài tập này thiết kế giúp bạn **xây dựng sức khỏe, cải thiện thăng bằng, và tăng tính linh hoạt**. Ngoài vận động thể chất cường độ vừa phải ít nhất 30 phút, bao gồm các bài tập này trong chương trình hàng ngày của bạn.

Bắt đầu phần tập thể dục của bạn bằng cách hít thở **5 lần thở sâu** – vào qua mũi và ra qua miệng. Điều quan trọng là phải tiếp tục thở sâu trong suốt buổi tập.

1 Đứng lên và ngồi xuống



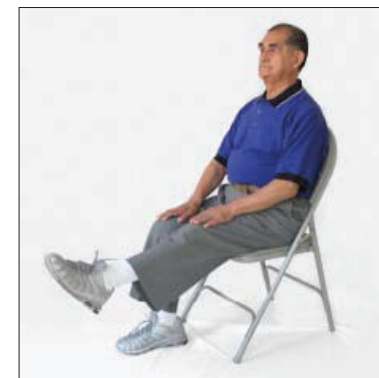
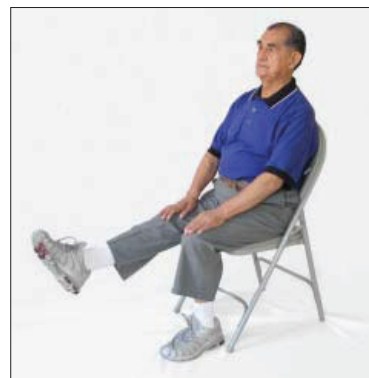
- Bắt đầu ở vị trí ngồi với hay tay bắt chéo
- Đứng lên, cố gắng không dùng tay
- Ngồi xuống, cố gắng không dùng tay
- Lặp lại 10 lần

Phần 3



Các bài tập

2 Nâng chân

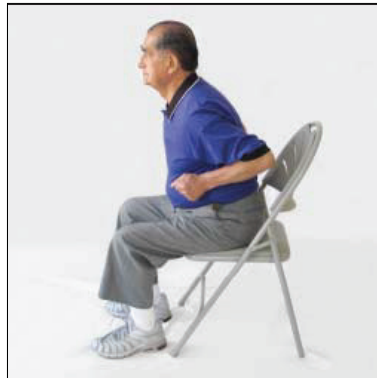
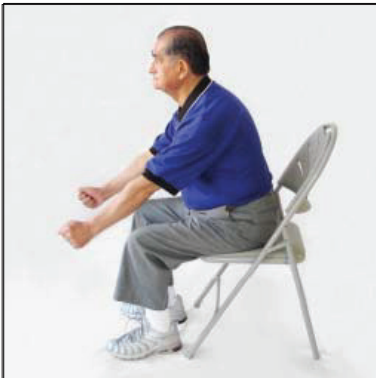


- Ngồi trên ghế
- Duỗi thẳng chân phải
- Nâng chân lên mức có thể
- Hạ chân xuống và giữ nó thẳng và ở thế nâng
- Lặp lại 8 lần
- Lặp lại với chân trái
- *Thêm thử thách, sử dụng thêm tạ 1-pound ở mắt cá chân



Các bài tập

3 Co duỗi hai tay

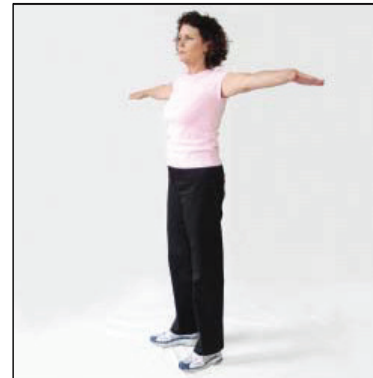


- Ngồi hoặc đứng, cơ thể hơi cong về phía trước ở eo
- Nắm bàn tay và mở rộng cả hai tay về phía trước
- Kéo cánh tay ra sau, gấp khuỷu tay một góc 90 độ
- Từ từ duỗi thẳng cánh tay, mở rộng hai tay về phía trước
- Lặp lại 10 lần

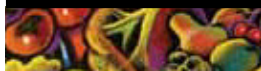


Các bài tập

4 Nâng cánh tay



- Ngồi hoặc đứng
- Bắt đầu với hai tay duỗi thẳng bên thân, lòng bàn tay hướng vào trong
- Nâng hai tay lên ngang bằng vai
- Giữ vị trí đó 1 giây
- Hạ tay xuống từ từ
- Lặp lại với tay trái
 - * Thêm thử thách, dùng tạ tay 1-pound



Hôm qua bạn đã làm như thế nào?

Món ăn cổ điển

Thêm

Trái cây và rau củ

Sữa chua



+



Trái đào

Cháo bột yến mạch



+



Nho khô

Bánh quesadillas



+



Cà chua và tiêu

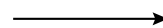
Mỳ nước kiểu Ý



+



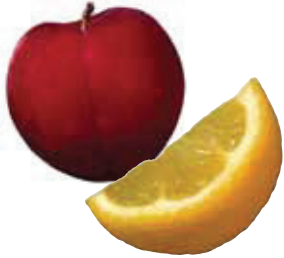
Rau bina





Lời khuyên

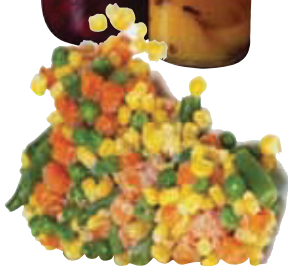
...Để giúp bạn ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày



- Mua trái cây tươi và rau củ trong mùa khi giá không đắt và có nhiều hương vị.



- Mua trái cây khô, đông lạnh và đóng hộp (trong nước hoặc nước trái cây) tươi, để bạn có nguồn cung cấp luôn sẵn sàng.



- Trái cây sấy khô làm cho một bữa ăn nhẹ tuyệt vời. Chúng rất dễ mang theo và bảo quản tốt.



- Đối với món tráng miệng, có táo nướng, lê, hoặc salad trái cây.

- Hãy thử món sinh tố trái cây - trộn chuối, đào, dâu tây hoặc các loại quả mọng khác với sữa chua ít chất béo hoặc không có chất béo.

- Trữ rau củ đông lạnh sẽ nấu nhanh và dễ dàng bằng lò vi sóng.

- Trái cây và rau củ có hương vị tuyệt vời khi có rưới hoặc nước sốt. Cà rốt và cần tây là truyền thống, nhưng hãy xem xét hoa cải xanh, lát dưa chuột, dải tiêu đỏ hoặc xanh, hoặc táo.



- Salad là một cách dễ dàng để có món rau. Mỗi ngày, thêm một món salad xanh vào bữa tối của bạn. Hoặc thử món salad chính cho bữa trưa.

*Lời khuyên được trích từ trang web của USDA ChooseMyPlate.gov: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>



Thẻ công thức

Thịt sườn heo vàng cam

Kích cỡ khẩu phần: 1 miếng
Số lượng: 2 phần ăn

Thành phần:

- 2 miếng sườn
- 1 khoai lang bóc vỏ
- 1/2 miếng cam
- một ít quế
- một ít muối
- một ít tiêu đen

Hướng dẫn:

Làm nóng lò đến 350 độ F trước.

1. Dùng một chảo cỡ trung, thịt sườn heo màu nâu với một lượng nhỏ dầu.
2. Cắt khoai lang thành lát 1/2-inch.
3. Đặt thịt và khoai lang lát trong một lò nướng và một đầu có các lát cam; rắc gia vị.
4. Đậy và nướng trong 1 giờ cho đến khi thịt mềm.

Để an toàn, nấu thịt heo đến 160 độ F.



+



Trích từ: Sổ tay nấu ăn đơn giản cho người cao tuổi, Trường Đại Học Mở Bang Utah

Sữa chua cam và thơm đông lạnh

Kích cỡ khẩu phần: 1/3 công thức
Số lượng: 3 phần ăn

Thành phần:

- 1 ly sữa chua, không vani
- 1/2 ly nước cam
- 1 chén thơm tươi hoặc đóng hộp

Hướng dẫn:

1. Đặt sữa chua và trái cây trong túi nhựa lớn, làm phẳng và đông lạnh qua đêm.
2. Cho trái cây, sữa chua và nước trái cây trong máy xử lý thực phẩm hoặc máy xay sinh tố và xay cho đến khi mịn.
3. Dọn ăn ngay lập tức hoặc đặt lại trong tủ đông để làm cứng cho đến khi cần ăn, để lâu lên đến 1 giờ, thỉnh thoảng phải khuấy. Khuấy đều trước khi ăn.



+



Trích từ: Công ty truyền thông thực phẩm và sức khỏe





Thẻ công thức

Súp rau gà với cải xoăn

Kích cỡ khẩu phần: 1/3 công thức
Số lượng: 3 phần ăn

Thành phần:

- 2 muỗng cà phê dầu thực vật
- 1/2 chén hành xắt nhỏ
- 1/2 chén cà rốt xắt nhỏ
- 1 muỗng cà phê húng tây khô
- 2 tép tỏi băm nhỏ
- 1/2 chén cơm
- 1 chén cải xoăn rửa sạch và xắt nhỏ
- 1 chén thịt gà xắt nhỏ
- 3/4 chén cà chua xắt nhỏ
- 2 chén nước hoặc nước dùng gà

Hướng dẫn:

Làm nóng lò đến 350 độ F trước.

1. Đun nóng dầu trong chảo cỡ trung. Thêm hành tây và cà rốt. Xào cho đến khi rau mềm, khoảng 5-8 phút.
2. Thêm húng tây và tỏi. Xào thêm 1 phút nữa.
3. Thêm nước hoặc nước dùng, cà chua, cơm, thịt gà và cải xoăn.
4. Đun sôi trong 5-10 phút.



Trích từ: Chương trình Dinh dưỡng Chợ Nông thôn người cao tuổi Washington, **Đại học Bang Washington**

Món cơm ngon

Kích cỡ khẩu phần: 1/2 công thức
Số lượng: 2 khẩu phần

Thành phần:

- 1 chén rau đông lạnh hoặc tươi cắt thành miếng vừa ăn
- 1/2 chén nước dùng gà ít muối hoặc sử dụng nước
- 1 chén cơm gạo lứt hoặc bất kỳ loại cơm nào
- 1/2 hộp đậu tây rửa sạch và ráo nước (khoảng 7 oz) hoặc đậu đóng hộp khác
- rau thì là (rau tươi hoặc khô) để nếm
- hương vị hạt tiêu

Hướng dẫn:

1. Đặt sữa chua và trái cây trong túi nhựa lớn, làm phẳng và đông lạnh qua đêm.
2. Cho trái cây, sữa chua và nước trái cây trong máy xử lý thực phẩm hoặc máy xay sinh tố và xay cho đến khi mịn.
3. Dọn ăn ngay lập tức hoặc đặt lại trong tủ đông để làm cứng cho đến khi cần ăn, để lâu lên đến 1 giờ, thỉnh thoảng phải khuấy. Khuấy đều trước khi ăn.

* Phiên bản lò vi sóng: Thực hiện theo các bước tương tự ở trên. Sử dụng lò vi sóng an toàn, món ăn đậy kín. Khuấy rau củ sau mỗi 2 đến 3 phút. Ngay trước khi chúng được nấu chín hoàn toàn, thêm gạo, đậu và các loại thảo mộc. Nấu cho đến khi nóng. Xoay món ăn và khuấy nhẹ nhàng.



Trích từ: Bản tin Dự án Nhận thức về Dinh dưỡng Người cao tuổi (SNAP), **Chương trình Dinh Dưỡng Gia đình Trường Đại học Connecticut**



Tờ phản hồi học viên

cho Phần 3, Ăn Thông Minh, Tốt ít tiền

Vui lòng dành một chút thời gian để hoàn thành mẫu này. Trả lại tờ này cho người dạy. Nhận xét của bạn sẽ giúp người dạy tiếp tục cải thiện phần học.

Hôm nay ngày: _____

1. Thông tin bạn đã học được từ phần này có ích như thế nào?

(Chọn một câu trả lời.)

- Hoàn toàn không có ích
- Hơi có ích
- Có ích
- Rất có ích

Tại sao có và tại sao không?

2. Bạn có kế hoạch ăn nhiều trái cây và rau củ hơn trong tuần tới không?

(Chọn một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

3. Bạn có kế hoạch tăng vận động thể chất trong tuần tới không?

(Chọn một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

4. Bạn thích nhất điều gì về phần này?

5. Bạn thích nhất điều gì về phần này?

6. Bạn nghe về phần học

Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh như thế nào?

(Đánh dấu chọn tất cả câu đúng.)

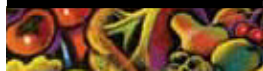
- Văn phòng chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung
- Người bạn
- Trung tâm người cao tuổi
- Áp phích
- Tờ bướm
- Bản tin
- Nơi thờ cúng
- Khác – nêu rõ

7. Trong đó bạn tham gia chương trình nào?

(Đánh dấu chọn tất cả câu đúng.)

- Chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung
- Chương trình thực phẩm hàng hoá bổ sung
- Chương trình dinh dưỡng chợ nông thôn người cao tuổi
- Bữa ăn giao tại nhà
- Bữa ăn tập thể
- Ngân hàng thực phẩm hoặc quầy thực phẩm

Cảm ơn bạn đã tham gia Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh!



Thẻ trò chơi: Làm tốt hơn cổ điển

Món ăn cổ điển

 Cắt theo đường chấm



Cơm gạo lứt



Bánh pizza pho-mát



Bánh mì nguyên cám Thổ Nhĩ Kỳ



Bánh pizza pho-mát



Mì Spaghetti không thịt



Cá ngừ

Thẻ trò chơi: Làm tốt hơn cổ điển

Món ăn cổ điển

 Cắt theo đường chấm



Mỳ ống và phô mai



Súp gà



Hamburger



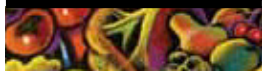
Ớt



Trứng và bánh mì nướng



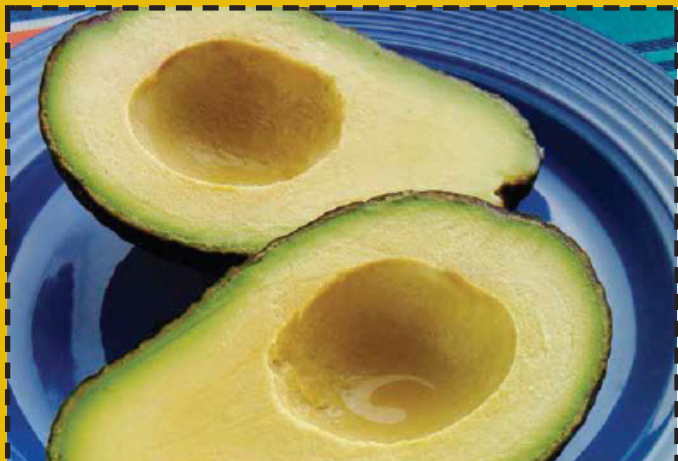
Bánh quesadillas với phô mai



Thẻ trò chơi: Làm tốt hơn cổ điển

Món ăn cổ điển

 **Cắt theo đường chấm**



Bơ cắt lát



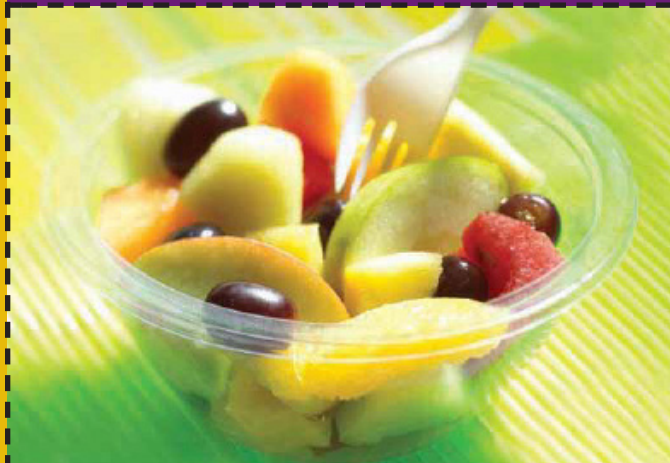
Nước cam ép



Nho khô



Táo



Cocktail hoa quả



Thơm cắt lát



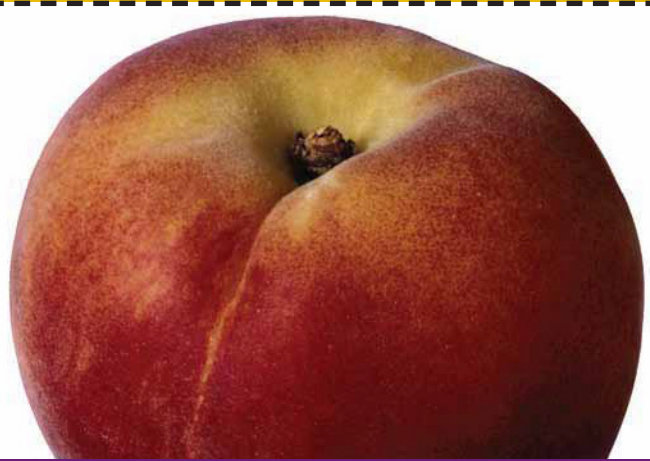
Thẻ trò chơi: Làm tốt hơn cổ điển

Món ăn cổ điển

 **Cắt theo đường chấm**



Dâu tây



Đào



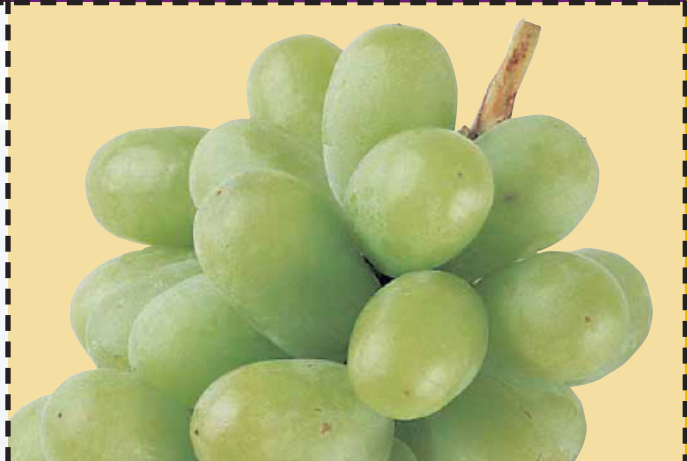
Chuối



Quả việt quất



Xoài



Nho



Thẻ trò chơi: Làm tốt hơn cổ điển

Món ăn cổ điển

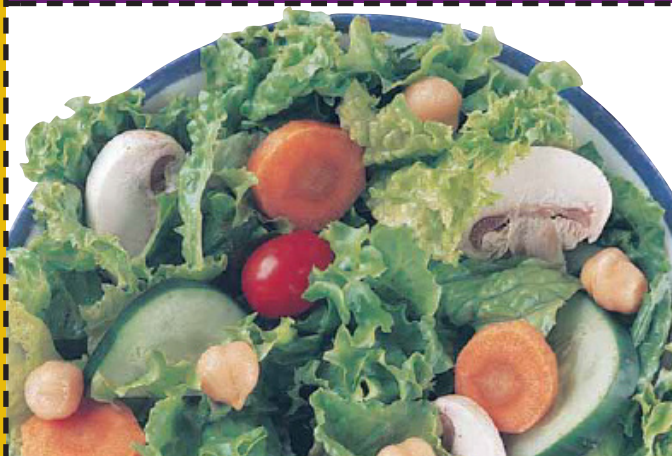
 **Cắt theo đường chấm**



Đưa leo cắt lát



Cà rốt



Salad



Ớt xanh



Đậu hải quân



Cà tím cắt lát



Thẻ trò chơi: Làm tốt hơn cổ điển

Món ăn cổ điển

 **Cắt theo đường chấm**



Cà chua



Đậu xanh



Rau bina



Đậu Hà Lan



Bắp



Bông cải xanh



Thiết lập mục tiêu của bạn



Mục tiêu đề xuất

- 1 Ăn ít nhất 3 ½ chén trái cây và rau củ mỗi ngày.
- 2 Tham gia ít nhất 30 phút vận động thể chất cường độ vừa phải hầu hết các ngày.

Mục tiêu cá nhân của tôi

Tôi sẽ ăn _____ chén **trái cây** và _____ chén **rau củ** mỗi ngày

Tôi sẽ tham gia ít nhất _____ phút **vận động thể chất cường độ vừa phải** _____ ngày trong tuần.

Nhật ký hàng tuần của tôi

Trong mỗi khoảng trống, viết số chén trái cây và rau củ bạn đã ăn và số phút vận động thể chất bạn đã hoàn thành mỗi ngày.

	Chủ nhật	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
Chén trái cây 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Chén rau củ 	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén	_____ # chén
Số phút vận động thể chất 	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút	_____ # phút

Phần 4



Các bài tập

Bốn bài tập này thiết kế giúp bạn **tăng dẻo dai**. Mỗi bài có thể thực hiện trong **tư thế ngồi hoặc đứng**. Ngoài vận động thể chất cường độ vừa phải ít nhất 30 phút, bao gồm các bài tập này trong chương trình hàng ngày của bạn.

Bắt đầu buổi tập bằng cách hít thở sâu 5 hơi - qua mũi và qua miệng của bạn.

1 Xoay cổ



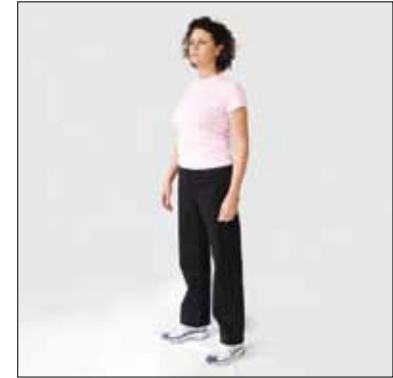
- Ngồi hoặc đứng với tư thế thẳng
- Xoay đầu về phía vai phải
- Xoay đầu về phía sau
- Xoay đầu về phía vai trái
- Xoay đầu về phía ngực
- Làm những chuyển động này một cách thuần thục, 10 lần theo một hướng
- Lặp lại 10 lần theo hướng khác

Phần 4



Các bài tập

2 Xoay vai



- Ngồi hoặc đứng với tư thế thẳng
- Xoay vai về phía trước
- Lặp lại 10 lần
- Xoay vai về phía sau
- Lặp lại 10 lần



Các bài tập

3 Xoay cổ tay

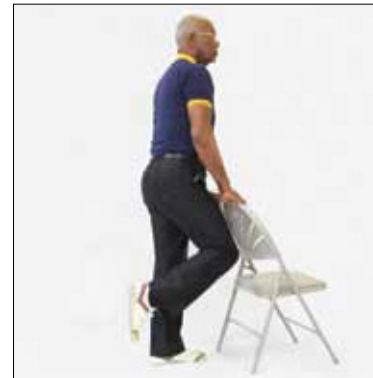


- Ngồi hoặc đứng với tư thế thẳng
- Giữ cả hai tay trước cơ thể, cánh tay duỗi thẳng
- Xoay cổ tay theo hình tròn theo một hướng
- Lặp lại 10 lần
- Xoay cổ tay theo hình tròn theo hướng ngược lại
- Lặp lại 10 lần



Các bài tập

4 Xoay mắt cá chân



- Ngồi hoặc đứng với tư thế thẳng
- Nếu ngồi, nâng cả hai chân khỏi mặt sàn
- Nếu đứng, giữ lưng ghế và nâng chân phải khỏi mặt sàn
- Xoay mắt cá chân hình tròn theo một hướng –
- Lặp lại 10 lần
- Xoay mắt cá chân hình tròn theo hướng ngược lại
- Lặp lại 10 lần
- Nếu đứng, lặp lại với chân trái



Tờ phản hồi học viên

cho phần 4, Ăn Thông Minh, Tốn Ít Tiền

Vui lòng dành một ít thời gian để hoàn thành mẫu này. Trả lại tờ này cho trưởng nhóm. Nhận xét của bạn sẽ giúp trưởng nhóm tiếp tục cải thiện phần học.

Hôm nay ngày: _____

1. Thông tin hữu ích như thế nào khi bạn học được từ phần này?

(Đánh dấu một câu trả lời.)

- Hoàn toàn không hữu ích
- Chỉ hơi hữu ích
- Hữu ích
- Rất hữu ích

Tại sao hoặc tại sao không?

2. Bạn có lập kế hoạch ăn nhiều trái cây và rau củ trong tuần tới không?

(Đánh dấu một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

3. Bạn có lập kế hoạch tăng vận động thể chất trong tuần tới không?

(Đánh dấu một câu trả lời.)

- Có
- Không
- Tôi không chắc

4. Bạn thích nhất về phần này là gì?

5. Bạn thích nhất về phần này là gì?

6. Bạn có nghe về Ăn Thông Minh, Sống Khỏe Mạnh không? (Đánh dấu tất cả mục phù hợp.)

- Văn phòng chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung
- Người bạn
- Trung tâm người cao tuổi
- Áp phích
- Tờ quảng cáo
- Bản tin
- Nơi thờ cúng
- Khác – nêu rõ

7. Bạn tham gia vào chương trình nào? (Đánh dấu tất cả mục phù hợp.)

- Chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung
- Chương trình thực phẩm hàng hoá bổ sung
- Chương trình dinh dưỡng chợ nông thôn người cao tuổi
- Bữa ăn giao tại nhà
- Bữa ăn tập thể
- Ngân hàng hoặc quầy thực phẩm

Cảm ơn bạn đã tham dự vào Ăn Thông Minh Sống, Khỏe Mạnh!