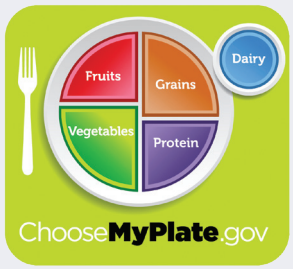
Kumain ng Masustansya ▪ Maging Aktibo

Mga Workshop para sa Komunidad



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

Talaan ng mga Nilalaman

Pagpapatupad ng Pinakainam na Pamamaraan 5

Workshop 1: Tamasahin ang Masususstansyang Pagkain na Masarap. 1-1

Workshop 2: Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda 2-1

Workshop 3: Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet 3-1

Workshop 4: Mga Tip sa Pagpapapayat at Pagpapanatili Nito 4-1

Workshop 5: Ang Pagkain ng Masustansya Bilang Bahagi ng Iyong Pamumuhay. . 5-1

Workshop 6: Ang Pisikal na Aktibidad ay ang Susi sa Pamumuhay nang Maayos . 6-1

Appendix: Mga Karagdagang Mapagkukunan A-1

Appendix: Sertipiko ng Pagkumpleto A-2

Appendix: Pangkalahatang-ideya sa Programa ng PALA+. A-3

Appendix: Talaan ng Aktibidad at Nutrisyon ng PALA+ A-4

Appendix: Kaligtasan sa Pagkain A-5

Appendix: Mga Karagdagang Mapagkukunan A-6

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.

Pagpapatupad ng Pinakainam na Pamamaraan

Bago ilabas, ang mga Workshop para sa Komunidad na Kumain ng Masustansya. Maging Aktibo ay sinubukan sa 10 lugar sa buong bansa, kabilang ang extension ng kooperatiba, mga programa ukol sa kalusugan at kaayusan sa lugar ng trabaho, mga organisasyong batay sa pananampalataya, at mga grupo ng mga magulang. Dinisenyo ang mga workshop gamit ang mga prinsipyo ng mababang kaalaman sa kalusugan at sinubukan sa mga kalahok na nagmula sa iba't ibang antas ng katayuang panlipunan, pinansyal at natamong edukasyon. Pagkatapos ituro ang mga workshop, ang mga tagapagturo sa mga natukoy na lugar ay nagbibigay ng puna sa kanilang mga naging karanasan. Narito ang ilan sa mga pinakamainam na pamamaraan na kanilang ibinahagi.

PAGBUBUO NG GRUPO PARA SA WORKSHOP

Piliin ang Oras ng Workshop

- Hilingin sa mga potensyal na kalahok na magbotohan upang matukoy ang oras na pinakamainam para sa kanila.
- Kapag isinasagawa ang mga workshop sa lugar ng trabaho, tanungin sa supervisor kung maaaring magdala ng kanilang pananghalian ang mga kalahok at kung maaaring isagawa ang mga workshop sa oras ng tanghalian.
- Tandaan na maaaring mas nakatuon at handang pumunta sa mga workshop ang mga kalahok sa mga panahon na kakaunti and kanilang ginagawa sa pangkalahatan. Pag-isipan na simulan ang mga workshop pagkatapos ng mga holiday o pagkatapos magsimula ang pasukan .

Maghanap ng mga Kalahok sa Workshop

- Kung ikaw ay nagtuturo ng isang serye ng mga workshop nang higit sa isang beses, tanungin ang mga dating kalahok na ibahagi ang kanilang mga positibong karanasan sa mga kaibigan at magmungkahi ng mga bagong kalahok para sa paparating na mga workshop.

PAGHAHANDA PARA SA MGA WORKSHOP

- Siguraduhin na lubusang repasuhin at intindihin ang mga konsepto ng workshop at plano ng aralin bago magturo, at gamitin ang mga mapagkukunan sa appendix para sa karagdagang impormasyon.
- Ang mga workshop ay dinisenyo upang magamit ng iba’t ibang pinuno at tagapagturo sa komunidad, kahit iyong mga walang degree sa nutrisyon.

PAGPAPATUPAD NG PINAKAINAM NA PAMAMARAAN

PAGDARAGDAG NG KARAGDAGANG MGA MATERYALES SA MGA WORKSHOP

- Ang mga Workshop para sa Komunidad ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano (https://health.gov/dietaryguidelines/) at mga Patnubay para sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano (http://www.health.gov/paguidelines/). Ang pokus ng mga workshop ay para mabigyan ang bawat indibidwal ng tamang payo at gamit para makakain ng masustansya at maging aktibo sa pisikal na aktibidades upang maitaguyod ang mabuting kalusugan at bawasan ang panganib ng mga malalang sakit.
- Depende sa partikular na mga pangangailangan ng iyong mga kalahok, maaaring makita mo ang halaga ng pagtuon ng atensyon sa isang aspeto, tulad ng pagtatakda ng mga layunin upang maabot ang tamang timbang.
- Maaari mong gamitin ang mga Web link sa appendix ng mga materyales ng mga Workshop para sa Komunidad upang maghanap ng mga karagdagang handout, kagamitan, at mga mapagkukunan na tutugon sa pangangailangan ng iyong mga kalahok.

  Halimbawa: kung mayroon kang access sa PowerPoint, maaaring gusto mong ipakita ang Portion Distortion Quiz (https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm) bilang isang visual na presentasyon kung paano nagbago ang dami ng inihahaing pagkain.
- Ang Presidential Active Lifestyle Award (PALA+) ay isang programa na tumatagal ng walong linggo na maaaring idagdag sa serye ng mga workshop. Ang PALA+ ay nagbibigay ng kapangyarihan sa mga kalahok na pumili ng pisikal na aktibidad at mga layunin ukol sa pagkain na mainam para sa katawan kada linggo, at iyong mga makakakumpleto ng hamon ay maaaring makakuha ng sertipiko ng kanilang pagtagumpay mula sa President's Council on Fitness, Sports & Nutrition (www.fitness.gov).

PAGGANYAK SA MGA KALAHOK NA PUMUNTA SA MGA SESYON NG WORKSHOP

Magbigay ng mga Paalala tungkol sa Workshop

- Mangolekta ng mga email address o numero ng telepono bago magsimula ang workshop o sa unang workshop upang makapagbigay ng mga paalala tungkol sa mga paparating na workshop.
- Pag-isipang lumikha ng isang online na kalendaryo upang abisuhan ang mga kalahok tungkol sa mga paparating na workshop.

Mag-alok ng mga Insentibo para sa Workshop

- Kung kakayanin mo, maaaring mag-alok ng insentibo sa mga kalahok para pumunta sa bawat workshop, o sa buong serye na binubuo ng anim na sesyon.
- Magbigay ng mga kagamitan na makakatulong sa mga kalahok upang magamit ang mga konsepto ng workshop tulad ng mga pedometer, reusable na bote ng tubig, o stretch band para sa mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan.
- Kung mayroon kang mga mas malalaking bagay tulad ng mga cookbook, gift certificate sa isang tindahan ng grocery, o kasangkapan sa kusina, maaari kang magsagawa ng palabunutan sa pagtatapos ng serye ng mga workshop. Para sa bawat workshop na pupuntahan ng mga kalahok, makakatanggap sila ng tiket para sa palabunutan, at kung mas marami silang tiket sa pagtatapos ng serye, mas malaki ang tsansa nilang manalo ng premyo!

Gumawa ng mga Hakbang upang Maganyak ang mga Kalahok

- Kung kilala na ng mga kalahok ang isa't isa, imungkahi na sila ay magpares-pares upang maganyak nila ang isa't isa na subukan ang mga payo sa katapusan ng bawat workshop at upang paalalahanan ang isa't isa sa mga paparating na sesyon ng workshop.
- Upang pasabikin ang mga kalahok tungkol sa susunod na workshop, sa dulo ng bawat klase, bigyan ang mga kalahok ng ilang punto tungkol sa kung ano ang mga tatalakayin at paalalahanan sila na "Subukan ito sa bahay", na siyang nakalista sa dulo ng bawat workshop.

PANGKALAHATANG TIMING AT PAGSAGOT NG MGA TANONG

- Ang bawat workshop ay dinisenyo upang makumpleto nang humigit-kumulang sa 60 minuto, kabilang ang oras para sa ilang mga katanungan at kasagutan sa oras ng workshop o sa dulo ng workshop.
- Kung ikaw ay nagtuturo sa isang mas malaking grupo na may maraming mga katanungan, maaaring kailanganin mo ang higit sa 60 minuto para kumpletuhin ang workshop.

Limitahan ang Oras na Igugugol Mo sa Pagsagot ng mga Tanong

- Sagutin ang ilang mga tanong sa klase ngunit magdala ng mga index card para maisulat ng mga kalahok ang anumang mga tanong na wala kang oras na sagutin. Pagkatapos, maglaan ng ilang ekstrang minuto sa simula ng susunod na workshop upang sagutin ang mga katanungang ito. Ito ay maaaring maging lalong kapaki-pakinabang kung mayroong tanong na kung saan kailangan mong mangalap ng karagdagang impormasyon upang masagot ito.

- Kung mayroon kang sobrang oras, pag-isipang manatili pagkatapos ng klase upang sagutin ang anumang katanungan na hindi masyadong nasagot sa oras ng workshop.
- Baguhin ang ayos ng mga upuan upang hindi masyadong magkakadikit ang mga kalahok sa isa't isa. Ang mga upuan na magkakadikit ay maaaring mag-udyok ng mga pag-uusap o tanungan ng magkakaklase sa isa't isa sa oras ng klase at maaaring kailanganin mong maglaan ng oras para matuon ang atensyon ng lahat sa talakayan sa klase.

PAGPAPAHUSAY NG MGA PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT AT MGA AKTIBIDAD NA NAGPAPALAKAS NG KALAMNAN

- Pag-isipang magpatugtog ng musika sa oras ng mga pahinga ukol sa pag-uunat at mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan.

Pagbutihin ang mga Pahinga para sa Pag-uunat

- Ang pahinga para sa pag-uunat ay dapat ilaan sa pagkalipas ng humigit kumulang sa kalahati ng klase.
- Maaari mong makita na kapaki-pakinabang na isama ito bilang isang pagkakataon para sa lahat upang tumayo at kumilos-kilos.
- Kung may mga kalahok na hindi nakatuon ang atensyon, maaari itong maging oportunidad para "umpisahan muli" ang klase matapos ang pagpapahinga.

Pagbutihin ang mga Aktibidad sa Pagpapalakas ng mga Kalamnan.

- Kung ikaw ay magdadala ng mga de-latang sopas o iba pang mga de-latang pagkain para sa mga kalahok na gagamitin sa oras ng workshop 6, ibigay ang mga lata sa mga kalahok para kanila itong itabi.
- Imungkahi na ilagay nila ang dalawang lata sa kanilang lamesa sa trabaho o sa isang lugar na malapit sa bahay bilang paalala na gawin ang mga ehersisyo. Imungkahi rin sa kanila na magkaroon ng naka-print na kopya ng mga ehersisyo.

PAGSUBOK NG LASA

- Madami sa mga workshop ay isinasama ang pagsubok ng lasa para pahintulutan ang mga kalahok na subukan ang ibang mga bagong pagkain o mga pagkain na hindi nila madalas na makain.
- Talagang nasiyahan ang mga kalahok sa mga pilot testing site sa pagsubok ng mga bagong pagkain, kaya ikaw ay hinihimok na isama ang mga aktibidad na ito kapag ikaw ay nagtuturo sa mga workshop.
- Mangyaring alalahanin ang mga kalahok na may mga allergy sa pagkain. Kung magdadala ka ng mga naka-pack na item o pagkain, siguraduhin na dalhin ang lalagyan upang masuri ng mga kalahok ang listahan ng mga sangkap kung kinakailangan.

Subukan ang Lasa ng Slow Cooker na Recipe

- Para sa slow cooker na recipe, maaari mong ihanda ito nang maaga at dalhin ito sa klase upang masubukan ang lasa.
- Kung magagawa mo, ipakita din kung paano gawin ang recipe sa klase upang matikman ng mga kalahok ang pagkain at makita nang eksakto kung paano ito inihahanda.
- Tandaan na kapag sinimulan mo ang slow cooker upang magluto sa workshop, hindi ito matatapos bago matapos ang klase.

HULING KLASE

- Upang ipakita ang iyong pagpapahalaga sa mga kalahok, gawin ang huling klase bilang pagdiriwang ng pakikilahok ng grupo sa Workshop para sa Komunidad.
- Maaari mong piliin na subukan ang isang bagong recipe o magdala ng ibang pagkain para matikman. Halimbawa: Isang tagapagturo ang gumawa ng yogurt parfaits na may yogurt at prutas para sa lahat.
- Huwag kalimutan na pagkalooban ang kada kalahok ng sertipiko ng pagkumpleto.

WORKSHOP 1

Tamasahin ang mga Masusustansyang Pagkain na Masarap

Kumain ng Masustansya · Maging Aktibo Mga Workshop para sa Komunidad

WORKSHOP 1

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay sa Magtuturo 5

Planong Aralin ng Workshop 7

Mga Handout 15

WORKSHOP 1

Gabay sa Nagtuturo

BAGO MAGSIMULA ANG WORKSHOP

- Lubos na basahin ang buong workshop at maging pamilyar sa plano ng aralin.
- Pumili ng aktibidad na gagawin, at ipunin ang mga materyales na kailangan para sa ice breaker at sa napiling aktibidad.
  - **Icebreaker:** malalaki at maliliit na mga disposable na mga plato, walang asin na mga pretzel, olive oil, seleksyon ng mga pampalasa (pahiwatig: isaalang-alang ang pagbili ng mga pampalasa mula sa isang kooperatiba ng pagkain kung saan maaari kang bumili ng kaunti para sa mas mababang halaga), at isang plato/tray para sa mga pampalasa.
  - **Aktibidad 1:** mga papel na plato, mga crayon/ mga pang-marka/atbp para sa kada tao
  - **Aktibidad 2:** asukal, lata ng soda, plato, kutsarita
- I-photocopy ang mga handout (1 kada kalahok):
  1. **Tamasahin ang mga Masususstansyang Pagkain na Masarap (2 pahina)**
  2. **Maghanap ng Isang Taong …(1 pahina)**
  3. **Mga Payo para sa mga Mas Masususstansyang Pagpipili (2 pahina)**
  4. **Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutritional Facts (1 pahina)**
  5. **Magbawas sa Sodium (2 pahina)**
  6. **Bawasan ang Iyong Pagkonsumo ng Sodium (Asin) (1 pahina)**
  7. **Pagbabago ng isang Recipe: Lasagna, Makeover ng Recipe (2 pahina)**
  8. **10 Tip sa Pagpili ng MyPlate (2 pahina)**
  9. **Pagsusuri ng Workshop (1 pahina)**

BALANGKAS NG WORKSHOP

Ang workshop ay dapat tumagal ng ~1 oras, kasama ang mga aktibidades.

- Aktibidad para sa icebreaker (5 minuto) — gawin ito habang ang mga tao ay dumadating sa workshop.
- Pambungad (5 minuto)
  - Ipaliwanag ang layunin ng workshop.
  - Muling Aralin ang mga Layunin sa Pag-aaral.
- Layunin 1: Maglista ng 5 maliliit na pagbabago na maaari mong gawin upang pumili ng mga pagkain at inumin na may mas mainam sa katawan na taba, mas mababa ang asin, at mas mababa ang dagdag na asukal (5–10 minuto).
  - Muling aralin ang handout: *Tamasahin ang Masususstansyang Pagkain na Masarap*
  - Video: *Ang Masustansya ay Pwedeng Maging Malasa* (2–3 minuto)
  - Pahinga para sa Pag-uunat (5 minuto)
  - Muling aralin ang handout: *Maghanap ng Isang Tao na …*
- Layunin 2: Kilalanin ang 3 pampalasa, mga herb, o walang-asin na mga panimpla na magbibigay sa iyo ng mga bagong paraan upang kumain nang mainam sa katawan (5-10 minuto).
  - Muling aralin ang handout: *Mga Payo para sa Mas Masustansyang Pagpipili*
  - Muling aralin ang handout *Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts*
  - Muling aralin ang handout: *Magbawas sa Sodium*
  - Muling aralin ang handout: *Bawasan ang Iyong Pagkonsumo ng Sodium (Asin)*
  - Aktibidad (5–10 minuto). Tandaan: Pumili nang maaga at ipunin ang mga supply. Kung gagawin ang Aktibidad 1, araling muli ang *10 Tip sa Pagpili ng MyPlate* sa sandaling ito.
- Layunin 3: Gamitin ang mga pagbabago sa recipe at mga pamamaraan ng pagluluto para mabawasan ang mga calorie, saturated at trans fats, sodium, at mga idinagdag na asukal (5–10 minuto).
  - Muling aralin ang handout: *Pagbabago ng isang Recipe: Lasagna, Makeover ng Recipe* (aktibidad na pambahay)
  - Pagdaragdag ng Pisikal na Aktibidad (1–2 minuto)
  - Muling aralin ang handout: *10 Tip sa Pagpili ng MyPlate* (2 minuto)
- Pagtatapos/Q&A (5 minuto)
  - **Mga Paalala** ng mga bagay na susubukan sa bahay:
    - Baguhin ang recipe upang gawing mababa ang mga *trans* fat, sodium, at/o idinagdag na asukal.
    - Dagdagan ang pisikal na aktibidad at bawasan ang oras ng pag-upo/oras sa harap ng computer o TV.
- Hilingin sa mga kalahok na kumpletuhin ang form ng pagsusuri (5 minuto).

WORKSHOP 1

Planong Aralin ng Workshop

AKTIBIDAD PARA SA ICEBREAKER

Pagsubok ng Lasa (5 minuto)

Pagsubok ng Lasa ng mga Pampalasa (Spices)/Herbs/ Panimpla (Seasonings): Pumili ng 2–3 pampalasa, tulad ng thyme, basil, oregano, rosemary, garlic powder, onion powder, chili powder, mababang sodium na panimpla ng taco, cumin, curry, coriander, walang asin na mga panimpla, atbp. Habang pumapasok ang mga tao sa workshop, alukin sila ng isang walang asin na pretzel upang isawsaw sa kaunting olive oil at pagkatapos sa isang pampalasa. Tingnan kung paano nila magustuhan ang lasa at kung maaari nilang pangalanan ang pampalasa/panimpla.

Kinakailangang mga supply: Malalaki at maliliit na mga disposable na plato, mga pretzel na walang asin, olive oil, seleksyon ng mga pampalasa (pahiwatig: isaalang-alang ang pagbili ng mga pampalasa mula sa isang kooperatiba ng pagkain kung saan maaari kang bumili ng kaunti para sa mas mababang halaga), at isang plato/tray para sa mga pampalasa

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Layunin ng Workshop (2-3 minuto)

- Ang mga workshop at handout ngayong araw ay magbibigay sa iyo ng mga payo para sa paghahanda ng mga pagkain na parehong masustansya at masarap.
- Ang workshop na ito ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at Mga Patnubay para sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano. Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng payo na nakabatay sa agham para sa paghahanda ng pagkain na nagtataguyod ng mabuting kalusugan at isang malusog na timbang at tumutulong na maiwasan ang sakit. Ang Mga Patnubay para sa Pisikal na Aktibidad ay nagbibigay ng mga rekomendasyon sa dami, uri, at kung gaano ang tindi ng pisikal na aktibidad na kailangan upang makamit at mapanatili angmagandang kalusugan.
- Sinusuportahan ng Mga Patnubay sa Diyeta ang mga piniling mensaheng ito ng mga mamimili. Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga mensahe ay matatagpuan sa www.choosemyplate.gov.

- Lahat ng iyong kinakain at iniinom sa paglipas ng panahon ay mahalaga. Ang tamang kumbinasyon ay makakatulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Magsimula sa maliliit na pagbabago upang makagawa ng mas malusog na mga pagpipilian na ikasisiya mo. *Hanapin ang iyong pattern ng pagkain na nakapagpapalusog at panatilihin ito habang buhay.* Ibig sabihin nito ay:
  - Gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato – mas dalasan ang pagkain ng whole fruits o hindi pinrosesong mga prutas at iba-ibahin ang iyong mga gulay.
  - Gawing hindi pinrosesong grain (whole grains) ang kalahati ng dami ng iyong grains.
  - Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt.
  - Gawing iba-iba ang iyong karaniwang pinagmumulan ng protina.
  - Uminom at kumain ng mas kaunting sodium (asin), saturated ang magandang fats, at idinagdag na mga asukal.
- Ang nakapagpapalusog na pagkain at pisikal na aktibidad ay ang mga susi sa isang mas malusog na pamumuhay. Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad na ang mga taong may sapat na gulang ay dapat maging pisikal na aktibo nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo - ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto bawat araw.
- Maaari kang manatiling pisikal na aktibo sa pamamagitan ng paggawa ng mga aktibidad tulad ng paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, o paghahardin at pagbabawas ng dami ng oras na iyong ginugugol nang nakaupo.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Layunin sa Pag-aaral (2–3 minuto)

- Maglista ng 5 maliliit na pagbabago na maaari mong gawin upang pumili ng mga pagkain at inumin na may mga taba na mas mainam sa katawan, mas mababa ang sodium (asin), at mas mababa ang idinagdag na mga asukal.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Tamasahin ang mga Masusustansyang Pagkain na Masarap (5–10 minuto)

- Pumili ng lean cut (walang taba) na karne ng baka o baboy o lean cut na giniling na baka (92% o higit pa na lean o walang taba) at walang balat na pabo (turkey) o dibdib ng manok.
- Ikumpara ang sodium sa mga pagkain tulad ng sopas, tinapay, at mga frozen na pagkain - at piliin ang mga pagkain na may mas mababababang numero o dami.
- Limitahan ang iyong pagbili ng mga naprosesong karne tulad ng bacon, sausage, at mga hotdog, na malamang ay mas mataas sa sodium at saturated fats.
- Pumili ng mga legumes tulad ng mga itim na beans o kidney beans o black-eyed peas o tokwa bilang isang pangunahing ulam o bahagi ng pagkain bilang mga mapagkukunan ng protina.
- Subukan ang pagkaing-dagat kaysa sa karne at manok. Gawing layunin na makakain ng mga 8 onsa ng pagkaing-dagat kada linggo.

EAT HEALTHY YOUR WAY

Enjoy Healthy Food Choices That Taste Great

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

MEET THE PÉREZ FAMILY

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

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

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

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

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

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

GLORIA'S QUICK AND HEALTHY TURKEY TACO SALAD

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

RECIPE

TURKEY TACO SALAD

This recipe serves 4 people.

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

For more information, visit www.healthfinder.gov

- Kilalanin ang 3 pampalasa, herbs, o panimplang walang asin na magbibigay sa iyo ng mga makabagong paraan upang kumain nang mainam sa katawan.
- Gumamit ng mga pagbabago sa recipe at mga pamamaraan sa pagluluto upang mabawasan ang mga calorie, saturated at trans fats, sodium, at idinagdag na mga asukal.

- Pumili ng whole-grain cereals na walang frosting o iba pang idinagdag na mga asukal; magdagdag ng lasa sa mainit na whole-grain cereals sa pamamagitan ng mga pasas, banilya, at/o kanela (cinnamon).
- Gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato (lalo na ang mga pagkaing siksik sa sustansya na kulay pula, kahel, at berde, pati na ang mga legumes tulad ng itim na beans o kidney beans o black-eyed peas).
  - Pumili ng mga frozen na gulay na walang mga sarsa at de-latang gulay na mas mababa sa sodium.
  - Bilang karagdagan sa mga sariwang prutas, gumamit ng mga de-lata, frozen, at pinatuyong prutas. Hanapin ang de-latang prutas na pinakamababa sa idinagdag na asukal.
- Piliin ang tubig, fat-free o low-fat na gatas o fortified soymilk, o 100% na juice ng prutas o gulay bilang mga inumin kaysa sa regular na soda, inuming pang-sports, inuming nagbibigay ng enerhiya, mga prutas na inumin, at iba pang mga pinatamis sa asukal na mga inumin.
- Sa halip na isang malaking panghimagas na tulad ng regular na ice cream, cake, pie, o mga galyetas, subukan ang isang piraso ng sariwang prutas o isang frozen na 100% fruit bar, o paghatian niyong magkaibigan ang mas maliit na panghimagas.

Ang mga Maliliit na Pagbabago ay Makagagawa ng Malaking Kaibahan

VIDEO

Pwedeng Maging Masustansya ang Malasa (2–3 minuto)

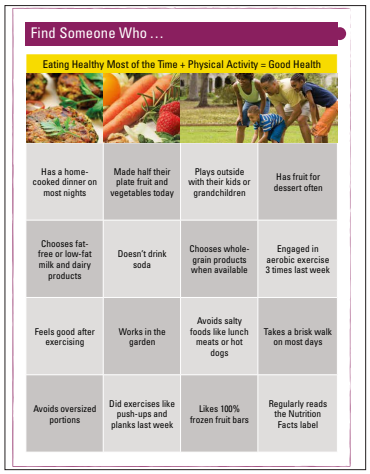
health.gov/dietaryguidelines/workshops/

PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT

Handout: Maghanap ng Isang Tao na … (5 minuto)

"Maghanap ng Isang Tao na . . .": Ang ganitong laro na parang bingo ay nagpapatibay sa panalong kumbinasyon ng isang nakapagpapalusog na diyeta at pisikal na aktibidad, at nagbibigay-daan sa mga kalahok na makilala ang isa't isa. Ipasa ang game sheet at hilingin sa mga kalahok na maglakad-lakad sa silid-aralan at makipag-usap sa isa't isa upang matutunan kung aling malusog na pamumuhay ang ikinasisiya ng kada isa . Ang mga kalahok ay pipirma ng kanilang mga pangalan sa mga kahon para sa mga aktibidad na ginagawa nila. Depende sa laki ng grupo, magtakda ng limitasyon sa kung gaano karaming mga kahon ang maaaring pirmahan ng parehong tao sa game sheet ng mga kalahok (karaniwan ay 2 lamang). Magbigay ng gantimpala na nakapagpapalusog (prutas, bote ng tubig, jump rope, atbp.) sa unang tao na makakakumpleto ng pirma sa isang buong hilera. Upang ipagpatuloy ang laro, tanungin ang mga kalahok na subukan at kumpletuhin ang 2 hilera, isang "T" pattern, o kahit na ang buong grid. Makakatulong na magkaroon ng ilang mga premyo para sa mga mananalo.

Mga Kinakailangang Supply: *Maghanap ng Isang Tao na . . .*handout para sa bawat kalahok, nakapagpapalusog na mga premyo



Find Someone Who …

Eating Healthy Most of the Time + Physical Activity = Good Health

Has a home-cooked dinner on most nights	Made half their plate fruit and vegetables today	Plays outside with their kids or grandchildren	Has fruit for dessert often
Chooses fat-free or low-fat milk and dairy products	Doesn't drink soda	Chooses whole-grain products when available	Engaged in aerobic exercise 3 times last week
Feels good after exercising	Works in the garden	Avoids salty foods like lunch meats or hot dogs	Takes a brisk walk on most days
Avoids oversized portions	Did exercises like push-ups and planks last week	Likes 100% frozen fruit bars	Regularly reads the Nutrition Facts label

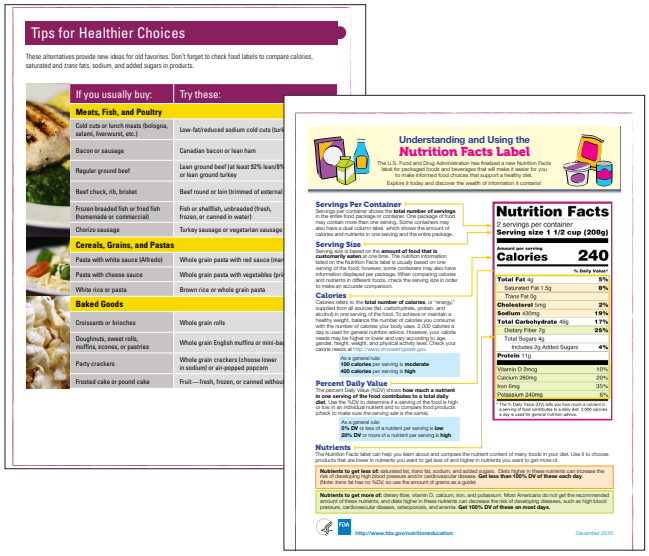
PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: Mga Payo para sa mga Pagpili na Mainam sa Katawan at Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts (5 minuto)

Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Diyeta ang isang nakapagpapalusog na pattern ng pagkain na mababa sa sodium, saturated at *trans* fats, at mga idinagdag na asukal.

- Bawasan ang pang-araw-araw na pagkonsumo ng sodium sa mas mababa sa 2,300 mg/day. (Ang mga nasa sapat na gulang na may prehypertension o hypertension ay makikinabang sa higit na pagbabawas sa sodium sa mas mababa sa 1,500 mg/day.)
  - **NARITO KUNG PAPAANO:** Basahin ang Nutritional Facts sa mga label at pumili ng opsyon na mas mababa sa sodium.
  - Pumili ng sariwa, frozen (walang sarsa o pampalasa), o walang-asin na idinagdag na mga delatang gulay, at sariwang manok, pagkaing-dagat, karne ng baboy, at karne na walang taba, kaysa sa mga naproseso na karne at manok.
  - Mas dalasan ang pagkain sa bahay. Magluto ng mga pagkain mula sa simula upang kontrolin ang sodium na nilalaman ng mga ulam - limitahan ang mga sarsa, mga timplado na, at mga "instant" na produkto tulad ng may lasang bigas, instant noodles, at ready-made na pasta. Timplahan ang mga pagkain ng mga herb at pampalasa sa halip na asin.
- Kumonsumo ng mas mababa sa 10% na calories mula sa saturated fats.
  - **NARITO KUNG PAPAANO:** Basahin ang mga label ng Nutritional Facts at pumili ng opsyon na mababa sa saturated fats at mataas sa unsaturated fats (polyunsaturated at monounsaturated fats).
  - Pumili ng mga karne na walang taba at manok at fat-free o low-fat na mga produkto ng gatas sa halip na matataba na karne at manok at buo o 2% na mga produktong gatas.
  - Para sa mga ulam o pangunahing pagkain tulad ng mga sandwich, ginisa, at rice bowls, piliin ang mas maraming mga gulay at mas kaunting karne at pumili ng kaunti o hindi regular na keso at iba pang mga toppings na may saturated fats.
- Panatilihing mababa ang pagkonsumo ng trans fats hangga't maari.
  - **NARITO KUNG PAPAANO:** Limitahan ang mga pagkain na may bahagyang mga hydrogenated oil o yung listahan sa label ng Nutrition Facts na naglalaman ang mga ito ng mga *trans* fats.
- Magkonsumo ng mababa sa 10% ng mga calorie mula sa idinagdag na mga asukal .
  - **NARITO KUNG PAPAANO:** Uminom ng tubig sa halip na mga inuming may asukal tulad ng regular na soda, inuming pang-sports, at juice na inumin.
  - Limitahan ang sukat ng dami at kumain ng ilang meryenda at minatamis na may dagdag na mga asukal tulad ng mga cake, galyetas, pie, at sorbetes.
  - Piliin ang mga bersyon ng de-latang prutas, mga prutas na sarsa (hal., Applesauce), at yogurt na hindi pinatamis o walang idinagdag na asukal.


Tips for Healthier Choices

These alternatives provide new ideas for old favorites. Don't forget to check food labels to compare calories, saturated and trans fats, sodium, and added sugars in products.

If you usually buy:	Try these:
Meats, Fish, and Poultry	
Cold cuts or lunch meats (bologna, salami, liverwurst, etc.)	Low-fat/reduced sodium cold cuts (turk
Bacon or sausage	Canadian bacon or lean ham
Regular ground beef	Lean ground beef (at least 92% lean/8% or lean ground turkey
Beef chuck, rib, brisket	Beef round or loin (trimmed of external
Frozen breaded fish or fried fish (homemade or commercial)	Fish or shellfish, unbreaded (fresh, frozen, or canned in water)
Chorizo sausage	Turkey sausage or vegetarian sausage
Cereals, Grains, and Pastas	
Pasta with white sauce (Alfredo)	Whole grain pasta with red sauce (mar
Pasta with cheese sauce	Whole grain pasta with vegetables (pri
White rice or pasta	Brown rice or whole grain pasta
Baked Goods	
Croissants or brioches	Whole grain rolls
Doughnuts, sweet rolls, muffins, scones, or pastries	Whole grain English muffins or mini-ba
Party crackers	Whole grain crackers (choose lower in sodium) or air-popped popcorn
Frosted cake or pound cake	Fruit—fresh, frozen, or canned withou

Understanding and Using the Nutrition Facts Label

The U.S. Food and Drug Administration has finalized a new Nutrition Facts label for packaged foods and beverages that will make it easier for you to make informed food choices that support a healthy diet.

Explore it today and discover the wealth of information it contains!

Servings Per Container

Serving Size

Calories

Percent Daily Value

Nutrients

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (200g)
Amount per serving
Calories 240
% Daily Value*
Total Fat 4g 5%
Saturated Fat 1.5g 8%
Trans Fat 0g
Cholesterol 5mg 2%
Sodium 430mg 19%
Total Carbohydrate 40g 17%
Dietary Fiber 7g 25%
Total Sugars 4g
Includes 2g Added Sugars 4%
Protein 11g
Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 6mg 35%
Potassium 240mg 6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

http://www.fda.gov/nutritioneducation

December 2016

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: Magbawas sa Sodium at Babaanan ang Iyong Pagkonsumo ng Sodium (Asin)(5 minuto)

- Ang sobra sa asin ay maaring makasama sa iyong kalusugan dahil ito ay nakakataas ng iyong presyon ng dugo.
- Ang karamihan sa sodium na kinokonsumo natin ay nasa naprosesong pagkain at mga pagkain sa restawran.
- Ang karaniwan na pagkonsumo ng sodium para sa mga Amerikano na may edad na 2 taon at mas matanda ay humigit-kumulang sa 3,400 mg kada araw.
- Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Diyeta na bawasan ang pagkonsumo ng sodium nang mas mababa sa 2,300 mg kada araw para sa mga may sapat na gulang na 14 at pataas. Ang mga bata na may edad na mas mababa sa 14 na taong gulang ay nangangailangan ng mas kaunting sodium depende sa edad nila.

DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS 2015-2020 EIGHTH EDITION

Cut Down on Sodium

Get the facts about sodium and salt from the *Dietary Guidelines for Americans*. Limiting sodium — by eating out less and making smart choices at the grocery store — can have health benefits.

What is sodium?

What foods are high in

Reduce Your Sodium (Salt) Intake

- Read the Nutrition Facts labels to choose foods that are lower in sodium.
- When purchasing canned foods, select those labeled as "reduced sodium," "low sodium," or "no salt added." Rinse regular canned foods to remove some sodium.
- Gradually reduce the amount of sodium in your foods. Your taste for salt will change over time.
- Consume more fresh food and few processed foods that are higher in sodium.
- Eat more home-prepared foods, where you have more control over sodium, and use little or no salt or salt-containing seasonings when cooking or eating foods.
- When eating at restaurants, ask that salt not be added to your food or order lower-sodium options, if available.

Tips for Using Herbs and Spices (Instead of Salt)	
Basil	Use in pastas, soups, salads, vegetables, fish, and meats.
Chili Powder	Use in soups, stews, salads, vegetables, and fish.
Cinnamon	Use in salads, vegetables, breads, and snacks.
Cloves	Use in soups, salads, and vegetables.
Dill Weed and Dill Seed	Use in fish, soups, salads, and vegetables.
Garlic	Use in soups, vegetables, meats, chicken, and stir-fries.
Ginger	Use in soups, salads, vegetables, meats, and stir-fries.
Marjoram	Use in soups, salads, vegetables, beef, fish, and chicken.
Nutmeg	Use in vegetables, meats, and snacks and in breads in place of sugar.
Oregano	Use in pastas, soups, salads, vegetables, meats, and chicken.
Parsley	Use in pastas, salads, vegetables, fish, and meats.
Rosemary	Use in pastas, salads, vegetables, fish, and meats.
Sage	Use in soups, salads, vegetables, meats, and chicken.
Thyme	Use in salads, vegetables, fish, and chicken.

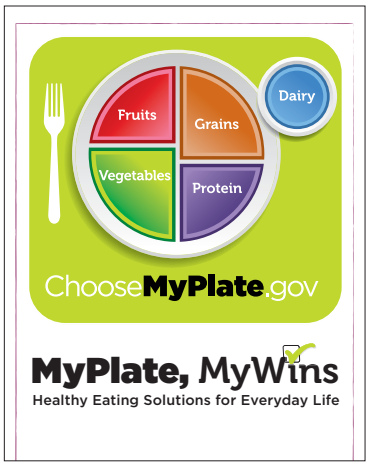
Note: To start, use small amounts of these herbs and spices to see whether you like them.

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

AKTIBIDAD

Pumili ng isa nang maaga (5-10 minuto)

1. **Guhit ng "MyPlate":** Talakayin ang handout na 10 Tip ng ChooseMyPlate bago simulan ang aktibidad na ito. Bigyan ang kada kalahok ng papel na plato at sabihin sa grupo na gumuhit ng mga larawan ng pagkain na bumubuo ng isang masustansyang plato. Ipaalala sa kanila na magdisenyo ng isang plato na kalahating prutas at gulay at nagtatampok ng mga whole grain, protina na pagkain, at mga low-fat na produktong gatas. Sabihin sa kada kalahok na ipakita ang kanyang plato at ilarawan ang kanyang iminumgkahing pagkain sa grupo. **Tandaan:** Maari kang magsama ng mga halimbawa na maaring wala sa plato tulad ng mga rice bowl o sabaw.



Mga kinakailangang supply: mga papel na plato, mga /krayola/ mga pang-marka/atbp. para sa kada tao.

2. **Demonstrasyon: Gaano kadaming asukal meron ang soda?** Sabihin sa mga kalahok na hulaan kung ilang kutsaritang asukal ang nasa isang lata ng soda bago umpisahan ang aktibidad. Hilingin sa isang boluntaryo na tulungan ka sa demonstrasyon na ito. Sabihin sa boluntaryo na maglagay ng 10 kutsarita ng asukal sa plato sa harap ng isang lata ng regular na soda. Sabihin sa mga kalahok na nasa ganito ang dami ng asukal na nasa isang lata ng soda. Itanong sa mga kalahok: Kung ikaw ay iinom ng 12 onsa na regular na soda araw-araw sa isang taon, gaano kadaming asukal ba ito? Ang sagot ay 30 pounds na asukal! Ipaalam sa kanila na ang isang tao ay maaaring mabawasan ng hanggang 15 pounds sa isang taon sa pamamagitan ng paglipat mula sa 1 lata ng regular na soda kada araw (150 calories) sa tubig o isa pang walang calorie na inumin. Ang isang paraan upang makatulong na maisaayos ang iyong timbang ay ang paggawa ng maliliit na mga pagbabago sa iyong diyeta upang mabawasan ang pagkonsumo ng calorie. Halimbawa, ang pagpili sa tubig sa halip na maasukal na mga inumin ay makakatulong sa iyo na mabawasan ang pagkonsumo ng calorie sa paglipas ng panahon, na maaring makaapekto sa timbang.

Mga kinakailangang supply: asukal, lata ng soda, plato, kutsarita

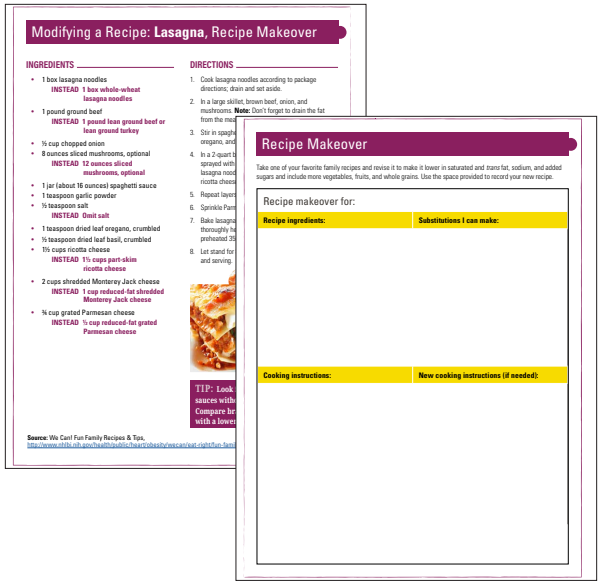
PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Pagbabago ng Isang Recipe: Lasagna, Makeover ng Recipe (5-10 minuto)

May mga simpleng pagbabago na maaari mong gawin kapag nagluluto upang mabawasan ang mga calorie, saturated at *trans* fats, sodium (asin), o idinagdag na mga asukal. Narito ang ilang pangkalahatang mga payo upang gawing masustansya ang iyong mga pagkain.

- Magluto gamit ang mga low-fat na mga pamamaraan tulad ng pag-bake, pag-broil, pagpapakulo, pag-steam, o pag-microwave, sa halip na pagprito.
- Timplahan ang mga pagkaing dagat gamit ang mga herb, pampalasa, katas ng lime o lemon, at suka sa halip na asin.
- Gumamit ng kaunting mantika o mga de-spray na mantika sa halip na mantikilya at stick ng margarin
- Damihan ang mga gulay at/o mga prutas sa recipe – tandaan, gusto mong punuin ang kalahati ng iyong plato ng mga gulay o mga prutas.
- Balatan ang manok at mga piraso ng pabo bago sila iluto para mabawasan ang dami ng saturated fats.


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

INGREDIENTS

- 1 box lasagna noodles
  INSTEAD 1 box whole-wheat lasagna noodles
- 1 pound ground beef
  INSTEAD 1 pound lean ground beef or lean ground turkey
- ½ cup chopped onion
- 8 ounces sliced mushrooms, optional
  INSTEAD 12 ounces sliced mushrooms, optional
- 1 jar (about 16 ounces) spaghetti sauce
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
  INSTEAD Omit salt
- 1 teaspoon dried leaf oregano, crumbled
- ½ teaspoon dried leaf basil, crumbled
- 1½ cups ricotta cheese
  INSTEAD 1½ cups part-skim ricotta cheese
- 2 cups shredded Monterey Jack cheese
  INSTEAD 1 cup reduced-fat shredded Monterey Jack cheese
- ¾ cup grated Parmesan cheese
  INSTEAD ¼ cup reduced-fat grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

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

TIP: Look sauces with Compare br with a lower

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

Recipe Makeover

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

Recipe makeover for:

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

TIP: Bawasan ang dami ng asukal sa recipe ng ¼ hanggang ⅓. Halimbawa, kung kailangan ng recipe ng 1 tasa, gumamit ng ⅔ tasa. Para ma-enhance ang lasa kapag binawasan ang asukal, magdagdag ng banilya, kanela (cinnamon), o nutmeg.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagdaragdag ng Pisikal na Aktibidad (1-2 minuto)

- Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano na ang lahat ay magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad para sa mga benepisyo sa kalusugan.
- Narito ang mga rekomendasyon para sa mga may sapat na gulang:

	Katamtamang Aktibidad	Matinding Aktibidad
Uri ng Aktibidad	Paglalakad nan g mabilis, pagbibisikleta sa patag na lupa, line dancing, paghahardin.	Paglukso ng lubid, basketball, soccer, paglalangoy, pagsasayaw ng aerobics
Dami	Kung pinili mo ang mga aktibidades na nasa **katamtamang** antas, gumawa nang hindi bababa sa **2 oras at 30 minuto kada linggo**	Kung pinili mo ang mga aktibidades na nasa **matinding** antas, gumawa nang hindi bababa sa **1 oras at 15 minuto kada linggo**

Pinagmulan: *2008 na Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano*

- Ang mga bata ay nangangailangan ng **60 minuto ng pisikal na aktibidad bawat araw**.
- **TIP NGAYON:** Ilimita ang oras sa harap ng telebisyon o computer.
  - Limitahan ang dami ng oras na ginugugol mo sa panonood ng TV o paggamit ng iba pang media tulad ng mga video game. Ito ay lalong mahalaga para sa mga bata at mga binata't dalaga.
  - Gamitin ang oras na ginugugol mo sa kakanood ng TV upang maging pisikal na aktibo sa harap ng TV.
- Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at mga layunin sa nutrisyon!
  - Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at gumawa ng maliliit na hakbang upang mapabuti ang iyong mga nakagawian sa pagkain. Maaari mong subaybayan sa pamamagitan ng isang journal o kuwaderno, isang website, o isang mobile app.
  - Presidential Active Lifestyle Award (PALA+): Isang programa ng paggantimpala ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod sa pisikal na aktibidad at mahusay na nutrisyon. Ang 8 linggo na programa ay maaaring makatulong sa iyo na mapanatili o mapabuti ang iyong kalusugan, at isa itong mahusay na paraan upang makatulong na mapamahalaan at maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.
    - Para sa higit pang impormasyon tungkol sa PALA+, bisitahin ang www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - Tingnan ang Appendix para sa talaan ng PALA+ na maaari mong i-print.

TIP: Ipagsama ang katamtaman at matinding mga aktibidades. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas ng 2 minuto ng katamtamang aktibidad.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: MyPlate at 10 Tip (2 minuto)

USDA
United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate, MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Choose MyPlate

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 1
June 2011
Revised October 2016

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagtatapos/Q&A (5 minuto)

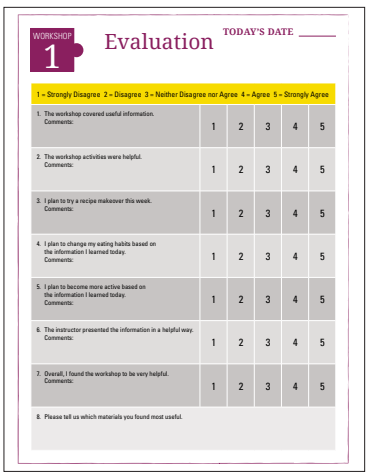
Mga Bagay na Susubukan sa Bahay

- Baguhin ang recipe upang gawin itong mas mababa sa saturated at trans fats, sodium, o idinagdag na mga asukal.
- Bawasan ang dami ng oras na ginugugol sa harap ng computer o TV at dagdagan ang pisikal na aktibidad.

KUMPLETUHIN ANG FORM NG PAGSUSURI

(5 minuto)

Punan ang form at ibigay sa tagapagturo.


WORKSHOP 1

Evaluation

TODAY'S DATE _____

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

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

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

WORKSHOP 1

Mga Handout

1. **Tamasahin ang mga Masususstansyang Pagkain na Masarap**
2. **Maghanap ng Isang Taong...**
3. **Mga Payo para sa mga Mas Mustansyang Pagpipili**
4. **Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts**
5. **Magbawas ng Sodium**
6. **Bawasan ang Iyong Pagkonsumo ng Sodium (Asin)**
7. **Pagbabago ng Recipe: Lasagna, Makeover ng Recipe**
8. **10 Tip sa Pagpili ng MyPlate**
9. **Pagsusuri**

KUMAIN NG MASUSTANSYA AYON SA IYONG SARILING PAMAMARAAN

Tamasahin ang mga Masususstansyang Pagkain na Masarap

Basahin ang handout na ito upang matutunan kung paano makakakain ng masarap na pagkain habang binababa ang sodium at asukal at lumipat sa mga taba na mas mainam sa katawan.

IPINAKIKILALA ANG PAMILYANG PEREZ

Si Roberto, Gloria, kasama ang anak na lalaking si Juan, ay natututunan na ang pagkain ng masustansya ay hindi nangangahulugan ng pagkawala ng lasa ng kanilang pagkain.

Gloria: Payak at simple - sa nakaraan, ang aming pamilya ay hindi kumain ng masustansya.

Binago ko ang aking lumang mga recipe sa pamamagitan ng paggamit ng mas kaunting asin at asukal at pagpili ng taba na mainam sa katawan. Nagsagawa ako mga ng maliliit na pagbabago tulad ng pagtanggal ng balat mula sa aking manok. Sa halip na pagprito na nakalubog sa mantika, bine-bake ko ito na may kasamng mga herb at kaunting olive oil. Madaling mga pagbabago - ngunit, higit na mas makabubuti para sa amin!

Roberto: Masarap pa rin ang mga luto ni Gloria. Nalaman namin na hindi porke masustansya ay hindi nagangahulugang walang lasa ito. Gumagamit pa rin kami ng mga sili, cilantro, dayap, madaming bawang, at iba pang mga pampalasa para lagyan ng lasa ang aming pagkain.

Juan: Bawat linggo, pumipili kami ng nanay ko ng bagong prutas o gulay na susubukan ng aming pamilya. Kagabi nagdagdag kami ng kiwi at ilang mga almond sa aming salad, at ang sarap nito.

Gloria: Ang payo ko sa mga pamilya na gustong kumain nang mas mabuti at bumuti ang pakiramdam? Dahan-dahang gumawa ng mga maliliit na pagbabago. Bago mo malaman, mas gusto ng pamilya mo ang iyong bagong pamamaraan ng pagluto. Ganun ang nangyari sa aking pamilya!

MABILIS AT MALUSOG NA TURKEY TACO SALAD NI GLORIA

Gloria: Binago ko ang aking taco na recipe. Ginagamit ko ang walang taba na giniling na dibdib ng pabo sa halip ng mas matabang giniling na karne ng baka at inihahain ito bilang isang taco salad. Sa pagdurog ng ilang baked na mga tortilla chips, nakukuha namin ang kalutungan nang walang taba mula sa malutong na mga shell ng taco. Naghihiwa ako ng mga sariwa, makatas na mga peras para sa panghimagas. Anong bilis, dali at sarap ng pagkain. Subukan mo ang aking recipe-sana magustuhan ng iyong pamilya tulad namin!

RECIPE

TURKEY TACO SALAD

Ang recipe na it sakto para sa 4 na katao.

1. Lagyan ng kaunting mantika ang kawali gamit ang cooking spray Lutuin hanggang maging brown ang 1 pound ng giniling na dibdib ng pabo na 99% fat-free na may kasamang kalahating sibuyas na tinadtad.
2. Magdagdag ng 2 lata ng walang dagdag na asin na hiniwa, dinurog, o buong mga kamatis.
3. Magdagdag ng 1 clove ng tinadtad na bawang at tig-isang kutsarita ng tuyo na oregano at cilantro.
4. Magdagdag ng 1 o 2 na tinadtad na ancho chiles o mga jalapeno. Kung ayaw mo na maging maanghang masyado ang iyong pagkain, gumamit ng 2 kutsaritang chili powder lang.
5. Hayaang maluto sa kalan ng 10 minuto.
6. Isilbi ang karne ng taco sa ibabaw ng tinadtad na hilaw na spinach o iba pang mga gulay na berde. Bumasag ng isang dakot na baked na mga tortilla chip at ibudbud sila sa ibabaw. Lagyan sa ibabaw ng tinadtad na mga kamatis, tinadtad na mga sibuyas, sariwang cilantro, at dayap. Maari ka ring magdagdag ng 1 kutsaritang kinadkad na low-fat na keso.

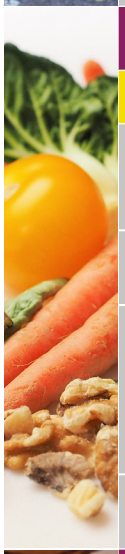
Para sa karagdagang impormasyon, magpunta sa www.healthfinder.gov.

KUMAIN NG MASUSTANSYA AYON SA IYONG SARILING PAMAMARAAN

Lahat ng lasa – na may taba na mas mainam sa katawan, at mas kaunti ang asin at asukal! I-tsek ang mga payo na iyong susubukan.

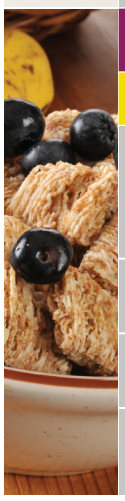
Pumili ng Taba na Mainam sa Katawan at Panatilihin pa rin ang Lasa

Sa halip na…	✓ Ako ay …
Magprito sa mantikilya, stick ng margarin, o mga mantika	☐ Magbe-bake, magbo-broil, mag-iihaw, o magpapakulo. ☐ Maggigisa gamit ang cooking spray sa isang nonstick na pan. O gagamit ng mga mantika ng gulay tulad ng canola, mais, olive, mani, o soybean.
Gumamit ng whole milk, full-fat cream cheese, o full-fat na matitigas na mga keso	☐ Iinom ng fat-free o 1% gatas. ☐ Gagamit ng fat-free o low-fat cream cheese at low-fat o reduced-fat na matitigas na mga keso.
Gumamit ng full-fat sour cream o full-fat cottage cheese	☐ Gagamit ng fat-free o reduced-fat na sour cream o fat-free plain yogurt. ☐ Kakain ng fat-free o low-fat (1%) na cottage cheese.
Gumamit ng mas matabang parte ng karne	☐ Magtatanggal ng balat ng manok at piraso ng pabo bago lutuin ang mga ito. ☐ Kakain ng walang tabang hiwa ng giniling na karne, kahit na 92% lean/8% fat. Subukan ang mga walang taba na mga hiwa ng karne tulad ng sirloin, lomo, round steak, at mga roast. Maghanap ng 99% fat-free na giniling na dibdib ng turkey o giniling na dibdib ng manok.



Mas Mababa ang Asin, Hindi ang Lasa!

Sa halip na …	✓ Ako ay …
Bumili ng mga naka-handa na pagkain at naproseso na karne (tulad ng mga cold cut, hot dog, at sausages)	☐ Gagawa ng mas madami pang mga pagkain gamit ang sariwa, walang taba na karne at mga sariwa, frozen, o mababang-sodium na mga de-latang mga gulay.
Kumain ng frozen o delivery pizza	☐ Gagawa ng gulay na pizza sa bahay gamit ang mga sariwang gulay, kaunting keso, at tomato sauce na walang dagdag na asin.
Pumili ng regular na de-latang mga gulay	☐ Gagamit ng mga de-latang gulay na may label na "walang idinagdag na asin." ☐ Bibili ng mga sariwang gulay o frozen na gulay na walang mga sarsa. Gumamit ng mga herb para magdagdag ng lasa. ☐ Titingin sa label ng Nutrition Facts at pipili ng lata na mas mababa/pinakamababa sa sodium.
Magdagdag ng asin sa mga pagkain para magkalasa	☐ Magtitimpla ng mga pagkain gamit ang mga herb, mga pampalasa, mga sili, katas ng dayap o lemon, at suka .



Mas Mababang Asukal, ngunit Masisiyahan pa rin ang Iyong Sweet Tooth

Sa halip na …	✓ Ako ay …
Pumili ng matamis na almusal na cereal	☐ Kakain ng whole grean na mga cereal na walang frosting o idinagdag na mga asukal. ☐ Kakain ng fat-free na yogurt o fat-free na cottage cheese. Magdagdag ng sariwang prutas at kaunting mga almond para sa karagdagang lasa at lutong.
Uminom ng maasukal na mga soft drink at juice na inumin.	☐ Iinom ng tubig o hindi pinatamis na iced tea na may lemon juice.
Kumain ng malalaking tipak ng matamis na panghimagas	☐ Kakain ng isang piraso ng sariwang prutas—sarap! ☐ Makikipaghati sa aking kaibigan sa isang maliit na panghimagas.
Pumili ng de-latang prutas na may syrup	☐ Bibili ng mga de-latang prutas na walang idinagdag na mga asukal. ☐ Bibili ng sariwa o frozen na prutas.

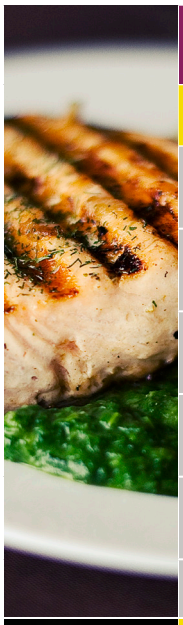
Maghanap ng Isang Taong …

Kumakain ng Masususstansya nang Madalas + Pisikal na Aktibidad = Magandang Kalusugan

Kumakain ng lutong-bahay kadalasan sa gabi	Ginawang mga prutas at mga gulay ang kalahati ng plato ngayon	Naglalaro sa labas kasama ang mga bata o mga apo	Kadalasang nagpruprutas bilang panghimagas
Pinipili ang fat-free o low-fat na gatas o mga produkto ng gatas.	Hindi umiinom ng soda	Pinipili ang whole-grain na mga produkto kung mayroon	Nag-aerobic na ehersisyo nang 3 beses noong nakaraang linggo
Masarap ang pakiramdam matapos mag-ehersisyo	Nagtratrabaho sa hardin	Umiiwas sa maaasin na mga pagkain tulad ng mga luncheon meat o mga hot dog	Naglalakad nang mabilis sa karamihan ng mga araw
Umiiwas sa malalaking bahagi	Nag-ehersisyo noong isang linggo tulad ng mga push-up at pag-plank	Gusto ang mga 100% frozen na mga fruit bar	Palaging binabasa ang label ng Nutrition Facts

Mga Tip para sa Mas Masustansyang Pagpipili

Ang mga alternatibong ito ay nagbibigay ng mga bagong ideya para sa mga lumang paborito. Huwag kalimutang tingnan ang label ng mga pagkain para ikumpara ang mga calorie, saturated at mga *trans* fat, sodium, at idinagdag na mga asukal sa mga produkto.

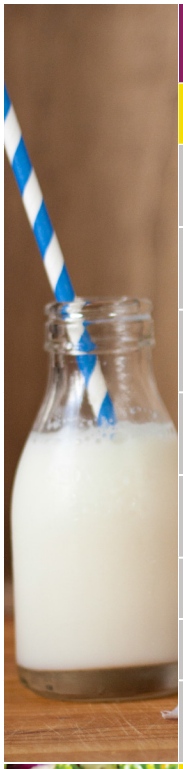


Kung ikaw ay kadalasang bumibili ng:	Subukan ang mga ito:
Mga Karne, Isda, at Manok	
Mga cold cut o luncheon meat (bologna, salami, liverwurst, atbp.)	Low-fat/pinababang sodium na mga cold cut (pabo, manok)
Bacon o sausage	Canadian bacon o walang taba na hamon
Regular na giniling na baka	Walang taba na giniling na baka (hindi bababa sa 92% na laman /8% taba) o walang taba na giniling na pabo (turkey)
Beef chuck, rib, brisket	Karne ng baka o lomo (trimmed na panlabas na taba)
Frozen na breaded na isda o piniritong isda (gawa sa bahay o pangkomersyal)	Isda o shellfish, walang breading (sariwa,frozen, o de lata na nasa tubig)
Chorizo sausage	Turkey sausage o vegetarian sausage (gawa sa tokwa)

Mga cereal, Grain, at Pasta	
Pasta na may puting sarsa (Alfredo)	Whole grain na pasta na may pulang sarsa (marinara)
Pasta na may keso na sarsa	Whole grain na pasta na may mga gulay (primavera)
Puting kanin o pasta	Brown rice or whole grain na pasta

Mga Pagkaing Binake	
Mga croissant o brioch	Whole grain na mga monay
Mga doughnut, matamis na roll, muffin, scone, o pastry	Whole grain na mga English muffin o mga mini-bagel
Party crackers	Whole grain na crackers (piliin ang mas mababa sa sodium) o air-popped popcorn
Cake na may frosting o pound cake	Prutas—sariwa, frozen, o de-lata na walang idinagdag na mga asukal

Mga Tip para sa Masustansyang Pagpipili (ipinagpatuloy)



Kung ikaw ay madalas na bumibili ng:	Subukan ang mga ito:
Mga Produktong Mula sa Gatas	
Whole milk (regular, ebaporada, o pinatamis na kondensada)	Fat-free (skim) na gatas, low-fat (1%) na gatas, gatas na ebaporada, o fortified na soymilk*
Ice cream o sorbetes	Low-fat o fat-free at walang dagdag na asukal na mga bersyon na ng sorbetes o frozen yogurt
Sour cream	Plain na fat-free o low-fat na Greek yogurt o fat-free na sour cream
Cream cheese	Neufchatel "light" cream cheese o fat-free na cream cheese
Keso (cheddar, Swiss, Monterey Jack, American, mozzarella, atbp.)	Reduced-calorie o fat-free na keso, part-skim na keso, low-calorie na na-prosesong keso, atbp.
Regular (4%) na cottage cheese	Fat-free o low-fat (1%) na cottage cheese
Whole-milk na ricotta cheese	Part-skim milk na ricotta cheese
Krema ng kape (half and half) o hindi gatas na creamer	Low-fat (1%) o fat-free na gatas o nonfat dry milk powder

Mga Taba, Mga Mantika, at mga Salad Dressing	
Stick ng margarin o mantikilya	Olive oil o tub na margarin na walang *trans* fat
Regular na mayonnaise	Mustard o fat-free o light na mayonnaise
Salad dressing na gawa sa krema	Oil-based na mga salad dressing, tulad ng vinaigrette, katas ng lemon, o wine vinegar
Mantika para sa pagluluto sa kawali	Kaunting mantika o nonstick na cooking spray pang-gisa

Iba't iba	
De lata na mga cream na sopas/sabaw	De lata na mga sopas/sabaw na pinaglagaan (mababang sodium)
Gravy (gawang bahay na mayroong taba at/o gatas)	Gravy mix na gawa sa tubig o gawang bahay na skimmed off ang taba at fat-free na gatas
Naasinan/nilagyan ng pampalasa na mga mani at mga buto	Walang asin, ordinaryong mga mani at mga buto

* Ibang mga produkto na ibinebenta bilang "gatas" pero gawa sa mga halaman (hal., almond, bigas, buko, at hemp na "mga gatas") maaring naglalaman ng calcium at maaring kainin bilang pinagmumulan ng calcium, ngunit hindi sila kasama sa grupo ng dairy dahil sa ang kanilang pangkalahatang nilalamang pang-nutrisyon ay hindi tulad sa gatas at fortified na soy na mga inumin (soymilk).

Pag-intindi at Paggamit ng
Label ng Nutrition Facts

Natapos na ng U.S. Food and Drug Administration ang bagong label ng Nutrition Facts para sa mga nakapaketeng pagkain at inumin na makapagpapadali para sa iyo na gumawa ng mga pagpipili na sumusuporta sa isang nakapagpapalusog na diyeta. Pag-aralan ito ngayon at tuklasin ang yaman ng impormasyon na nilalaman nito!

Servings Per Container

Ipinapakita ng servings per container ang **kabuuang bilang ng mga serving** sa buong pakete o lalagyan ng pagkain. Ang isang pakete ng pagkain ay maaaring maglaman ng higit sa isang serving. Ang ilang mga lalagyan ay maaaring mayroon ding label na may dalawang kolumna, na nagpapakita ng dami ng mga calorie at nutrient sa isang serving at sa buong pakete.

Serving Size

Ang serving size ay batay sa **dami ng pagkain na karaniwang kinakain** sa isang beses. Ang impormasyon sa nutrisyon na nakalista sa label ng Nutrition Facts ay ***kadalasang batay sa isang serving*** ng pagkain; gayunpaman, ang ilang mga lalagyan ay maaaring mayroon ding ipinapakitang impormasyon sa kada pakete. Kapag kinukumpara ang mga calorie at sustansya sa iba't ibang pagkain, suriin ang serving size upang makagawa ng tamang paghahambing.

Mga Calorie

Ang mga calorie ay tumutukoy sa **kabuuang bilang ng mga calorie**, o "enerhiya," na makukuha mula sa lahat ng mapagkukuhanan (taba, carbohydrate, protina, at alkohol) sa isang serving ng pagkain. Upang maabot o mapanatili ang isang malusog na timbang, balansehin ang bilang ng mga calorie na nakokonsumo mo sa bilang ng mga calorie na ginagamit ng iyong katawan. 2,000 calorie kada araw ang ginagamit para sa pangkalahatang payo sa nutrisyon. Gayunpaman, ang iyong mga kailangang calorie ay maaaring mas mataas o mas mababa at nag-iiba ayon sa edad, kasarian, taas, timbang, at antas ng pisikal na aktibidad. Tingnan ang iyong mga kailangang calorie sa http://www.choosemyplate.gov.

Bilang pangkalahatang panuntunan:
Ang 100 calorie kada serving y **katamtaman**
Ang 400 calorie kada serving ay **mataas**

Percent Daily Value

Ang percent Daily Value (%DV) ay nagpapakita ng **kung gaano karaming sustansya sa isang serving ng pagkain ang nag-aambag sa kabuuang pang-araw-araw na diyeta**. Gamitin ang %DV upang matukoy kung ang isang serving ng pagkain ay mataas o mababa sa isang indibidwal na nutrient at ikumpara ang mga produkto ng pagkain (*tiyakin na pareho ang serving size*).

Bilang pangkalahatang panuntunan:
Ang 5% DV o mas mababa pa para sa isang nutrient kada serving ay **mababa** **Ang 20% DV** o higit pa ng isang nutrient kada serving ay **mataas**

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

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

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

Mga Nutrient

Ang label ng Nutrition Facts ay makatutulong sa iyo na malaman ang tungkol sa at ikumpara ang mga nilalamang nutrient ng maraming pagkain sa iyong diyeta. Gamitin ito upang pumili ng mga produkto na mas mababa sa mga nutrient na nais mong bawasan at mas mataas sa mga nutrient na nais mong damihan.

Mga nutrient na babawasan: saturated fat, *trans* fat, sodium, at mga dagdag na asukal. Mga diyeta na mas mataas sa mga nutrient na ito ay makadaragdag ng panganib ng pagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo at/o sakit sa puso. **Kumonsumo ng mas mababa sa 100% DV ng mga ito kada araw**. (Tandaan: *ang trans* fat ay walang %DV, kaya gamitin ang dami ng gramo bilang gabay)

Mga nutrient na dadamihan: dietary fber, vitamin D, calcium, iron, at potassium. Ang karamihan sa mga Amerikano ay hindi nakukuha ang inirerekomendang dami ng mga nutrient na ito, at ang mga diyeta na mas mataas sa mga nutrient na ito ay maaaring mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng mga sakit, tulad ng mataas na presyon ng dugo, sakit sa puso, osteoporosis, at anemia. **Kumonsumo ng 100% DV ng mga ito sa karamihan ng mga araw.**

http://www.fda.gov/nutritioneducation

Disyembre 2016

MGA PATNUBAY SA DIYETA
PARA SA MGA AMERIKANO
2015-2020
IKAWALONG EDISYON

Bawasan ang Sodium

Alamin ang mga katotohanan tungkol sa sodium at asin mula sa *Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano*. Ang paglimita ng sodium — sa pamamagitan ng pagbawas sa pagkain sa labas at paggawa ng mahusay na mga pagpili sa pamilihan — ay makakapagbigay ng mga benepisyo sa kalusugan.

Ano ang sodium?

Ang sodium ay isang mineral, at karamihan sa sodium sa ating mga pagkain ay nagmumula sa asin. Kailangan nating lahat ang kaunting sodium upang manatiling malusog. Ang pagkain ng sobrang sodium ay makakapagdulot ng mataas na presyon ng dugo (hypertension). Ang mataas na presyon ng dugo ay maaring makadagdag sa panganib ng pagkakaroon ng atake sa puso o stroke. Ang magandang balita ay ang pagbawas ng sodium ay makakatulong na mapababa ang iyong presyon ng dugo o mapanatili ito sa malusog na antas.

Anong mga pagkain ang mataas sa sodium?

Sa tuwing dinaragdagan mo ng asin ang iyong pagkain, nagdaragdag ka ng sodium. Ngunit ipinapakita ng *Mga Patnubay sa Diyeta* na ang karamihan sa sodium na kinakain natin ay hindi nanggagaling sa ating mga asinan. Ang sodium ay ginagamit ng mga gumagawa ng pagkain at iba pa na naghahanda ng pagkain bilang preservative at upang makapagdagdag ng lasa, pang-cure ng karne, pampalapot ng sarsa, at panatilihing mamasa-masa ang ilang pagkain. Ito ang dahilan kung bakit matatagpuan ang sodium sa halos lahat ng mga naproseso at handang pagkain na binibili natin. Ang mga putahe na may maraming mga sangkap — tulad ng pizza, casserole, burger, taco, at sandwich — ay kadalasang mayroong mga sangkap na mataas sa sodium. Kapag ginagawa ang mga putaheng ito, limitahan ang mga sangkap na kadalasan ay mataas sa sodium:

- Mga naprosesong karne, manok, at pagkaing-dagat — tulad ng mga deli meat, sausage, pepperoni, at sardinas
- Sarsa, dressing, at mga pampalasa
- Instant na mga produkto tulad ng flavored na kanin, instant noodles, at ready-made pasta

Tandaan na kahit na ang mga pagkain na hindi maalat ang lasa ay maaari pa ring
nagdaragdag ng sodium sa iyong diyeta, lalo na kung kinakain mo sila madalas. Halimbawa, ang sodium na makikita sa mga pagkain tulad ng tinapay at tortillas, keso, at mga pampalasa ay maaaring maipon.

Mga Pangunahing Rekomendasyon: Sodium

Saklaw na edad	Dami ng sodium
Mga matatanda* at mga batang 14 na taong gulang pataas	Mas kaunti sa 2,300 mg kada araw
Mga batang nasa edad na 9 hanggang 13	Mas kaunti sa 2,200 mg kada araw
Mga batang nasa Edad na 4 hanggang 8 Mga	Mas kaunti sa 1,900 mg kada araw
batang nasa edad na 2 hanggang 3	Mas kaunti sa 1,500 mg kada araw

*Mga matatandang walang hypertension o prehypertension

Maaaring ibaba pa ng mga matatandang mayroong hypertension o prehypertension ang kanilang presyon ng dugo sa pamamagitan ng paglimita ng sodium na kinokonsumo sa 1,500 mg kada araw.

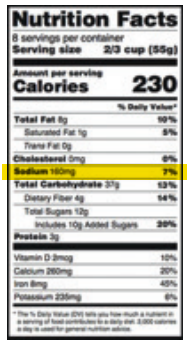
Sodium at asin — ano ang kaibahan?
Dahil sa karamihan ng sodium sa ating mga pagkain ay nanggagaling sa asin, ginagamit ng mga tao ang 2 salitang ito na para bang sila'y pareho lang. Sa totoo lang, sila ay may kaunting pagkakaiba. Ang sodium ay isang mineral na **nasa** asin. Ang asin ay kilala rin bilang *sodium* chloride.

Paano ako makakapagbawas sa sodium?

Bigyang pansin ang mga pagkaing pinipili mo kapag ika'y namimili ng grocery at kapag kumakain sa labas. Subukang gawin ang 5 maliit na pagbabagong ito.

1. Suriin ang label ng Nutrition Facts. Bago ka bumili ng pagkain o inumin, tingnan ang dami ng sodium sa label ng Nutrition Facts. Ikumpara ang iba't ibang opsyon at piliin iyong may pinakamababang dami.

Maaari mo ring hanapin ang mga pagkaing naka-label na low-sodium, reduced sodium (bawas ang sodium), o no-salt-added (walang idinagdag na asin). Ngunit tandaan na minsan, ang mga pagkain na walang mga label na ito ay mas mababa pa rin sa sodium — kaya maigi na parating suriin ang label ng Nutrition Facts.



Dalawang hiwa ng thick-crust pizza na may pepperoni ay mayroong humigit-kumulang na 2,270 mg ng sodium — halos ang pang-araw-araw na limitasyon para sa inirerekomendang sodium para sa mga matatanda at batang 14 na taong gulang pataas!

2. Alamin kung alin sa mga pagkain na kinakain mo ang mayroong pinakamaraming sodium. Maaari mong tingnan ang 10 pinakamataas na pinagmumulan ng sodium (www.cdc.gov/salt/sources.htm) para makakuha ng ideya. Para sa mga putaheng mas mataas sa sodium, subukang kumain ng mas maliliit na dami o kumain ng mga ito nang mas madalang.

3. Gumawa ng mga mainam sa kalusugan na *pagbabago*. Palitan ng mga mas masustansyang opsyon ang mga pagkain o sangkap na may mas mataas na sodium . Maaari kang:

Magmeryenda ng hindi inasinang mani sa halip ng inasinang mga pretzel

Pumili ng sariwa at walang balat na manok at pabo, walang taba na karne, at pagkaing-dagat sa halip ng mga prinosesong deli meat o sausage

Piliin ang mga sariwang, frozen na gulay na walang sarsa, at de-latang gulay na may pinakakaunting dami ng sodium

Kapag kumakain sa labas, maaari kang:

- Humingi ng nakasulat na impormasyon sa nutrisyon at hanapin ang mga bagay na mas mababa sa sodium
- Kumuha ng mga dressing at sarsa "on the side" (hindi inihahalo agad sa salad o ulam) — at magdagdag lamang sa iyong pagkain ng dami na kailangan mo
- Humiling na huwag dagdagan ng asin ang iyong pagkain

4. Magluto nang mas madalas sa bahay. Ang paggawa ng sarili mong mga putahe — sa halip na kumain sa mga restawran o bumili ng nakapaketeng pagkain — ay isang mahusay na paraan para kumain ng mas kaunting sodium dahil ikaw ang may kontrol. Para magdagdag ng lasa, gumamit ng mga spices/ pampalasa sa halip na asin o mga nakapaketeng sarsa at mix.

5. Subukan ang Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) na plano ng pagkain. Batay sa siyentipikong ebidensya, ang DASH plan ay nakakatulong na limitahan ang sodium at mga taba na hindi mainam sa katawan. Pag-isipang sundan ang DASH na plano ng pagkain sa opsyon na mas mababa ang sodium na nasa 1,500 mg kada araw kung ikaw ay mayroong hypertension o prehypertension. Alamin ang http://www.nhlbi.nih.gov/ health/health-topics/ topics/dash.

Maraming iba't ibang uri ng asin: table salt, kosher salt, sea salt, Himalayan salt, at marami pa. Para babaan ang sodium sa iyong diyeta, dapat kang magbawas ng **lahat** ng uri ng asin, kabilang ang asin na nakahalo na sa pagkain.

Nais mo bang matuto pa tungkol sa sodium at kung paano humanap ng nakapagpapalusog na pattern ng pagkain na gagana para sa iyo at sa iyong pamilya? Tingnan ang DietaryGuidelines.gov para sa higit pang impormasyon tungkol sa *Mga Patnubay sa Diyeta* at ChooseMyPlate.gov para sa mga online na tool, recipe, at higit pa.

ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

Babaan ang Pagkonsumo ng Sodium (Asin)

- Basahin ang label ng Nutritional Facts upang pumili ng mga pagkain na mas mababa ang sodium.
- Kapag bumibili ng mga de-lata, piliin ang mayroong mga label na "reduced sodium,""low sodium,"o "no salt added." Hugasan ang mga regular na pagkaing naka-lata para tanggalin ang ilang sodium.
- Dahan-dahanin ang pagbawas ng sodium sa iyong mga pagkain. Ang iyong panlasa sa asin ay magbabago sa panahon.
- Kumain ng mas madaming sariwang pagkain at mas kaunting mga naprosesong pagkain na mas mataas sa sodium.
- Kumain ng mas madaming lutong-bahay, kung saan mas kontrolado mo ang sodium, at gumamit ng kaunti o walang asin o mga panimpla na naglalaman ng asin kapag nagluluto o kumakain ng mga pagkain.
- Kapag kumakain sa mga restawran, sabihin na huwag lagyan ng asin ang iyong pagkain o umorder ng mga mas mababang asin na mga pagpipilian, kung mayroon.

Mga Payo sa Paggamit ng mga Herb at Pampalasa (Sa Halip na Asin)	
Basil	Gamitin sa mga pasta, sopas/sabaw, salad, gulay, isda, at karne.
Chili Powder	Gamitin sa mga sopas/sabaw, nilaga, gulay, at isda.
Kanela o Cinnamon	Gamitin sa mga salad, gulay, tinapay, at mga meryenda
Mga clove	Gamitin sa mga sopas/sabaw, salad, at gulay
Dill Weed at Dill na Buto	Gamitin sa mga isda, sopas/sabaw, salad, at gulay.
Bawang	Gamitin sa mga sopas/sabaw, gulay, karne, manok, at ginisa.
Luya	Gamitin sa mga sopas/sabaw, salad, gulay, karne at ginisa.
Marjoram	Gamitin sa mga sopas/sabaw, gulay, baka, isda, at manok.
Nutmeg	Gamitin sa mga gulay, karne, at meryenda at sa mga tinapay kapalit ng asukal.
Oregano	Gamitin sa mga pasta, sopas/sabaw, salad, gulay, karne, at manok.
Parsley	Gamitin sa mga pasta, salad, gulay, isda, at karne.
Rosemary	Gamitin sa mga pasta, salad, gulay, isda, at karne.
Sage	Gamitin sa mga sopas/sabaw, salad, gulay, karne, at manok.
Thyme	Gamitin sa mga salad, gulay, isda, at manok.

Tandaan: Sa simula, gumamit ng kaunti ng mga herb at pampalasa na mga ito upang malaman kung gusto mo sila.

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

Pagbago sa Isang Recipe: **Lasagna**, Makeover ng Recipe

MGA SANGKAP

- 1 kahon ng lasagna noodles
  SA HALIP 1 kahon ng whole-wheat na lasagna noodles
- 1 pound ng giniling na baka
  SA HALIP 1 pound ng walang taba na giniling na baka or walang taba na giniling na pabo
- ½ tasa na tinadtad na sibuyas
- 8 onsa ng nahiwang mga mushroom, opsyonal
  SA HALIP 12 onsa ng nahiwang mga mushroom, opsyonal
- 1 garapon (mga 16 na onsa) ng sarsa ng spaghetti
- 1 kutsarita na pulbos na bawang
- ½ kutsaritang asin
  SA HALIP Alisin ang asin
- 1 kutsarita ng tuyong dahon ng oregano, dinurog
- ½ kutsarita ng tuyong dahon ng basil, dinurog
- 1½ tasa ng ricotta cheese
  SA HALIP 1½ tasa ng part-skim ricotta cheese
- 2 tasa ng kinadkad na Monterey Jack na keso
  SA HALIP 1 tasa ng reduced-fat na kinadkad na Monterey Jack na keso
- ¾ na tasa ng kinadkad na Parmesan cheese
  SA HALIP ½ tasa ng reduced-fat at kinadkad na Parmesan cheese

MGA TAGUBILIN

1. Lutuin ang mga lasagna noodle ayon sa direksyon sa pakete; salain at itabi.
2. Sa isang malaking kawali, lutuin ang baka, sibuyas, at mga mushroom hanggang maging brown. **Tandaan:** Huwag kalimutang alisin ang taba ng karne bago mo lutuin hanggang maging brown ito.
3. Ihalo ang sarsa ng spaghetti, pulbos na bawang, asin, oregano, at basil.
4. Sa loob ng isang 2-quart na baking dish (nasa 11×7×2 inches) na nabugahan ng cooking spray, mag-layer ng 1/3 ng noodles ng lasagna, 1/3 ng sarsa, at 1/3 ng ricotta cheese at Monterey Jack na keso.
5. Ulitin ang mga patong nang dalawang beses.
6. Ibudbod ang Parmesan cheese sa ibabaw.
7. I-bake ang lasagna nang 30 minuto o hanggang maging lubos na mainit at may bula sa isang pinainitang kalan nang hanggang 350°F.
8. Hayaan nang 8 hanggang 10 minuto bago hiwain at ihain.

TIP: Maghanap ng mga sarsa na gawa sa gulay na walang dagdag na keso o karne. Ikumpara ang mga tatak at pumili ng sarsa na may mas mababang laman na sodium.

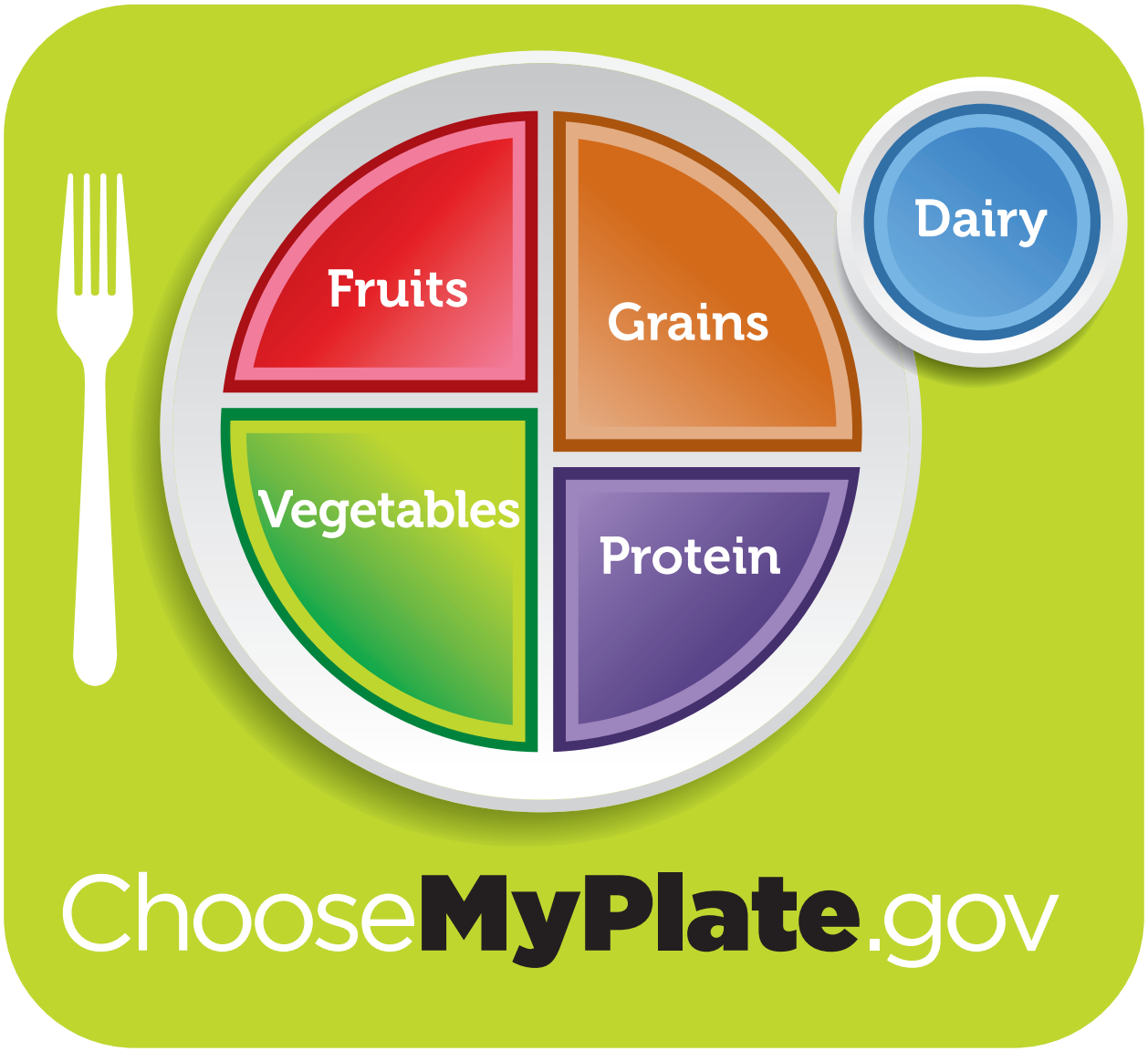
Pinagmulan: We Can! Fun Family Recipes & Tips
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm

Makeover ng Recipe

Kumuha ng isa sa iyong mga paboritong recipe ng pamilya at baguhin ito upang gawing mas mababa ito sa saturated at *trans* fat, sodium, at dagdag na mga asukal at magsama ng mas madaming gulay, mga prutas at mga whole grain. Gamitin ang inilaan na espasyo upang itala ang iyong bagong recipe.

Makeover ng recipe para sa:

Mga sangkap ng recipe:	**Mga pagpapalit na magagawa ko:**
Mga tagubilin sa pagluto:	**Bagong mga tagubilin sa pagluto (kung kinakailangan):**



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
United States Department of Agriculture

10 tip
Serye ng Edukasyon sa Nutrition

MyPlate MyWins

Batay sa
Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano

Piliin ang MyPlate

Gamitin ang MyPlate upang itaguyod ang iyong nakakapagpalusog na estilo ng pagkain at panatilihin ito habang-buhay. Pumili ng mga pagkain at inumin mula sa bawat grupo ng pagkain ng MyPlate. Siguraduhin na ang iyong mga pagpili ay limitado sa sodium, saturated fat, at mga dagdag na asukal. Magsimula sa mga maliliit na hakbang upang gumawa ng mga pagpili na mas mainam sa katawan at na masisiyahan ka.

1 Hanapin ang nakapagpapalusog na estilo ng pagkain para sa iyo

Ang ibig sabihin ng pagkakaroon ng isang nakapagpapalusog na estilo ay ang pagkain ng iba't ibang pagkain upang makuha ang mga sustansya at calorie na kailangan mo. Ang mga tip ng MyPlate ay makakatulong sa iyo na lumikha ng sarili mong mga nakapagpapalusog na solusyon sa pagkain—"MyWins."

2 Gawing mga prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato

Ang pagkain ng makukulay na prutas at gulay ay mahalaga dahil nagbibigay ang mga ito ng bitamina at mineral at karamihan ay mababa sa calorie.

3 Magpokus sa mga whole fruit

Piliin ang mga whole fruit—sariwa, frozen, pinatuyo, o nakalata sa 100% juice. Kumain ng mga prutas bilang putahe mismo, meryenda, o panghimagas.

4 Iba-ibahin ang iyong mga gulay

Subukang magdagdag ng sariwa, frozen, o nakalatang mga gulay sa iyong mga salad, side dish, at pangunahing putahe. Piliin ang iba't ibang makukulay na gulay na inihanda sa mga paraang mainam sa katawan: pinasingawan (steamed), ginisa, inihaw, o hilaw.

5 Gawing whole grains ang kalahati ng iyong grains

Hanapin ang whole grains na nakalista bilang pang-una o pangalawa sa listahan ng mga sangkap—subukan ang oatmeal, popcorn, whole-grain na tinapay, at brown rice. Limitahan ang mga panghimagas at meryenda na gawa sa grain, tulad ng mga cake, galyetas, at pastry.

6 Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt

Piliin ang low-fat o fat-free na gatas, yogurt, at mga inuming soy (soymilk) upang magbawas sa saturated fat. Palitan ang sour cream, cream, at regular na keso ng low-fat na yogurt, gatas, at keso.

7 Iba-ibahin ang iyong karaniwang pinagmumulan ng protina

Paghaluin ang iyong mga pagkain na maprotina upang kasama ang pagkaing-dagat, patani at gisantes, hindi inasinang mani at buto, produktong soy, itlog, at walang taba na karne at manok. Subukan ang mga pangunahing putahe na gawa sa patani o pagkaing-dagat tulad ng tuna salad o bean chili.

8 Uminom ng mga inumin at kumain ng mga pagkaing may mas mababang sodium, saturated fat, at dagdag na asukal

Gamitin ang label ng Nutrition Facts at ang listahan ng mga sangkap upang limitahan ang mga pagkain o inumin na mataas sa sodium, saturated fat, at dagdag na asukal. Piliin ang mga vegetable oil sa halip na mantikilya, at oil-based na sarsa at sawsawan sa halip na iyong mga may mantikilya, krema, o keso.

9 Uminom ng tubig sa halip na mga maasukal na inumin

Walang calorie ang tubig. Ang non-diet soda, mga inuming nagbibigay ng enerhiya o pang-isports, at iba pang inumin na pinatamis ng asukal ay naglalaman ng maraming calorie mula sa dagdag na asukal at may kaunting sustansya.

10 Mahalaga ang lahat ng iyong kinakain at iniinom

Ang tamang kumbinasyon ng mga pagkain ay makakatulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Gawin ang mga maliliit na pagbabago sa iyong "MyPlate, MyWins."

Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagapag-empleyo, tagapahiram, at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon.

Pumunta sa ChooseMyPlate.gov para sa higit pang impormasyon.

DG TipSheet No. 1
Hunyo 2011
Binago noong Oktubre 2016

WORKSHOP 1

Pagsusuri

ANG PETSA NGAYON _____

1 = Matinding hindi sumasang-ayon 2 = Hindi sumasang-ayon 3 = Hindi sumasang-ayon o sumasang-ayon 4 = Sumasang-ayon 5 = Lubos na Sumasang-ayon					
1. Nasakop ng workshop ang kapaki-pakinabang na impormasyon. Mga Komento:	1	2	3	4	5
2. Ang mga aktibades sa workshop ay lubos na nakakatulong. Mga Komento:	1	2	3	4	5
3. Plano kong sumubok ng isang pag-makeover ng recipe ngayong linggo. Mga Komento:	1	2	3	4	5
4. Plano kong baguhin ang aking mga gawi sa pagkain batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga Komento:	1	2	3	4	5
5. Plano kong maging mas aktibo batay sa impormasyon na natutunan ko ngayong araw. Mga Komento:	1	2	3	4	5
6. Inilahad ng nagtuturo ang impormasyon sa kapaki-pakinabang na paraan. Mga Komento:	1	2	3	4	5
7. Sa pangkalahatan, sa tingin ko, ang workshop na ito na kapaki-pakinabang. Mga Komento:	1	2	3	4	5
8. Mangyaring sabihin sa amin kung anong mga materyales ang sa tingin mo ay pinaka-kapaki-pakinabang.					

WORKSHOP 2

Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda

Kumain ng Masustansya · Maging Aktibo
Mga Workshop para sa Komunidad

ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

WORKSHOP 2

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay sa Magtuturo 5

Planong Aralin ng Workshop 7

Mga Handout 15

WORKSHOP 2

Gabay sa Magtuturo

BAGO MAGSIMULA ANG WORKSHOP

- Lubusang basahin ang buong workshop at maging pamilyar sa planong aralin.
- Pumili ng aktibidad na gagawin, at ipunin ang mga materyales na kinakailangan para sa icebreaker at napiling aktibidad.
  - Icebreaker: walang kinakailangang gamit
  - Aktibidad 1: slow cooker, tinadtad na siling berde, pula, o dilaw, sibuyas, zucchini, mga carrot, 1 pound ng walang balat na dibdib ng manok o walang taba na karne ng baka, 14½-oz na lata ng hiniwang mga kamatis na walang asin, 1½ kutsarita ng oregano, 2 cloves ng tinadtad na bawang, abrelata
  - Aktibidad 2: mga menu mula sa mga lokal na restawran (kabilang ang saklaw ng mga pagkain mula sa iba't ibang etniko), mga highlighter o panulat upang markahan o bilugan ang mga pagpipilian na mainam sa kalusugan
  - Paalala tungkol sa Aktibidad 1: Kung gusto mong ihain ang pagkaing iniluto sa slow cooker sa workshop, kakailanganin mong lutuin ang pagkain bago ang klase. (Kakailanganin ang ilang oras upang magluto ng pagkain sa slow cooker.) O, maaari mong ipakita kung papaano maglagay ng mga sangkap sa slow cooker nang maaga sa klase at ipihit sa mataas na init ang slow cooker para maamoy ng mga kalahok ang nilulutong pagkain
  - Kung ipinapakita kung paano gamitin ang slow cooker sa klase, kailangan mong hiwain/tadtarin na ang mga gulay nang mas maaga (bago ang klase). Higit pa rito, kung isasagawa mo ang workshop sa isang lugar na walang lababo upang hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos ilagay ang karne sa slow cooker, maaari mong ilagay ang manok/baka sa isang selyadong supot at ilagay ang laman ng supot sa slow cooker nang hindi hinahawakan ang karne. Tingnan ang Appendix para sa karagdagang impormasyon sa kaligtasan sa pagkain, pati na rin mga karagdagang recipe.
- I-photocopy ang mga handout (1 kada kalahok):
  1. Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda (2 pahina)
  2. Listahan Ko ng mga Bibilhin (1 pahina)
  3. Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas (1 pahina)
  4. Mga Katotohanan tungkol sa Pagkain: Pag-label ng Calorie sa mga Menu ng Restawran at sa mga Vending Machine (4 na pahina)
  5. Mga Tip sa Paggamit ng Slow Cooker at mga Recipe (2 pahina)
  6. Mga Tip ng MyPlate, MyWins: Pagpapadali ng Paghahanda ng Iyong mga Meryenda (1 pahina)
  7. Pagsusuri ng Workshop (1 pahina)

BALANGKAS NG WORKSHOP

Ang tagal ng workshop ay dapat ~1 oras, kabilang ang mga aktibidades.

- Icebreaker na aktibidad (5 minuto)
- Pambungad (5 minuto)
  - Ipaliwanag ang layunin ng workshop
  - Muling aralin ang mga Layunin ng Pag-aaral
- Layunin 1: Tukuyin ang 3 payo para sa mabilis na paghahanda ng mga pagkain at paano imbakan ang iyong paminggalan (5-10 minuto)
  - Muling aralin ang handout: Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda
  - Muling aralin ang handout: Ang Listahan Ko ng mga Bibilhin
- Video: Gawin Ito nang Mabilis, Gawin Ito nang Masarap (2—3 minuto)
- Pahinga para sa Pag-uunat (5 minuto)
- Layunin 2: Tukuyin ang 5 payo para makapili ng mga mainam sa katawan kapag kumakain sa labas (5-10 minuto)
  - Muling aralin ang handout: Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas
  - Muling aralin ang handout: Mga Katotohanan tungkol sa Pagkain: Pag-label ng Calorie sa mga Menu ng Restawran at mga Vending Machine
  - Aktibidad (5-10 minuto). Tandaan: Kapag ginagawa ang Aktibidad 1, gawin ito sa simula ng klase bilang icebreaker, para naluluto ang pagkain habang nagkaklase.
- **Layunin 3:** Ilarawan kung paano gumamit ng slow cooker upang makapaghanda ng mga madaling lutuin at masususstansyang pagkain (5-10 minuto)
  - **Muling aralin ang handout: Mga Tip at Recipe para sa Slow Cooker**
- Pagdaragdag ng Pisikal na Aktibidad (1-2 minuto)
- Muling aralin ang handout: Mga Tip ng MyPlate, MyWins: Pagpapadali ng Paghahanda ng Iyong mga Meryenda (2 minuto)
- **Pagtatapos/Q&A** (5 minuto)
  - **Mga Paalala ng mga bagay na maaaring subukan sa bahay:**
    - Ang pagle-label ng calorie sa mga menu ng restawran ay makakatulong sa iyo na makagawa ng mga may kaalamang desisyon kapag kumakain sa labas. (Para sa higit pang impormasyon sa pagle-label ng calorie, bisitahin ang www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm436722.)
    - Sa susunod na pupunta ka sa isang restawran, mag-order ng mas masustansyang putahe gamit ang mga payo para sa pagpili ng mga bagay na mas mababa ang calorie, saturated at *trans* fat, idinagdag na mga asukal, at asin.
    - Dagdagan ang kabuuang oras na ginugugol mo sa paggawa ng pisikal na aktibidad at bawasan ang dami ng oras na ginugugol mo na nakaupo.
- Hilingin sa mga kalahok na kumpletuhin ang **form ng pagsusuri** (5 minuto)

WORKSHOP 2

Planong Aralin ng Workshop

AKTIBIDAD PARA SA ICEBREAKER (5 MINUTO)

Basahin ang sumusunod na mga tanong nang malakas sa mga kalahok. Hilingin sa kanila na itaas ang kanilang mga kamay upang ipahiwatig ang "madalas," "minsan," o "halos hindi" bilang tugon sa bawat tanong.

Ikaw ba ay Isang Epektibong Tagapamahala ng Kusina?	Madalas	Minsan	Halos hindi
Gaano ka kadalas magplano ng mga pagkain nang maaga?			
Gaano ka kadalas maghanda ng mga serving portion nang maaga?			
Gaano ka kadalas maggugol ng 30 minuto o mas mababa pa sa paghahanda ng pagkain?			
Gaano ka kadalas gumamit ng mga tira-tirang pagkain bilang batayan para sa isa pang pagkain?			
Kung mayroon pang ibang tao sa iyong sambahayan, gaano kadalas silang tumutulong sa paghahanda ng pagkain at paglilinis pagkatapos?			

Pagkatapos makumpleto ang mga tanong, ibahagi ang impormasyong ito sa mga kalahok: Kung ang sagot mo ay "madalas" sa mga tanong, maaaring karapat-dapat kang makatanggap ng parangal. Kung ang sinagot mo ay "minsan" o "halos hindi," huwag sumuko! Ang workshop na ito ay makakapagbigay ng ilang mga ideya para matulungan kang makapaghanda ng mga pagkain na madali at masustansya.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Layunin ng Workshop (2-3 minuto)

- Ang workshop at mga handout ngayon ay magbibigay sa iyo ng mga payo sa paghahanda ng mga pagkain at meryenda na parehong masustansya at maaaring gawin nang mabilis.
- Ang workshop na ito ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano. Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng payo na batay sa agham para sa pagpili ng mga pagkain na nagtataguyod ng mabuting kalusugan at tamang timbang at makatulong para maiwasan ang sakit. Ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ay nagbibigay ng mga rekomendasyon sa dami, uri, at tindi ng pisikal na aktibidad na kailangan upang maabot at mapanatili ang mabuting kalusugan.
- Ang mga sumusunod na piling mensahe ng mamimili ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta. Makikita ang higit pang impormasyon tungkol sa mga mensahe sa www.choosemyplate.gov.

Lahat ng iyong kinakain at iniinom sa paglipas ng panahon ay mahalaga. Ang tamang kumbinasyon ay makatutulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Magsimula sa maliliit na pagbabago upang makagawa ng mga pagpipiling mas mainam sa kalusugan na masisiyahan ka. Hanapin ang iyong nakapagpapalusog na pattern ng pagkain at panatilihin ito habang buhay. Ibig sabihin nito:

- Gawing prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato - mas damihan ang mga hindi prinosesong prutas (whole fruits) at pag-iba-ibahin ang iyong mga gulay
- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong grains
- Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt
- Iba-ibahin ang iyong karaniwang pinagmumulan ng protina
- Bawasan ang pagkain at pag-inom ng sodium, saturated at *trans* fats, at idinagdag na asukal

Ang mainam sa kalusugan na pagkain at pisikal na aktibidad ay ang mga bumubuo sa isang mas malusog na pamumuhay. Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad na maging pisikal na aktibo ang mga may sapat na gulang nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo - ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto bawat araw.

- Maaari kang manatiling aktibo sa mga pisikal na gawain sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, o paghahardin - at sa pamamagitan ng pagbawas ng oras na iyong ginugugol sa pag-upo.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Layunin sa Pag-aaral (2-3 minuto)

- Tukuyin ang 3 payo para sa paghahanda ng mga pagkain nang mabilis at kung paano imbakan ang iyong paminggalan.
- Tukuyin ang 5 paraan kung paano gumawa ng mga pagpipilian na mainam sa kalusugan kapag kumakain sa labas.
- Ilarawan kung paano gamitin ang slow cooker para maghanda nang madali at masustansyang mga pagkain.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda

Mga Tip Kapag Kumakain sa Bahay

- Imbakan ang iyong paminggalan ng whole-wheat pasta o brown rice, mga de-latang gulay na walang idinagdag na asin tulad ng mga dinurog na kamatis at mga naka-paketeng prutas na walang idinagdag na asukal, at sariwa o tuyong pampalasa tulad ng bawang.
- Imbakan ang iyong freezer ng mga walang tabang protinang pagkain tulad ng frozen na dibdib ng manok, isda, o talaba at mga frozen na gulay o prutas na walang sarsa. Magluto ng whole grains tulad ng quinoa o brown rice nang maramihan at ilagay sa mga freezer bag para sa mga mabilisang lutuin.
- Planuhin na gamitin ang mga tira-tira mula sa isang pagkain, tulad ng mga lutong gulay at karne, para gawing bago at madaling recipe sa susunod na araw, tulad ng burritos o torta.
- Magtipid ng oras sa kusina sa pamamagitan ng paggamit ng slow cooker upang gumawa ng 2 o 3 masususstansyang pagkain nang sabay-sabay.

EAT HEALTHY YOUR WAY

Quick, Healthy Snacks and Meals

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

Speedy suppers

Pasta plus . . .

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

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

Fish in a flash . . .

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

Slow cooker to the rescue . . .

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

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

So what are you doing for dinner tonight?

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

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

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

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

For more information, visit www.healthfinder.gov.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Listahan Ko ng mga Bibilhin (5 minuto)

- Madali lang maghanda ng isang mabilisang pagkain kung mayroon ka nang pagkain sa iyong paminggalan. Bumili ng mga hindi nasisirang pagkain na naka-diskwento, tulad ng mga de-lata. Basahin ang label ng Nutrition Facts at piliin iyong mga may pinakamababang asin, saturated at *trans* fats, at mga idinagdag na asukal.
- Maglagay ng talaan sa refrigerator upang mailista ang mga bagay kapag kinailangan mo sila. Maaari mo ring ayusin ang iyong listahan ng mga bibilhin at mga kupon upang umangkop sa layout ng tindahan ng grocery para sa mas mabilis na pamimili.

Mga Ideya para sa MasususTansya at Mabilis na mga Lutuin

Ipaalala sa mga kalahok na gumamit ng MyPlate para sa mas balanseng pagkain.

- Bigyang pansin ang mga calorie mula sa idinagdag na asukal at mga saturated fat at limitahan ang asin.
- Maghain ng almusal para sa hapunan –tortang may mga gulay (subukan ang mushrooms, sibuyas, spinach, kamatis, atbp.) gatas na fat-free o low-fat, at prutas.
- Gumawa ng quesadillas (protinang walang taba tulad ng inihaw na manok o patani at fat-free o low-fat na keso na nasa whole-wheat na tortilla).
- Maghain ng sabaw (yung mababa ang nilalamang asin) at salad na may vinaigrette dressing. Lagyan ang isa o dalawa ng dressing gamit ang kaunting kinayod na kesong low-fat.

TIP: Maglagay ng sariwang prutas sa isang mangkok na nasa lebel ng mata sa refrigerator o sa counter sa kusina. Mas magiging madali na makita ito at kunin para sa madaliang meryenda.

My Shopping List

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

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

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

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

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

Fruits (Fresh, Canned, Frozen, and Dried)

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

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

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

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

Vegetables (Fresh, Canned, and Frozen)

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

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

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

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

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

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

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

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

Mga Ideya para sa Mas Masustansyang Meryenda

Maaari mong piliin na talakayin ang mga ito bago o pagkatapos ng pahinga para sa pag-uunat. Kung bago sa oras ng pahinga, hamunin ang grupo na mag-isip ng iba pang mga ideya.

- Gawing layunin na makapagsama ng kahit na 2 grupo ng pagkain sa inyong mga meryenda. Magsama ng mga gulay, prutas, whole grains, low-fat at fat-free na produktong mula sa gatas , at mga pagkaing ma-protina.
  - "Ants on a log" (kintsay na may peanut butter at mga pasas)
  - Prutas na sariwa, pinatuyo, o de-lata (de-lata o pinatuyo nang walang mga idinagdag na asukal) kasabay ang fat-free o low-fat yogurt
  - Hiwain nang maaga ang mga gulay at hummus at low-fat na gatas
  - Whole-grain (mas mababang asin) na mga galyetas na may fat-free o low-fat na keso
  - Whole-wheat na tinapay o mga hiwa ng mansanas na may peanut butter
  - Walang asin na mga whole-grain pretzel o air-popped popcorn
  - Whole-wheat pita bread na pinuno ng mga pinira-pirasong gulay
  - De-latang milokoton (peaches) na walang idinagdag na asukal at gatas na fat-free o low-fat

VIDEO

Gawin Ito nang Mabilis, Gawin Ito nang Masarap (2–3 minuto)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

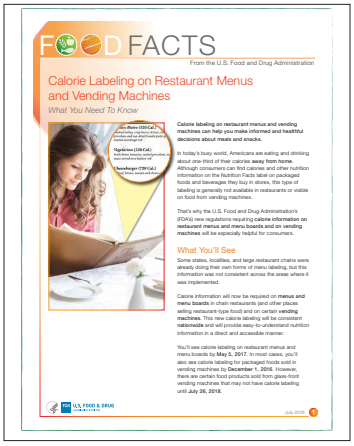
PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT

"Pangalanan ang Iyong mga Paboritong Masustansyang Meryenda"

Atasan ang mga kalahok na maghanap ng kapareha at maglakad-lakad sa silid-aralan, habang sinasabi ng kapareha ang pangalan ng kanyang paboritong masustansyang pagkain at kung paano ginagawa ito. Matapos ang 30 segundo, sabihin sa mga magkapareha na magpalit ng papel, para yung isa naman ang magbabahagi. Pagkatapos magbahagi ng bawat isa, atasan silang maghanap ng bagong kapareha at ulitin ang pagsasanay – ngayon naman ay magbabahagi ng ibang ideya para sa masustansyang meryenda. Siguraduhin na ang mga kalahok ay patuloy na gumagalaw/naglalakad sa buong panahon na ito. Hilingin sa mga kalahok na ibahagi ang kanilang mga malikhaing ideya sa grupo.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas at mga Katotohanan tungkol sa Pagkain: Pagle-label ng Calorie sa mga Menu ng Restawran at mga Vending Machine (5-10 minuto)


FOOD FACTS

From the U.S. Food and Drug Administration

Calorie Labeling on Restaurant Menus and Vending Machines

What You Need To Know

Calorie labeling on restaurant menus and vending machines can help you make informed and healthful decisions about meals and snacks.

In today's busy world, Americans are eating and drinking about one-third of their calories **away from home**. Although consumers can find calories and other nutrition information on the Nutrition Facts label on packaged foods and beverages they buy in stores, this type of labeling is generally not available in restaurants or visible on food from vending machines.

That's why the U.S. Food and Drug Administration's (FDA's) new regulations requiring **calorie information on restaurant menus and menu boards and on vending machines** will be especially helpful for consumers.

What You'll See

Some states, localities, and large restaurant chains were already doing their own forms of menu labeling, but this information was not consistent across the areas where it was implemented.

Calorie information will now be required on **menus and menu boards** in chain restaurants (and other places selling restaurant-type food) and on certain **vending machines**. This new calorie labeling will be consistent **nationwide** and will provide easy-to-understand nutrition information in a direct and accessible manner.

You'll see calorie labeling on restaurant menus and menu boards by **May 5, 2017**. In most cases, you'll also see calorie labeling for packaged foods sold in vending machines by **December 1, 2016**. However, there are certain food products sold from glass-front vending machines that may not have calorie labeling until **July 26, 2018**.

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

July 2016 1

Mga Tip sa Pagbabawas ng

- Piliin ang mga "dami na pambata" kung maaari o piliin ang pinakamaliit na sukat na mayroon.
- Kainin ang kalahati ng iyong pagkain sa restawran at itabi ang kalahati para sa tanghalian kinabukasan.
- Mag-order ng dami na kasing-liit ng pampagana (appetizer) o side dish sa halip na isang ulam.
- Hatian ang isang kaibigan ng iyong ulam o pangunahing putahe.
- Lumisan na mula sa "clean-your-plate club" – kapag nakakain ka na ng sapat, iwanan na ang iba. O, hilingin sa tagasilbi na balutin ang kalahati ng iyong pagkain pagdating nito para hindi ka na matutukso na ubusin ang lahat.
- Mag-order ng item mula sa menu sa halip na pumunta sa all-you-can-eat buffet.

Mga Tip sa Pagbabawas ng mga Calorie

Sa mga restawran, maghanap ng impormasyon tungkol sa calorie sa menu at isaalang-alang ang mga tip na ito.

- Para sa inumin, humingi ng tubig o mag-order ng gatas na fat-free o low-fat o ibang mga inumin na walang idinagdag na asukal.
- Laktawan ang mga libreng chips at salsa o tinapay na inihahain sa lamesa.
- Simulan ang iyong pagkain sa salad na siksik sa gulay, upang matulungan kang makontrol ang gutom at mabusog agad.
- Hilingin na isantabi o ihiwalay ang salad dressing. Pagkatapos, ilagay lamang ang dami na kinakailangan mo.
- Punuin ang mga tinapay/sub/pizza ng gulay sa halip na keso at naprosesong karne tulad ng pepperoni o sausage.
- Hilingin na ihain ang ulam nang walang sarsa o mantekilya sa tinapay.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

AKTIBIDAD

(Pumili ng isa nang maaga; 5-10 minuto)

1. **Slow Cooking:** Ipakita kung paano gumamit ng slow cooker at ang oras na maaari nitong matipid sa paghahanda ng isang masustansyang pagkain. Ilagay ang mga tinadtad ng gulay sa ilalim ng mangkok ng slow cooker, pagkatapos ilagay ang mga walang balat na dibdib ng manok o walang taba na karne ng baka sa itaas, at dagdagan ng isang lata ng tinadtad na kamatis na walang asin na idinagdag, oregano, at bawang. I-on ang slow cooker at hayaang maluto ito habang isinasagawa ang workshop.

   Mga supply na kinakailangan: slow cooker, tinadtad na siling berde, pula o dilaw, sibuyas, zucchini, mga karot, 1 pound ng walang balat na dibdib ng manok o walang taba na karne ng baka, 14½-oz na lata ng tinadtad na kamatis na walang asin na idinagdag, 1½ kutsarita ng oregano, 2 cloves ng tinadtad na bawang, abrelata.

   Tandaan: Kakailanganin mong magtadtad ng mga gulay nang maaga (bago ng klase). Higit pa rito, kung isasagawa mo ang workshop sa isang lugar na walang lababo para hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos ilagay ang karne sa slow cooker, maaari mong ilagay ang manok/baka sa isang selyadong supot at pagkatapos, ilagay ang lahat ng laman ng supot sa slow cooker nang hindi hinahawakan ang karne. Tingnan ang Appendix para sa karagdagang impormasyon sa kaligtasan sa pagkain at mga recipe.

2. **Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas:** Basahing muli ang Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas at Mga Katotohanan tungkol sa Pagkain: Mga handout sa Pagle-label ng Calorie sa mga Menu ng Restawran at mga Vending Machine. Pagkatapos, ipamahagi ang mga menu mula sa mga lokal na restawran. Italaga ang mga kalahok sa maliliit na grupo, bigyan ang bawat grupo ng menu, at atasan silang bilugan/markahan ang mga seleksyong pinakamainam sa kalusugan.

   Mga kinakailangang kagamitan: ziba't ibang menu na iba't ibang etniko (ang iba ay may mga label ng calorie) mula sa mga lokal na restawran, mga highlighter o panulat upang markahan o bilugan ang mga pagpipilian na mainam sa kalusugan.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Mga Tip at Recipe para sa Slow Cooker (5-10 minuto)

Slow Cooker Tips and Recipes

TIPS FOR USING A SLOW COOKER

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

CHANGING RECIPES TO USE IN A SLOW COOKER

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

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

Hindi sigurado kung ano ang lulutuin para sa hapunan? Nagmamadali ka ba pagkauwi mo sa katapusan ng araw? Subukan ang slow cooker! Ilang minuto lang ng paghahanda sa umaga ang kakailanganin mo para sa isang simpleng hapunan. Subukan ang mga recipe na ito para sa "Refried" Beans at Turkey Chili na niluto sa isang slow cooker.

Bakit Mainam na Gumamit ng Slow Cooker?

Ang paggamit ng slow cooker ay isang mabilis, simple, at hindi magastos na paraan ng paghahanda ng mga pagkain para sa iyong pamilya, at ito ay:

- Nakakatipid sa konsumo ng kuryente! Ang isang slow cooker ay gumagamit ng mas kaunting kuryente kaysa sa oven at hindi pinapainit nang husto ang iyong kusina.
- Nakakatipid ng pera! Maaari kang gumamit ng hindi gaanong mahal na mga parte ng karne dahil pinapalambot ng slow cooker ang mga ito.
- Nakakatipid ng oras! Ang mga slow cooker ay madalas nagpapahintulot ng 1 hakbang na preparasyon ng pagkain at madaling linisin.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagdaragdag ng Pisikal na Aktibidad (1-2 minuto)

- Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano na magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad ang lahat para sa mga benepisyo sa kalusugan.
- Narito ang ilan sa mga inirerekomenda para sa mga may sapat na gulang:

	Katamtamang Aktibidad	Matinding Aktibidad
Uri ng Aktibidad	Paglalakad nang mabilis, pagbibisikleta sa patag na lupa, line dancing, paghahardin	Paglukso sa lubid, basketball, soccer, paglangoy, pagsasayaw ng aerobics
Dami	Kung pinili mo ang mga aktibidades sa **katamtamang** antas, gawin ito nang hindi bababa sa **2 oras at 30 minuto kada linggo**	Kung pinili mo ang mga aktibidades sa **matinding** antas, gawin ito nang hindi bababa sa **1 oras at 15 minuto kada linggo**

Pinagmulan: 2008 na Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano

- Kailangan ng mga bata ang **60 minuto ng pisikal na aktibidad kada araw**.
- TIP NGAYON: Dagdagan ang pisikal na aktibidad sa pamamagitan ng pagdagdag ng isang bagong aktibidad o paggugol ng mas maraming oras sa paggawa ng isang aktibidad na ikinasisiya mo.
  - Pumili ng mga aktibidades na gusto mong gawin at akma sa iyong buhay.
  - Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at dahan-dahang dagdagan ito upang matugunan ang mga rekomendasyon.
- Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at mga layuning pang-nutrisyon!
  - Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at gumawa ng maliliit na hakbang para mapagbuti ang iyong mga nakagawian sa pagkain. Maaari mong subaybayan ito gamit ang isang journal o kuwaderno, isang website, o isang mobile app.
  - Presidential Active Lifestyle Award (PALA+): Isang programa ng paggantimpala ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod ng pisikal na aktibidad at mabuting nutrisyon. Ang 8 linggo na programang ito ay maaaring makatulong sa iyo na mapanatili o mapabuti ang iyong kalusugan, at isang mahusay na paraan upang maisagawa at maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.
    - Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PALA +, bisitahin ang www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - Tingnan ang Appendix para sa PALA + log na maaari mong i-print.

TIP: Maaari mong pagsamahin ang katamtaman at matinding mga aktibidades. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas ng 2 minutong katamtamang aktibidad.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN:

Mga Handout: Mga Tip ng MyPlate, MyWins: Pagpapadali ng Paghahanda ng Iyong mga Meryenda (2 minuto)

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN:

Pagtatapos/Q&A (5 minuto)

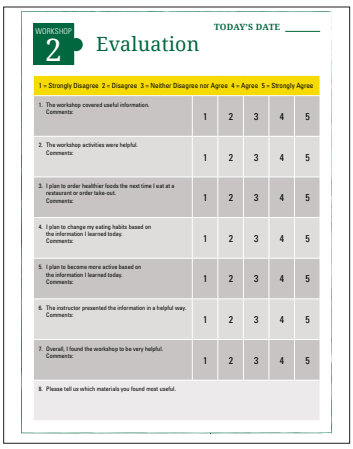
Mga Bagay na Maaaring Subukan sa Bahay

- Sa susunod na pumunta ka sa isang restawran, gumawa ng mga pagpili na mainam sa kalusugan sa pamamagitan ng paggamit ng mga tip sa pagpili ng mga pagkaing mas mababa ang calorie, saturated at *trans* fat, asin, at mga idinagdag na asukal.
- Dagdagan ang kabuuang oras na ginugugol mo sa paggawa ng pisikal na aktibidad.

KUMPLETUHIN ANG FORM NG PAGSUSURI

(5 minuto)

Punan ang form at ibigay sa tagapagturo.



WORKSHOP 2 Evaluation

TODAY'S DATE _____

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

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to order healthier foods the next time I eat at a restaurant or order take-out. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

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

WORKSHOP 2

Mga Handout

1. **Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda**
2. **Listahan ko ng mga Bibilhin**
3. **Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas**
4. **Mga Katotohanan tungkol sa Pagkain: Pagle-label ng Calorie sa mga Menu ng Restawran at mga Vending Machine**
5. **Mga Tip at Recipe para sa Slow Cooker**
6. **Mga Tip ng MyPlate, MyWins: Pagpapadali ng Paghahanda ng Iyong mga Meryenda**
7. **Pagsusuri**

KUMAIN NG TAMA AYON SA IYONG PAMAMARAAN

Mga Pagkain at Meryenda na Masustansya at Madaling Ihanda

Kulang sa oras? Subukan ang mga payong ito sa paghahanda ng mas masustansyang mga pagkain…nang mabilis!

Mabilisang hapunan

Pasta at tsaka . . .

Greg: Ang isang bagay na parati mong makikita sa aking paminggalan ay ilang mga kahon ng whole-wheat pasta at mga lata ng dinurog na kamatis na walang asin. Hindi ko gusto ang lahat ng mga idinadagdag na asukal at asin sa ilang mga sarsa para sa pasta na mula sa tindahan, kaya gumagawa ako ng sarili kong sarsa. Nagdaragdag ako ng pinatuyong oregano, basil, tinadtad na sibuyas, at maraming-maraming bawang sa mga kamatis. Magdadagdag pa ako ng isang supot ng nilutong dibdib ng manok at frozen na mga gulay o tira-tirang gulay mula sa hapunan noong nakaraang gabi. Ang sarsa ko ay masustansya at mababa sa taba, asin, at mga idinagdag na asukal.

Magdagdag ng salad, at mayroon na tayong masarap na pagkain na mas kaunti ang oras na kinailangan kaysa sa paghahanda sa mga bata para mag-drive-through. At…gustong-gusto ng mga anak ko ang pagkaing ito.

TIP

Gumawa ng mabilis at masustansyang pagkain gamit ang whole-wheat pasta, walang taba na mga karne, at frozen o tira-tirang gulay.

Isda nang mabilisan . . .

Aponi: Ito ang motto ko tungkol sa pagkain – "Gawin itong simple, gawin itong tama, at gawin ito nang mabilis." Nagtatabi ako ng mga lata ng salmon at tuna sa aking paminggalan dahil mayroon itong mga fat na mainam sa katawan. Wala pang 15 minuto ang kailangan upang gumawa ng mga salmon o tuna cake. Magdagdag lang ng tinadtad na sibuyas, ilang mga crumbs ng whole- wheat bread, isang binating itlog, at ilang buto ng kintsay. Buuin ang mga patty, at lutuin sa isang kawali gamit ang cooking spray. Lutuin hanggang maging brown ang mga patty at malutong sa parehong gilid.

TIP

Laging magtabi ng de-latang isda para sa mga mabibilis lutuing pagkain na may mga fat na mainam sa katawan.

Nandyan ang slow cooker para isalba ka. . .

Anh: Isang beses sa isang linggo, gumagawa ako ng malalaking batch ng pagkain sa aking slow cooker. Tatadtarin ko ang mga gulay – karot, sibuyas, kalabasa, matamis na sili – anuman na mayroon ako. Ilalagay ko ang mga gulay sa ilalim, pagkatapos, ilalagay ko ang mga dibdib ng manok na walang balat o walang taba na karne ng baka sa itaas.

Pagkatapos, magdadagdag ako ng isang lata ng mga kamatis na walang asin, ilang oregano at 2 clove ng bawang. Gumagawa din ako ng iba pang nakasisiyang bagay sa halip na nagluluto ng ilang oras. At, magkakaroon kami ng 3 malasa't, masustansyang hapunan sa mas maikling oras kaysa sa oras na ginugugol ko dati sa paggawa ng 1 ulam!

TIP

Gumamit ng malaking slow cooker para makatipid sa oras. Gumawa ng 2-3 masususTansyang hapunan nang hindi gumugugol ng maraming oras sa kusina.

Kaya, ano ang inyong ilulutong hapunan ngayong gabi?

Bakit hindi subukan ang kung ano ang gumagana para kay Greg, Aponi, at Anh?

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.healthfinder.gov.

ANG MALILIIT NA PAGBABAGO AY MAKAGAGAWA NG MALAKING KAIBAHAN.

Nakabubusog at masustansyang mga pananghalian sa isang pitik ng kamay

- **Mahilig ka ba sa sandwich?** Piliin ang mga palamang ma-protina na walang taba tulad ng inihaw na manok o iyong mga tuna na may masustansyang taba. Gumawa ng mga sandwich na may ibang palaman tulad ng peanut butter, low-fat na keso, o hiniwang mga nilagang itlog.
- **Punuin ang iyong sandwich ng mga gulay.** Kasama ng mga karaniwang gulay at kamatis…subukan ang mga hiniwang pipino, siling berde, o mga hiwa ng zucchini para sa dagdag na lutong.
- **Piliin ang mga whole grains!** Subukan ang whole-grain o 100% whole-wheat na mga tinapay, tortilla wrap, English muffin, at pita pocket, sa halip na puting tinapay o monay.
- **Sino sa inyo ang mahilig sa ensalada?** Magdagdag ng mga walang tabang karne o pagkaing-dagat kasama ng mga prutas, patani, at nuts sa iyong mga ensalada Subukan ang mga pinatuyong cranberry, hiniwang mga prutas, kidney beans, walnuts, at almonds.

Nagmamadali? Mas masustansyang fast food o drive-through na mga pagpipilian

Laktawan ang mga diskwento sa pagkain at mga pagdagdag ng laki

Nagpapatong-patong ang calorie kapag kinuha mo ang mas malaking sandwich, pritong pagkain, at soft drinks.

I-tsek kung papaano mo susubukang bawasan ang mga calorie kapag kumakain sa labas:

- Piliin ang regular o pambatang-laki na hamburger at punuin ito ng litsugas, kamatis, at sibuyas.
- Hatiin ang isang mas malaking burger o sandwich. Kainin ang kalahati ngayon, at i-ref ang kalahati para sa pananghalian bukas.
- Kunin ang maliit na sukat ng turkey o inihaw na manok na sub sa halip na yung mas malaking sukat. Punuin ito ng mga gulay—spinach, kamatis, pipino, at sibuyas.
- Uminom ng tubig, o low-fat o fat-free na gatas, sa halip na whole milk, prutas na inumin, o soft drink.

Piliin ang mas mainam sa katawan

- Mag-order ng side salad na may oil-based dressing o vinaigrette sa halip na fries. O paghatian ninyo ng iyong kaibigan ang isang maliit na order ng fries.
- Gumamit ng mustasa, mababang calorie na mayonnaise, o mas hindi regular na mayonnaise.
- Piliin ang halo-halong gulay para sa iyong side dish. Umorder ng isang maliit na baked potato na may salsa sa halip na mashed potatoes at gravy.
- Umorder ng thin-crust na pizza na gulay na may side salad sa halip na ma-karne o ma-kesong pizza.
- Gawing paminsan-minsan lang ang pagkain ng mga cake, pie, at brownies. Umorder na lang ng prutas o paghatian ang 1 panghimagas.

Listahan ko ng mga Bibilhin

Ang mga ito ay maganda na mayroon kang nakaimbak para sa paggawa ng mga masususstansyang pagkain at meryenda.

Mga Produkto ng Gatas at Itlog

- ☐ Fat-free (skim) o low-fat (1%) na gatas
- ☐ Fat-free, low-fat, o reduced-fat na cottage cheese
- ☐ Mga keso na low-fat o reduced-fat
- ☐ Fat-free o low-fat na plain yogurt
- ☐ Itlog/pamalit sa itlog
- ☐ _____

Mga Tinapay, Muffin at Monay

- ☐ Whole-grain na tinapay
- ☐ Whole-grain na mga bagel at English muffin
- ☐ Whole-grain na mga tortilla
- ☐ Whole-grain na pita bread at naan bread
- ☐ _____

Mga Cereal, Galyetas, Kanin, Noodles, at Pasta

- ☐ Hindi pinatamis na whole-grain cereal, mainit o malamig
- ☐ Brown rice
- ☐ Quinoa, couscous
- ☐ Whole-wheat na pasta (noodles, spaghetti)
- ☐ _____

Pagkaing-dagat, Mga Karne, at Manok

- ☐ Puting karne ng manok at pabo (inalis ang balat)
- ☐ Isda at talaba (hindi battered)
- ☐ Walang taba na giniling (92% lean/8% fat) na baka o pabo
- ☐ 95% fat-free na hiniwang buong baboy o hamon
- ☐ _____

Mga Prutas (Sariwa, De-lata, Frozen, at Pinatuyo)

Sariwang mga Prutas:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

De-latang mga Prutas (walang idinagdag na asukal):

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen na mga Prutas (walang idinagdag na asukal):

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Pinatuyong mga Prutas (na may kaunting idinagdag na asukal para sa mga tart na prutas):

- ☐ _____
- ☐ _____

Mga Gulay (Sariwa, De-lata, at Frozen)

Sariwang mga Gulay:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

De-latang mga Gulay (mababa ang asin o walang idinagdag na asin):

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen na mga Gulay (walang mga sarsa):

- ☐ _____
- ☐ _____

Nuts, Buto (Seeds), at Soy

- ☐ Hindi inasinan na whole nuts o seeds
- ☐ Nut butters (peanut, almond, etc.)
- ☐ Tokwa
- ☐ _____
- ☐ _____

Mga Gamit sa Pag-bake

- ☐ Nonstick cooking spray
- ☐ De-latang ebaporadang gatas—fat-free (skim) o low-fat (1%)
- ☐ Nonfat dry milk powder
- ☐ Whole-wheat na arina
- ☐ Vegetable oil (Mantika mula sa gulay)
- ☐ _____

Mga Pampalasa, Sarsa, Panimpla, at mga Pamahid Pampalaman

- ☐ Mga oil-based dressing, binawasang calorie na salad dressing
- ☐ Walang asin na mga pampalasa at timpla ng pampalasa
- ☐ May lasang suka
- ☐ Salsa o picante sauce
- ☐ Toyo (mababa ang asin)
- ☐ Bouillon cubes/granules (mababa ang asin)
- ☐ _____

Mga Inumin

- ☐ Walang calorie na mga inumin o mga panghalo
- ☐ 100% prutas at gulay na juice (hindi "juice drinks")
- ☐ _____

Mga Taba at Mantika

- ☐ Mga Mantika (olive, canola, corn, soybean, sunflower, peanut)
- ☐ Mantikilya (walang *trans* fat)
- ☐ _____

Mga Tip Kapag Kumakain sa Labas

Mga Pangkalahatang Tip para sa Masustansyang Pagkain sa Labas o Pag-take-out

Maaari kang kumain nang masustansya kapag kumakain sa labas o nag-oorder ng take-out. Basahin ang mga payong ito para sa pagpili ng mga pagkain na mas mababa ang calorie, pati na rin sa saturated at *trans* fat, sodium (asin), at idinagdag na mga asukal.

Pagbabasa ng Menu

Hanapin ang mga katagang tulad ng:	
Baked	Lightly sautéed (Ginisa sa Kaunting Mantika)
Boiled/simmered (Nilaga) (sa alak o lemon juice)	Poached (pinakuluan)
Broiled	Roasted (nilitson)
Grilled (Inihaw)	Niluto sa sariling katas nito (au jus)

Mag-ingat sa mga salitang tulad ng:		
Alfredo	Buttery (May Mantikilya)	Escalloped
Au fromage	Casserole	Fried (Pinrito)
Au gratin	Cheese sauce (Ma-keso)	Gravy
Basted	Creamed	Hollandaise
Béarnaise	Crispy (Malutong)	In cream o cream sauce
Breaded	Crusted	Pastry crust
Butter sauce (Sarsang gawa sa Mantikilya)	Deep fried (Pinrito sa maraming mantika)	Pot pie

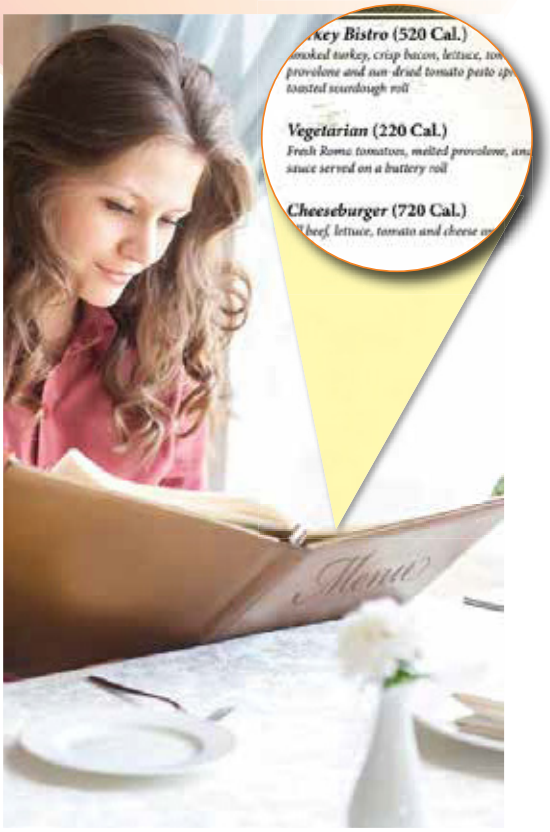
Pinagmulan: Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide, pahina 12.

FOOD FACTS

Mula sa U.S. Food and Drug Administration

Pagle-label ng Calorie sa mga Menu ng Restawran at mga Vending Machine

Ano ang Dapat Mong Malaman



Ang pagle-label ng calorie sa mga menu ng restawran at mga vending machine ay makakatulong sa iyo na gumawa ng mga matalino at nakapagpapalusog na mga pagpapasya tungkol sa mga pagkain at meryenda.

Sa abalang mundo ngayon, iniinom at kinakain ng mga Amerikano ang humigit-kumulang sa isang-katlo ng kanilang mga calorie sa labas ng bahay. Bagaman makikita ng mga mamimili ang mga calorie at iba pang impormasyon sa nutrisyon sa label ng Nutrition Facts sa mga nakapaketeng pagkain at inumin na binibili nila sa mga tindahan, ang uri ng pagle-label na ito ay hindi pangkalahatang mahahanap sa mga restawran o makikita sa pagkain mula sa mga vending machine.

Kaya ang mga bagong regulasyon ng U.S. Food and Drug Administration (FDA) na hinihingi ang impormasyon sa calorie sa mga menu ng restawran at menu board at sa mga vending machine ay magiging espesyal na kapaki-pakinabang sa mga mamimili.

Ano ang Makikita Mo

Ang ilang mga estado, lokalidad, at mga malalaking chain ng restawran ay gumagawa na ng kanilang sariling tipo ng pagle-label ng menu, ngunit ang impormasyong ito ay hindi pare-pareho sa lahat ng lugar kung saan ipinatupad ito.

Kakailanganin na ngayon ang impormasyon sa calorie sa **mga menu at menu board** sa mga chain restaurant (at iba pang mga lugar na nagbebenta ng pagkain na tipong pang-restawran) at sa ilang mga vending machine. Ang bagong pagle-label ng calorie na ito ay magiging pare-pareho sa buong bansa at magbibigay ng madaling unawaing impormasyon sa nutrisyon sa isang direkta at madaling makitang paraan.

Makikita mo ang mga label sa calorie sa mga menu ng restawran at mga menu board pagdating ng **Mayo 5, 2017**. Sa karamihan ng mga kaso, makikita mo na rin ang mga label ng calorie sa mga nakapaketeng pagkain na ibinebenta sa mga vending machine pagdating ng **Disyembre 1, 2016**. Gayunpaman, may ilang mga produkto ng pagkain na ibinebenta mula sa mga vending machine na salamin ang harap na maaaring walang label ng calorie hanggang **Hulyo 26, 2018**.

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

FOOD FACTS

Saan Mo Ito Makikita

Sa mga Restawran:

Ang pag-label ng calorie ay kinakailangan para sa mga restawran at katulad na mga tindahan ng pagkain na bahagi ng isang chain ng 20 o higit pang mga lokasyon.

Para sa mga karaniwang item ng menu, ang mga calorie ay ililista nang malinaw at kitang-kita sa mga menu at menu board, katabi ng pangalan o presyo ng pagkain o inumin.
Para sa mga pagkain na self-service, tulad ng mga inihahain sa mga buffet at salad bar, ipinapakita ang mga calorie sa mga sign na malapit sa mga pagkain. Hindi kinakailangang malista ang mga calorie para sa mga panimpla, mga espesyal na pagkain para sa pang-araw-araw, mga pinasadyang order, o pansamantala/pana-panahong mga item ng menu.

mga menu

mga menu board

display case

ng mga self-service na pagkain

Alam Mo Ba?

Bilang karagdagan sa impormasyon sa calorie, ang mga restawran ay kinakailangan ding magbigay ng nakasulat na impormasyon sa nutrisyon sa kanilang mga item sa menu, kabilang ang kabuuang taba, mga calorie mula sa taba, saturated fat, trans fat, kolesterol, sodium, kabuuang carbohydrates, dietary fiber, mga asukal, at protina. Maaari mong makita ang impormasyong ito sa mga poster, tray liner, sign, mga card sa counter, mga handout, mga booklet, mga computer, o mga kiosk. Kaya, kapag kumakain sa labas, huwag mag-atubili na hilingin ang impormasyon sa nutrisyon!

Sa mga Vending Machine:

Ang pagle-label ng calorie ay kinakailangan para sa mga operator ng vending machine na may-ari o nagpapatakbo ng 20 o higit pang mga vending machine.

Ipapakita ang mga calorie sa isang sign (tulad ng maliit na paskil, sticker, o karatula) sa mga elektroniko o digital na display malapit sa item na pagkain o button sa pagpili sa mga vending machine at "bulk" vending machine (halimbawa, mga gumball machine at machine para sa halo-halong mani), maliban kung ang mga calorie ay nakikita na sa aktwal na pakete ng pagkain bago ito bilhin.

FOOD FACTS

Mga Calorie sa Menu: Isang Malapitang Pagtingin

Impormasyon sa Calorie: Suriin ang Menu!

Ito ay Nasa …

- Mga pagkain o meryenda mula sa mga sit-down at fast-food restaurant, mga panaderya, mga kapihan, at mga tindahan ng sorbetes
- Mga pagkaing nabibili sa mga drive-through window
- Mga pagkain na take-out at delivery, tulad ng pizza
- Mga pagkaing tulad ng mga sandwich, na inorder mula sa isang menu o menu board sa isang grocery/convenience store o delicatessen
- Mga pagkaing ikaw mismo ang maghahain para sa iyong sarili mula sa isang salad o hot-food bar sa isang restawran o grocery
- Mga pagkaing tulad ng popcorn na binili sa isang sinehan o panlibangang parke
- Mga alkohol na inumin, tulad ng mga cocktail, kapag nakalista ang mga ito sa menu
- Mga pagkaing ibinebenta sa mga deli counter at tipikal na nilalayon para sa higit sa isang tao
- Mga pagkaing nabibili nang maramihan sa mga grocery, tulad ng mga tinapay mula sa seksyon ng panaderya
- Mga bote ng alkohol na naka-display sa likod ng bar
- Mga pagkain sa mga sasakyang pangtransportasyon, tulad ng mga food truck, eroplano, at tren
- Pagkain sa mga menu ng elementarya, middle, at high school na kabilang sa U.S. Department of Agriculture's National School Lunch Program (bagaman ang mga vending machine sa mga lugar na ito ay nakatakip

Pag-unawa ng Maramihang Opsyon

Para sa mga item sa menu na mayroong iba't ibang flavor o uri (tulad ng sorbetes o doughnut), narito kung papaano ililista ang mga calorie:

- Kung mayroon lamang dalawang pagpipilian (halimbawa, banilya at tsokolate na sorbetes), ang parehong bilang ng calorie ay ililista at ihihiwalay ng slash (tulad ng 150/300 calorie).
- Kung mayroong higit sa dalawang pagpipilian (halimbawa, banilya, tsokolate, at presa na sorbetes), ang iba't ibang bilang ng calorie ay ipapakita sa saklaw (tulad ng 150-300 calorie).

Para sa mga kumbinasyon na pagkain, na mayroong higit sa isang item ng pagkain, narito kung papaano ililista ang mga calorie:

- Kung mayroon lamang dalawang pagpipilian (halimbawa, isang sandwich na may kasamang chips o side salad), ang parehong dami ng calorie ay ililista at ihihiwalay ng slash (tulad ng 350/450 calorie).
- Kung mayroong tatlo o higit pang pagpipilian (halimbawa, isang sandwich na may kasamang chips, side salad, o prutas), ipapakita ang mga calorie bilang saklaw (tulad ng 450-700 calorie).

FOOD FACTS

Paglalagay sa mga Calorie "Sa Konteksto"

Upang matulungan ang mga mamimili na mas maunawaan ang mga bagong paglilista ng calorie sa konteksto ng kabuuang pang-araw-araw na diyeta, hinihingi rin ng FDA sa mga restawran na magsama ng isang pahayag sa mga menu at menu board na nagpapaalala sa mga mamimili na "2,000 calorie isang araw ang ginagamit na pangkalahatang payo sa nutrisyon, ngunit nag-iiba-iba ang mga pangangailangan sa calorie."

Para sa mga menu at menu board na para sa mga bata, pinahihintulutan din ng FDA ang pahayag na "1,200 hanggang 1,400 calorie kada araw ang ginagamit na pangkalahatang payo sa nutrisyon para sa mga batang 4 hanggang 8 taong gulang at 1,400 hanggang 2,000 calorie kada araw para sa mga batang 9 hanggang 13 taong gulang, ngunit nag-iiba-iba ang mga pangangailangan sa calorie."

Gaya ng alam mo, ang label ng Nutrition Facts sa mga nakapaketeng pagkain at inumin ay gumagamit ng 2,000 calorie bilang sangguniang halaga para sa ilang mga pang-araw-araw na halaga (daily value). Gayunpaman, hindi lahat ng tao ay dapat magkonsumo ng 2,000 calorie kada araw. Sa totoo lang, ang iyong kinakailangang calorie ay maaaring mas mataas o mas mababa at ibabatay sa iyong edad, kasarian, taas, timbang, at antas ng pisikal na aktibidad. Upang matukoy ang iyong personal na kinakailangang calorie, bisitahin ang **www.choosemyplate.gov.**

Bakit Mahalaga ang mga Calorie?

Ang mga calorie ay mahalaga sa pamamahala ng iyong timbang. Upang makamit o mapanatili ang isang malusog na timbang ng katawan, balansehin ang bilang ng mga calorie na iniinom at kinakain mo sa bilang ng mga calorie na sinusunog mo sa pisikal na aktibidad at sa pamamagitan ng mga metabolikong proseso ng iyong katawan. Ang pagkonsumo ng masyadong maraming calorie ay makaka-ambag sa iba't ibang isyu sa kalusugan, tulad ng sakit sa puso, type 2 diabetes, at labis na katabaan.

Sundin ang simpleng tip na ito upang matantya ang mga calorie kapag naghahambing at pumipili ng indibidwal na item sa menu at vending machine:

- 100 calorie kada serving ang KATAMTAMAN
- 400 calorie kada serving ang MATAAS

Conscious sa Calorie?

Mga Tip sa Paggamit ng Bagong Impormasyon

- **Alamin ang kinakailangan mong calorie.** Bisitahin ang www.choosemyplate.gov upang matukoy ang iyong personal na kinakailangang pang-araw-araw na calorie.
- **Ikumpara ang mga pagkain.** Suriin ang naka-post na bilang ng calorie o suriin ang bilang ng calorie online bago ka kumain sa isang restawran at piliin ang mga opsyon na mas mababa sa calorie.
- **Piliin ang mga mas kaunting dami.** Kapag maaari, piliin ang mas maliit o mas kaunting dami, tulad ng maliit na French fries sa halip na malaki, o isang pampagana sa halip na ulam.
- **Pamahalaan ang mas malalaking portion.** Hatian ang kaibigan ng iyong ulam o iuwi ang bahagi ng iyong pagkain.
- **Limitahan ang mga pagdagdag.** Hilingin na huwag ihalo agad ang mga syrup, dressing, at sarsa at pagkatapos, mas kaunti ang gamitin.
- **Piliin ang mga masususTansyang opsyon.** Piliin ang mga putahe na mas marami ang prutas, gulay, at whole grain at limitahan ang mga pagkain na inilalarawan gamit ang mga salitang creamy, fried, breaded, battered, o buttered (ang mga ito ay tipikal na mas mataas sa mga calorie).
- **Hinay-hinay sa mga inumin.** Kapag maaari, piliin ang tubig, fat-free (skim) o low-fat (1%) na gatas, 100% juice mula sa prutas o gulay, o hindi pinatamis na tsaa o kape sa halip na mga inumin na pinatamis ng asukal tulad ng mga inumin na nagbibigay enerhiya, flavored na tubig, inuming lasang prutas, soft drinks, at mga inuming pang-isports.

Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa U.S. Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition's Food and Cosmetic Information Center sa 1-888-SAFEFOOD (walang bayad), Lunes hanggang Biyernes 10 AM hanggang 4 PM ET (maliban sa Huwebes mula 12:30 PM hanggang 1:30 PM ET at sa mga bakasyong pampederal). O, bisitahin ang FDA website sa http://www.fda.gov/educationresourcelibrary

Mga Tip at Recipe para sa Slow Cooker

MGA TIP SA PAGGAMIT NG SLOW COOKER

- Laging i-thaw ang karne at manok sa refrigerator bago lutuin ang mga ito sa slow cooker. Sa paraang ito, maluluto ang karne nang lubusan. Sundin ang pagkakaayos na ito kapag naglalagay ng pagkain sa slow cooker: (1) ilagay muna ang mga gulay, pagkatapos, (2) idagdag ang karne, at (3) lagyan ng likido sa ibabaw (pinaglagaan, tubig, sarsa o sabaw).
- Punuin ang slow cooker sa pagitan ng kalahati at 2/3 na puno. Ang pagluluto ng masyadong kaunti o masyadong madami sa slow cooker ay makakaapekto sa oras ng pagluluto at kalidad ng pagkain.
- Para magamit ang mga tira-tirang pagkain, ilipat ang pagkain sa mas maliit na lalagyan upang pahintulutan ang pagkain na lumamig nang tama; i-ref sa loob ng 2 oras pagkatapos maluto ang pagkain. Huwag initing muli ang mga tirang pagkain sa slow cooker. Sa halip, gumamit ng kalan, microwave, o oven para mapainit muli ang pagkain hanggang sa 165ºF.

PAGBABAGO NG MGA RECIPE NA GAGAMITIN SA SLOW COOKER

Subukan ang iyong paboritong recipe sa slow cooker gamit ang mga tip na ito:

- Ang mga likido ay hindi nababawasan kapag kumukulo sa slow cooker. Kadalasan, maaari mong bawasan ang likido nang 1/3 hanggang 1/2 (ang mga sabaw ay hindi kailangang bawasan ang likido).
- Idagdag ang pasta sa dulo ng pagluluto, o lutuin ito nang hiwalay upang maiwasan itong maging masyadong malambot.
- Ang gatas, keso at krema ay maaaring idagdag 1 oras bago ihain.
- Para sa higit pang mga payo sa pagbabago ng mga recipe para sa slow cooker, i-download ang PDF sa www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals.

MGA RECIPE PARA SA SLOW COOKER

RECIPE
"REFRIED" BEANS

1 sibuyas, binalatan at kinalahati

3 tasang tuyong pinto beans, binanlawan

½ sariwang jalapeno pepper, tinanggalan ng buto at tinadtad

2 kutsarang tinadtad na bawang

1¾ na kutsarita ng sariwa at dinikdik na itim na paminta

1/8 kutsarita na dinikdik na cumin, opsyonal

9 na tasa ng tubig

1. Ilagay ang sibuyas, binanlawang beans, jalapeno, bawang, paminta, at cumin sa slow cooker.
2. Ibuhos ang tubig at haluin.
3. Ilagay sa HIGH nang 8 oras, magdagdag ng tubig kung kinakailangan. Tandaan: Kung higit sa isang tasa ng tubig ang naglaho habang nagluluto, ibig sabihin masyadong mataas ang temperatura.
4. Sa sandaling maluto ang beans, salain ang mga ito, at itabi ang likido.
5. Durugin ang beans gamit ang pandurog ng patatas, at idagdag ang itinabing likido kung kinakailangan upang makuha ang ninanais na consistency.

TIP

- Subukan ang mga beans na ito sa tacos at burritos. O, gumamit ng dip para sa iyong paboritong gulay!
- Maaari mo rin gamitin ito bilang palaman sa iyong paboritong sandwich.

RECIPE
TURKEY CHILI

1¼ na pounds ng walang tabang giniling na pabo

1 malaking sibuyas, tinadtad

1 clove ng bawang, tinadtad

1½ tasa ng frozen corn kernels

1 siling pula, tinadtad

1 siling berde, tinadtad

1 (28-oz.) na lata ng dinurog na kamatis

1 (15-oz.) na lata ng black beans, binanlawan at inalisan ng tubig

1 (8-oz.) na lata ng tomato sauce

1 (1.25-oz.) pack ng chili seasoning mix

½ kutsaritang asin

Toppings: fat-free o reduced fat na kinadkad na keso, tinadtad na pulang sibuyas

1. Lutuin muna ang 3 sangkap sa isang malaking kawali sa katamtaman hanggang matinding init, at ihalo-halo hanggang magkadurog-durog ang pabo at hindi na pink; alisin ang tubig pagkatapos.
2. Kutsarahin ang timpla sa slow cooker; ihalo ang mais at ang susunod na 7 sangkap hanggang mahalong mabuti.
3. Lutuin sa HIGH nang 4 hanggang 5 oras o sa LOW nang 6 hanggang 8 oras.
4. Ihain nang may mga topping na gusto mo.

TIP

Gumawa ng sobrang chili para sa susunod na tanghalian o hapunan. Gamitin ang natira para:

- Punuin ang ilang mga sili (bell pepper) ng chili at i-bake, para gumawa ng easy stuffed peppers.
- Gumawa ng madaling casserole sa pamamagitan ng paghalo ng chili sa lutong whole-wheat pasta shells.
- Gumawa ng mabilis at madaling taco salad sa pamamagitan ng paglalagay ng chili, tinadtad na kamatis, at kinadkad na keso sa litsugas.

TIP: Basahin ang label ng Nutrition Facts para maghanap ng mga dinurog na kamatis at chili seasoning mix na mas mababa ang asin.

Pinagmulan: Tips adapted from USDA Slow Cookers and Food Safety, www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf.

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

Pagpapadali ng paghahanda ng iyong mga meryenda

Ang pagplano ng mga masusustansyang meryenda ay makatutulong na maibsan ang gutom sa pagitan ng mga oras ng pagkain at mapapanatili kang umuusad tungo sa iyong mga layunin ukol sa mga grupo ng pagkain.

Gumawa ng iyong sarili

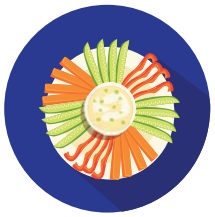
Gumawa ng iyong sariling trail mix gamit ang hindi naasinang mga mani at mga dagdag tulad ng mga buto, pinatuyong prutas, popcorn, o isang budbod ng chocolate chips.

Maghanda nang maaga

Paghati-hatiin ang mga meryenda sa mga maliliit na bag o lalagyan pagkauwi mula sa tindahan para handa na silang dalhin at kainin kapag kinakailangan mo ito.

Gawin itong kumbinasyon

Pagsama-samahin ang mga grupo ng pagkain para sa isang nakasisiyang meryenda—yogurt at mga berry, mansanas na may peanut butter, whole-grain na crackers na may pabo at abukado.



Kumain ng matitingkad na gulay

Lagyan ng pampalasa ang mga hilaw na gulay gamit ang mga sawsawan. Subukang isawsaw ang mga siling berde o pula, mga karot, o pipino sa hummus, tzatziki, guacamole, o baba ganoush.

Meryenda na maaaring kainin kahit saan

Magdala ng mga madali at handang kainin na mga meryenda kapag nasa labas ka. Madaling dalhin ang isang saging, yogurt (sa cooler), o maliliit na karot at ang mga ito'y masusustansyang opsyon.

Maglista ng higit pang mga payo

_____

_____

_____

_____

Batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano
Pumunta sa Choose MyPlate**.gov para sa higit pang impormasyon.**

MPMW Tipsheet No. 11
Marso 2017
Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA tagapag-empleyo, tagapagpahiram at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon.

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

WORKSHOP 2

Pagsusuri

PETSA NGAYON _____

1 = Matinding hindi sumasang-ayon 2 = Hindi sumasang-ayon 3 = Hindi sumasang-ayon o sumasang-ayon 4 = Sumasang-ayon 5 = Lubos na Sumasang-ayon

1. Nasakop ng workshop ang kapaki-pakinabang na impormasyon. Mga komento:	1	2	3	4	5
2. Nakatulong ang mga aktibidad sa workshop. Mga komento:	1	2	3	4	5
3. Plano kong mag-order ng mas mainam sa katawan na mga pagkain sa susunod na kumain ako sa restawran o mag-order ng take-out. Mga komento:	1	2	3	4	5
4. Plano kong baguhin ang aking mga gawi sa pagkain batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
5. Plano kong maging mas aktibo batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
6. Ipinakita ng nagtuturo ang impormasyon sa kapaki-pakinabang na paraan. Mga komento:	1	2	3	4	5
7. Sa pangkalahatan, sa tingin ko, ang workshop na ito ay kapaki-pakinabang. Mga komento:	1	2	3	4	5

8. Mangyaring sabihin sa amin kung anong mga materyal ang sa tingin mo ay pinaka-kapaki-pakinabang.

WORKSHOP 3

Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet

Kumain ng Masustansya. Maging Aktibo
Mga Workshop para sa Komunidad

WORKSHOP 3

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay para sa Magtuturo 5

Planong Aralin ng Workshop 7

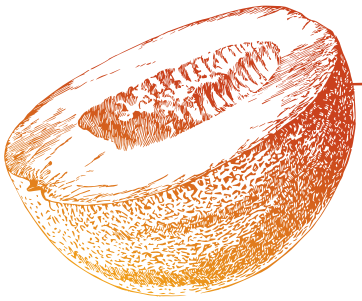
Mga Handout 15

WORKSHOP 3

Gabay para sa Magtuturo

BAGO MAGSIMULA ANG WORKSHOP

- Lubusang basahin ang buong workshop at maging pamilyar sa planong aralin.
- Mangalap ng mga materyales na kakailanganin para sa icebreaker at aktibidades.
  - **Icebreaker: Tatak-tindahan na de-latang prutas na walang idinagdag na asukal, kilalang tatak na de-latang prutas na walang idinagdag na asukal, abrelata, mga disposable na mangkok at kutsara.**
  - **Aktibidad: Talaan ng benta galing sa ilang mga lokal na tindahan ng grocery, mga panulat, mga kopya ng handout ng Listahan ng Bibilhin**
- I-photocopy ang mga handout (1 kada kalahok)
  1. **Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet (2 pahina)**
  2. **Mga Prutas at Gulay na Mas Mura Buong Taon (1 pahina)**
  3. **Lingguhang Plano ng Pagkain at Lingguhang Kalendaryo (2 pahina)**
  4. **Lumikha ng Plano para sa mga Pamilihin: Listahan ng Bibilhin (1 pahina)**
  5. **MyPlate na 10 Payo sa mas Mabuting Pagkain na Pasok sa Badyet (2 pahina)**
  6. **Pagsusuri ng Workshop (1 pahina)**



BALANGKAS NG WORKSHOP

Ang workshop ay dapat tumagal ng ~1 oras, kasama ang mga aktibidades.

- Aktibidad para sa Icebreaker (5 minuto) — gawin ito habang dumarating ang mga tao sa workshop
- Pambungad (5 minuto)
  - Ipaliwanag ang layunin ng workshop
  - Muling aralin ang mga Layunin ng Pag-aaral
- Layunin 1: Tukuyin ang 3 hakbang sa masustansyang pagkain na pasok sa badyet – pagpaplano, pagbili, at paghahanda (10-15 minuto)
  - Muling aralin ang handout: *Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet*
- Video: Mga Matipid na Masustansyang Pagkain (2–3 minuto)
- Pahinga para sa Pag-uunat (5 minuto)
- Layunin 2: Tukuyin ang 3 kakayahan sa maagang pagpaplano ng mga pagkain at meryenda (10–15 minuto)
  - Muling aralin ang handout: *Lingguhang Plano ng Pagkain*
- Aktibidad (5–10 minuto)
  - Muling aralin ang handout: *Listahan ng Bibilhin*
- Pagdaragdag sa Pisikal na Gawain (1–2 minuto)
- Muling aralin ang handout MyPlate at paano gamitin ang 10 Payo sa mas Mabuting Pagkain na Pasok sa Badyet (2 minuto)
- Pagtatapos/Q&A (5 minuto)
  - Paalala sa mga bagay na maaaring subukan sa bahay:
    - Planuhin ang mga pagkain para sa linggo gamit ang mga bagay na may diskwento galing sa talaan ng tindahan
    - Piliin kung katamtaman- o matindi- ang pisikal na aktibidad
- Hilingin sa mga kalahok na kumpletuhin ang form ng pagsusuri (5 minuto)
- Karagdagang Aktibidad
  Tandaan: Ito ay kinakailangang planuhin sa mas maagang panahon at itatakda sa isang oras matapos ang workshop
  - **Eskursiyon sa mga Tindahan ng Grocery:** Maaaring makipag-ugnayan sa inyong lokal na pamilihan para magsaayos ng paglilibot sa tindahan para sa inyong grupo kasama ang registered dietitian (RD) nito. Ang karagdagang impormasyon ukol sa ganitong serbisyo ay maaaring makuha sa Website ng tindahan o sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa tagapamahala ng tindahan o RD. At saka, ang outreach department ng komunidad sa inyong lokal na ospital ay maaaring magsaayos ng RD para magbigay ng ganitong serbisyo. Habang nasa tindahan, pahintulutan ang mga kalahok na gamitin ang kanilang mga listahan ng bibilhin; maaari mo silang tulungan na matagpuan ang mga masususTansyang bagay na may diskwento at maghanap sa mga pasilyo para sa iba pang masususTansyang pagkain.

WORKSHOP 3

Planong Aralin ng Workshop

AKTIBIDAD PARA SA ICEBREAKER

Pagsubok sa Lasa (5 minuto)

Pagsubok sa Lasa ng Ordinaryong Tatak kumpara sa Kilalang Tatak: Ikumpara ang tatak-tindahan na de-latang prutas na walang idinagdag na asukal sa kilalang tatak na de-latang prutas na walang idinagdag na asukal.

Mga kakailanganing supply: Tatak-tindahan na de-latang prutas na walang idinagdag na asukal, kilalang tatak na de-latang prutas na walang idinagdag na asukal, abrelata, mga disposable na mangkok at kutsara.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Layunin ng Workshop (2–3 minuto)

- Ang workshop at mga handout sa araw na ito ay magbibigay sa inyo ng mga payo sa paghahanda ng mga pagkain at meryenda na masustansya habang nananatiling pasok sa inyong badyet.
- Ang workshop na ito ay batay sa mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at sa mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano. Ang mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng mga payo na batay sa agham na nagtataguyod sa pagpili ng pagkain na makakabuti sa kalusugan at malusog na timbang upang makatulong sa pag-iwas sa mga sakit. Ang mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ay nagbibigay ng mga rekomendasyon sa dami, uri, at tindi ng kakailanganing pisikal na aktibidad upang makamit at mapanatili ang mabuting kalusugan.
- Ang mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng mga piling mensaheng ito para sa mga mamimili. Ang mga karagdagang impormasyon ukol sa mga mensahe ay matatagpuan sa www.choosemyplate.gov.

Ang lahat ng iyong kakainin at iinumin sa paglipas ng panahon ay magiging mahalaga. Ang tamang kumbinasyon ay makakatulong sa iyo para maging mas malusog ka ngayon at sa hinaharap. Magsimula sa mga maliliit na pagbabago upang makagawa ng mas mainam sa kalusugan na pagpili na iyong ikasisiya.

Hanapin ang iyong pattern sa nakapagpapalusog na pagkain at panatilihin ito habang-buhay. Ibig sabihin nito:

- Gawing puro prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato – mag-pokus sa mga whole fruits at pag-iba-ibahin ang mga gulay.
- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong grains.
- Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt.
- Iba-ibahin ang karaniwang pinagmumulan ng iyong protina.
- Uminom at kumain ng mas kaunting asin, saturated fats, trans fats, at asukal.

Ang pagkain ng masustansya at paggawa ng pisikal na aktibidad ang susi sa mas malusog na pamumuhay. Ang mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ay nagrerekomenda na ang mga matatanda ay maging aktibo sa pisikal na gawain nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto kada linggo – ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto kada araw.

- Maaari kang manatiling aktibong pisikal sa pamamagitan ng paggawa ng mga aktibidades tulad ng paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, o paghahardin at pagbabawas ng panahon na ikaw ay nakaupo lang.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Layunin ng Pag-aaral (2–3 minuto)

- Tukuyin ang 3 hakbang sa masustansyang pagkain na pasok sa badyet – pagpaplano, pagbili, at paghahanda
- Tukuyin ang 3 kakayahan sa maagang pagpaplano ng mga pagkain at meryenda.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout ng Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet at ang mga Prutas at Gulay na Mas Mura Buong Taon (10–15 minuto)

Ika-1 Hakbang. Mag-plano muna bago mamili.

- Planuhin ang mga pagkain at meryenda para sa linggo ayon sa badyet.
- Maghanap ng mabilis at madaling recipe online.
- Magsama ng mga pagkain na maaaring "magparami" sa mga mahal na pagkain (nilaga, casserole, ginisa).
- Gumawa ng listahan ng bibilhin.
- Maghanap ng mga diskwento at kupon sa mga lokal na dyaryo o online at isaalang-alang ang mga tindahang nagbibigay ng diskwento.
- Magtanong sa iyong tindahan ng grocery kung mayroon silang loyalty card.
- Bukod sa mga regular na pamilihan, maaari kang makahanap ng mga sulit na bilihin sa mga etnikong pamilihan, dollar store, retail supercenter, wholesale clubs, at farmer's market.

Ika-2 Hakbang. Mamili sa paraan na masusulit mo ang iyong badyet.

- Mamili kapag ikaw ay hindi nagugutom at kapag hindi ka nagmamadali.
- Tandaan na huling bilhin ang mga pagkaing kailangang manatiling malamig at agad silang ilagay sa ref o freezer pagkauwi sa bahay. Ang tamang pag-refrigerate ay makakatulong upang tumagal ang pagkain.
- Sundin lamang ang listahan ng bibilhin, at iwasan ang mga pasilyo na wala ng mga bagay na nasa iyong listahan.
- Gupitin ang mga kupon galing sa mga dyaryo o online at dalhin ang mga ito sa tindahan. Subukang pagsamahin ang mga kupon sa mga gamit na may diskwento para mas malaki ang matipid!
- Maghanap at ikumpara ang mga presyong nakalagay sa istante para makakuha ng pinakamagandang presyo. Ang mga tindahan ay karaniwang nag-iimbak sa mga istante simula sa likod hanggang paharap, at inilalagay ang pinakabagong gamit sa likod ng mga mas luma. Abutin mula sa likod ang mga pinakasariwang gamit, lalo na sa mga produce, gatas/dairy, at karne.
- Bilhin ang mga may tatak ng tindahan kung mas mura ang mga ito.
- Pumili ng mga sariwang prutas at gulay na nasa panahon; bumili ng de-latang gulay na kaunti lang ang asin at de-latang prutas na walang idinagdag na asukal.
- Ang mga prutas at gulay na nahiwa na ay kadalasang mas mahal pa kumpara sa kung ikaw ang maghuhugas at maghihiwa ng mga ito.
- Bumili ng bultuhan para sa ibang bilihin, para makatipid.
- Ang mga produktong isang gamitan lamang ay karaniwang mas mahal kumpara sa mas maramihang gamit o mas malaki ang size. Bilhin ang mas maramihang produkto at ihanda lamang ang kakailanganin mo o hatiin at ilagay sa mga supot o maliliit na lalagyan para madaling bitbitin.
- Maghanap ng mga bilihing may diskwento at promosyon kada linggo.
- Ang mga kagamitang mura ang halaga na maaaring mabili sa buong taon ay kinabibilangan ng:
  - **Pagkaing ma-protina – legumes (garbanzos, black, kidney, northern, pinto, o lima beans; black-eyed peas)**
  - **Mga Gulay – karot, berdeng gulay, patatas, sibuyas, de-lata o frozen na mais, gisantes, patani, at iba pang gulay**
  - **Prutas – mansanas, saging, frozen na 100% katas ng dalanghita, at mga de-latang prutas na walang idinagdag na asukal gaya ng mandarin oranges, peaches, at iba pang mga prutas**
  - **Mga Butil (Grains) – brown rice, oats**
  - **Gatas – fat-free o low-fat (1%) na gatas**

Ika-3 Hakbang. Gumawa ng mga matipid na lutuin.

- Ang ibang mga pagkain ay maaaring ihanda sa mas maagang panahon; lutuin ang mga ito sa mga araw na may sapat kang oras.
- Doblehin o triplehin ang mga lulutuin at i-freeze ang mga lalagyan ng sabaw at mga casserole o hatiin ang mga ito sa mas maliliit na lalagyan bago i-freeze.
- Subukan ang ilang mga luto na may legumes gaya ng black o kidney beans o black-eyed peas, o subukan ang mga pagkain na hindi niluluto gaya ng ensalada.
- Isama ang mga tirang pagkain sa ibang lutuin sa mga susunod na araw sa linggo.
- Pinagmulan: www.choosemyplate.gov/budget-save-more

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

VIDEO

Mga Matipid na Masustansyang Pagkain (2–3 minuto)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT (5 MINUTO)

"Beans/Patani" (ipagdiwang ang beans/patani sapagkat sila ay di-mahal subalit hitik sa nutrisyon)

Hayaan ang mga kalahok na tumayo at maghiwa-hiwalay upang sila ay magkaroon ng espasyo para makagalaw. Ang tagapangasiwa ay magtatawag ng mga pangalan ng beans/patani, at ang mga kalahok ay gagawa ng nakatakdang kilos sa bawat isa.

- Baked beans – gumawa ng maliit na hugis gamit ang katawan
- Broad beans – gumawa ng malapad, at banat na hugis
- String beans (Sitaw) – gumawa ng matangkad, mala-sinulid na hugis
- Jumping beans – tumalon pataas at pababa (sabihin ang "maliit na jumping beans" para sa mababang pagtalon at "malaking jumping beans" para sa kabaligtaran)
- Chili beans – manginig at umalog na kunwaring nilalamig
- French beans – magsayaw ng can-can, at sumipa-sipa sa ere.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN – PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT

- Ang mga tuyong legumes (patani at gisantes) ay mas mura kumpara sa mga naka-lata. Tandaang banlawan ang mga de-latang legumes upang mabawasan ang asin.
- Ang kidney, lima, garbanzos, at northern beans ay mga halimbawa ng mga murang legumes.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: Lingguhang Plano ng Pagkain (5–10 minuto)

Mga Payo para sa Paggawa ng Pagbabago

- Magluto ng maramihan sa mas maagang panahon, o gamitin ang mga tirang pagkain para makagawa ng panibagong luto.
  - **Karamihan sa mga tirang pagkain ay pwedeng gamitin upang makagawa ng masarap na burrito (ilagay ang lahat ng tira sa whole-wheat tortilla na may kasamang kaunting low-fat na keso).**
  - **Idagdag ang mga tirang karne at gulay sa ensaladang gulay.**
- Sumubok ng ilang pagkain kada linggo na may kasamang legumes (patani at gisantes).
- Uminom ng tubig sa halip na mga inumin na mataas ang calorie at mahal.
- Bawasan ang dami ng mga sitsirya (soda, galyetas, biskwit, at iba pa) na iyong binibili, at iyong makikita ang laki ng matitipid mo habang nagiging mas malusog!
- Gamitin ang Kalendaryo para sa Lingguhang Plano ng Pamimili sa Grocery upang makagawa ng iyong plano sa mga lulutuin. Pagkatapos, gumawa ng Plano ng Pamimili sa Grocery .

AKTIBIDAD

Mga Handout: Listahan ng Bibilhin (5–10 minuto)

- Masustansyang Listahan ng Bibilhin: Magpasa ng mga talaan ng mga ibinebenta ng mga pamilihan sa paligid, at sabihan ang mga kalahok na punan ng pagkain ang kanilang handout ng Listahan ng Bibilhin batay sa mga masususustansyang bagay na may diskwento.
- Mga kakailanganing supply: Talaan ng benta galing sa ilang mga lokal na tindahan, mga panulat, mga kopya ng handout ng Listahan ng Bibilhin

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagdaragdag sa Pisikal na Gawain (1–2 minuto)

- Ang mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano ay nagrerekomenda na ang lahat ay magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad para sa mga benepisyong pangkalusugan.
- Narito ang mga rekomendasyon para sa mga may sapat na gulang:

	Katamtamang Aktibidad	Matinding Aktibidad
Uri ng Aktibidad	Mabilisang paglalakad, pagbibisikleta sa patag na daan, pagsasayaw, paghahardin	Paglukso sa lubid, basketball, soccer, paglangoy, pagsasayaw ng aerobics
Dami	Kapag pinili mo ang mga aktibidad sa **katamtaman** na lebel, gawin ito nang hindi bababa sa **2 oras at 30 minuto kada linggo**	Kapag pinili mo ang mga aktibidad sa **matinding** lebel, gawin ito nang hindi bababa sa **1 oras at 15 minuto kada linggo**

Pinagmulan: *2008 na Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano*

- Maaaring paghaluin ang katamtaman at matinding aktibidades. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas sa 2 minuto ng katamtamang aktibidad.
- Kinakailangan ng mga bata ng **60 minuto ng pisikal na aktibidad kada araw**.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

- **TIP NGAYON:** Piliin kung katamtaman o matindi ang pisikal na aktibidades.
  - **Ang katamtamang-lebel ng aktibidad ay kinabibilangan ng mabilisang paglalakad, pagbibisikleta, pagsayaw, paghahardin, mga pantubig na aerobics, at pamamangka.**
  - **Ang matinding-lebel ng aktibidad ay kinabibilangan ng pagsayaw ng aerobics, paglukso sa lubid, pakikipagkarera habang naglalakad, mabagal na pagtakbo, mabilisang pagtakbo, soccer, paglangoy nang mabilis o paglangoy nang paroo't parito sa pool, at pagbibisikleta sa bundok o mabilisang pagbibisikleta.**
    - Maaari mong palitan ang ilan o lahat ng katamtamang-lebel ng aktibidad kapalit ng matinding aktibidad.
    - Sa mga matinding aktibidad, ikaw ay makakakuha ng kaparehong benepisyong pangkalusugan sa kalahating oras na gugugulin mo sa mga katamtamang-lebel na aktibidad.
  - **Ang mga matatanda ay dapat nagsasama ng mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan na hindi bababa sa 2 araw kada linggo.**
  - **Ang mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan ay kinabibilangan ng pagbubuhat, push-ups, at planks.**
    - Pumili ng mga aktibidad na gumagana para sa lahat ng iba't-ibang bahagi ng katawan – mga binti, balakang, likod, dibdib, tiyan, balikat, at mga braso.
  - **Hikayatin ang mga bata na gumawa ng mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan, tulad ng pag-akyat, na hindi bababa sa 3 araw kada linggo, at mga aktibidad na nagpapatibay ng buto, tulad ng pagtalon, na hindi baba sa 3 araw kada linggo.**
- Subaybayan ang iyong mga pisikal na aktibidad at mga layuning pangkalusugan!
  - **Subaybayan ang iyong mga pisikal na aktibidad at gumawa ng maliliit na hakbang upang mapagbuti ang mga kaugalian sa pagkain. Maaari mong subaybayan ang mga ito sa pamamagitan ng isang journal o kuwaderno, sa website, o sa mobile app.**
  - **Presidential Active Lifestyle Award (PALA+): Isang programa ng paggantimpala ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod ng pisikal na aktibidad at mahusay na nutrisyon. Ang 8 linggong programa ay makakatulong upang mapanatili at mapabuti ang iyong kalusugan, at isang mahusay na paraan upang magabayan at matamo ang iyong mga layuning pangkalusugan.**
    - Para sa karagdang impormasyon tungkol sa PALA+, bisitahin ang www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
    - Tingnan ang Appendix para sa talaan ng PALA+ na maaari mong i-print.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: MyPlate at 10 Payo (2 minuto)

USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate, MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Eating better on a budget

Get the most for your budget! There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

1 Plan, plan, plan! Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or soups, which "stretch" expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.

2 Get the best price Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

3 Compare and contrast Locate the "Unit Price" on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is the best buy.

4 Buy in bulk It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are large containers of low-fat yogurt and large bags of frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

5 Buy in season Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

6 Convenience costs... go back to the basics Convenience foods like frozen dinners, pre-cut fruits and vegetables, and take-out meals can often cost more than if you were to make them at home. Take the time to prepare your own—and save!

7 Easy on your wallet Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy cabbage, sweet potatoes, or low-sodium canned tomatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.

8 Cook once...eat all week! Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

9 Get creative with leftovers Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry over a garden salad, or in chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

10 Eating out Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for "2 for 1" deals. Ask for water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

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

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 16
November 2011
Revised October 2016

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagtatapos/Q&A (5 minuto)

Mga Bagay na Maaaring Subukan sa Bahay

- Planuhin ang mga pagkain para sa linggo gamit ang mga bagay na may diskwento galing sa talaan ng tindahan.
- Gumawa ng listahan ng bibilhin at huwag bumili ng mga bagay na wala rito.
- Piliin kung katamtaman o matindi ang pisikal na aktibidad.

KUMPLETUHIN ANG FORM NG PAGSUSURI.

(5 minuto)

Punan ang form at ibigay sa nagtuturo.

WORKSHOP 3 Evaluation

TODAY'S DATE _____

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

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

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

WORKSHOP 3

Mga Handout

1. **Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet**
2. **Mga Prutas at Gulay na Mas Mura Buong Taon**
3. **Lingguhang Plano ng Pagkain at Lingguhang Kalendaryo**
4. **Lumikha ng Plano ng Pamimili sa Grocery: Listahan ng Bibilhin**
5. **MyPlate 10 Payo sa Mas Mabuting Pagkain na Pasok sa Badyet**
6. **Pagsusuri**

PAGKAIN NG MASUSTANSYA SA IYONG PAMAMARAAN

Masustansyang Pagkain na Pasok sa Badyet

Gawin ang mga sumusunod na 3 madaling hakbang sa pagpili at paghanda ng mga masustansyang pagkain na makakatipid! Markahan ang mga payo na iyong susubukan.

Ika-1 Hakbang: Magplano muna bago mamili

Rodney: Ako ay nagpa-plano kung ano ang lulutuin sa hapunan para sa buong linggo. Pagkatapos ay gagawa ako ng listahan ng bibilhin at hindi mamimili habang gutom. Sa ganitong paraan ay nasusundan ko ang aking listahan at naiiwasan kong bumili ng mamahaling bilihin at kapritso. Dahil mayroon akong mga sangkap para sa aking mga lulutuin, hindi ako matutuksong bumili ng pizza o lumabas para mag-fast food. Ang pagkain sa bahay ay nagpapanatili sa akin sa badyet, at ako rin ay kumakain nang mas mabuti.

Basahin ang mga flier ng tindahan at alamin kung ano ang may diskwento para sa kasalukuyang linggo.

- Planuhin ang mga pagkain gamit ang mga bilihin na may diskwento.
- Maghanap ng karne na kaunti lamang ang taba, mga fat-free at low-fat na gatas, at sariwa o frozen na prutas at gulay na tampok para sa linggong iyon.

Mamili na may listahan.

- Gumawa ng listahan ng mga bibilhin **bago ka pumunta sa tindahan** habang ikaw ay nagpa-plano ng mga pagkain na gusto mong lutuin para sa buong linggo. Sundin ang listahan at iwasang bumili ng mga bagay dahil sa kapritso. . . at lumisan sa iyong badyet.

Ika-2 Hakbang: Mamili kung saan mas masusulit ang iyong pera.

Carla: Ako ay bumibili ng sariwang prutas at gulay na napapanahon at ako ay nakakatipid sa ganitong paraan. Kung gusto ko ng berries sa taglamig, ako ay bumibili ng frozen nito. At, kapag ako ay nakakakita ng manok o pabo na may diskwento, ako ay bumibili ng ilang pakete at ilalagay sa freezer ang anumang sobra para magamit sa susunod.

Bumili ng mga bagay na may diskwento at generic o may tatak ng tindahan.

- Bumili ng mga bagay na tampok sa mga may diskwento at kupon sa dyaryo o online ads. Ang ibang mga tindahan ay may sariling app upang makatulong sa iyo na mahanap at planuhin ang mga bilihin na pasok sa iyong badyet. Bumili ng mga gamit na may tatak ng tindahan o generic, sapagkat kadalasan ay mas mura ito kumpara sa kilalang tatak.

Piliin ang frozen.

- Bumili ng frozen na mga gulay na walang halong sarsa o mantikilya. Ang mga ito ay makakabuti sa iyo tulad ng sariwang bersyon at higit na mas mura.

Bumili ng maramihan, at gumawa ng maliliit na pakete na pang-isahang luto o gamitan sa bahay.

- Haluan ang malaking kahon ng whole-grain cereal ng mga pasas at kaunting kanela. Ilagay sa maliliit na pakete ang mga ito para madaling bitbitin at kainin.
- Balatan at hiwa-hiwain ang malaking supot ng karot. Ilagay sa maliliit na pakete para sa pananghalian o para sa isang masustanyang meryenda.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.healthfinder.gov.

ANG MGA MALILIIT NA PAGBABAGO AY MAAARING MAGDULOT NG MALAKING PAGKAKAIBA.

Ika-3 Hakbang: Gumawa ng matitipid na lutuin

- **Padma:** Sulitin ang iyong pinambili sa pagkain sa pamamagitan ng paggawa ng ikalawang lutuin galing sa mga tirang pagkain– magdagdag na lang ng mga bagay na mayroon sa iyong kusina. Kinuha ko ang tirang manok na binake mula sa hapunan kagabi at hiniwa-hiwa ito sa maliliit na piraso. Pagkatapos ay nagdagdag ako ng isang lata ng black beans, hiniwang sibuyas, 2 bawang, pampalasa, at kaunting hiniwang kamatis. Nakagawa ako ng mura at masarap na pagkain sa loob ng 15 minuto! At ang aking pamilya ay nakakain ng masustansyang hapunan.

Gumawa ng ikalawang lutuin o side dish mula sa mga tirang pagkain.

- Sulitin ang iyong pinambili sa pamamagitan ng pagdagdag ng mga bagay na mayroon ka na upang makagawa ng ikalawang lutuin o malasang side dish.
- Gamitin ang mga tirang manok o pabo sa casserole, sabaw, chili, ginisa, o tacos.
- Gamitin ang tirang brown rice para sa sabaw at casserole. Para sa isang masarap na side dish, lutuin ang brown rice kasama ng mga gulay at binating itlog sa isang kawali na may mantika.
- Idagdag ang tirang luto o hilaw na gulay sa mga ensalada, torta, o casserole. O idagdag ang mga tirang gulay sa whole-wheat pasta at tulingan (tuna) para sa isang masustansya at matipid na pagkain.
- Ihalo ang tirang sariwa o de-latang prutas (na walang halong asukal) sa low-fat plain yogurt o low-fat cottage cheese. O ilagay ang prutas sa oatmeal para sa isang almusal na "mabuti-para-sa-iyo".

Iwasang kumain ng karne ng 1 o higit pang araw kada linggo.

- Palitan ang karne ng mga patani para sa mas murang pagkukunan ng protina. Ang patani at brown rice ay masustansyang paraan para makamura. Magdagdag ng lentils sa mga sabaw. Ang mga ito ay masarap, madaling lutuin, at hitik sa protina at fiber.
- Gumawa ng agahan para sa hapunan! Maghanda ng tortang gulay gamit ang itlog, spinach, kamatis, kabute, at reduced-fat na keso. Ihain kasabay ng prutas at whole-wheat toast. Magugustuhan ng mga bata ang konsepto ng "upside-down day" na pasok sa iyong badyet!

Bisitahin ang Internet para sa karagdagang ideya ng lulutuin.

- Maghanap sa Internet ng iba pang masustanyang lutuin. I-type lang ang mga katagang "healthy meals on a budget" sa search engine. O bisitahin ang whatscooking.fns.usda.gov upang makakuha ng mga ideya ng mga lulutuin na magaan sa bulsa at mabuti sa iyong katawan.

Umaasa kami na ang mga ideyang ito na makakapagpahaba ng iyong badyet ay makakatulong sa iyo sa paggawa ng hakbang upang kumain ng masustansya.

Mga Prutas at Gulay na Mas Mura sa Buong Taon

Tandaan: Ang mga pagkain ay sariwang bersyon maliban kung nakasaad sa baba na hindi.

Prutas

- Mansanas
- Saging
- Pasas
- Fruit cocktail, na walang halong asukal
- Frozen na purong katas galing sa kahel

Berdeng gulay

- Romaine, sariwa
- Spinach, frozen
- Broccoli, frozen

Pula at kahel na gulay

- Maliliit na karot
- Buong karot
- Siling pula, sariwa o frozen
- Kamote
- Kamatis, de-lata

Mga gulay na starchy

- Mais, frozen o de-lata
- Berdeng gisantes, frozen o de-lata
- Patatas
- Berdeng lima beans, frozen o de-lata

Iba pang gulay

- Iceberg lettuce/litsugas
- Cauliflower florets
- Pipino
- Patani, frozen o de-lata
- Sibuyas, sariwa o frozen
- Kintsay
- Siling berdeng, sariwa o frozen

Legumes (patani at gisantes)

- Pinto beans, de-lata o pinatuyo at luto
- Black-eyed peas, de-lata o pinatuyo at luto
- Pulang kidney beans, de-lata o pinatuyo at luto
- Puting patani, de-lata o pinatuyo at luto
- Halo-halong patani, de-lata o pinatuyo at luto

Lingguhang Plano ng Pagkain

Gamitin ang instrumentong ito upang makatulong sa pagpaplano ng mas masustansyang pagkain para sa iyong pamilya. Narito ang mga ideya para sa mas masustansyang agahan, tanghalian, at hapunan. Gamitin ang tsart para planuhin ang mga lulutuin para sa isang linggo. Subukang magplano ng 1 hapunan na gumagamit ng mga tirang pagkain mula sa kinagabihan at isa na may legumes (tulad ng black o kidney beans o black-eyed peas). Matapos planuhin ang mga lulutuin, gumawa ng listahan ng mga bibilhin.

Mga Ideya para sa Masustansyang Agahan

- 1 tasang malamig na whole-grain o ½ tasang mainit na whole-grain cereal, ½ tasang fat-free or low-fat na gatas, at ½ tasang sariwa o frozen na prutas, tulad ng blueberries, hiniwang mga presa (strawberries), o saging
- 2 pirasong whole-grain toast na may 2 kutsarang peanut butter, 1 tasang low-fat o fat-free yogurt, at ½ tasang purong katas (juice)
- 2 binating itlog, 1 pirasong whole-grain toast, 1 tasang fat-free o low-fat na gatas, at ½ tasang hiniwang mga presa (strawberries)
- 2 itlog na torta na may 1 tasang spinach, ½ tasang kabute (mushrooms) , ¼ na tasa ng sibuyas, at 1.5 ounces low-fat na keso, na may 1 pirasong whole-grain toast, at 1 maliit na kahel

Mga Ideya para sa Masustansyang Pananghalian

- 1 tasang ensalada na may 1 kutsarang oil-based dressing at ½ turkey sandwich sa whole-wheat na tinapay na may litsugas, kamatis, at mustasa
- 1 tasang kaldo or sabaw na gawa sa kamatis at ½ walang taba na roast-beef sandwich sa whole-wheat na tinapay na may litsugas, kamatis, at mustasa
- 1 hiwa ng keso o gulay na pizza na kasabay ang low-fat na keso at kaunting ensalada na may 1 kutsarang oil-based dressing
- 2 kutsarang hummus, 1.5 onsa ng low-fat na keso, spinach, kamatis, at karot sa whole-wheat wrap, na may 1 katamtamang mansanas, at kaunting ensalada na may 1 kutsarang oil-based dressing

Mga Ideya para sa Masustansyang Hapunan

- 3 onsa ng inihaw na manok na may honey-mustard, 1 tasang nilagang patani, at ½ tasang wild rice
- 3 onsa ng hinurnong (baked) isda na may lemon dill dressing, 1 tasang herbed pasta, at 1 tasang steamed na frozen na gulay (tulad ng halong mga gulay)
- 1 tasang whole-wheat pasta na may ½ tasang tomato sauce, ½ tasang nilagang broccoli, 1 pirasong whole-grain na tinapay, at ½ tasang pinya
- 3 onsa ng tokwa, 1 hinurnong (baked) kamote, 1 tasang nilagang asparagus

LUMIKHA NG ISANG GROCERY GAME PLAN

LINGGUHANG KALENDARYO

	LINGGO	LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO
ALMUSAL							
TANGHALIAN							
HAPUNAN							
MGA MERYENDA							

MGA TALA: _____

_____

_____

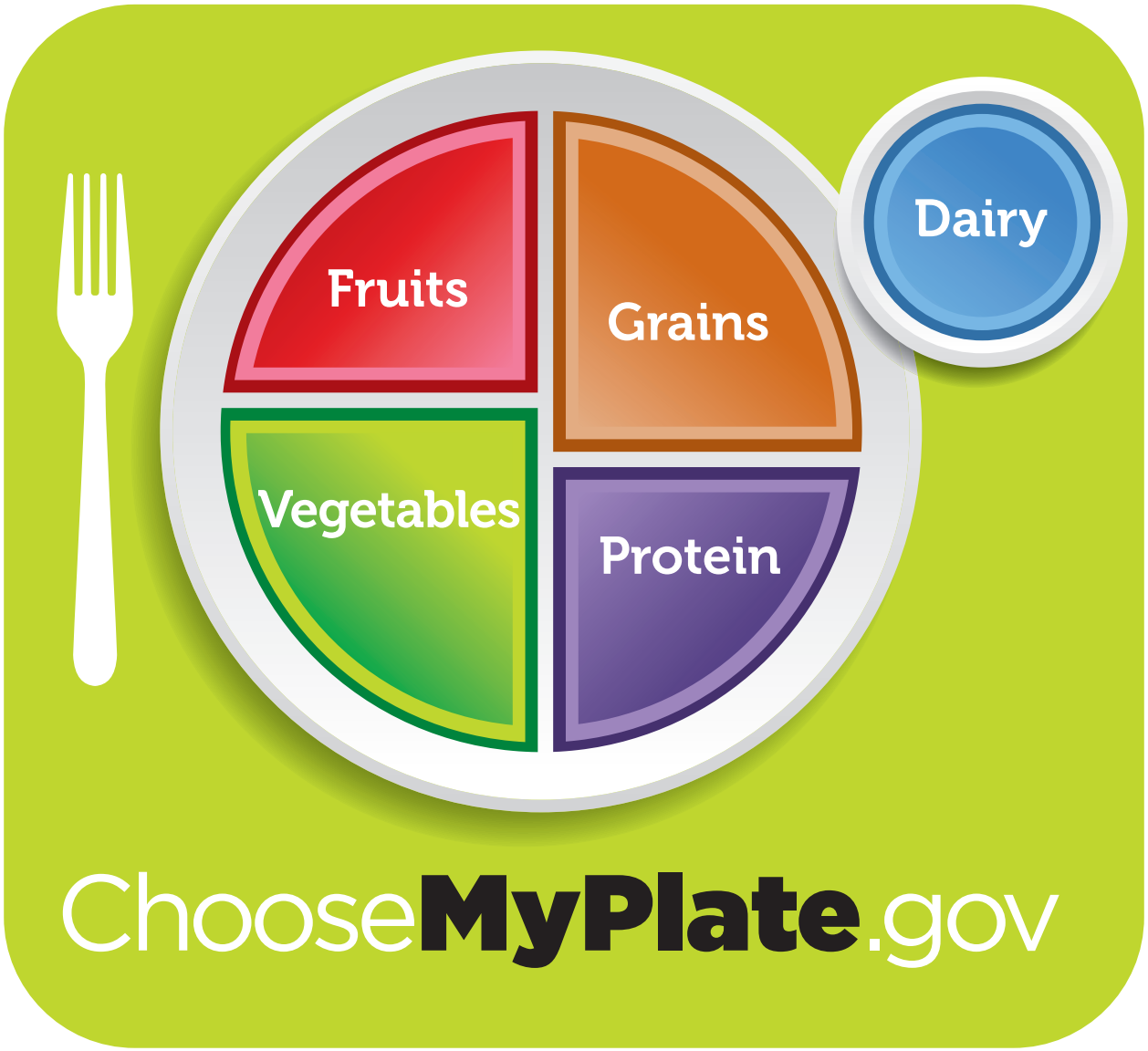
LUMIKHA NG ISANG GROCERY GAME PLAN

MGA PRUTAS	MGA GRAIN (MGA TINAPAY, PASTA, KANIN, CEREAL)

DAIRY O PRODUKTONG MULA SA GATAS (GATAS, YOGURT, KESO)	MGA GULAY

MAPROTINANG MGA PAGKAIN (KARNE, PAGKAING-DAGAT, PATANI AT GISANTES, MGA MANI, MGA ITLOG)	IBA PA

MGA TALA: _____



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
United States Department of Agriculture

10 Payo
Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

MyPlate MyWins

Batay sa
Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano

Kumain nang mas maayos na pasok sa badyet

Sulitin ang iyong budget! Maraming paraan para makatipid ng pera sa mga kinakain mong pagkain. Ang tatlong pangunahing hakbang ay ang pagplano bago ka mamili, pagbili ng mga bagay na may pinakamababang presyo, at paghahanda ng mga pagkain na kung saan nababanat ang iyong badyet sa pagkain. Mga pagpipilian na ikasisiya mo.

1 Magplano, magplano, magplano!

Planuhin muna ang kakainin sa buong linggo bago magpunta sa grocery. Magsama ng mga putahe na gaya ng mga nilaga, casserole, o sopas, na "binabanat" ang mga mamahaling item upang maging mas marami. Tingnan kung anu-anong mga pagkain ang meron ka na at gumawa ng listahan ng mga kinakailangan mong bilhin.

2 Kunin ang pinakamagandang presyo

Tumingin sa lokal na pahayagan, online, at sa tindahan para sa mga diskwento at mga kupon. Magtanong tungkol sa isang loyalty card para sa dagdag na pagtitipid sa mga tindahan kung saan ka namimili. Maghanap ng mga espesyal o naka-sale na karne at pagkaing-dagat --madalas na pinakamahal sa mga item sa iyong listahan.

3 Paghambingin at ipagkaiba

Hanapin ang "Presyo ng Yunit" sa istante na direktang nasa ibaba ng produkto. Gamitin ito upang ihambing ang iba't ibang mga tatak at iba't ibang laki ng parehong tatak upang matukoy kung alin ang pinakamainam bilhin.

4 Mamili nang bultuhan

Laging mas mura na mamili nang bultuhan. Ang matalinong pagpili ay ang mga malalaking mga lalagyan ng low-fat na yogurt at malalaking bag ng frozen na mga gulay. Bago ka mamili, tandaan na suriin kung mayroon kang sapat na espasyo sa freezer.

5 Mamili sa panahon

Ang pagbili ng mga prutas at gulay na nasa panahon ay maaaring mas makababa ng gastos at makadagdag sa pagiging sariwa! Kung hindi mo gagamitin pa kaagad ang lahat ng mga ito, bumili muna ng mga pahihinugin pa lang.

6 Mga gastos para sa ginhawa, bumalik sa mga pangunahing kailangan

Ang mga pagkain na kumbinyente tulad ng frozen na mga pagkain, hiwa na na mga prutas at gulay, at mga take-out na pagkain ay kadalasang mas mahal kaysa kung gagawin mo ito sa bahay. Maglaan ng oras upang maghanda ng iyong sariling pagkain -- at makatipid!

7 Hindi masakit sa bulsa

Ang ilang mga pagkain ay karaniwang mga murang opsyon buong taon. Subukan ang mga patani para sa mas murang pagkaing maprotina Para sa mga gulay, bumili ng repolyo, kamote, o mga mababa sa sodium na de-latang kamatis. Para naman sa prutas, ang mga mansanas at saging ay mahusay na mapagpipilian.

8 Magluto nang isang beses kainin nang buong linggo!

Maghanda ng isang malaking batch ng mga paboritong recipe sa iyong bakanteng araw (doble o triple ng recipe). I-freeze sa indibiduwal na mga lalagyan. Kainin ang mga ito sa buong linggo at hindi mo kailangang gumastos ng pera sa pagkain na take-out.

9 Maging malikhain sa mga tira-tira

Pasarapin ang iyong mga tira tira--gamitin ang mga ito sa mga bagong paraan. Halimbawa, subukang igisa ang tirang manok, ilagay sa garden salad, o may sili. Tandaan, ang pagtapon ng pagkain ay pagtapon ng iyong pera!

10 Pagkain sa labas

Maaring maging magastos ang mga restawran. Magtipid ng pera sa pamamagitan ng pagkuha ng early bird special, pagkain sa labas sa tanghalian sa halip na hapunan, o paghanap ng "2 for 1" na mga deal. Humingi ng tubig sa halip na mag-order ng iba pang mga inumin, na nakadaragdag sa bill.

Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagapag-empleyo, tagapagpahiram, at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon.

Magpunta sa ChooseMyPlate.gov para sa karagdagang impormasyon.

DG TipSheet No. 1
Hunyo 2011
Binago noon Oktubre 2016

WORKSHOP 3

Pagsusuri

PETSA NGAYON _____

1 = Matinding hindi sumasang-ayon 2 = Hindi sumasang-ayon 3 = Hindi sumasang-ayon o sumasang-ayon 4 = Sumasang-ayon 5 = Lubos na Sumasang-ayon					
1. Nasakop ng workshop ang kapaki-pakinabang na impormasyon. Mga Komento:	1	2	3	4	5
2. Ang mga aktibades sa workshop ay lubos na nakakatulong. Mga Komento:	1	2	3	4	5
3. Balak kong magplano ng mga lulutuin para sa linggo sa maagang panahon sa linggong ito. Mga Komento:	1	2	3	4	5
4. Plano kong baguhin ang aking mga gawi sa pagkain batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga Komento:	1	2	3	4	5
5. Plano kong maging mas aktibo batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga Komento:	1	2	3	4	5
6. Inilahad ng nagtuturo ang impormasyon sa kapaki-pakinabang na paraan. Mga Komento:	1	2	3	4	5
7. Sa pangkalahatan, sa tingin ko, ang workshop na ito na kapaki-pakinabang. Mga Komento:	1	2	3	4	5
8. Mangyaring sabihin sa amin kung anong mga materyales ang sa tingin mo ay pinaka-kapaki-pakinabang.					

WORKSHOP 4

Mga Payo para sa Pagbabawas ng Timbang at Pagpapanatili Nito

Kumain ng Masustansya · Maging Aktibo
Mga Workshop para sa Komunidad

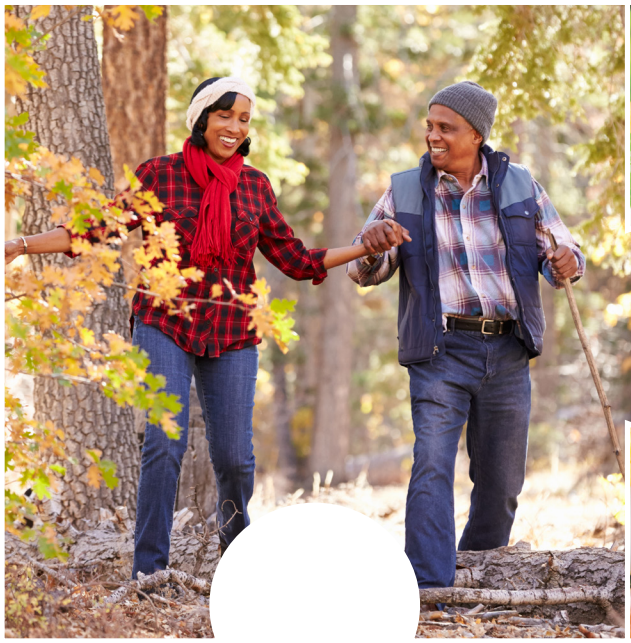
WORKSHOP 4

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay para sa Magtuturo 5

Plano ng Aralin sa Workshop 7

Mga Handout 15



WORKSHOP 4

Gabay para sa Magtuturo

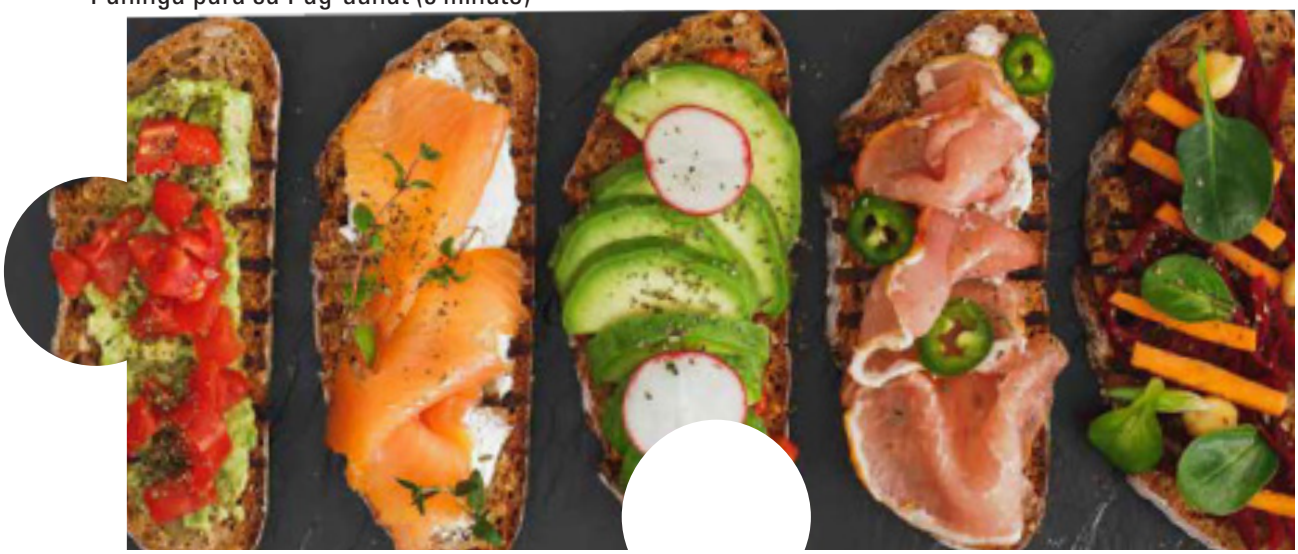
BAGO MAGSIMULA ANG WORKSHOP

- Lubusang basahin ang buong workshop at maging pamilyar sa plano ng aralin.
- Pumili ng isang aktibidad na gagawin, at magtipon ng mga materyales na kailangan para sa aktibidad na icebreaker at napiling aktibidad.
- **Icebreaker:** Iba't-ibang mga gulay at prutas, sangkalan, kutsilyo, plato/serving tray para sa mga gulay/prutas, mga toothpick. Maaari ka ring gumawa ng mga palatandaan na naglilista ng pangalan ng bawat gulay/prutas at kung anong uri ng mga luto o putahe ang maaari mong gawin dito.
    - **Tandaan:** Hugasan at hiwain ang mga prutas/ gulay sa madaling isubo na lakiz bago ang klase at lagyan ng toothpick ang bawat isa para sa madaling pagtikim.
- Aktibidad: Mga kopya ng, "Muling Pag-isipan ang iyong Inumin", mga panulat/ mga lapis.
- I-photocopy ang mga handout (1 bawat kalahok):
    1. Ang Iyong Malusog na Timbang (1 pahina)
    2. Mga Kinakailangang Calorie sa Araw-araw. (1 pahina)
    3. Nangungunang Apat na mga Payo sa Pagbabawas ng Timbang at Pagpapanatili Nito (2 pahina)
    4. Pagsubaybay sa Pagkain (2 pahina)
    5. "Muling Pag-isipan ang Iyong Inumin" Pagtutugmang Laro (2 pahina)
    6. MyPlate na 10 Payo sa Mas Mabuting Pagpili ng mga Inumin (1 pahina)
    7. Pagsusuri sa Workshop (1 pahina)

BALANGKAS NG WORKSHOP

Ang workshop ay dapat magtagal ng ~1 oras, kabilang ang mga aktibidad.

- Aktibidad para sa icebreaker (5 minuto) – gawin ito habang ang mga tao ay papasok sa workshop.
- Pambungad (5 minuto)
  - Ipaliwanag ang layunin ng workshop
  - Pasadahan ang Mga Layunin sa Pag-aaral
- Layunin 1: Tukuyin ang iyong body mass index (BMI) (5 minuto)
  - Pasadahan ang handout: *Ang Iyong Malusog na Timbang* (tulungan ang mga kalahok na malaman ang kanilang sariling BMI)
- Layunin 2: Alamin ang dami ng calories na kailangan mo bawat araw (5 minuto)
  - Pasadahan ang handout: *Mga Kinakailangang Calorie sa Araw-araw, Tinatayang Kinakailangang Calorie Bawat Araw Ayon sa Edad, Kasarian, at Antas ng Pisikal na Aktibidad.*
- Pahinga para sa Pag-uunat (5 minuto)
- Layunin 3: Magbigay ng 3 payos para sa pagbabawas ng timbang at pagpapanatili nito (10-15 minuto)
  - Pasadahan ang handout: *Nangungunang Apat na Payo sa Pagbabawas ng Timbang at Pagpapanatili nito*
  - Pasadahan ang handout: *Pagsubaybay sa Pagkain*
- Aktibidad: "Muling Pag-isipan ang Iyong Inumin" (5-10 minuto), gamit ang handout
- Pagtatapos/Q&A (5-10 minuto)
  - Mga Paalala ng mga bagay na pwedeng subukan sa bahay:
    - Subaybayan ang lahat ng iyong kinakain at iniinom sa loob ng 3 araw sa linggong ito.
    - Dahan-dahang dagdagan ang dami ng pisikal na aktibidad na ginagawa mo sa linggong ito.
- Hilingin sa mga kalahok na kumpletuhin ang form ng pagsusuri (5 minuto)



WORKSHOP 4

Plano ng Aralin sa Workshop

AKTIBIDAD PARA SA ICEBREAKER

Pagsubok ng Lasa (5 minuto)

Pagtikim ng mga Prutas at Gulay: Magtipon ng iba't ibang prutas at gulay (subukan ang mga item na maaaring hindi pamilyar sa iyong populasyon, tulad ng kiwi, jicama, papaya, passion fruit, okra, pomegranate, o parsnip), at hayaan ang mga kalahok na tumikim ng kaunti habang padating sila sa workshop.

Tandaan: Hugasan at hiwain ang mga prutas / gulay nang maliliit na bahagi na madaling isubo bago ng klase at lagyan ng toothpick ang bawat isa para sa madaling pagtikim.

Mga supply na kinakailangan: Iba't ibang mga gulay at prutas, sangkalan, kutsilyo, plato / serving tray para sa mga gulay / prutas, toothpick. Maaari ka ring gumawa ng mga palatandaan na naglilista ng pangalan ng bawat gulay / prutas at kung anong uri ng mga luto o putahe ang maaari mong gawin dito.

Tingnan ang mga Prutas at Gulay – Ang Mahalaga Ito ay Marami® (isang pakikipagtulungan sa Centers for Disease Control and Prevention) upang makahanap ng higit pang impormasyon tungkol sa mga prutas at gulay, pagpaplano ng pagkain, mga recipe, at higit pa: www.fruitsandveggiesmorematters.org

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Layunin ng Workshop (2-3 minuto)

- Ang workshop at handout ngayong araw ay magbibigay sa iyo ng mga payo sa pagbabawas ng timbang at pagpapanatili ng isang malusog na timbang.
- Ang workshop na ito ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano. Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng payo na nakabatay sa agham para sa pagpili ng pagkain na nagtataguyod ng mabuting kalusugan at isang malusog na timbang at tumutulong na maiwasan ang sakit. Ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ay nagbibigay ng mga rekomendasyon sa halaga, uri, at tindi ng pisikal na aktibidad na kailangan upang makamit at mapanatili ang mabuting kalusugan.
- Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng mga piling mensaheng ito ng mamimili. Higit pang impormasyon tungkol sa mga mensahe ay matatagpuan sa www.ChooseMyPlate.gov.

Lahat ng iyong kinakain at iniinom sa paglipas ng panahon ay mahalaga. Ang tamang kumbinasyon ay makatutulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Magsimula sa maliliit na pagbabago upang makagawa ng mga mas mainam sa kalusugan na pagpipilian na masisiyahan ka.

Hanapin ang iyong nakapagpapalusog na pattern ng pagkain at panatilihin ito habang-buhay. Ibig sabihin nito:

- Gawing prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato - mas damihan ang mga hindi prinosesong prutas (whole fruits) at pag-iba-ibahin ang iyong mga gulay.
- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong grains
- Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt
- Iba-ibahin ang iyong karaniwang pinagmumulan ng protina
- Bawasan ang pagkain at pag-inom ng asin, saturated at *trans* fats, at idinagdag na asukal

Ang pagkain ng masustansya at paggawa ng pisikal na aktibidad ay ang mga susi sa isang mas malusog na pamumuhay. Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad na maging pisikal na aktibo ang mga may sapat na gulang nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo - ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto bawat araw.

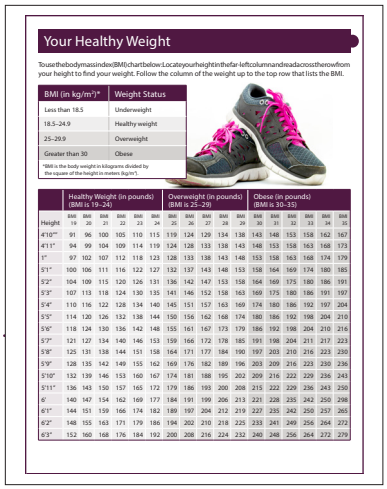
- Maaari kang manatiling aktibo sa mga pisikal na gawain sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, o paghahardin - at sa pamamagitan ng pagbawas ng oras na iyong ginugugol sa pag-upo.

PLANO NG ARALIN SA WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Layunin sa Pag-aaral (2-3 minuto)

- Kalkulahin ang iyong body mass index (BMI).
- Tantyahin ang dami ng calories na kailangan mo sa bawat araw.
- Tukuyin ang 3 payo sa pagbabawas ng timbang at pagpapanatili nito.



Your Healthy Weight

To use the body mass index (BMI) chart below: Locate your height in the far-left column and read across to the row with your height to find your weight. Follow the column of the weight up to the top row that lists the BMI.

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

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

	Healthy Weight (in pounds) (BMI is 19–24)						Overweight (in pounds) (BMI is 25–29)						Obese (in pounds) (BMI is 30–35)					
Height	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24	BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29	BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35
4'10"*	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Ang Iyong Malusog na Timbang (5 minuto)

- Ang BMI ay isang sukatan ng iyong timbang kumpara sa iyong taas. Ang BMI ay maaaring makatulong sa mga matatanda na matukoy kung sila ay nasa malusog na timbang.
- Ang mga kalkulasyon ng BMI ay hindi rin gumagana para sa mga tao na sobrang maskulado, napakataas, o masyadong maliit.
- Sa pangkalahatan, ang BMI ay isang magandang indikasyon ng malusog na timbang para sa karamihan ng populasyon ng may sapat na gulang.
- Hindi sinusukat ng BMI ang taba ng katawan. Ang BMI ay isang mabilis at madaling panukala na maaaring magbigay sa iyo ng ideya ng kalagayan ng iyong timbang. Ipinakita ng pananaliksik na ang BMI ay kadalasang katulad ng mga antas ng taba ng katawan.
- Ang sobrang timbang o napakataba na mga indibidwal ay nasa mas mataas na panganib para sa maraming sakit, tulad ng sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, mataas na kolesterol, type 2 diabetes, at ilang uri ng kanser.

- Ang karagdagang impormasyon sa BMI ay matatagpuan sa: www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html.
  - Ang isang Body Weight Planner ay magagamit sa:

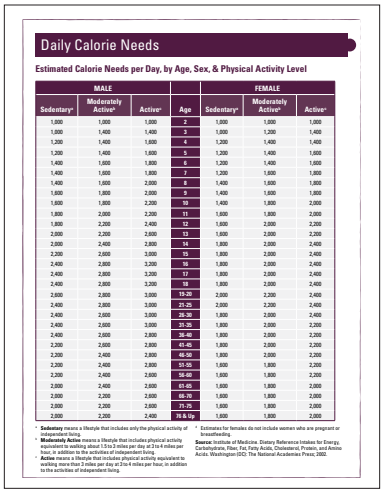
    h.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/

Mabilis na Aktibidad - Alamin ang Iyong BMI: Gamit ang tsart, tulungan ang mga kalahok na hanapin ang BMI para sa isang lalaki na may timbang na 218 pounds at 5 talampakan at 9 na pulgada ang taas (sagot: ang kanyang BMI ay 32, na itinuturing na napakataba). Atasan ang mga kalahok na tukuyin ang kanilang sariling BMI at sa kung anong kategorya ng timbang sila nabibilang. Tandaan: Ang BMI ay maaaring maging isang sensitibong paksa para sa mga kalahok at ito ay hindi isang bagay na kailangan nilang ibahagi sa grupo.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Mga Kinakailangang Calorie sa Pang-araw-araw, Tinatayang Kinakailangang Calorie bawat Araw ayon sa Edad, Kasarian, at Antas ng Pisikal na Aktibidad (5 minuto)

- Ang tsart na ito ay nagpapakita kung gaano karaming mga calorie ang inirerekomenda para sa mga lalaki at babae sa lahat ng mga grupo ayon sa edad.
- Maaaring kailanganin mo ang mas marami o mas kaunting mga calorie depende kung gaano ka ka-aktibo.
- Sa pangkalahatan, kung gusto mong magbawas ng timbang, kakailanganin mong bawasan ang bilang ng mga calorie sa iyong kinakain sa bawat araw at/o dagdagan ang dami ng pisikal na aktibidad na iyong ginagawa.



Daily Calorie Needs

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

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

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

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

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

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

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT (5 MINUTO)

Ang mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan ay nagbibigay ng mga karagdagang benepisyo na hindi matatagpuan sa aktibidad na aerobics. Ang mga benepisyo ng aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan ay kasama sa pagdadagdag ng lakas ng buto at kalamnan sa katawan. Ang mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan ay maaari ding makatulong sa pagpapanatili ng muscle mass sa panahon ng isang programa para sa pagpapababa ng timbang. Ang mga aktibidad ay maituturing bilang pampalakas ng kalamnan kung may kasangkot na katamtamang tindi hanggang mataas na tindi o pagsisikap at gumagana ang mga pangunahing grupo ng kalamnan ng katawan, kabilang ang mga binti, balakang, likod, dibdib, tiyan, balikat, at mga braso. Ang mga aktibidad na pampalakas ng kalamnan para sa lahat ng mga pangunahing grupo ng kalamnan ay dapat gawin nang hindi bababa sa 2 araw sa isang linggo.

Hilingin sa bawat kalahok na gumawa ng 5 beses na pag-uulit ng bawat ehersisyo. Maaari mong ulitin ang dalawang ehersisyo na ito 2 o 3 beses, depende sa oras na mayroon ka.

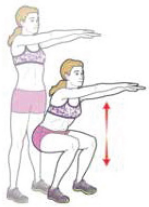
Nakatayong Pag-Pushup

Tandaan: Sabihin sa mga kalahok na kumalat upang ang bawat isa ay nakaharap sa pader.

Mga Tagubilin: Upang simulan, simulang tumayo na nakaharap sa isang pader. Ilagay ang mga palad ng iyong mga kamay sa dingding sa lapad ng balikat ang distansya at ang iyong mga bisig ay lubos na naka-extend. Idikit ang iyong katawan sa dingding upang ang iyong dibdib ay dikit sa pader at ang iyong mga siko ay nakabaluktot papalabas sa iyong tagiliran (huwag igalaw ang iyong mga paa). Mabagal na iatras ang iyong katawan pabalik sa panimulang posisyon.

Pagbabago: Tumayo nang mas malapit sa pader upang ang iyong mga braso ay hindi lubos na naka-extend kapag ginagawa mo ang mga pushup.

Nakatayong Pag-Squat



Tandaan: Hilingin sa mga kalahok na tumayo, na ang kanilang mga paa ay naka-hiwalay na may distansya ng buong lapad ng balikat.

Mga Tagubilin: I-extend ang mga bisig sa harap ng iyong katawan. Habang pinapanatili ang iyong timbang sa iyong mga sakong, iyuko ang iyong mga tuhod at ibaba ang iyong mga balakang na parang nakaupo ka sa isang haka-haka na "upuan." Panatilihing neutral ang likod at huwag hayaang lumagpas ang iyong mga tuhod sa iyong mga daliri sa paa.

Pagbabago: Simulan ang pag-upo sa isang upuan. Dahan-dahang tumayo. Subukan na huwag gamitin ang iyong mga braso at pagkatapos ay dahan-dahang umupo sa upuan (muli, subukang huwag gamitin ang iyong mga braso).

PLANO NG ARALIN SA WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

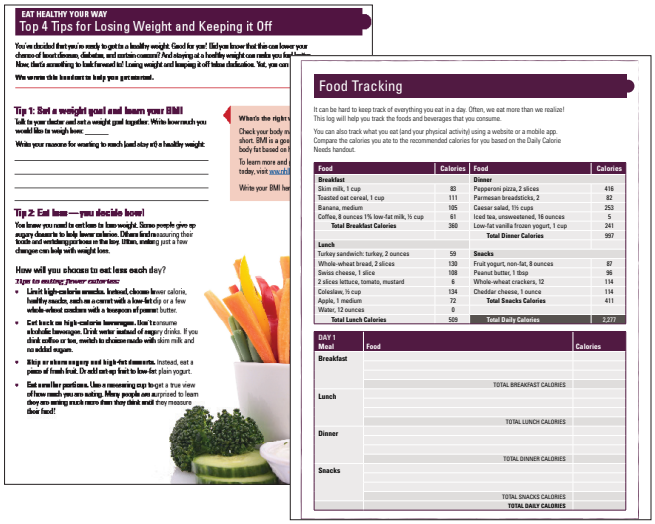
Mga Handout: Nangungunang 4 na Payo para sa Pagbabawas ng Timbang at Pagpapanatili Nito at Pagsubaybay sa Pagkain (5–10 minuto)

- Kasama ang pagkain ng isang nakapagpapalusog na diyeta at pagiging aktibong pisikal, ang pag-abot at pagpapanatili ng malusog na timbang ay mahalaga para sa iyong pangkalahatang kalusugan at kagalingan.
- Para sa mga may-gulang na sobrang taba, kahit na mawala ang ilang pounds (tulad ng 5-10% ng iyong timbang ng katawan) o maiwasan ang karagdagang timbang ay may mga benepisyo sa kalusugan.

Ang pagbawas sa mga calorie na kinakain mo kaysa sa pagsunog ng mga calorie ay magreresulta sa pagbaba ng timbang. Ito ay maaaring makamit sa paglipas ng panahon sa pamamagitan ng pagkain ng mas kaunting mga calorie, pagiging mas aktibong pisikal, o, pinakamaganda sa lahat, kumbinasyon ng 2. Kung ikaw ay sobra-sobra sa timbang, mas malaki ang tsansa na malagay sa peligro ng pagkakaroon ng maraming sakit o mga kondisyon, kabilang ang mataas na presyon ng dugo, type 2 diabetes, stroke, at ilang mga uri ng kanser.

Alamin ang Iyong BMI at Magtakda ng Layunin sa Timbang

- Iyo nang natutunan kung paano matukoy ang iyong BMI at kategorya ng katayuan ng timbang.
- Ang isang layunin sa timbang ay kailangang makatuwiran. Kung nais mong magbawas ng timbang, magsimula sa isang layunin na 5-10% ng iyong kasalukuyang timbang. Halimbawa, kung tumitimbang ka ng 150 pounds, ibig sabihin ay magbawas ka ng 7-15 pounds. Siguraduhin din na kumonsulta sa iyong doktor.
- Mayroong Body Weight Planner sa: www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx.


EAT HEALTHY YOUR WAY

Top 4 Tips for Losing Weight and Keeping it Off

Tip 1: Set a weight goal and learn your BMI

Tip 2: Eat less — you decide how!

How will you choose to eat less each day?

Food Tracking

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

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

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

Bawasan ang Pagkain

- Magtuon sa pagkakaroon ng isang pattern ng pagkain na mainam sa kalusugan sa paglipas ng panahon. Ang isang pattern ay kumakatawan sa kabuuan ng lahat ng mga pagkain at mga inumin na nakokonsumo.
- Ang lahat ng mga pagkain at mga inumin na nakonsumo bilang bahagi ng isang pattern ng pagkain na mainam sa kalusugan ay dapat umakma upang matugunan ang mga nutrisyunal na pangangailangan nang hindi lumalagpas sa mga limitasyon.
- Kumain ng mga kaunting dami. Subukang gumamit ng maliit na plato sa hapunan.
- Pumili ng meryenda na may mas mababang mga calorie. Subukan ang mga pagkain tulad ng prutas, gulay, air-popped popcorn, at karaniwang fat-free na yogurt.
- Subaybayan ang iyong pagkonsumo ng mga panghimagas na maraming asukal at may mataas na taba - maaari silang magdagdag ng maraming ekstra na mga calorie mula sa mga idinagdag na asukal at saturated fat.
- Limitahan ang mga pagkain na mataas sa mga saturated fat, tulad ng mantikilya o stick margarine, regular na keso, mga karne na mataas ang taba (hal., mga buto-buto ng baka, bacon, sausage, o hot dog), at mga cake, galyetas, at ilang mga meryenda.
- Uminom ng mas maraming tubig at fat-free o low-fat (1%) na gatas sa halip na soda, inuming pang-isports, inuming pang-enerhiya, at mga inuming prutas.

Subaybayan ang mga Kinakain Mo

- Subaybayan kung ano ang kinakain mo nang 3 o higit pang mga araw. Gamitin ang handout, isang website, o isang mobile app para sa Pagsubaybay sa Pagkain. Ito ay magbibigay sa iyo ng ideya ng iyong mga pattern ng pagkain at kung gaano karaming mga calorie ang nakakain at iniinom mo sa bawat araw.
- Ang dami ng mga calorie na kailangan mo ay nag-iiba depende sa iyong edad, kasarian, taas, timbang, at kung gaano ka ka-aktibo. Tingnan ang handout ng Mga Kinakailangang Calorie sa Pang-araw-araw, Tinatayang Calories na Kailangan Bawat Araw Ayon sa Edad, Kasarian, at Lebel ng Pisikal na Aktibidad upang malaman ang tungkol sa tinatayang mga kinakailangan na calorie ng iyong katawan.
- Ang pagtimbang ng iyong sarili ay maaaring makatulong sa iyo na matukoy kung kumakain ka ng tamang bilang ng mga calorie na kailangan ng iyong katawan. Kung ang iyong timbang ay tumataas, ang pagbabawas sa bilang ng mga calorie na iyong kinakain sa bawat araw ay maaaring makatulong sa iyo sa pagbawas ng timbang.
- Sa pangkalahatan, para sa pagkawala ng timbang na 1–1½ pounds bawat linggo, ang araw-araw na pagkonsumo ay dapat mabawasan ng 500-750 calories.

Magdagdag ng Aktibidad Araw-araw

- Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano na ang lahat ay magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad para sa mga benepisyo sa kalusugan.
- Narito ang mga rekomendasyon para sa mga may sapat na gulang:

	Katamtamang Aktibidad	Matinding Aktibidad
Uri ng Aktibidad	Mabilis na paglalakad, pagbibisikleta sa patag na lupa, line dancing, paghahardin	Paglukso ng lubid, basketball, soccer, paglangoy, pagsayaw ng aerobics.
Halaga	Kung pinili mo ang mga aktibidad sa katamtamang antas, gawin nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto kada linggo	Kung pipiliin mo ang mga aktibidad sa matinding antas, gawin nang hindi bababa sa 1 oras at 15 minuto kada linggo

Pinagmulan: *2008 na Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano*

- Maaari mong pagsamahin ang katamtaman at matindi na mga aktibidad. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas ng 2 minuto ng katamtamang aktibidad.
- Ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto ng pisikal na aktibidad bawat araw.

PLANO NG ARALIN SA WORKSHOP

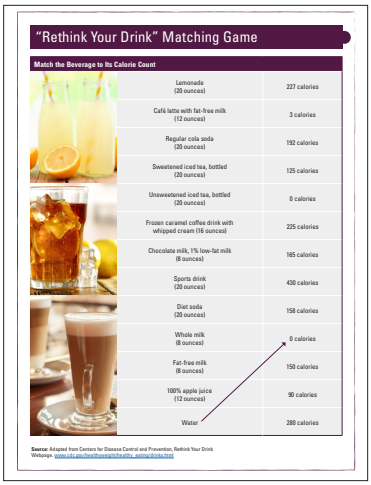
- TIP NGAYON: Iwasan ang hindi pagiging aktibo.
  - Ang bawat maliit na pagkilos ay mahalaga, at ang paggawa ng isang bagay ay mas mahusay kaysa sa walang ginagawa!
  - Magsimula sa isang 10-minutong pisikal na aktibidad nang ilang araw sa isang linggo.
  - Magdagdag ng kaunti pa sa bawat sandali. Kapag kumportable ka na, gawin ito nang mas madalas. Pagkatapos ay maaari mong ipagpalitan ang mga aktibidad sa isang katamtaman na antas at mga aktibidad sa isang matinding antas na nangangailangan ng higit pang pagsisikap. Maaari mong gawin ang mga katamtaman at matinding aktibidad sa parehong linggo.
  - Ang paglalakad ay isang paraan upang magdagdag ng pisikal na aktibidad sa iyong buhay.
    - Dagdagan ang paglakad nang mas matagal at mas madalas.
    - Bilisan habang ikaw ay naglalakad.
  - Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at gumawa ng maliliit na hakbang upang mapabuti ang iyong mga gawi sa pagkain. Maaari mong subaybayan ito gamit ang isang journal o kuwaderno, isang website, o isang mobile app.
- Presidential Active Lifestyle Award (PALA+): Isang programa ng paggantimpala ng ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod ng pisikal na aktibidad at mahusay na nutrisyon. Ang 8 linggong programang ito ay maaaring makatutulong sa iyo na mapanatili o mapabuti ang iyong kalusugan, at isang mahusay na paraan upang mapamahalaan at maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.
  - Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PALA +, bisitahin ang www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - Tingnan ang Appendix para sa talaan ng PALA + na maaari mong i-print.

AKTIBIDAD

Handout: "Muling Pag-isipan ang Iyong Inumin" na Laro ng Pagtutugma (5-10 minuto)

"Muling Pag-isipan ang iyong Inumin" na Laro ng Pagtutugma: Hilingin sa mga kalahok na makipagtulungan sa isang kapareha at, gamit ang worksheet, itugma ang inumin sa bilang ng mga calorie. Gamit ang talaan ng mga sagot, tingnan ang mga sagot kasama ang grupo at talakayin ang mas mahusay na mga pagpipilian.

Mga kailangang kagamitan: Mga kopya ng "*Muling Pag-isipan ang Iyong Inumin*" na handout, mga panulat/lapis



"Rethink Your Drink" Matching Game

Match the Beverage to Its Calorie Count

Lemonade (20 ounces)	227 calories
Café latte with fat-free milk (12 ounces)	3 calories
Regular cola soda (20 ounces)	192 calories
Sweetened iced tea, bottled (20 ounces)	125 calories
Unsweetened iced tea, bottled (20 ounces)	0 calories
Frozen caramel coffee drink with whipped cream (16 ounces)	225 calories
Chocolate milk, 1% low-fat milk (8 ounces)	165 calories
Sports drink (20 ounces)	430 calories
Diet soda (20 ounces)	158 calories
Whole milk (8 ounces)	0 calories
Fat-free milk (8 ounces)	150 calories
100% apple juice (12 ounces)	90 calories
Water	280 calories

Source: Adapted from Centers for Disease Control and Prevention, Rethink Your Drink
Webpage, www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

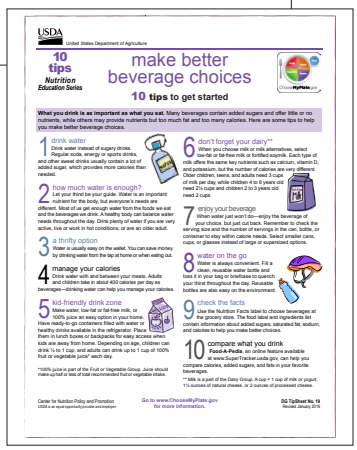
Aktibidad: "Muling Pag-isipan ang iyong Inumin" na Laro ng Pagtutugma

- Ang 100 calories ay maaaring makagawa ng isang malaking pagkakaiba. Kung kumain ka ng mas kaunti pa sa 100 calories sa bawat araw, sa loob ng 1 taon, maaari kang mabawasan ng hanggang 10 pounds: 100 calories × 365 araw = 365,000 calories / 3,500 (bilang ng calories sa 1 pound) = humigit-kumulang na 10 pounds.
- Ang isang madaling paraan para magbawas ng calories ay mula sa mga inumin. Ipinapakita ng aktibidad na ito kung paano maaaring napakataas ng calories ng ilang mga inumin.
- Sa halip na pag-inom ng mga inuming may mataas na calories, piliin ang mga inumin na walang calories - at sa halip, kainin ang mga meryenda na bubusugin ka habang umaangkop sa mga grupo ng pagkain: prutas, gulay, grains, dairy, at mga pagkain na may protina. Ang fiber sa prutas, gulay, at whole grains - at ang protina sa dairy at mga may protina na pagkain - ay makatutulong sa iyo na maging busog nang mas matagal na oras.

Talaan ng mga Sagot: Bilang ng Calorie sa Inumin	Mga Calorie
Limonada (20 onsa)	280
Café latte na may fat-free na gatas (12 onsa)	125
Regular na cola soda (20 onsa)	227
Pinatamis na iced tea, de-bote (20 onsa)	225
Walang tamis na iced tea, de-bote (20 onsa)	3
Frozen na karamelong kape na may whipped cream (16 onsa)	430
Gatas na Tsokolate, 1% , gatas na low-fat (8 onsa)	158
Inumin na pang-isports (20 onsa)	165
Diet soda (20 onsa)	0
Whole milk (8 onsa)	150
Fat-free na gatas (8 onsa)	90
100% apple juice (12 onsa)	192
Tubig	0

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: MyPlate at 10 Payo sa Paggawa ng Mas Mahusay na Pagpili sa Inumin (2 minuto)



MGA PAKSA NA TATALAKAYIN

Pagtatapos/Q&A (5 minuto)

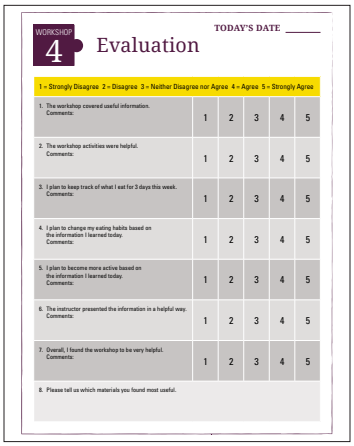
Mga Bagay na Maaaring Subukan sa Bahay

- Subaybayan ang lahat ng iyong kinakain at iniinom sa 3 araw ng linggong ito.
- Patuloy na dagdagan ang dami ng pisikal na aktibidad na pipiliin mong gawin.

KUMPLETUHIN ANG FORM NG PAGSUSURI

(5 minuto)

Punan ang form at ibigay sa tagapagturo.



WORKSHOP 4 Evaluation

TODAY'S DATE _____

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

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

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

WORKSHOP 4

Mga Handout

1. Ang Iyong Malusog na Timbang
2. Mga Kinakailangang Calorie sa Pang Araw-araw
3. Nangungunang 4 na Payo para sa Pagbabawas ng Timbang at Pagpapanatili Nito
4. Pagsubaybay ng Pagkain
5. “Muling Pag-isipan ang iyong Inumin” na Laro ng Pagtutugma
6. 10 Payo upang Gumawa ng Mas Mahusay na mga Pagpipili sa Inumin ng MyPlate
7. Pagsusuri

Ang Iyong Malusog na Timbang

Upang gamitin ang tsart ng body mass index (BMI) sa ibaba: Hanapin ang iyong taas sa malayong-kaliwa na hanay at basahin sa hilera mula sa iyong taas upang mahanap ang iyong timbang. Sundin ang hanay ng timbang hanggang sa tuktok na hilera na naglilista ng BMI.

BMI (sa kg/m²)*	Kalagayan ng Timbang
Mas mababa sa 18.5	Kulang sa timbang
18.5–24.9	Tamang timbang
25–29.9	Sobra sa timbang
Higit sa 30	Napakataba

*Ang BMI ay ang timbang ng katawan sa kilogram na dinivide sa square ng taas sa metro (kg/m²).

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

Mga Kinakailangang Calorie sa Pang Araw-araw

Mga Tinatayang Kailangang Calorie bawat Araw, Ayon sa Edad, Kasarian, at Antas ng Pisikal na Aktibidad

LALAKI				BABAE		
Laging Nakaupo [a]	Katamtamang Aktibo [b]	Aktibo [c]	Edad	Laging Nakaupo [a]	Katamtamang Aktibo [b]	Aktibo [c]
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 Pataas	1,600	1,800	2,000

[a] Ang Palaging Nakaupo ay isang paraan ng pamumuhay na kinabibilangan lamang ng pisikal na aktibidad ng malayang pamumuhay

[b] Ang Katamtamang Aktibo ay nangangahulugan ng isang paraan ng pamumuhay na kinabibilangan ng pisikal na aktibidad na katumbas ng paglalakad ng mga 1.5 hanggang 3 milya bawat araw sa 3 hanggang 4 milya kada oras, bilang karagdagan sa mga aktibidad ng malayang pamumuhay.

[c] Ang Aktibo ay nangangahulugan ng isang paraan ng pamumuhay na kinabibilangan ng pisikal na aktibidad katumbas ng paglalakad nang higit sa 3 milya bawat araw sa 3 hanggang 4 na milya kada oras, bilang karagdagan sa mga aktibidad ng malayang pamumuhay.

[d] Ang mga pagtatantya para sa mga babae ay hindi kasama ang mga babaeng buntis o nagpapasuso.

Pinagmulan: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

KUMAIN NG TAMA AYON SA IYONG PARAAN

Nangungunang 4 na Payo para sa Pagbabawas ng Timbang at Pagpapanatili nito

Nagpasya ka na handa ka nang magkaroon ng tamang timbang. Mabuti para sa iyo! Alam mo ba na maaaring mas mapababa ang posibilidad na magkasakit ka sa puso, diabetes, at ilang mga kanser? At ang pagpapanatili ng tamang timbang ay maaaring makapagbigay sa iyo ng mas mabuting pakiramdam. Ngayon, iyan ay isang bagay na maaasahan! Ang pagbabawas ng timbang at pagpapanatili nito ay kailangan ng dedikasyon. Gayunpaman, kaya mong gawin ito.

Isinulat namin ang handout na ito upang tulungan kang makapagsimula.

Tip 1: Magtakda ng isang layunin sa timbang at alamin ang iyong BMI

Makipag-usap sa iyong doktor at mag-takda ng isang layunin sa timbang kasama siya. Isulat ditto kung gaano ang nais mong maging timbang: _____

Isulat ang iyong mga dahilan kung bakit nais maabot ang (at manatili sa) isang malusog na timbang:

_____

_____

_____

_____

Ano ang tamang timbang para sa aking taas?

Suriin ang iyong body mass index, o BMI kapag pinaikli. Ang BMI ay isang mahusay na tagapagpahiwatig ng taba ng katawan ng may sapat na gulang batay sa taas at timbang.

Upang matuto nang higit pa at makuha ang iyong sukat ngayon, bisitahin ang ww.nhlbisupport.com/bmi

Isulat ang iyong BMI dito: _____

Tip 2: Kumain nang kaunti – ikaw magpasya kung paano!

Alam mo na kailangan mong kumain ng kaunti upang makapagbawas ng timbang. May ilang mga tao na tumigil na sa pagkain ng matatamis na panghimagas upang makatulong sa pagbabawas ng mga calorie. Sa tingin naman ng iba, ang pagsukat ng kanilang mga pagkain at pagkontrol sa dami ang susi. Kadalasan, ang paggawa ng ilang mga pagbabago ay makakatulong sa pagbabawas ng timbang.

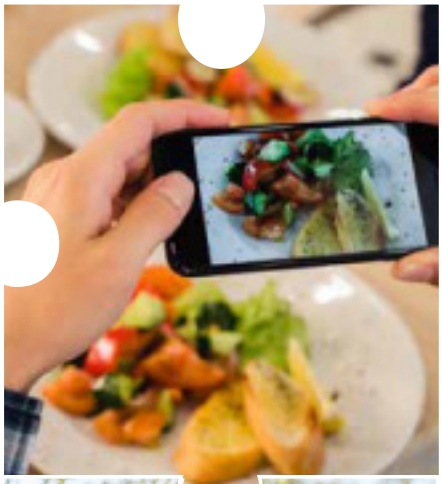
Paano mo pipiliin na kumain nang mas kaunti sa bawat araw?

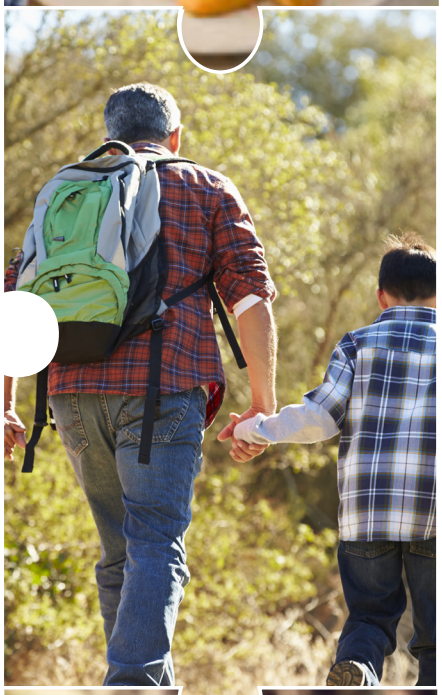
Mga payo sa pagkain ng mas kaunting mga calorie:

- Limitahan ang mataas na calorie na mga meryenda. Sa halip, piliin ang mas mababang calorie, masustansyang meryenda, tulad ng isang karot na may low-fat na sawsawan o ng ilang mga whole-wheat na crackers na may isang kutsaritang peanut butter.
- Magbawas sa mga inumin na mataas ang calorie. Huwag kumonsumo ng mga inumin na may alcohol. Uminom ng tubig sa halip na mga matatamis na inumin. Kung uminom ka ng kape o tsaa, lumipat ka sa mga pagpipilian na gawa sa skim milk at walang idinagdag na mga asukal.
- Laktawan o ibahagi ang matatamis at mataas ang taba na panghimagas. Sa halip, kumain ng isang piraso ng sariwang prutas. O magdagdag ng hiwa-hiwang prutas sa plain yogurt na mababa ang taba.
- Kumain ng kaunting dami. Gumamit ng isang panukat na tasa upang makita nang tunay kung gaano karami ang iyong kinakain. Maraming tao ang nagulat na malaman na kumakain sila nang higit pa sa iniisip nila hanggang sa masukat ang kanilang pagkain!

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang healthfinder.gov.

ANG MALILIIT NA PAGBABAGO AY MAAARING MAGDULOT NG MALAKING PAGKAKAIBA





Tip 3: Subaybayan kung ano ang kinakain mo

Ipinakikita sa mga pag-aaral na ang pagsubaybay sa lahat ng iyong pagkain, meryenda, at inumin ay maaaring makatulong sa pagbawas ng timbang. Ang pagsusubaybay ay magbibigay sa iyo ng ideya ng iyong pattern sa pagkain. Makakatulong din ito sa iyo na makita ang mga lugar kung saan ka mahusay at sa mga lugar kung saan maaari mong mapabuti. Halimbawa, masyadong marami ka bang magmeryenda sa gabi?

3 mga paraan ng pagsubaybay:

- Isulat ang lahat ng iyong kinakain at iniinom sa isang kuwaderno.
- Subaybayan online gamit ang isang website o isang mobile app. Maraming mga opsyon na mapagpipilian.
- Kumuha ng litrato ng pagkain gamit ang iyong cell phone upang maalala mo kung ano ang iyong kinain.

Tip 4: Magdagdag ng aktibidad! Nakakasunog ito ng mga calorie

Ang pananatiling aktibong pisikal ay makakatulong sa iyo na makarating at manatili sa malusog na timbang. Makatuwiran - ang pagpapanatiling aktibo ay tumutulong sa pagsunog ng ilan sa mga calorie mula sa mga pagkain. Karamihan sa atin ay hindi nakakakuha ng sapat na aktibidad upang makabawi sa kung ano ang kinakain natin.

Pumunta sa healthfinder.gov at mag-click sa Get Active upang makakuha ng mga tip kung paano ka mananatiling aktibo.

At tandaan, ang ilang pisikal na aktibidad ay mas mabuti kaysa sa wala!

Suriin ang mga paraan na maaari kang magdagdag ng aktibidad sa iyong araw. Isipin ang iba pang mga bagay na maaari mong gawin!

[ ] Gumamit ng hagdan [ ] Maglakad sa tanghalian

[ ] Maglakad kasama ang mga anak [ ] Sumakay ng bisikleta

[ ] Sumubok ng isang isport [ ] Mag-jogging kapalit ng panonood ng Telebisyon

Iba pang mga paraan upang magdagdag ng aktibidad sa aking araw: _

_____

_____

Ang susi upang manatili sa malusog na timbang? Manatiling nagaganyak!

Panatilihin ang pilas na ito sa isang lugar na madaling makita at makuha upang mabasa paminsan-minsan. Magpatuloy sa iyong pagkain na mainam sa kalusugan at sa iyong mga gawi sa pisikal na aktibidad. At manumbalik kung nalihis ka sa iyong plano.

Pagsubaybay sa Pagkain

Maaaring mahirap subaybayan ang lahat ng iyong kinakain sa isang araw. Madalas, kumakain tayo nang higit pa kaysa sa ating napagtanto! Ang log na ito ay tutulong sa iyo na masubaybayan ang mga pagkain at inumin na iyong kinokonsumo.

Maaari mo ring subaybayan kung ano ang iyong kinakain (at ang iyong pisikal na aktibidad) gamit ang isang website o isang mobile app. Ihambing ang mga calorie na iyong kinain sa inirerekomendang mga calorie para sa iyo batay sa handout ng Mga Kinakailangang Calorie sa Pang araw-araw.

Pagkain	Mga Calorie	Pagkain	Mga Calorie
Almusal		Hapunan	
Skim milk, 1 tasa	83	Pepperoni pizza, 2 hiwa	416
Toasted oat na cereal, 1 tasa	111	Parmesan breadsticks, 2	82
Saging, katamtamang sukat	105	Caesar salad, 1½ tasa	253
Kape, 8 onsa, 1% low-fat na gatas, ½ tasa	61	Iced tea, walang tamis, 16 na onsa	5
Kabuuang mga Calorie ng Almusal	360	Mababang-taba na banilyang frozen yogurt, 1 tasa	241
		Kabuuang mga Calorie ng Hapunan	997
Tanghalian			
Sandwich na may karne ng pabo: pabo, 2 onsa	59	Mga meryenda	
Whole-wheat na tinapay, 2 hiwa	130	Prutas na yogurt, non-fat, 8 onsa	87
Kesong Swiso, 1 hiwa	108	Peanut butter, 1 kutsara	96
2 hiwa ng litsugas, kamatis, mustasa	6	Whole-wheat na crackers, 12	114
Coleslaw, ½ tasa	134	Kesong Tsedar, 1 onsa	114
Mansanas, 1 katamtamang sukat	72	Kabuuang mga Calorie ng Meryenda	411
Tubig, 12 onsa	0		
Kabuuang mga Calorie ng Tanghalian	509	Kabuuang Calories sa Araw-araw	2,277

UNANG ARAW Pagkain	Pagkain	Mga Calorie
Almusal		
	KABUUANG MGA CALORIE NG ALMUSAL	
Tanghalian		
	KABUUANG MGA CALORIE NG TANGHALIAN	
Hapunan		
	KABUUANG MGA CALORIE NG HAPUNAN	
Mga meryenda		
	KABUUANG MGA CALORIE NG MERYENDA	
	KABUUANG MGA CALORIE ARAW-ARAW	

IKA-2 ARAW Pagkain	Pagkain	Mga Calorie
Almusal		
	KABUUANG MGA CALORIE NG ALMUSAL	
Tanghalian		
	KABUUANG MGA CALORIE NG TANGHALIAN	
Hapunan		
	KABUUANG MGA CALORIE NG HAPUNAN	
Mga meryenda		
	KABUUANG MGA CALORIE NG MERYENDA	
	KABUUANG MGA CALORIE ARAW-ARAW	

IKA-3 ARAW Pagkain	Pagkain	Mga Calorie
Almusal		
	KABUUANG MGA CALORIE NG ALMUSAL	
Tanghalian		
	KABUUANG MGA CALORIE NG TANGHALIAN	
Hapunan		
	KABUUANG MGA CALORIE NG HAPUNAN	
Mga meryenda		
	KABUUANG MGA CALORIE NG MERYENDA	
	KABUUANG MGA CALORIE ARAW-ARAW	

“Muling Pag-isipan ang Iyong Inumin” na Laro ng Pagtutugma

Itugma ang Inumin sa Bilang ng Calorie Nito

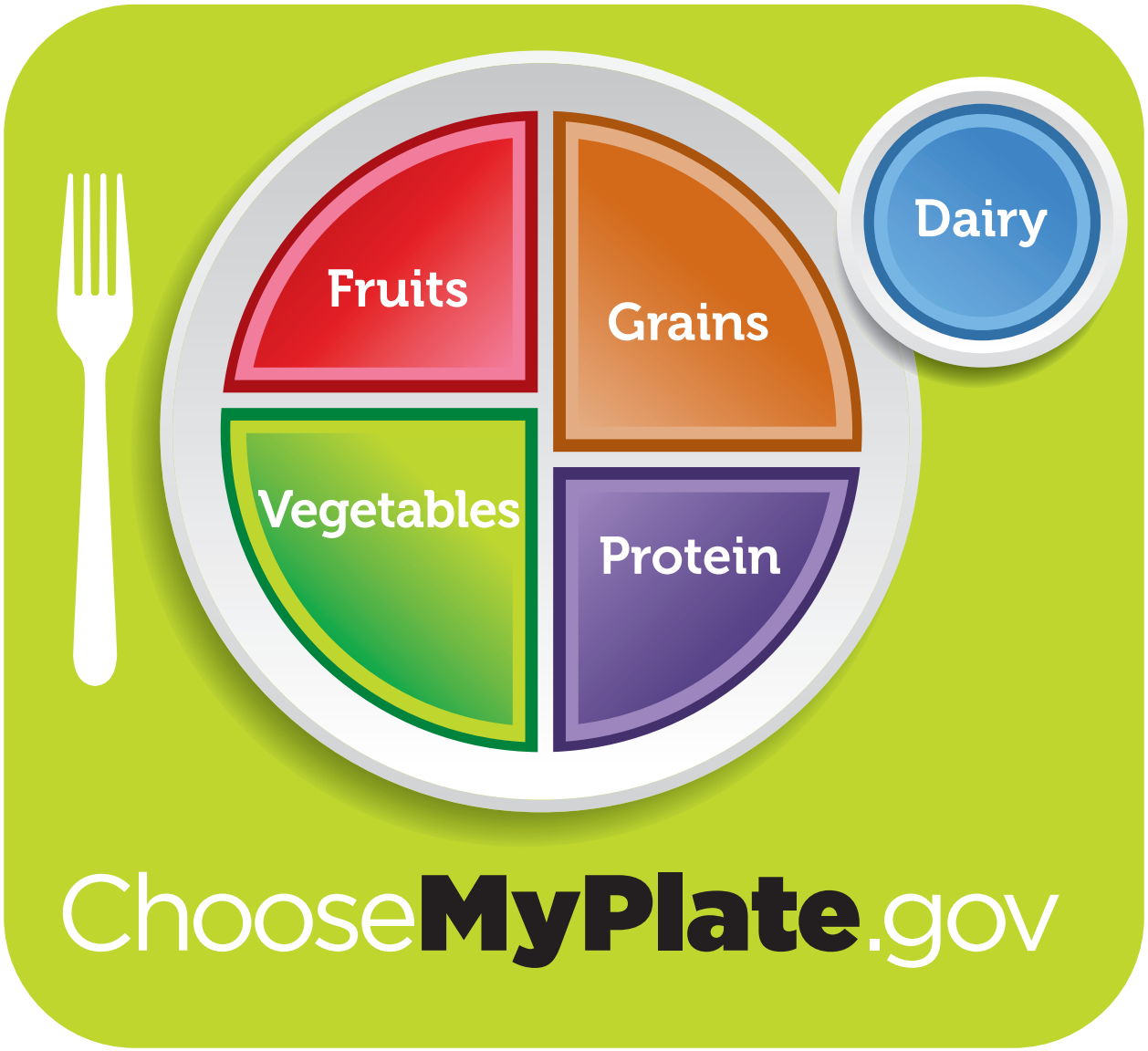
Limonada (20 onsa)	227 calorie
Café latte na may gatas na fat-free (12 onsa)	3 calorie
Regular na cola soda (20 onsa)	192 calorie
Minatamis na iced tea, de-bote (20 onsa)	125 calorie
Walang tamis na iced tea, de-bote (20 onsa)	0 calorie
Frozen na karamelong kape na inumin na may whipped cream (16 onsa)	225 calorie
Tsokolateng Gatas, 1% gatas na low-fat (8 onsa)	165 calorie
Inumin na pang-isports (20 onsa)	430 calorie
Sodang Pang-diyeta (20 onsa)	158 calorie
Whole milk (8 onsa)	0 calorie
Fat-free na gatas (8 onsa)	150 calorie
100% apple juice (12 onsa)	90 calorie
Tubig	280 calorie

Pinagmulan: Adapted from Centers for Disease Control and Prevention, Rethink Your Drink Webpage. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Tingnan ang mga opsyon na ito para sa pagbawas ng mga calorie sa iyong mga inumin

Tandaan: Maaaring mailigtas ka ng mga pagbabagong ito hanggang sa 650 calories sa 1 araw!

Okasyon	Sa halip na . . .	Mga Calorie	Subukan . . .	Mga Calorie
Pang-umagang kapihan	Katamtamang cafe latte (16 na onsa) na gawa sa whole milk	265	Maliit na café latte (12 onsa) na gawa sa skim milk	125
Oras ng tanghalian	20 onsa na bote ng non-diet soda	227	Tubig o walang-calorie na inumin	0
Pahinga sa tanghali	Pinatamis na limonadang iced tea mula sa vending machine (16 na onsa)	180	Sparkling water na may likas na lasa ng limon (walang tamis)	0
Oras ng hapunan	Non-diet na salabat kasabay ng iyong pagkain (12 onsa)	124	Tubig na may hiwa ng limon o dayap, o seltzer na tubig na may saboy ng 100% na katas ng prutas	0 calories para sa tubig, ~ 30 calories para sa seltzer na tubig na may juice.
Mga Calorie		796		125-155



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

10 tip

Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

Gumawa ng Mas Mabuting Pagpili ng Inumin

10 tip upang magsimula

Ang iniinom mo ay kasing-halaga ng kung ano ang kinakain mo. Maraming mga inumin ang naglalaman ng dagdag na asukal at may kaunti o walang sustansya, habang ang iba ay nagbibigay ng sustansya ngunit masyadong maraming taba at mga calorie. Narito ang ilang mga tip para matulungan kang gumawa ng mas mabuting pagpili ng mga inumin.

1 uminom ng tubig

Uminom ng tubig sa halip na mga maasukal na inumin. Regular na soda, mga inuming nagbibigay lakas o pang-isports, at iba pang mga matatamis na inumin na kadalasang naglalaman ng maraming dagdag na asukal, at nagbibigay ng higit pang mga calorie kaysa sa kinakailangan.

2 gaano karaming tubig ang sapat?

Gawing gabay mo ang pagka-uhaw. Ang tubig ay isang mahalagang sustansya sa katawan, ngunit ang mga pangangailangan ng lahat ng tao ay magkakaiba. Ang karamihan sa atin ay nakakakuha ng sapat na tubig mula sa mga pagkain na kinakain natin at mga inuming iniinom natin. Ang isang malusog na katawan ay kayang balansehin ang mga pangangailangan na tubig sa buong araw. Uminom ng maraming tubig kung ikaw ay sobrang aktibo, nakatira o nagtatrabaho sa mainit na mga kondisyon, o isang mas nakatatanda.

3 isang matipid na opsyon

Kadalasang magaan sa bulsa ang tubig. Maaari kang makatipid ng pera sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig mula sa gripo (tap) sa bahay o kapag kumakain sa labas.

4 pamahalaan ang iyong mga calorie

Uminom ng tubig kasabay ng at sa pagitan ng iyong mga pagkain. Ang mga matatanda at bata ay nagkokonsumo ng humigit-kumulang sa 400 calorie kada araw mula sa mga inumin – ang pag-inom ng tubig ay makakatulong sa iyo na pamahalaan ang iyong mga calorie.

5 mainam sa bata na mga inumin

Gawing madaling opsyon sa iyong bahay ang tubig, low-fat o fat-free na gatas, o 100% juice. Magkaroon ng mga lalagyan na puno ng tubig o masusustansyang mga inumin sa refrigerator na maaaring bitbitin anumang oras. Ilagay ang mga ito sa mga lunch box o backpack para sa madaling pagkuha ng mga bata kapag wala sila sa bahay. Depende sa edad, ang mga bata ay maaaring uminom ng ½ hanggang 1 tasa, at ang mga matatanda ay maaaring uminom ng 1 tasa ng 100% na katas ng prutas o gulay* bawat araw.

*Ang 100% na juice ay bahagi ng Grupo ng Prutas o Gulay. Kalahati o mas mababa pa sa kabuuan ng iminumungkahing makonsumong prutas o gulay ay dapat binubuo ng juice.

6 huwag kalimutan ang dairy**

Kapag pumipili ng gatas o mga alternatibo ng gatas, piliin ang low-fat o fat-free na gatas o fortified soymilk. Ang bawat uri ng gatas ay nagbibigay ng parehong mga pangunahing sustansya tulad ng calcium, vitamin D, at potassium, ngunit ang bilang ng mga calorie ay labis na magkakaiba. Kailangan ng mas matatandang bata, mga teenager, at matatanda ang 3 tasa ng gatas kada araw, habang ang mga bata na may edad na 4 hanggang 8 taong gulang ay 2½ tasa ang kailangan at ang mga bata na 2 hanggang 3 taong gulang ay 2 tasa ang kailangan .

7 tamasahin ang iyong inumin

Kung hindi talaga masisiyahan sa tubig lamang—maaari mong inumin ang nais mo, basta magbawas lamang. Tandaan na suriin ang serving size at bilang ng mga serving sa lata, bote, o lalagyan upang mapanatiling hindi lalampas sa kinakailangang calorie. Piliin ang mas maliliit na lata, tasa, o baso sa halip na mga malalaking opsyon.

8 tubig na madadala anumang oras

Laging kumbinyente ang tubig. Punuin ang isang malinis at reusable na bote ng tubig at ilagay sa iyong bag o brief case para mapawi ang uhaw sa buong araw. Ang mga reusable na bote ay mabuti rin para sa kapaligiran.

9 suriin ang facts

Basahin ang label ng Nutrition Facts kapag pumipili ng inumin sa tindahan ng grocery. Ang label ng pagkain at listahan ng sangkap ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa mga dagdag na asukal, saturated fat, sodium, at mga calorie upang matulungan kang pumili ng mas mainam sa katawan.

10 ikumpara ang mga iniinom mo

Makakatulong ang Food-A-Pedia, isang online feature na makikita sa www.SuperTracker.usda.gov, sa pagkumpara ng mga calorie, dagdag na asukal at mga taba sa iyong mga paboritong inumin.

** Ang gatas ay bahagi ng Grupo ng Dairy. Isang tasa = 1 tasa ng gatas o yogurt, 1½ onsa ng natural na keso, o 2 onsa ng naprosesong keso.

Sentro para sa Nutrisyon
Patakaran at Pagtataguyod
Ang USDA ay isang tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng patas na pagkakataon.

Pumunta sa www.ChooseMyPlate.gov para sa karagdagang impormasyon.

DG TipSheet No. 19
Binago noong Enero 2016
#300455/Ver. 01/16

WORKSHOP 4

Pagsusuri

PETSA NGAYON _____

1 = Matinding hindi sumasang-ayon 2 = Hindi sumasang-ayon 3 = Hindi sumasang-ayon o sumasang-ayon 4 = Sumasang-ayon 5 = Lubos na Sumasang-ayon

1. Nasakop ng workshop ang kapaki-pakinabang na impormasyon. Mga komento:	1	2	3	4	5
2. Nakatulong ang mga aktibidad sa workshop. Mga komento:	1	2	3	4	5
3. Plano kong subaybayan kung ano ang kinakain ko sa loob ng 3 araw sa linggong ito. Mga komento:	1	2	3	4	5
4. Plano kong baguhin ang aking mga gawi sa pagkain batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
5. Plano kong maging mas aktibo batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
6. Ipinakita ng nagtuturo ang impormasyon sa kapaki-pakinabang na paraan. Mga komento:	1	2	3	4	5
7. Sa pangkalahatan, sa tingin ko, ang workshop na ito na kapaki-pakinabang. Mga komento:	1	2	3	4	5
8. Mangyaring sabihin sa amin kung anong mga materyales ang sa tingin mo ay pinaka-kapaki-pakinabang.					

WORKSHOP 5

Ang Pagkain ng Masustansya Bilang Bahagi ng Iyong Pamumuhay

Kumain ng Masustansya
Maging Aktibo
Mga Workshop ng Komunidad

WORKSHOP 5

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay sa Magtuturo.....5

Planong Aralin ng Workshop.....7

Mga Handout.....15

WORKSHOP 5

Gabay sa Magtuturo

BAGO MAGSIMULA ANG WORKSHOP

- Lubusang basahin ang buong workshop at maging pamilyar sa plano ng aralin.
- Pumili ng isang aktibidad na gagawin, at mangalap ng mga materyales na kailangan para sa icebreaker at aktibidad.
- Icebreaker: Ang iba't-ibang uri ng mga whole grain food, tulad ng whole wheat pasta (niluto bago ng klase), brown rice (niluto bago ng klase), whole wheat na tinapay (baha-bahaging pinutol upang masubukan), whole grain crackers, whole grain cereal, atbp.; mga plato at mga kubyertos para sa mga kalahok upang subukan ang mga pagkaing ibinibigay
- Aktibidad: Walang kagamitan na kinakailangan
- I-photocopy ang mga handout (isa bawat kalahok):
  1. **ABawing Bahagi ng Iyong Pamumuhay ang Pagkain ng Masustansya (2 pahina)**
  2. **Paano Magkaroon ng Nakapagpapalusogna Pattern ng Pagkain (3 pahina)**
  3. **Lumipat sa Mga Mas Masustansyang Pagkain at Inumin (2 pahina)**
  4. **MyPlate Pang-araw-araw na Checklist (2 pahina)**
  5. **Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts (1 pahina)**
  6. **MyPlate na 10Tip sa Paggawa ng Masustansyang Pagkain (2 pahina)**
  7. **Pagsusuri sa Workshop (1 pahina)**

BALANGKAS NG WORKSHOP

Ang workshop ay dapat tumagal ng ~ 1 oras, kabilang ang mga aktibidad.

- Aktibidad para sa Icebreaker (5 minuto) - gawin ito habang ang mga tao ay papasok sa workshop
- Introduksyon (5 minuto)
  - Ipaliwanag ang layunin ng workshop
  - Pasadahan ang Mga Layunin sa Pag-aaral
- Layunin 1: Kilalanin ang 5 konsepto ng isang masustansyang pamumuhay (10 minuto)
  - Pasadahan ang handout: Ang Pagkain ng Masustansya Bilang Bahagi ng Iyong Pamumuhay at ang Paglipat sa Mas Masustansyang Pagkain at Inumin
- Pahinga para sa Pag-uunat (5 minuto)
- Layunin 2: Tukuyin ang 5 grupo ng pagkain at isang masustansyang opsyon mula sa bawat isa (5 minuto)
  - Pasadahan ang handout: MyPlate Pang-araw-araw na Checklist
- Layunin 3: Kilalanin ang 5 aspeto ng label ng Nutrition Facts na nagpapadali sa iyo na gumawa ng may kaalamang pagpili sa pagkain na sumusuporta sa isang masustansyang diyeta (5 minuto)
- Aktibidad (5-10 minuto)
  - Pasadahan ang handout: Pag-intindi at Paggamit sa Label ng Nutrition Facts
- Pagdaragdag ng Pisikal na Aktibidad (1-2 minuto)
  - Pasadahan ang handout: MyPlate na 10 Tip sa Paggawa ng isang Masustansyang Pagkain ((2 minuto)
- Pagtatapos/Q&A (5 minutes)
  - Mga Paalala ng mga bagay na susubukan sa bahay:
    - Basahin ang mga label ng Nutrition Facts upang ihambing ang pagkain sa tindahan ng grocery
    - Patuloy na magdagdag ng dami ng pisikal na aktibidad na ginagawa mo sa bawat araw
- Hilingin sa mga kalahok na kumpletuhin ang form ng pagsusuri (5 minuto)

AKTIBIDAD PARA SA ICEBREAKER

Pagsubok sa Lasa (5 minuto)

Pagtikim ng Whole Grains: Magtipon ng iba't ibang uri ng whole grain na pagkain (subukan ang mga bagay tulad ng pasta, kanin, cereal, crackers, tinapay, atbp.) at patikimin ng kaunti ang mga kalahok habang padating sila sa workshop.

Mga kailangang kagamitan: Ang iba't-ibang uri ng whole grain na pagkain, tulad ng whole wheat pasta (niluto bago ng klase), brown rice (niluto bago ng klase), whole wheat na tinapay (pinutol sa mga kapiraso upang masubukan), whole grain crackers, whole grain cereal, atbp.; mga plato at mga kubyertos para masubukan ng mga kalahok ang mga napiling pagkain

WORKSHOP 5

Planong Aralin ng Workshop

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Layunin ng Workshop (2-3 minuto)

- Ang workshop at handout ngayong araw ay magbibigay sa iyo ng mga tip para sa pagsasama ng isang masustansyang diyeta at regular na pisikal na aktibidad sa iyong pamumuhay.
- Ang workshop na ito ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano. Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng payo na nakabatay sa agham para sa pagpili ng mga pagkain na nagtataguyod ng mabuting kalusugan at isang masustansyang timbang at tumutulong na maiwasan ang sakit. Ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ay nagbibigay ng mga rekomendasyon sa halaga, uri, at tindi ng pisikal na aktibidad na kailangan upang makamit at mapanatili ang mabuting kalusugan.
- Sinusuportahan ng Mga Patnubay sa Diyeta ang mga piniling mensahe na ito ng mamimili. Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga mensahe ay matatagpuan sa www.ChooseMyPlate.gov .

Lahat ng iyong kinakain at iniinom sa paglipas ng panahon ay mahalaga. Ang tamang kumbinasyon ay makatutulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Magsimula sa maliliit na pagbabago upang makagawa ng mga mas mainam sa kalusugan na pagpili na masisiyahan ka.

Hanapin ang iyong nakakapagpalusog na pattern ng pagkain at panatilihin ito habang-buhay . Ibig sabihin nito:

- Gawing puro prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato – mag-pokus sa mga whole fruits at pag-iba-ibahin ang mga gulay.
- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong kanin.
- Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt
- Iba-ibahin ang karaniwang pinagmumulan ng iyong protina.
- Uminom at kumain ng mas kaunting asin, saturated at trans fat, at idinagdag na asukal

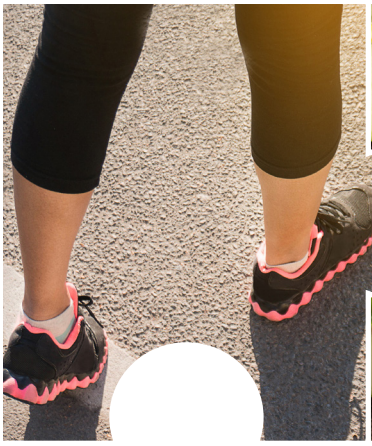
Ang pagkain ng masustansya at pisikal na aktibidad ang susi sa mas malusog na pamumuhay. Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad na ang mga matatanda ay maging aktibo sa pisikal na gawain nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo - ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto bawat araw.

- Maaari kang manatiling aktibong pisikal sa pamamagitan ng paggawa ng mga aktibidad tulad ng paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, o paghahardin at pagbawas ng dami ng oras na iyong ginugugol sa pag-upo.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Layunin sa Pag-aaral (2-3 minuto)

- Kilalanin ang 5 konsepto ng isang malusog na pamumuhay.
- Kilalanin ang 5 grupo ng pagkain at masustansyang opsyon mula sa bawat isa.
- Kilalanin ang 5 aspeto ng label ng Nutrition Facts na nagpapadali sa iyo na gumawa ng may kaalamang pagpili sa pagkain na sumusuporta sa isang masustansyang diyeta.



PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

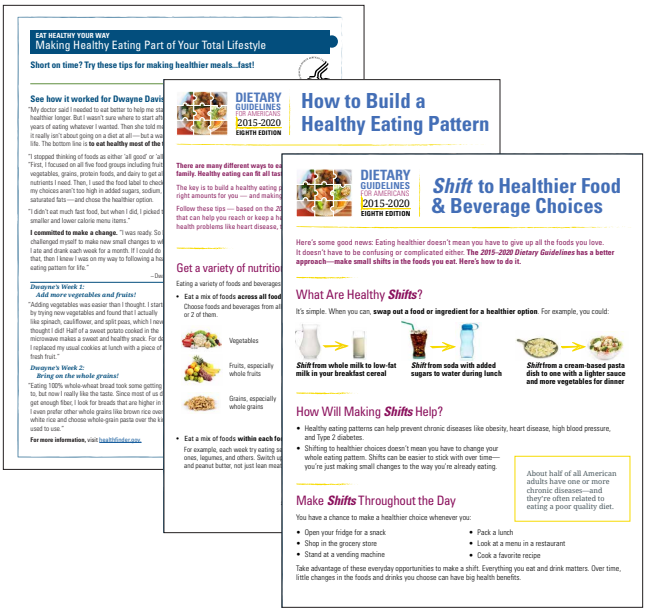
Mga Handout: Gawing Bahagi ng Iyong Pamumuhay ang Masustansyang Pagkain, Paano Magkaroon ng Pattern ng Isang Mainam sa Kalusugan na Pagkain , at Lumipat sa Masustansyang Pagkain at Inumin (10 minuto)

Tandaan: Ang mga punto na tatalakayin ay sumasaklaw sa maraming pangunahing pag-uugali ng mamimili at potensyal na mga estratehiya para sa mga propesyonal sa Mga Patnubay sa Diyeta. Depende sa oras /tanong ng mga kalahok, maaari mong piliin na talakayin ang ilang mga paksa sa ilalim ng bawat pamagat.

Magdagdag ng Mga Prutas at Gulay

Gulay

- Kabilang sa mga pattern ng masustansyang pagkain ang iba't ibang gulay mula sa lahat ng 5 subgroup: matingkad na berde, pula at kahel, starchy, at iba pang mga gulay at mga legumes (mga patani at gisantes).
- Gawing prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato - iba-ibahin ang iyong mga gulay at damihan ang prutas.
- Pumili ng mga frozen na gulay na walang idinagdag na sarsa, gravy, mantikilya, o krema.
- Ihanda ang mga gulay sa mga masustansyang paraan: pinasingawan, ginisa, inihaw, o hilaw.
- Isama ang mga gulay sa mga pagkain at meryenda. Mahalaga lahat ang sariwa, frozen, at de-latang gulay. Kapag kumakain ng mga de-latang gulay, basahin ang label ng Nutrition Facts at piliin ang mga bersyon na mas mababa sa sodium. Tingnan din ang mga opsyon na may label na bawas ang bilang ng sodium o walang-asin na idinagdag.
- Magdagdag ng matingkad na berde, pula, at kulay kahel na gulay sa sarsa, nilaga, casseroles, ginisa, at iba pang pangunahing ulam at mga side dish. Gumamit ng matingkad na berde at madahon na gulay, tulad ng romaine na litsugas at spinach, upang gumawa ng mga salad.
- Tumutok sa dietary fiber - legumes (mga patani at gisantes) ay isang mahusay na mapagkukunan. Magdagdag ng mga legumes tulad ng kidney o garbanzo beans sa salad at split peas o o lentil sa mga sabaw, o maghain ng baked beans o pinto beans bilang side dish o sa isang pangunahing ulam.



- Mag-imbak ng ng hilaw at hiwang gulay para sa mabilisang meryenda. Kung maghahain ng may sawsawan, pumili ng mga opsyon na may mababang mga calorie, tulad ng ilang mga yogurt-based dressing, sa halip na mga sawsawan na gawa sa sour cream o cream cheese. Ang hummus ay isa ring mahusay na sawsawan habang nag-aambag sa pagtugon sa mga rekomendasyon sa gulay, pagkain na may protina, at mga oil.
- Kapag kumakain sa labas, pumili ng gulay bilang isang side dish. Sa mga nilutong gulay, hilingin na ihain sila nang kaunti o walang taba at asin. Sa mga salad, hilingin na huwag muna ihalo ang dressing upang makapagpasya ka kung gaano karami ang gagamitin mo.
- Kapag nagdaragdag ng mga sarsa, condiments, o dressings sa mga gulay, gumamit ng kaunting dami lang. Ang mga sarsa at dressing ay nagagawang mas kaakit-akit ang mga gulay, ngunit madalas itong nagdaragdag ng mga calorie mula sa saturated fats at idinagdag na asukal.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga gulay, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/vegetables .

Mga Prutas

- Tumutok sa whole fruits, kabilang ang sariwa, frozen, tuyo, o de-lata na walang idinagdag na asukal.
- Kapag pumipili ng juice, laging piliin ang 100% fruit juice. Katamtaman lang dapat ang pagkonsumo ng juice; hindi bababa sa kalahati ng ipinapasok sa katawan na prutas ay dapat galing sa whole fruits.
- Kainin ang prutas bilang meryenda, salad, o panghimagas.

- Sa halip na mga asukal, arnibal, o iba pang mga matamis na pansahog sa ibabaw, gumamit ng prutas para ilagay sa ibabaw ng mga pagkain tulad ng cereal at pancake.
- Tangkilikin ang iba't ibang uri ng prutas, at i-maximize ang lasa at pagiging sariwa sa pamamagitan ng pag-angkop sa iyong mga pagpipilian sa kung ano ang nasa panahon.
- Magtabi ng nahugasan at nahiwang prutas para sa mabilisang meryenda.
- Ang mga hindi pinatamis na prutas o prutas na de-lata na walang idinagdag na asukal ay mas mahusay na opsyon dahil ang magaan o mabigat na arnibal ay nagdaragdag ng asukal at mga calorie.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga prutas, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/fruit .

Damihan ang Whole Grains

- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong grains sa pamamagitan ng pagpili ng mga whole grain na produkto, kabilang ang mga whole grain na tinapay, cereal, pasta, at brown rice. Pumili ng whole grains sa halip na repinadong grains at mga produkto na gawa sa repinadong grain. Ang mga repinadong grain ay karaniwan sa mga galyetas, cake, at maraming mga pagkain sa meryenda. Ang puting pasta, puting kanin, at puting tinapay ay itinuturing na mga repinadong grain.
- Halimbawa, piliin ang 100% na whole grain na tinapay; whole-grain cereals tulad ng oatmeal; whole-grain crackers at pasta; at brown rice. Hanapin sa listahan ng sangkap sa mga label ng produkto ang mga salitang "whole" o "whole-grain" bago ang pangalan ng sangkap na grain .
- Tandaan na ang mga pagkain na may label na "multi-grain," "stone-ground," "100% wheat," "cracked wheat," "seven-grain," o "bran" ay karaniwang hindi 100% na whole grain na produkto, at maaaring walang laman na anumang whole grains.
- Gamitin ang label ng Nutrition Facts at listahan ng sangkap upang pumili ng whole grains na isang mabuti o mahusay na mapagkukunan ng dietary fiber.
- Ang magagandang mapagkukunan ng fiber ay naglalaman ng 10-19% ng Pang-araw-araw na Halaga sa bawat paghain, at ang mga mahuhusay na mapagkukunan ng dietary fiber ay naglalaman ng 20% o higit pa.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga grain, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/grains .

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

Mga Prutas

- Tumutok sa whole fruits, kabilang ang sariwa, frozen, tuyo, o de-lata na walang idinagdag na asukal.
- Kapag pumipili ng juice, laging piliin ang 100% fruit juice. Katamtaman lang dapat ang pagkonsumo ng juice; hindi bababa sa kalahati ng ipinapasok sa katawan na prutas ay dapat galing sa whole fruits.
- Kainin ang prutas bilang meryenda, salad, o panghimagas.
- Sa halip na mga asukal, arnibal, o iba pang mga matamis na pansahog sa ibabaw, gumamit ng prutas para ilagay sa ibabaw ng mga pagkain tulad ng cereal at pancake.
- Tangkilikin ang iba't ibang uri ng prutas, at i-maximize ang lasa at pagiging sariwa sa pamamagitan ng pag-angkop sa iyong mga pagpipilian sa kung ano ang nasa panahon.
- Magtabi ng nahugasan at nahiwang prutas para sa mabilisang meryenda.
- Ang mga hindi pinatamis na prutas o prutas na de-lata na walang idinagdag na asukal ay mas mahusay na opsyon dahil ang magaan o mabigat na arnibal ay nagdaragdag ng asukal at mga calorie.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga prutas, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/fruit .

Damihan ang Whole Grains

- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong grains sa pamamagitan ng pagpili ng mga whole grain na produkto, kabilang ang mga whole grain na tinapay, cereal, pasta, at brown rice. Pumili ng whole grain sa halip na mga repinadong grain at mga produkto na gawa sa repinadong grain. Ang mga repinadong grain ay karaniwan sa mga galyetas, cake, at maraming mga pagkain sa meryenda. Ang puting pasta, puting kanin, at puting tinapay ay itinuturing na mga repinadong grain.
- Halimbawa, piliin ang 100% na whole grain na tinapay; whole-grain cereals tulad ng oatmeal; whole-grain crackers at pasta; at brown rice. Hanapin sa listahan ng sangkap sa mga label ng produkto ang mga salitang "whole" o "whole-grain" bago ang pangalan ng sangkap na grain .
- Tandaan na ang mga pagkain na may label na "multi-grain," "stone-ground," "100% wheat," "cracked wheat," "seven-grain," o "bran" ay karaniwang hindi 100% na whole grain na produkto, at maaaring walang laman na anumang whole grains.
- Gamitin ang label ng Nutrition Facts at listahan ng sangkap upang pumili ng whole grains na isang mabuti o mahusay na mapagkukunan ng dietary fiber.
- Ang magagandang mapagkukunan ng fiber ay naglalaman ng 10-19% ng Pang-araw-araw na Halaga sa bawat paghain, at ang mga mahuhusay na mapagkukunan ng dietary fiber ay naglalaman ng 20% o higit pa.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga grain, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/grains .

Iba-ibahin ang Karaniwang Pinagmumulan ng Iyong Protina

- Paghaluin ang iyong mga pagkaing may protina upang maisama ang pagkaing dagat, legumes (patani at gisantes), walang asin na mani at mga buto, mga produktong soy, mga itlog, at mga karne at manok na walang taba.
- Gawing layunin na kumain ng pagkaing dagat dalawang beses sa isang linggo. Pumili ng ilang mga pagkaing dagat na mataas sa omega-3 fatty acids, tulad ng salmon, trout, herring, Pacific oysters, at Atlantic o Pacific mackerel.
- Pumili ng walang taba o low-fat na karne at manok. Alisin ang balat ng manok at gamitin ang mga pamamaraan sa pagluluto na tulad ng pag-ihaw at pag-bake.
- Ang mga prinosesong karne tulad ng hamon, sausage, hot dog, at deli meat ay may dagdag na sodium. Suriin ang label ng Nutrition Facts upang makatulong na limitahan ang pagkonsumo ng sodium.
- Magdagdag ng sari-saring klase sa pamamagitan ng pagsasama ng mga pagkain na may protina tulad ng mga legumes (hal., Itim na beans, kidney beans, black-eyed peas), soya (hal., Tokwa), o walang asin na mga mani at buto sa mga putahe at bilang meryenda. Ang pagpili ng walang asin na mani at mga buto ay tumutulong sa mas mababang pagkonsumo ng sodium.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pagkaing may protina, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/ protein-foods .

Lumipat sa Low-Fat o Fat-Free na Gatas.

- Pumili ng fat-free o low-fat na gatas, yogurt, at keso o inumin na may soya (soy milk) Ang mga fat-free o low-fat na pagpipilian ay makakatulong sa pagbawas ng mga calorie mula sa saturated fats.
- Limitahan ang mga pagpipilian na may idinagdag na asukal tulad ng may lasang gatas, yogurt, naiinom na yogurt, o panghimagas. Lagyan ng lasa ang ordinaryong yogurt gamit ang sariwang prutas para sa almusal, meryenda, o panghimagas.
- Para sa mga taong lactose intolerant, ang mas kaunting dami (tulad ng 4 na likidong onsa ng gatas) ay maaaring kayanin o mapagtiisan. Mayroong mga lactose-free at mas mababang lactose na mga produkto. Kabilang dito ang bawas ng lactose o lactose-free na gatas, yogurt, at keso, at calcium-fortified na soymilk (inuming soy)
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa gatas, bisitahin ang: www.choosemyplate.gov/ dairy .

Ilagay Lahat Nang Sama-sama

- Magsimula sa paggawa ng maliliit na pagbabago at kumain ng iba't-ibang pagkain na kailangan ng iyong katawan para sa masustansyang kalusugan.
- Palitan ang isang pagkain o isang sangkap ng isang mas masustansyang opsyon tulad ng paggamit ng fat-free na gatas sa iyong cereal sa halip na whole milk, pag-inom ng tubig sa tanghalian sa halip na soda na may mga idinagdag na asukal, o pasta na may mas magaan na sarsa at mas maraming gulay sa hapunan sa halip na pasta na gawa sa krema.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

PAHINGA PARA SA PAG-UUNAT (5 MINUTO)

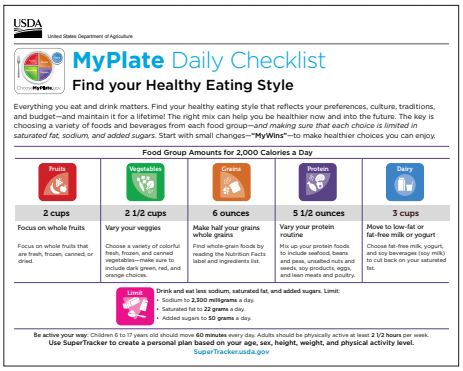
" Fruit Basket"—isang bersyon ng musical chairs na may tema ng nutrisyon

Ito ay isang simpleng laro na pinakamainam para sa isang grupo ng hindi bababa sa 8 manlalaro. Gumawa ng isang bilog na may sapat na upuan para sa lahat ng iyong mga manlalaro na bawas ng isa. Susunod, kakailanganin mong italaga ang bawat manlalaro sa isang prutas, i-label ang mga manlalaro bilang strawberry/presa, kahel, saging, atbp. Dalawang manlalaro ang dapat italaga sa bawat prutas. May isang tao na dapat manatiling nakatayo, at ang lahat ay dapat umupo sa mga upuan. Ang nakatayong tao ay tatawag ng pangalan ng isang prutas, at ang sinumang manlalaro na nakaupo sa bilog ng nakatalaga sa prutas na iyon ay kailangang tumalon at subukang makahanap ng bagong upuan. Ang tagatawag ay dapat subukan nang mabilis hangga't maaari na makaupo sa isa sa mga bakanteng upuan. Sa huli, ang isang manlalaro ay maiiwan na walang upuan. Ang manlalaro na iyon (naiwang nakatayo) ay tatawag ng isa pang prutas, at magpapatuloy ang laro. Para sa katuwaan, subukang magtawag ng higit pa sa 1 prutas sa isang pagkakataon. Ang tagatawag ay may opsyon din na sumigaw ng "fruit basket!" Kapag nangyari iyon, ang lahat ng mga manlalaro ay tatayo mula sa kanilang mga upuan at maghahanap ng bago. Ito ay magiging magulo dahil lahat ng kalahok ay susubukang makakuha ng upuan. Kung kinakailangan, maaari kang magtakda ng isang patakaran na ang isang manlalaro na tumayo sa isang upuan ay dapat makahanap ng bagong upuan na 2 upuan ang layo (upang hikayatin ang mga manlalaro na tumayo at tumakbo sa paligid).

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Pang Araw-araw na Checklist ng MyPlate

(5 minuto)



USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate Daily Checklist

Find your Healthy Eating Style

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

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day

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

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

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

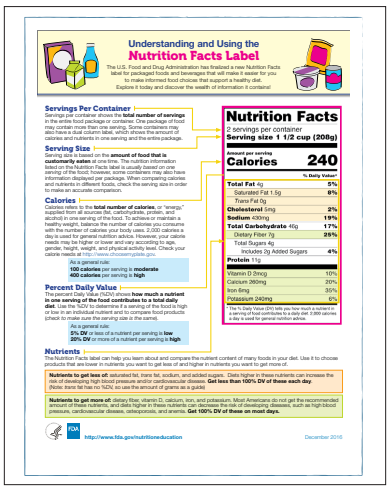
- Lahat ng iyong kinakain at iniinom ay may kahalagahan. Hanapin ang iyong nakapagpapalusog na estilo ng pagkain na sumasalamin sa iyong mga kagustuhan, kultura, tradisyon, at badyet - at panatilihin ito habang-buhay! Ang tamang kumbinasyon ay makatutulong sa iyo na maging malusog ngayon at sa hinaharap.
- Ang susi ay pagpili ng iba't ibang mga pagkain at inumin mula sa bawat grupo ng pagkain - at pagtitiyak na kakaunti ang mga saturated fat, sodium, at idinagdag na mga asukal sa mga pagpipilian.
- Ang Pang-araw-araw na Checklist ng MyPlate ay nagpapakita kung gaano karami ang kakainin mula sa mga grupo ng pagkain para sa isang sample na 2,000 calorie na pattern ng pagkain. Ipinapakita nito kung gaano karami ang kakainin mula sa 5 grupo ng pagkain at kung paano limitahan ang sodium, saturated fats, at idinagdag na asukal.
- Ang plano ng pagkain na tama para sa iyo ay dapat pansarili, batay sa iyong edad, kasarian, taas, timbang, at antas ng pisikal na aktibidad. Gamitin ang calculator ng Pang-araw-araw na Checklist ng MyPlate upang lumikha ng isang personal na plano sa www.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Checklist-input .

AKTIBIDAD

Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts (5-10 minuto)

Label ng Nutrition Facts: Ipasa ang handout na *Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts* at suriin ang mga punto na tatalakayin na nakalista sa ibaba. Depende sa laki ng grupo, maaari mong ipasa ang isang label para sa bawat grupo ng 2-3 tao upang magtulungan na kilalanin ang mga bahagi ng label ng pagkain, tulad ng sukat ng paghain, sodium, atbp.

Mga Gamit na Kinakailangan: Iba't ibang mga label ng Nutrition Facts na mula sa mga lalagyan ng pagkain


Understanding and Using the
Nutrition Facts Label

The U.S. Food and Drug Administration has finalized a new Nutrition Facts label for packaged foods and beverages that will make it easier for you to make informed food choices that support a healthy diet.
Explore it today and discover the wealth of information it contains!

Servings Per Container
Servings per container shows the **total number of servings** in the entire food package or container. One package of food may contain more than one serving. Some containers may also have a dual column label, which shows the amount of calories and nutrients in one serving and the entire package.

Serving Size
Serving size is based on the **amount of food that is customarily eaten** at one time. The nutrition information listed on the Nutrition Facts label is usually based on one serving of the food. Many packages have more than one serving; information displayed per package. When comparing calories and nutrients in different foods, check the serving size in order to make an accurate comparison.

Calories
Calories refers to the **total number of calories**, or "energy," contributed from all sources (fat, carbohydrate, protein, and alcohol) in one serving of the food. To achieve or maintain a healthy weight, balance the number of calories you consume with the number of calories your body uses. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. However, your calorie needs may be higher or lower and vary according to age, gender, height, weight, and physical activity level. Check your calorie needs at http://www.choosemyplate.gov.

As a general rule:
100 calories per serving is **moderate**
400 calories per serving is **high**

Percent Daily Value
The percent Daily Value (%DV) shows **how much a nutrient in one serving of the food contributes to a total daily diet**. Use the %DV to determine if a serving of the food is high or low in an important nutrient and to compare food products (check to make sure the serving size is the same).

As a general rule:
5% DV or less of a nutrient per serving is **low**
20% DV or more of a nutrient per serving is **high**

Nutrients
The Nutrition Facts label can help you learn about and compare the nutrient content of many foods in your diet. Use it to choose products that are lower in nutrients you want to get less of and higher in nutrients you want to get more of.

Nutrients to get less of: saturated fat, trans fat, sodium, and added sugars. Diets higher in these nutrients can increase the risk of developing high blood pressure and/or cardiovascular disease. **Get less than 100% DV of these each day**.
(Note: trans fat has no %DV, so use the amount of grams as a guide)

Nutrients to get more of: dietary fiber, vitamin D, calcium, iron, and potassium. Most Americans do not get the recommended amount of these nutrients, and diets higher in these nutrients can decrease the risk of developing diseases, such as high blood pressure, cardiovascular disease, osteoporosis, and anemia. **Get 100% DV of these on most days.**

Nutrition Facts
2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	30%
Potassium 240mg	6%

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

FDA
http://www.fda.gov/nutritioneducation
December 2016

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts (5 minuto)

- Tingnan ang dami ng paghain at tukuyin kung gaano karami ang aktwal mong kinakain.
  - Kung kumain ka ng 2 paghain ng isang pagkain, doble ang calories na iyong makokonsumo.
- Pumili ng mga pagkain na walang idinagdag na asukal o mababa ang idinagdag na asukal.
  - Ang "idinagdag na asukal" ay kinakailangan na ngayon sa label sa gramo at bilang porsyento ng Pang-araw-araw ng Halaga o Daily Value (% DV). Kasama sa idinagdag na asukal ang mga asukal na idinagdag sa panahon ng pagpoproseso o pagpapakete.
  - Ang pagkuha ng higit sa 100% ng DV para sa mga idinagdag na asukal ay nagpapahirap na matugunan ang mga pangangailangan na nutrient nang hindi kumokunsumo ng masyadong maraming mga calorie.
- Maghanap ng mga pagkain na mababa sa saturated at trans fats.
  - Pumili ng mas mainam sa katawan na mga taba, tulad ng polyunsaturated at monounsaturated fats, na matatagpuan sa mga isda, mani, at mga langis ng gulay. Sa pamamagitan ng pagpapalit ng saturated fats sa unsaturated fats, maaaring bababa ang iyong panganib na magkaroon ng sakit sa puso.
- Ihambing ang sodium sa mga produkto at piliin ang opsyon na may mas mababang sodium.
  - Karamihan sa sodium ay mula sa mga naprosesong pagkain. Sa pamamagitan ng pagbabasa ng label ng Nutrition Facts upang makapili ng pagkain na mas mababa sa sodium at paghahanda ng iyong sariling mga pagkain, maaaring mas mahusay mong makokontrol at malilimitahan ang dami ng sodium na iyong kinakain.
- Gawing mas mababa sa 100% ng Daily Value ang nakokonsumo mo para sa saturated at trans fats, sodium, at idinagdag na asukal.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Ang Pagdaragdag ng Pisikal na Aktibidad (1-2 minuto)

- Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano na ang lahat ay magkaroon ng regular na pisikal na aktibidad para sa mga benepisyo sa kalusugan.
- Narito ang mga rekomendasyon para sa mga may sapat na gulang:

	Katamtamang Aktibidad	Matinding Aktibidad
Uri ng Aktibidad	Mabilis na paglalakad, pagbibisikleta sa patag na lupa, line dancing, paghahardin	Paglukso ng lubid, basketball, soccer, paglalangoy, pagsayaw ng aerobics
Dami	Kung pipiliin mo ang mga aktibidad na may katamtamang **antas,** gawin kahit **2 oras at 30 minuto sa isang linggo**	Kung pipiliin mo ang mga aktibidad na may **matindi** na antas, gawin kahit na **1 oras at 15 minuto sa isang linggo**

Pinagmulan: *2008 na Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano*

- Maaari mong pagsamahin ang katamtaman at matinding mga aktbidad. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas ng 2 minuto ng katamtamang aktibidad.
- Ang mga bata ay nangangailangan ng **60 minuto ng pisikal na aktibidad bawat araw** .
- **TIP NGAYON:** Dahan-dahang dagdagan ang dami ng pisikal na aktibidad na ginagawa mo.
  - Magsimula sa 10 minuto ng aktibidad, at pagkatapos ay dagdagan ang oras upang ikaw ay aktibo nang mas matagal sa bawat beses.
  - Habang ikaw ay mas komportable na, gumawa nang higit pa sa pamamagitan ng pagiging aktibo nang mas madalas at pagtaas ng bilis ng iyong aktibidad.
- Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at mga layunin sa nutrisyon!
  - Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at gumawa ng maliliit na hakbang upang mapabuti ang iyong mga gawi sa pagkain. Maaari mong subaybayan sa isang journal o kuwaderno, isang website, o isang mobile app.
- Presidential Active Lifestyle Award (PALA+): Isang programa ng paggantimpala ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod ng pisikal na aktibidad at mahusay na nutrisyon. Ang 8-linggo na programa ay maaaring makatulong sa iyo na mapanatili o mapabuti ang iyong kalusugan, at isang mahusay na paraan upang makatulong na pamahalaan at maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.
  - Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PALA +, bisitahin ang www.fitness.gov/participate-in-programs/pala /
  - Tingnan ang Appendix para sa talaan ng PALA + na maaari mong i-print.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Handout: MyPlate na 10 Tip upang Makagawa ng isang Masustansyang Pagkain (2 minuto)

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagtatapos/Q&A (5 minuto)

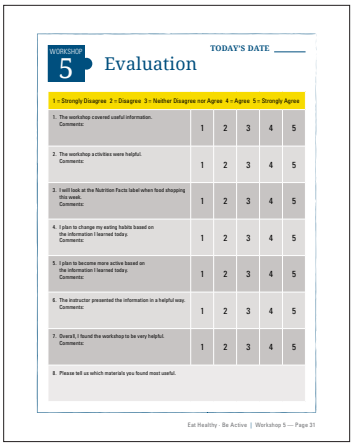
Mga Bagay na Maaaring Subukan sa Bahay

- Basahin ang mga label ng Nutrition Facts upang ihambing ang pagkain sa tindahan ng grocery.
- Dahan-dahang dagdagan ang dami ng pisikal na aktibidad na ginagawa mo sa bawat araw.

KUMPLETUHIN ANG FORM NG PAGSUSURI

(5 minuto)

Punan ang form at ibigay sa nagtuturo.



WORKSHOP 5 Evaluation

TODAY'S DATE _____

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

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I will look at the Nutrition Facts label when food shopping this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

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

Eat Healthy · Be Active | Workshop 5 — Page 31

WORKSHOP 5

Mga Handout

1. **Gawing Bahagi ng Iyong Pamumuhay ang Pagkain ng Masustansya**
2. **Paano Magkaroon ng Nakapagpapalusog na Pattern ng Pagkain**
3. **Lumipat sa Mas Masususstansyang Pagkain at Inumin**
4. **Pang-araw-araw na Checklist ng MyPlate**
5. **Pag-intindi at Paggamit ng Label ng Nutrition Facts**
6. **MyPlate na 10 Tip upang Makagawa ng isang Masustansyang Pagkain**
7. **Pagsusuri**

Kulang sa oras? Subukan ang mga tip na ito para sa paggawa ng mas masustansyang pagkain ...nang mas mabilis!

Tingnan kung paano ito gumana para kay Dwayne Davis

"Sinabi ng doktor ko na kailangan kong kumain ng mas mahusay upang matulungan akong manatiling malusog. Ngunit hindi ako sigurado kung saan magsisimula pagkalipas ng mga taon ng pagkain ng kahit anong gusto ko. Pagkatapos ay sinabi niya sa akin kung paano na hindi talaga ito tungkol sa pagdi-diyeta lang - ngunit isang paraan ng pamumuhay. Ang pinakamahalagang punto ay **kumain ng masustansya sa halos lahat ng oras** .

"Tumigil ako sa pag-iisip sa mga pagkain bilang alinman sa 'lahat ay mabuti' o 'lahat ay masama.' "Una, nagtuon ako sa lahat ng limang grupo ng pagkain kabilang ang prutas, gulay, grains, pagkaing may protina, at dairy upang makuha ang lahat ng mga nutrients na kailangan ko. Pagkatapos, ginamit ko ang label ng pagkain upang siguraduhin na ang aking mga pinagpipilian ay hindi masyadong mataas sa idinagdag na asukal, sodium, o saturated fats - at piliin ang mas masustansya na opsyon.

"Hindi ako masyadong kumakain ng fast food, ngunit kapag ginagawa ko iyon, pinipili ko ang may mas maliit at mas mababang calorie sa mga item ng menu."

Nakatuon ako na gumawa ng pagbabago. "Handa na ako. Kaya hinamon ko ang aking sarili na gumawa ng mga bagong maliliit na pagbabago sa kung ano ang aking kinakain at iniinom bawat linggo sa loob ng isang buwan. Kung kaya kong gawin iyon, alam ko na papunta ako sa pagsunod sa isang masustansyang pattern ng pagkain panghabang-buhay. "

—Dwayne—

Ika-1 Linggo ni Dwayne: Magdagdag ng maraming gulay at prutas!

"Ang pagdagdag ng gulay ay mas madali pala kaysa sa naisip ko. Nagsimula ako sa pagsubok ng mga bagong gulay at nalaman ko na nagustuhan ko ang spinach, cauliflower, at split peas, na hindi ko naisip na magagawa ko! Ang kalahati ng isang kamote na niluto sa microwave ay nagiging matamis at masustansya na meryenda. Para sa panghimagas, pinalitan ko ang aking karaniwang galyetas sa tanghalian ng isang piraso ng sariwang prutas. "

Ika-2 Linggo ni Dwayne: Handa na ako para sa whole grains!

"Ang pagkain ng 100% na whole-wheat na tinapay ay kinasanayan muna, ngunit ngayon talagang gusto ko na ang lasa. Dahil ang karamihan sa atin ay hindi nakakakuha ng sapat na fiber, hinahanap ko ang mga tinapay na mas mataas sa fiber. Mas gusto ko ang iba pang mga whole grains tulad ng brown rice kaysa sa puting kanin at mas pinipili ko ang whole-grain na pasta kaysa sa uri na ginagamit ko dati. "

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang healthfinder.gov

Handa nang sumubok ng mas maraming gulay?

Kainin ang lahat ng mga uri upang makuha ang lahat ng nutrients - matingkad na berde (broccoli, spinach, Romaine lettuce), pula at kahel (kamote, karot, katas ng kamatis), patani (pinto, black, o kidney beans;), starchy (mais, berdeng gisantes, plantains), at iba pang mga gulay (mga sibuyas, iceberg na litsugas, berdeng patani).

Gusto mo rin bang kumain ng whole grains?

Kabilang sa mga magagandang pagpipilian ang 100% na whole-wheat pasta, mga tinapay, at mga tortilla. Subukan ang rolled oats, popcorn, at brown rice din. Basahin ang mga label. Hanapin ang mga salitang "100% whole wheat" o "100% whole grain" sa pakete.

ANG MALILIIT NA PAGBABAGO AY MAAARING MAKAGAWA NG ISANG MALAKING PAGKAKAIBA

Ika-3 Linggo ni Dwayne: Magbawas sa asin (sodium) at asukal

"Sa sandaling sinimulan ko ang pagbabasa ng mga label, ako ay nagulat sa kung gaano kadami ang sodium sa mga nakapakete na pagkain. Ang mataas na presyon ng dugo ay tumatakbo sa aking pamilya at ang pagbawas sa asin ay may katuturan pagdating sa kalusugan. At asukal? Huminto na ako sa pag-inom ng aking pang-araw-araw na sobrang laking 64-onsa na soft drink. Lumabas na ang inumin ay may 800 calorie - halos kalahati ng kung ano ang kailangan ng maraming tao sa buong araw! "

Ika-4 na Linggo ni Dwayne: Pagsama-samahin ito para sa matagumpay na masustansyang pattern ng pagkain

"Sa pamamagitan ng paggawa ng maliliit na pagbabago sa paglipas ng panahon nagsimula akong sumunod sa isang masustansya na plano sa pagkain na alam kong maaari kong ipanatili. At alam mo ba? Mas maganda ang pakiramdam ko at ako rin ay nabawasan ng timbang."

Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagmumungkahi ng pagkonsumo ng iba't ibang pagkain na nagbibigay sa iyo ng kung ano ang kailangan ng iyong katawan para sa mabuting kalusugan. Walang ipinagbabawal na pagkain - ang susi ay upang gawing mas marami ang mga pagpili na sumusuporta sa isang masustansyang pattern ng pagkain at mas kaunting mga pagpipili na hindi.

Ang pinakamahalagang punto?

Masdan kung gaano karami ang nasa bawat pagkain o inumin na mayroon ka. Para sa higit pa tungkol sa mga dami ng paghain, bisitahin ang www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/just-enough/Pages/just-enough-for-you.aspx

Isama ang mga pagkaing ito sa iyong plano sa pagkain:

- Gulay - iba't-ibang matingkad na berde, pula at kulay kahel, legumes (mga patani at gisantes), starchy, at iba pang mga gulay
- Prutas - lalo na whole fruits
- Grains - hindi bababa sa kalahati nito ay whole grains
- Fat-free o low-fat na dairy - kabilang ang gatas, yogurt, keso, at/o fortified soy na inumin
- Mga pagkain na may protina - iba't ibang pagkaing-dagat, mga karne na walang taba at manok, mga itlog, legumes (patani at gisantes), at mga mani, buto, at mga produktong soya

Ngayon na nabasa mo na ang kuwento ni Dwayne. . .

Anu-anong mga tip ang iyong susubukan habang sinusunod mo ang isang kabuuang diyeta na mainam sa kalusugan?

Tingnan ang www.choosemyplate.gov para sa mga online tools, mga recipe, at iba pa.

Nais na babaan ang iyong sodium?

Bawasan ang pagkain ng mga maalat na pagkain: mga atsara, toyo, hot dog, karne sa tanghalian, chips, at pretzels. Hanapin ang mga salitang "low sodium" o "no salt added" sa mga de-latang gulay, mga juice na gawa sa gulay.

Handa nang kumain ng mas kaunting idinagdag na asukal?

Ang idinagdag ng asukal ay nag-aambag ng mga calorie, ngunit walang mahahalagang sustansya. Magbawas ng mga calorie mula sa idinagdag na asukal. Maghanap ng mga idinagdag na asukal sa label ng Nutrition Facts at gumawa ng mga pagpipili na may kaunti o walang idinagdag na asukal. Kumain ng prutas sa halip na mga panghimagas na matamis. Magpalit ng mga cereal na matamis para sa mga hindi pinatamis na cereal at idagdag ang iyong sariling prutas bilang pang-ibabaw. Uminom ng tubig o iba pang inumin nang walang idinagdag na asukal sa halip na matamis na soda.

Iminumungkahi ng mga eksperto sa pagkain na kumain ng **iba't ibang pagkain** na nagbibigay sa iyo ng kung ano ang kailangan ng iyong katawan para sa mabuting kalusugan. Walang ipinagbabawal na pagkain - ang susi ay kumain ng higit pa ng mga pagkain na makabubuti para sa iyo at mas kaunti ng mga pagkain na hindi.

MGA PATNUBAY SA DIYETA

PARA SA MGA AMERIKANO

2015-2020

IKAWALONG EDISYON

Paano Magkaroon ng Nakapagpapalusog na Pattern ng Pagkain

Maraming paraan ng pagkain ng masustansya. Maaari kang kumain ng masustansya sa isang paraan na gumagana para sa iyo at sa iyong pamilya. Ang pagkain ng masustansya ay maaaring umakma sa lahat ng panlasa at tradisyon - at maaari ding maging abot kaya.

Ang susi ay upang bumuo ng isang pattern ng pagkain na nakapagpapalusog, na nangangahulugan ng pag-pili ng iba't-ibang masususstansyang pagkain sa tamang dami para sa iyo - at paggawa ng mga pagpipiling ito bilang bahagi ng iyong araw-araw na gawain.

Sundin ang mga payong ito — batay sa *015–2020 na Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano* — para sa mga pagpili na maaaring makatulong sa iyo na maabot o mapanatili ang isang malusog na timbang ng katawan, makuha ang mga sustansyang kailangan mo, at mababaan ang panganib ng mga problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso, type 2 diabetes, at ilang uri ng kanser.

Kumuha ng iba't ibang mga masustansiyang pagkain at inumin.

Ang pagkonsumo ng iba't ibang pagkain at inumin ay mahalaga. Tinutulungan ka nitong makuha ang hanay ng mga sustansya na kailangan mo para maging malusog.

- Kumain ng halo-halong mga pagkain **mula sa lahat ng grupo ng pagkain.**

Pumili ng mga pagkain at inumin mula sa lahat ng grupo ng pagkain - mga gulay, prutas, grain, produkto mula sa gatas, at protina — hindi lang 1 o 2 .

Mga Gulay

Mga prutas, lalo na ang mga whole fruit

Mga grain, lalo na mga whole grain

Fat-free at low-fat na dairy, kasama ang gatas, yogurt, keso, at fortified na mga soya na inumin

Ang mga pagkaing protina, tulad ng pagkaing dagat, mga karne at manok na walang taba, mga itlog, patani at gisantes, mga mani, buto, at mga produktong soya

- Kumain ng halo-halong mga pagkain **na matatagpuan sa bawat grupo ng pagkain.**

Halimbawa, subukang kumain ng ilang uri ng gulay bawat linggo na, kabilang ang matingkad na berde, pula at kahel, mga ma-starch, mga patani at gisantes, at iba pa. Iba-ibahin mo rin ang mga pagkaing maprotina na iyong kinakain - halimbawa, subukan ang isda, itim na beans, at peanut butter, hindi lamang mga karne at manok na walang taba.

Subukang kumain at uminom ng tamang dami para sa iyo.

Kung gaano karaming mga calorie ang kailangan mong kainin ay depende sa iyong edad, kasarian, taas, timbang, at kung gaano ka kaaktibo. Gamitin ang MyPlate Daily Checklist sa www.choosemyplate.gov/calculator para mahanap ang tamang plano para sa iyo.

Limitahan ang mga pagkain at inumin na mas mataas sa mga saturated fat, dagdag na mga asukal, at sodium.

Gawing layunin na makuha ang:

- **Mas mababa sa 10% ng mga calorie bawat araw mula sa mga saturated fat** Kasama sa mga pagkain na mas mataas sa mga saturated fat ang mantikilya, keso, whole milk, karne na mas mataas sa taba (tulad ng mga buto ng karne ng baka, sausage, at ilang mga karne na pinroseso), balat ng manok, at mga tropikal na mantika tulad ng niyog at palm oil. Sa halip, piliin ang mga pagkain na may mga unsaturated fat - tulad ng pagkaing-dagat, abukado, karamihan sa mga mani, at canola o olive oil.
- **Mas mababa sa 10% ng mga calorie bawat araw mula sa dagdag na mga asukal** Ang mga dagdag na asukal ay mga syrup o iba pang mga pangpatamis na may mga calorie na idinaragdag sa pagkain at inumin habang sila ay ginagawa o ihinahanda. Mas manatili sa mga pagkain at inumin na may natural na asukal - tulad ng mga nasa gatas at prutas na hindi nilagyan ng pampalasa - o walang asukal talaga. Piliin ang tubig sa halip na mga maasukal na inumin at limitahan ang mga matatamis na pagkain tulad ng cake, galyetas, brownies, at kendi.
- **Mas mababa sa 2,300 milligrams ng sodium sa bawat araw para sa mga matatanda at mga batang 14 na taong gulang at pataas (mas mababa para sa mas bata pa rito)**

Maliliit na pagbabago = malalaking benepisyo

Ang maliliit na pagbabago sa iyong mga pang-araw-araw na gawi sa pagkain ay makakapagpabuti ng iyong kalusugan sa katagalan. Halimbawa, subukan ang **pagpapalit** ng puting tinapay sa whole wheat na tinapay at subukan ang isang dakot na mani sa halip na potato chips.

Ang sodium ay mula sa table salt- ngunit ang karamihan sa sodium na ating kinakain ay mula sa mga pagkain na nakabalot o isinisilbi sa mga restawran. Kapag bumibili ng mga pagkain sa tindahan, tingnan ang label ng Nutrition Facts at piliin ang opsyon na may pinakamababang dami ng sodium. Upang mabawasan ang sodium, magluto nang mas madalas pa sa bahay o hilingin na huwag dagdagan ng asin ang iyong pagkain kapag kumakain sa labas.

Panatilihin ito.

Ang habambuhay na pagkain ng masusustansya ay maaaring makatulong na maiwasan ang mga problema sa kalusugan tulad ng labis na katabaan, sakit sa puso, type 2 diabetes, at ilang uri ng kanser. Isipin ang bawat araw at bawat pagkain bilang isang pagkakataon upang makagawa ng isang masustansyang pagpipili.

Gusto mong malaman nang higit pa ang tungkol sa kung paano makahanap ng isang pattern ng pagkain na mainam sa katawan at gumagana para sa iyo? Tingnan ang DietaryGuidelines.gov para sa karagdagang impormasyon sa Mga Patnubay sa Diyeta at maghanap ng mga recipe para sa masustansyang pagkain sa www.whatscooking.fns.usda.gov/.

2015–2020 na Mga Patnubay para sa mga Amerikano—Paano Magkaroon ng Isang Pattern ng Pagkain na Nakapagpapalusog — Pahina 2

Ano ang Nakapagpapalusog na Pattern ng Pagkain?

Ang *2015–2020 na Mga Patnubay sa Diyeta ay* mayroong mga rekomendasyon para sa isang nakapagpapalusog na pattern ng pagkain.

Para sa isang tao na nangangailangan ng 2,000 calorie sa isang araw, kabilang sa isang nakapagpapalusog na pattern ng pagkain ang:

Mga prutas, lalo na ang mga whole fruit

2 tasa

Iba't ibang uri ng mga gulay— matingkad na berde, pula at kahel, mastarch, patani at gisantes, at iba pang mga gulay

2½ tasa

Fat-free o low-fat na dairy, kasama ang gatas, yogurt, keso, at/o fortified na mga inuming soya

3 tasa

Mga grain, kalahati man lang ay mga whole grain

6 na onsa

Iba't ibang uri ng maprotinang pagkain, kabilang ang pagkaing-dagat, mga karne at manok na walang taba, mga itlog, patani at gisantes, mga produktong soya, at mga mani at buto

5½ onsa

Mga mantika, tulad ng canola at olive oil o mga pagkain na pinagmumulan ng mantika, tulad ng mga mani at abukado

5 kutsarita

At may limitasyon ito sa:

Mga saturated at trans fat — limitahan ang saturated fat nang mas mababa sa 10% ng pang-araw-araw na mga calorie at panatilihing mababa hangga't maaari ang pagkonsumo ng *trans* fat

Mga dagdag na asukal— limitahan sa mas mababa sa 10% ng pang-araw-araw na mga calorie

Sodium — limitahan sa mas mababa sa 2,300 mg kada araw para sa matatanda at mga batang 14 na taong gulang at pataas (mas mababa para sa mga mas bata pa rito)

Iba't ibang uri ng pagkain **at meryenda na hindi nabanggit sa nakakapagpalusog na pattern ng pagkain**. Maraming mga pagkain ang may ilang mga grupo ng pagkain sa loob ng isang putahe. **Tingnan ang mga halimbawa na ito.**

Taco salad

½ tasang abukado
1 kutsarita na lime juice
Mga Prutas / Mga Grain
2 onsa ng tortilla chips

1 tasa ng tinadtad nilutong litsugas
2 kutsarang salsa
Mga gulay / Protina
2 onsa ng giniling na turkey

1/2 onsa ng low-fat na cheddar cheese
Dairy / Mga mantika
2 kutsaritang corn oil para sa pagluto turkey

Ginisang tokwa at gulay

¼ na tasa ng pinya
Mga Prutas / Mga Grain
1 tasa ng luto brown rice (2 onsa na tuyo)

½ tasa ng tinadtad na Chinese cabbage
¼ na tasa ng hiniwang mga bamboo shoot
¼ na tasa ng tinadtad na matamis na siling pula at berde
Mga gulay / Protina
4 na onsa ng matigas na tokwa

1 tasa ng fortified Soya na inumin
Dairy / Mga mantika
1 kutsara ng canola oil para panggisa

Tuna salad sandwich

1 katamtamang melokoton (peach)
Mga Prutas / Mga Grain
2 hiwa ng whole– wheat na tinapay

1 kutsarang tinadtad na kintsay
Mga gulay / Protina
2 onsa ng de-latang tuna

½ tasang ginutay-gutay na litsugas 1 tasang fat-free gatas
Dairy / Mga Mantika
1 kutsarang mayonnaise

ODPHP Office of Disease Prevention and Hea th Promotion

2015 –2020 na Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano — Paano Magkaroon ng Isang Nakapagpapalusog na Pattern ng Pagkain — Pahina 3

Abril *2017*

MGA PATNUBAY SA DIYETA

PARA SA MGA AMERIKANO

2015-2020

IKAWALONG EDISYON

Paglipat sa Mas Nakapag-papalusog na Pagkain at Inumin

Narito ang ilang mabuting balita: Ang pagkain ng mas mainam sa katawan ay hindi nangangahulugan ng pagtigil sa mga pagkain na gusto mo. Hindi rin ito dapat nakakalito o kumplikado. **Ang *2015–2020 na Mga Patnubay sa Diyeta* ay may mas magandang pamamaraan—gumawa ng maliliit na pagbabago sa mga pagkain mo. Narito kung paano gawin iyon.**

Ano ang Mga Nakapagpapalusog na *Pagbabago*?

Simple lang ito. Kung kaya mo, **palitan ng mas nakapagpapalusog na opsyon ang isang pagkain o sangkap**. Halimbawa, maaari kang:

***Lumipat* sa low-fat mula sa whole milk na gatas sa iyong cereal sa almusal**

***Lumipat* sa tubig mula sa soda na may mga idinagdag na asukal sa tanghalian**

***Lumipat* mula sa pasta na gawa sa krema ang sauce sa isang pasta na mas magaan ang sauce at mas maraming gulay para sa hapunan**

Paano Makakatulong ang *mga Pagbabago?*

- Ang mga nakapagpapalusog na mga pattern ng pagkain ay makatutulong na maiwasan ang mga malalang sakit tulad ng labis na katabaan, sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, at Type 2 diabetes.
- Ang paglipat sa mas mainam sa katawan na mga pagpili ay hindi nanganga-hulugan na babaguhin mo dapat ang iyong buong pattern ng pagkain. Ang mga pagbabago ay mas madaling panatilhin pagtagal— ika'y gumagawa lamang ng maliliit na pagbabago sa paraan mo ng pagkain.

> Halos kalahati ng mga Amerikanong may sapat na gulang ay mayroong isa o higit pang malalang sakit – at ito'y kadalasang may kaugnayan sa isang hindi mabuting diyeta.

Gumawa ng *mga Pagbabago* Buong Araw

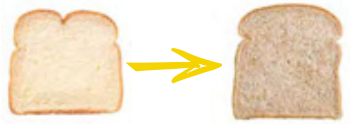
May pagkakataon kang gumawa ng mas mainam sa katawan na pagpili sa tuwing ika'y:

- Nagbubukas ng ref para sa meryenda
- Namimili sa grocery
- Nakatayo sa vending machine
- Nagbabaon ng pananghalian
- Tumitingin sa menu sa isang restawran
- Nagluluto ng isang paboritong recipe

Samantalahin ang mga pang-araw-araw na pagkakataong ito upang gumawa ng pagbabago. Mahalaga ang lahat ng iyong kainin at inumin. Sa paglipas ng panahon, ang maliliit na pagbabago sa mga pagkain at inumin na pinipili mo ay maaaring mag-karoon ng malaking mga benepisyo sa kalusugan.

Subukan ang mga **Pagbabagong** Ito

Ang *Mga Patnubay sa Diyeta* ay mayroong mga pangunahing rekomendasyon sa kung papaano nating lahat mapapabuti ang ating mga pattern ng pagkain. Ang mga pagbabago sa ibaba ay matutulungan kang manatili sa plano.



Puting Tinapay → Whole-Wheat na Tinapay

Paano Kumain ng Mas Maraming Whole Grain:

- Piliin ang whole-wheat na tinapay sa halip na puti
- Kumain ng popcorn para sa meryenda sa halip na potato chips (alisin lamang ang mantikilya)

Matabang Parte ng Karne → Pagkaing-dagat o Patani

Paano Magbawas sa Saturated Fat:

- Dalawang beses sa isang linggo, kumain ng pagkaing-dagat sa halip na matatabang parte ng karne para sa hapunan
- Kapag ika'y gumagawa ng chili o nilaga, bawasan ang dami ng karne at magdagdag ng mas maraming patani at gulay

Ice Cream → Smoothie na Gawa sa Bahay

Paano Magbawas sa Idinagdag na Asukal:

- Bigyan ang iyong mga anak ng 100% juice o tubig sa halip na fruit punch
- Kumain ng prutas na smoothie na gawa sa bahay sa halip na ice cream

Potato Chips → Hindi Inasinang Mani

Paano Magbawas sa Sodium (Asin):

- Lumipat sa mga hindi inasinang mani
- Lumipat mula sa mga regular na de-latang sopas sa mga sopas na mababa ang sodium

Mantikilya → Olive Oil

Paano Gumamit ng Mantika sa Halip na mga Solid Fat:

- Isawsaw ang iyong whole-wheat na tinapay sa olive oil sa halip na magpahid ng mantikilya
- Pumili ng isang oil-based na salad dressing sa halip na cream-based

Anong ***Pagbabago*** ang Gagawin Mo Ngayon?

Nais mo bang malaman pa ang tungkol sa mga pagbabago at paano makahanap ng nakapagpapalusog na pattern ng pagkain na gumagana para sa iyong pamilya? Tingnan ang ChooseMyPlate.gov, na mayroong higit pang impormasyon mula sa Mga Patnubay sa Diyeta, mga online tool, recipe, at marami pa.

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate Daily Checklist

Hanapin ang Iyong Nakapagpapalusog na Estilo ng Pagkain

Mahalaga ang lahat ng kainin at inumin mo. Hanapin ang iyong nakapagpapalusog na estilo ng pagkain na sumasalamin sa iyong mga kagustuhan, kultura, tradisyon, at budget – at panatilihin ito habambuhay! Ang tamang kumbinasyon ay makatutulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Ang susi ay ang pagpili ng iba't ibang pagkain at inumin mula sa bawat grupo ng pagkain—at pagtiyak na ang bawat pagpili ay *limtado sa saturated fat, sodium, at idinagdag na asukal*. Magsimula sa maliliit na pagbabago—"**MyWins**"—upang gumawa ng mas mainam sa katawan na mga pagpili na masisiyahan ka.

Ang mga Dami ng Bawat Grupo ng Pagkain para sa 2,000 Calorie kada Araw

Mga Prutas	Mga Gulay	Mga Grain	Protina	Dairy o Produkto mula sa Gatas
2 tasa	**2 1/2 tasa**	**6 na onsa**	**5 1/2 onsa**	**3 tasa**
Magpokus sa mga whole fruit Magpokus sa mga whole fruit na sariwa, frozen, de-lata, o pinatuyo.	Iba-ibahin ang iyong gulay Pumili ng iba't ibang makukulay, sariwa, frozen at de-latang gulay – tiyaking magsama ng mga matingkad na berde, pula, at kahel na pagpipilian.	Gawing mga whole grain ang kalahati ng iyong mga grain Maghanap ng mga whole-grain na pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng label ng Nutrition Facts at listahan ng mga sangkap.	Iba-ibahin ang iyong karaniwang pinagmumulan ng protina Paghaluin ang iyong mga maprotinang pagkain upang kabilang ang pagkaing-dagat, patani at gisantes, hindi inasin-ang mani at buto, mga produktong soya, mga itlog, at mga walang taba na karne at manok.	Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt Piliin ang fat-free na gatas, yogurt, at inuming soya (soy milk) upang magbawas sa saturated fat.

Limitahan

Uminom at kumain ng mas kaunting sodium, saturated fat, at dagdag na asukal. Limitahan ang:

- Sodium sa 2,300 milligrams kada araw.
- Saturated fat sa 22 gramo kada araw.
- Dagdag na asukal sa 50 gramo kada araw.

Maging aktibo ayon sa iyong paraan: Ang mga batang 6 hanggang 17 taong gulang ay dapat kumilos ng 60 minuto araw-araw. Ang mga may sapat na gulang ay dapat pisikal na aktibo nang kahit na 2 1/2 oras kada linggo.

Gumamit ng SuperTracker upang lumikha ng personal na plano batay sa iyong edad, kasarian, taas, timbang, at antas ng pisikal na aktibidad.

SuperTracker.usda.gov

MyPlate Daily Checklist

Isulat ang mga pagkain na kinain mo ngayon at subaybayan ang iyong pang-araw-araw na MyPlate, MyWins!

Ang mga target na grupo ng pagkain para sa isang 2,000 calorie* na pattern ay:	Isulat ang iyong mga piniling pagkain para sa bawat grupo ng pagkain	Naabot mo ba ang iyong target?
Mga Prutas **2 tasa** 1 tasa ng prutas ay binibilang na • 1 tasang hilaw o lutong prutas; o • 1/2 tasang pinatuyong prutas; o • 1 tasang 100% na fruit juice.	_____ _____ _____	Y N
Mga Gulay **2 1/2 tasa** 1 tasang gulay ay binibilang na • 1 tasang hilaw o lutong gulay; o • 2 tasang madahong berde na pang-salad; o • 1 tasang 100% na vegetable juice.	_____ _____ _____	Y N
Mga Grain **Mga katumbas ng 6 na onsa** 1 onsa ng mga grain ay binibilang na • 1 hiwa ng tinapay; o • 1 onsa ng ready-to-eat na cereal; o • 1/2 tasang lutong kanin, pasta, o cereal.	_____ _____ _____	Y N
Protina **Mga katumbas ng 5 1/2 onsa** 1 onsa ng protina ay binibilang na • 1 onsa ng walang tabang karne, manok, o pagkaing-dagat; o • 1 itlog; o • 1 kutsarang peanut butter; o • 1/4 na tasa ng lutong patani o gisantes; o • 1/2 onsa ng mga mani o buto.	_____ _____ _____	Y N
Dairy o Produkto mula sa Gatas **3 tasa** 1 tasa ng dairy ay binibilang na • 1 tasang gatas; o • 1 tasang yogurt; o • 1 tasang fortified na inuming soya; o • 1 1/2 onsa ng natural na keso o 2 onsa ng pinrosesong keso.	_____ _____ _____	Y N

Limitahan

Limitahan ang:

- Sodium sa **2,300 milligrams** kada araw.
- Saturated fat sa **22 gramo** kada araw.
- Dagdag na mga asukal sa **50 gramo** kada araw.

Y N

Aktibidad

Maging aktibo ayon sa iyong paraan:

Mga may sapat na gulang:

- Dapat maging pisikal na aktibo sa kahit na **2 1/2 oras** kada linggo.

Mga batang 6 hanggang 17 taong gulang:

- Kumilos nang kahit na **60 minuto** araw-araw.

Y N

* Ang 2,000 calorie na pattern ay isang pagtatantya lang ng iyong mga kailangan. Subaybayan ang timbang ng iyong katawan at i-adjust ang iyong mga calorie kung kinakailangan.

MyWins

Subaybayan ang iyong MyPlate, MyWins

_____

_____

_____

Center for Nutrition Policy and Promotion
Enero 2016
Ang USDA ay isang tagapag-empleyo at tagapagbigay ng pantay na pagkakataon.

Pag-intindi at Paggamit ng
Label ng Nutrition Facts

Natapos na ng U.S. Food and Drug Administration ang bagong label ng Nutrition Facts para sa mga nakapaketeng pagkain at inumin na makapagpapadali para sa iyo na gumawa ng mga pagpipili na sumusuporta sa isang nakapagpapalusog na diyeta. Pag-aralan ito ngayon at tuklasin ang yaman ng impormasyon na nilalaman nito!

Servings Per Container

Ipinapakita ng servings per container ang **kabuuang bilang ng mga serving** sa buong pakete o lalagyan ng pagkain. Ang isang pakete ng pagkain ay maaaring maglaman ng higit sa isang serving. Ang ilang mga lalagyan ay maaaring mayroon ding label na may dalawang kolumna, na nagpapakita ng dami ng mga calorie at nutrient sa isang serving at sa buong pakete.

Serving Size

Ang serving size ay batay sa **dami ng pagkain na karaniwang kinakain** sa isang beses. Ang impormasyon sa nutrisyon na nakalista sa label ng Nutrition Facts ay *kadalasang batay sa isang serving* ng pagkain; gayunpaman, ang ilang mga lalagyan ay maaaring mayroon ding ipinapakitang impormasyon sa kada pakete. Kapag kinukumpara ang mga calorie at sustansya sa iba't ibang pagkain, suriin ang serving size upang makagawa nang tamang paghahambing.

Mga Calorie

Ang mga calorie ay tumutukoy sa **kabuuang bilang ng mga calorie**, o "enerhiya," na makukuha mula sa lahat ng mapagkukuhanan (taba, carbohydrate, protina, at alkohol) sa isang serving ng pagkain. Upang maabot o mapanatili ang isang malusog na timbang, balansehin ang bilang ng mga calorie na nakokonsumo mo sa bilang ng mga calorie na ginagamit ng iyong katawan. 2,000 calorie kada araw ang ginagamit para sa pangkalahatang payo sa nutrisyon. Gayunpaman, ang iyong mga kailangang calorie ay maaaring mas mataas o mas mababa at nag-iiba ayon sa edad, kasarian, taas, timbang, at antas ng pisikal na aktibidad. Tingnan ang iyong mga kailangang calorie sa http://www.choosemyplate.gov.

Bilang pangkalahatang panuntunan:
Ang 100 calorie kada serving ay **katamtaman**
Ang 400 calorie kada serving ay **mataas**

Percent Daily Value

Ang percent Daily Value (%DV) ay nagpapakita ng **kung gaano karaming sustansya sa isang serving ng pagkain ang nag-aambag sa kabuuang pang-araw-araw na diyeta**. Gamitin ang %DV upang matukoy kung ang isang serving ng pagkain ay mataas o mababa sa isang indibidwal na nutrient at ikumpara ang mga produkto ng pagkain (*tiyakin na pareho ang serving size*).

Bilang pangkalahatang panuntunan:
Ang 5% DV o mas mababa pa para sa isang nutrient kada serving ay **mababa** **Ang 20% DV** o higit pa ng isang nutrient kada serving ay **mataas**

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

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

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

Mga Nutrient

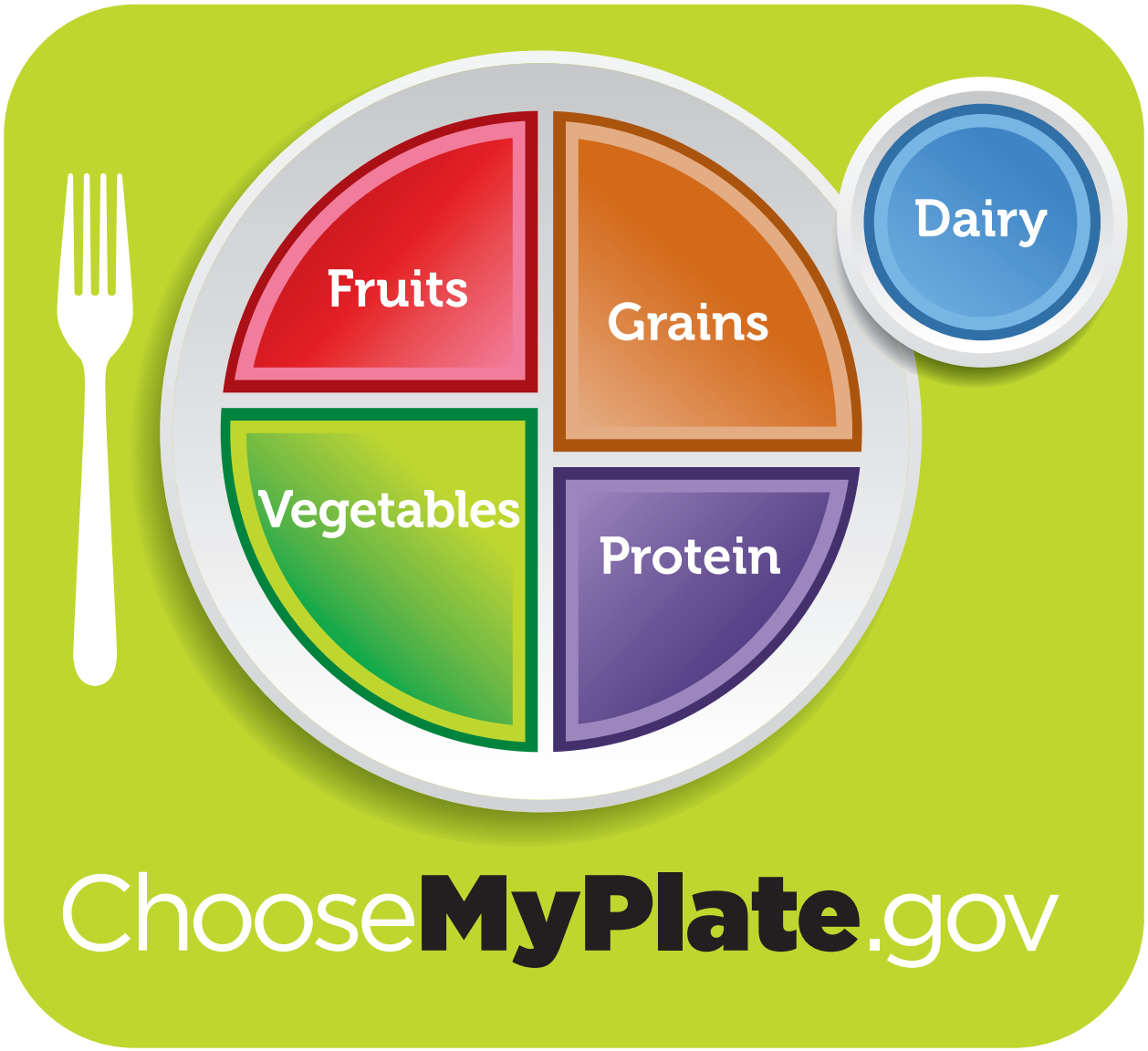
Ang label ng Nutrition Facts ay makatutulong sa iyo na malaman ang tungkol sa at ikumpara ang mga nilalamang nutrient ng maraming pagkain sa iyong diyeta. Gamitin ito upang pumili ng mga produkto na mas mababa sa mga nutrient na nais mong bawasan at mas mataas sa mga nutrient na nais mong damihan.

Mga nutrient na babawasan: saturated fat, *trans* fat, sodium, at mga dagdag na asukal. Mga diyeta na mas mataas sa mga nutrient na ito ay makadaragdag ng panganib ng pagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo at/o sakit sa puso. **Kumonsumo ng mas mababa sa 100% DV ng mga ito kada araw**. (Tandaan: *ang trans* fat ay walang %DV, kaya gamitin ang dami ng gramo bilang gabay)

Mga nutrient na dadamihan: dietary fber, vitamin D, calcium, iron, at potassium. Ang karamihan sa mga Amerikano ay hindi nakukuha ang inirerekomendang dami ng mga nutrient na ito, at ang mga diyeta na mas mataas sa mga nutrient na ito ay maaaring mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng mga sakit, tulad ng mataas na presyon ng dugo, sakit sa puso, osteoporosis, at anemia. **Kumonsumo ng 100% DV ng mga ito sa karamihan ng mga araw.**

http://www.fda.gov/nutritioneducation

Disyembre 2016



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
United States Department of Agriculture

10 payo
Serye ng Edukasyon sa Nutrisyon

MyPlate MyWins

Batay sa
Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano

Gumawa ng nakapagpapalusog na pagkain

Ang bawat pagkain ay bumubuo sa isang nakapagpapalusog na estilo ng pagkain. Siguraduhin na isama ang lahat ng mga grupo ng pagkain sa buong araw. Gawing bahagi ng iyong araw-araw na ulam at meryenda ang mga prutas, gulay, grain, dairy, at maprotinang pagkain. Bukod pa rito, limitahan ang mga dagdag na asukal, saturated fat, at sodium. Gamitin ang MyPlate Daily Checklist at ang mga payo sa ibaba upang matugunan ang iyong mga kailangan sa buong araw.

1 Gawing gulay at prutas ang kalahati ng iyong plato

Ang mga gulay at prutas ay puno ng sustansya na sumusuporta sa magandang kalusugan. Piliin ang mga prutas at mga gulay na pula, kahel, at matingkad na berde tulad ng kamatis, kamote, at broccoli.

2 Magsama ng mga whole grain

Maglayon na gawing mga whole grain ang kalahati ng iyong mga grain. Hanapin ang mga salitang "100% whole grain" o "100% whole wheat" sa label ng pagkain. Nagbibigay ng mas maraming sustansya ang mga whole grain, tulad ng fiber, kaysa sa mga refined grain.

3 Huwag kalimutan ang dairy o mga produktong mula sa gatas

Kumpletuhin ang iyong pagkain sa pamamagitan ng fat-free o low-fat na gatas. Makukuha mo ang parehong dami ng calcium at iba pang mga mahalagang nutrient sa whole milk ngunit mas kaunting mga calorie. Hindi umiinom ng gatas? Subukan ang inuming soya (soymilk) o magsama ng low-fat na yogurt sa iyong pagkain o meryenda.

4 Magdagdag ng walang tabang protina

Pumili ng mga maprotinang pagkain tulad ng walang taba na baka, baboy, manok, o pabo, at mga itlog, mani, patani, o tokwa. Dalawang beses sa isang linggo, gawing pagkaing-dagat ang protina sa iyong plato.

5 Iwasan ang ekstra na taba

Ang paggamit ng mga mabibigat na gravy o sarsa ay nagdaragdag ng taba at mga calorie sa mga nakapagpapalusog na pagpipilian sana. Subukan ang pinasingawan o steamed na broccoli na binudburan ng low-fat na parmesan cheese o isang piga ng lemon.

6 Maging malikhain sa kusina

Maghanap ng mga paraan ng paggawa ng pagkain na mas nakapagpapalusog, gumagawa ka man ng sandwich, ginisa, o casserole. Subukang gumamit ng mas kaunting karne at keso, na maaaring mas mataas sa saturated fat at sodium, at damihan ang gulay na nagdaragdag ng mga bagong lasa at texture sa iyong mga pagkain.

7 Kontrolin ang iyong pagkain

Kumain sa bahay nang mas madalas para alam mo kung ano talaga ang kinakain mo. Kapag kumakain ka sa labas, suriin at ikumpara ang impormasyon sa nutrisyon. Piliin ang mga opsyon na mas mababa sa mga calorie, saturated fat, at sodium.

8 Subukan ang mga bagong pagkain

Gawing kahali-halina ito sa pamamagitan ng pagpili ng mga pagkain na hindi mo pa nasubukan dati, tulad ng mangga, lentil, quinoa, kale, o sardinas. Maaaring makahanap ka ng isang bagong paborito! Makipagpalitan ng mga masaya at malasang recipe sa mga kaibigan o maghanap online.

9 Pasiyahin ang iyong sweet tooth sa isang paraan na mainam sa katawan

Magpakasasa sa isang natural na matamis na panghimagas—prutas! Maghain ng isang sariwang fruit salad o fruit parfait na gawa sa yogurt. Para sa mainit na panghimagas, mag-bake ng mga mansanas at lagyan ng kanela (cinnamon) sa ibabaw.

10 Mahalaga ang lahat ng iyong kainin at inumin

Ang tamang kumbinasyon ng mga pagkain ay makakatulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Gawing MyPlate, MyWins ang maliliit na pagbabago sa iyong pagkain.

Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagpag-empleyo, tagapagpahiram, at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon.

Pumunta sa ChooseMyPlate.gov para sa higit pang impormasyon.

DG TipSheet No. 7
Hunyo 2011
Binago noong Oktubre 2016

WORKSHOP 5

Pagsusuri

PETSA NGAYON _____

1 = Matinding hindi sumasang-ayon 2 = Hindi sumasang-ayon 3 = Hindi sumasang-ayon o sumasang-ayon 4 = Sumasang-ayon 5 = Lubos na Sumasang-ayon

1. Nasakop ng workshop ang kapaki-pakinabang na impormasyon. Mga komento:	1	2	3	4	5
2. Nakatulong ang mga aktibidad sa workshop. Mga komento:	1	2	3	4	5
3. Titingnan ko ang label ng Nutrition Facts kapag mamimili ng pagkain ngayong linggo. Mga komento:	1	2	3	4	5
4. Plano kong baguhin ang aking mga gawi sa pagkain batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
5. Plano kong maging mas aktibo batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
6. Ipinakita ng nagtuturo ang impormasyon sa kapaki-pakinabang na paraan. Mga komento:	1	2	3	4	5
7. Sa pangkalahatan, sa tingin ko, ang workshop na ito ay kapaki-pakinabang. Mga komento:	1	2	3	4	5

8. Mangyaring sabihin sa amin kung anong mga materyal ang sa tingin mo ay pinaka-kapaki-pakinabang.

WORKSHOP 6

Ang Pisikal na Aktibidad ang Susi sa Maayos na Pamumuhay

Kumain ng Masustansya ▪ Maging Aktibo
Mga Workshop para sa Komunidad

ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

WORKSHOP 6

Talaan ng mga Nilalaman

Gabay sa Magtuturo 5

Planong Aralin ng Workshop 7

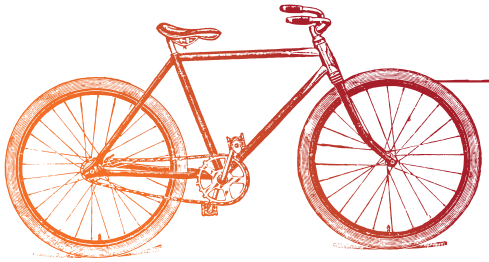
Mga Handout 15

WORKSHOP 6

Gabay para sa Magtuturo

BAGO MAGSIMULA ANG WORKSHOP

- Lubusang basahin ang buong workshop at maging pamilyar sa plano ng aralin.
- Pumili ng isang aktibidad na gagawin, at magtipon ng mga materyales na kailangan para sa icebreaker at napiling aktibidad.
    - Icebreaker: Maghanap ng Isang Tao na . . . handout para sa bawat kalahok, mga premyo na mainam sa kalusugan
    - Aktibidad 1: Dalawang lata ng sopas o mga resistance bands na may mababang tensyon para sa bawat kalahok
    - Aktibidad 2 (Grupong Paglalakad) : Mga sapatos na kumportable na ipanglakad
- Tandaan: Magandang ideya na ipaalam sa mga kalahok na gagawin mo ang ilang magagaan na pag-ehersisyo sa workshop na ito at maaaring gusto nilang magsuot ng komportableng damit at sapatos.
- I-photocopy ang mga handout (1 bawat kalahok):
    1. Maghanap ng Isang Taong . . . (1 pahina)
    2. Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan: Fact Sheet para sa mga Matatanda (2 pahina)
    3. Mga Ehersisyo na Pampalakas ng Kalamnan (3 pahina)
    4. Ang Talaan ng Aking mga Aktibidades na Aerobics at Pagpapalakas (1 pahina)
    5. Gaano Karaming Calorie ang Ginagamit sa Pisikal na Aktibidad? (1 pahina)
    6. Maging Aktibo sa Iyong Pamamaraan Habang Ikaw Ay Tumatanda (kung mayroon kang matatanda na nasa workshop; 2 pahina)
    7. Pagsusuri sa Workshop (1 pahina)



BALANGKAS NG WORKSHOP

Ang workshop ay dapat magtagal ng ~1 oras, kabilang ang mga aktibidad.

- **Aktibidad para sa icebreaker (5 minuto) – gawin ito habang ang mga tao ay papasok sa workshop.**
- **Pambungad (5 minuto)**
  - Ipaliwanag ang layunin ng workshop
  - Pasadahan ang Mga Layunin sa Pag-aaral
- **Layunin 1: Magpangalan ng 2 benepisyo ng pisikal na aktibidad at ang mga partikular na rekomendasyon para sa aerobic at pagpapalakas na aktibidad (5-10 minuto)**
  - Pasadahan ang handout: Maging Aktibo sa Iyong Pamamaraan:
    Fact Sheet para sa mga Matatanda
- **Layunin 2: Kumompleto ng hindi bababa sa 2 aktibidad sa pagsasanay ng lakas (5 minuto)**
  - Aktibidad (10-15 minuto). Tandaan: Pumili ng mas maaga na panahon at magtipon ng mga kagamitan kung kinakailangan
  - Pasadahan ang handout: Mga Ehersisyo na Pampalakas ng Kalamnan (gawin ang aktibidad na ito)
- **Layunin 3: Gumawa ng plano para sa paggawa ng pisikal na aktibidad at subaybayan ang iyong mga aktibidades para sa susunod na linggo (5-10 minuto)**
  - Pasadahan ang handout: Ang Talaan ng Aking mga Aktibidades na Pang-aerobic at Pagpapalakas
- **Pagtatapos / Q&A (5 minuto)**
  - Mga paalala ng mga bagay na susubukan sa bahay:
    - Subukang habaan ang oras na iyong ginugugol sa paggawa ng pisikal na aktibidad sa bawat araw
    - Gumawa ng plano para sa pisikal na aktibidad (aerobics at pagsasanay ng lakas) at subaybayan ang iyong pag-unlad
- **Hilingin sa mga kalahok na kumpletuhin ang form ng pagsusuri (5 minuto)**

WORKSHOP 6

Planong Aralin ng Workshop

AKTIBIDAD PARA SA ICEBREAKER

Handout: Maghanap ng Isang Taong. . . (5 minuto)

"Maghanap ng Isang Taong. . .": Ipinapakita ng mala-bingo na larong ito sa mga kalahok ang maraming paraan upang manatiling aktibo habang pinahihintulutan silang makilala ang isa't isa. Ipasa ang game sheet at hilingin sa mga kalahok na maglakad sa paligid ng kuwarto at makipag-usap sa isa't isa upang matutunan kung aling mga pisikal na aktibidad ang gusto ng bawat isa. Pagkatapos ay pipirmahan ng mga kalahok ang kanilang mga pangalan sa mga kahon para sa mga aktibidad na ginagawa nila. Depende sa laki ng grupo, itakda ang isang limitasyon sa kung gaano karaming mga kahon ang maaaring pirmahan ng isang kalahok sa game sheet (karaniwan ay 2 lamang). Magbigay ng isang premyo na mainam para sa katawan (prutas, bote ng tubig, luksong lubid, atbp.) sa unang tao na makakuha ng isang kumpletong hanay na napirmahan. Upang mapanatili ang laro, hilingin sa mga kalahok na subukan at kumpletuhin ang 2 hanay, isang pattern na "T", o kahit na ang buong grid. Nakatutulong na magkaroon ng ilang mga premyo na nakahanda bilang gantimpala sa mga nanalo.

Mga kailangang kagamitan: Maghanap ng Isang Taong. . . handout para sa bawat kalahok, mga premyo na mainam sa kalusugan

MGA PAKSA NA TATALAKAYIN

Layunin ng Workshop (2-3 minuto)

- Ang workshop at mga handout ngayong araw ay magbibigay sa iyo ng mga tip sa dami ng pisikal na aktibidad na kailangan mo sa bawat araw at mga paraan upang isama ang pisikal na aktibidad bilang bahagi ng iyong pang-araw-araw na gawain.
- Ang workshop na ito ay batay sa Mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano at Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad para sa mga Amerikano. Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng payo na nakabatay sa agham para sa pagpili ng pagkain na nagtataguyod ng mabuting kalusugan at isang malusog na timbang at tumutulong na maiwasan ang sakit. Ang Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ay nagbibigay ng mga rekomendasyon sa halaga, uri, at tindi ng pisikal na aktibidad na kailangan upang makamit at mapanatili ang mabuting kalusugan.
- Ang Mga Patnubay sa Diyeta ay nagbibigay ng mga piling mensaheng ito ng mamimili. Higit pang impormasyon tungkol sa mga mensahe ay matatagpuan sa www.choosemyplate.gov.

Lahat ng iyong kinakain at iniinom sa paglipas ng panahon ay mahalaga. Ang tamang kumbinasyon ay makatutulong sa iyo na maging mas malusog ngayon at sa hinaharap. Magsimula sa maliliit na pagbabago upang makagawa ng mga mas mainam sa kalusugan na pagpipilian na masisiyahan ka. Hanapin ang iyong nakapagpapalusog na pattern ng pagkain at panatilihin ito habang buhay. Ibig sabihin nito:

- Gawing prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato - mas damihan ang mga whole fruits at pag-iba-ibahin ang iyong mga gulay.
- Gawing whole grains ang kalahati ng iyong kanin
- Lumipat sa low-fat o fat-free na gatas o yogurt
- Iba-ibahin ang iyong karaniwang pinagmumulan ng protina
- Bawasan ang pagkain at pag-inom ng asin, saturated at *trans* fats, at idinagdag na asukal

Ang pagkain ng masustansya at pisikal na aktibidad ay ang mga susi sa isang mas malusog na pamumuhay. Inirerekomenda ng Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad na maging pisikal na aktibo ang mga may sapat na gulang nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo - ang mga bata ay nangangailangan ng 60 minuto bawat araw.

- Maaari kang manatiling aktibo sa mga pisikal na gawain sa pamamagitan ng mga aktibidad tulad ng paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, o paghahardin - at sa pamamagitan ng pagbawas ng oras na iyong ginugugol sa pag-upo.

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

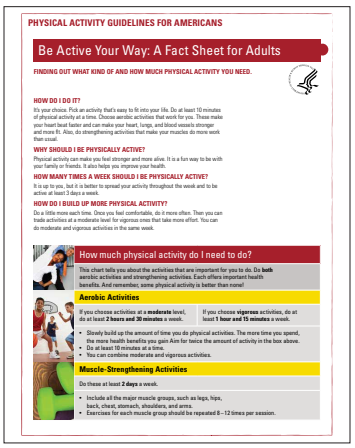
MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Mga Layunin sa Pag-aaral (2-3 minuto)

- Magbigay ng 2 benepisyo ng pisikal na aktibidad at ang mga partikular na rekomendasyon para sa aerobics at pagpapalakas na mga aktibidad.
- Kumompleto ng hindi bababa sa 2 mga aktibidad sa pagsasanay ng lakas.
- Gumawa ng plano para sa paggawa ng pisikal na aktibidad at subaybayan ang iyong mga aktibidades para sa susunod na linggo.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Fact Sheet sa Maging Aktibo sa Iyong Pamamaraan (5-10 minuto)



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: A Fact Sheet for Adults

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

HOW DO I DO IT?

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

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

Physical activity can make you feel stronger and more alive. It is a fun way to be with your family or friends. It also helps you improve your health.

HOW MANY TIMES A WEEK SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

It is up to you, but it is better to spread your activity throughout the week and to be active at least 3 days a week.

HOW DO I BUILD UP MORE PHYSICAL ACTIVITY?

Do a little more each time. Once you feel comfortable, do it more often. Then you can trade activities at a moderate level for vigorous ones that take more effort. You can do moderate and vigorous activities in the same week.

How much physical activity do I need to do?

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

Aerobic Activities

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

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

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

Muscle-Strengthening Activities

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

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

Pagsisimula

- Alamin ang mga benepisyo ng pisikal na aktibidad.
  - Palakihin ang tsansa na mas humaba ang iyong buhay.
  - Bawasan ang panganib ng sakit sa puso, type 2 diabetes, mataas na presyon ng dugo, mataas na kolesterol, stroke, at ilang uri ng kanser (dibdib at colon).
  - Matulog nang mahusay.
  - Labanan ang depresyon.
  - Magdagdag ng lakas.
  - Panatilihin ang tamang timbang.
  - Magsaya ka!

Gaano Karaming Pisikal na Aktibidad ang Kailangan Ko?

AKTIBIDAD NA AEROBICS

- Ang mga may sapat na gulang ay dapat makakuha ng hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo ng aerobic na pisikal na aktibidad na nangangailangan ng katamtaman na pagsisikap o 1 oras at 15 minuto bawat linggo ng aerobic na pisikal na aktibidad na nangangailangan ng matinding pagsisikap .
  - Ang mga may sapat na gulang ay kailangang gumawa ng aerobic na aktibidad na hindi bababa sa 10 minuto sa isang pagkakataon para sa mga benepisyo ng kalusugan.
  - Ang mga may sapat na gulang ay maaaring gumawa ng isang kumbinasyon ng mga katamtaman at matinding aktibidades sa bawat linggo. Sa pangkalahatan, ang 1 minuto ng matinding aktibidad ay katumbas ng 2 minuto ng katamtamang aktibidad.
- Kabilang sa mga halimbawa ng katamtamang aerobic na aktibidad ang mabilis na paglalakad, mabagal na pagbibisikleta, pamamangka, ballroom at line dancing, pangkalahatang paghahardin, doubles na tennis, paggamit ng manu-manong wheelchair, atbp.
- Kabilang sa mga halimbawa ng matinding aerobic na aktibidad ang pangkarerang paglalakad, pag-jogging, o pagtakbo, mabilis na pagbibisikleta, aerobic o mabilis na pagsasayaw, matinding na paghahardin (paghuhukay), singles na tennis, atbp.

AKTIBIDAD NA PAMPALAKAS NG KALAMNAN

- Ang mga may sapat na gulang ay dapat ding gumawa ng mga aktibidad na pampalakas nang hindi bababa sa 2 araw sa isang linggo.
- Kabilang sa mga halimbawa ng mga aktibidad na pampalakas ang mga push-up, plank, pagbubuhat, paggamit ng mga resistance band, at matinding paghahardin.
  - Pumili ng mga gawain na nagpapagana sa lahat ng iba't ibang bahagi ng katawan (mga binti, balakang, likod, dibdib, tiyan, balikat, at mga braso).
  - Ang mga ehersisyo para sa bawat grupo ng kalamnan ay dapat uulitin nang 8-12 beses bawat sesyon.

AKTIBIDAD

(Pumili ng isa nang maaga; 5-10 minuto)

1. Pampalakas na mga Ehersisyo: Ang paggamit ng mga resistance band (kung mayroon ka ng mga ito o maaaring makakuha nito) o mga lata ng sopas, ay nagpapakita ng mga halimbawa sa ehersisyong pampalakas mula sa National Institute on Aging (NIH / NIA). Pumili ng mga ehersisyo na pinakamainam sa iyong pisikal na espasyo at uri ng mga upuan. Bago isagawa kasama ang mga kalahok, tiyakin na pinag-aralan mong muli ang mga ehersisyo at mga tip. Arm raises, arm curls, at leg raises ay maaaring mahusay na ehersisyo para subukan ng mga kalahok sa oras ng workshop.

Mga kailangang kagamitan: Dalawang lata ng sopas o mga resistance band na may mababang tensyon para sa bawat kalahok.

2. Grupong Paglalakad: Kung hindi mo magawa ang isang pagpapalakas na pag-eehersisyo habang nasa workshop, magsama na lang ng mga kalahok sa isang 10-15 minutong paglalakad. Planuhin ang iyong ruta nang mas maaga at siguraduhin na ito ay ligtas at walang lubak at iba pang mga bagay na maaaring maging sanhi ng mga maling hakbang o aksidente.

Mga kailangang kagamitan: Mga sapatos na kumportable na ipanglakad

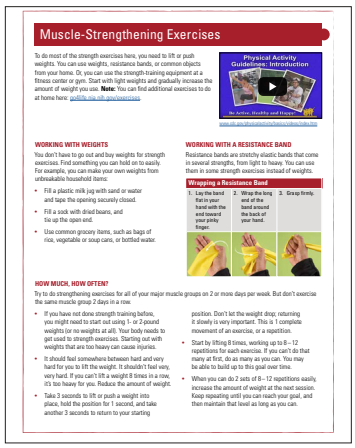
Tandaan: Magandang ideya na ipaalam sa mga kalahok na gagawin mo ang ilang magagaan na pag-ehersisyo sa panahon ng workshop na ito at maaaring gusto nilang magsuot ng komportableng damit at sapatos.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Handout: Mga Ehersisyo na Pampalakas ng Kalamnan (5 minuto)

- Ipakita na ang isang repetisyon, o rep, ay isang kumpletong paggalaw ng isang ehersisyo, at ang isang hanay ay 1 grupo ng mga reps - mga 8-12 na repetisyon. Magsimula gamit ang mga magaan na timbang, tulad ng 1 o 2-pounds na timbang (isang lata ng sopas ay karaniwang may timbang na 1 o 2 pounda). Para sa mga bago pa lang sa pagsasanay ng lakas, ayos lang na simulan ito nang wala pang mga timbang na gagamitin. Ang pagsisimula sa mga timbang na masyadong mabigat ay maaaring maging sanhi ng mga pinsala.
- Huwag haltakin o itulak ang mga timbang sa posisyon. Gumamit ng pino, matatag na paggalaw.
- Iwasan na higpitan ang iyong mga braso at binti sa isang mahigpit na tuwid na posisyon.
- Huwag pigilin ang iyong paghinga. Huminga nang maayos.
- Ang sakit ng kalamnan na tumatagal ng ilang araw at bahagyang pagkapagod ay normal pagkatapos ng mga ehersisyo sa pagbubuo ng kalamnan, lalo na unang beses.
- Kung nakakaramdam ka ng sakit o may sakit habang o pagkatapos ng ehersisyo, nasosobrahan ka sa paggawa.
- Sa paglipas ng panahon, dahan-dahang dagdagan ang dami ng bigat na ginagamit upang bumuo ng lakas.

Sabihin sa mga kalahok na sumangguni sa handout ng Mga Ehersisyo na Pampalakas ng Kalamnan at hikayatin sila na subukan ang mga ehersisyong ito sa bahay. Mas maraming halimbawa ng ehersisyo ang matatagpuan sa go4life.nia.nih.gov/exercises .



Muscle-Strengthening Exercises

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

Physical Activity Guidelines: Introduction

WORKING WITH WEIGHTS

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

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

WORKING WITH A RESISTANCE BAND

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

Wrapping a Resistance Band

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

HOW MUCH, HOW OFTEN?

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

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

PLANONG ARALIN NG WORKSHOP

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

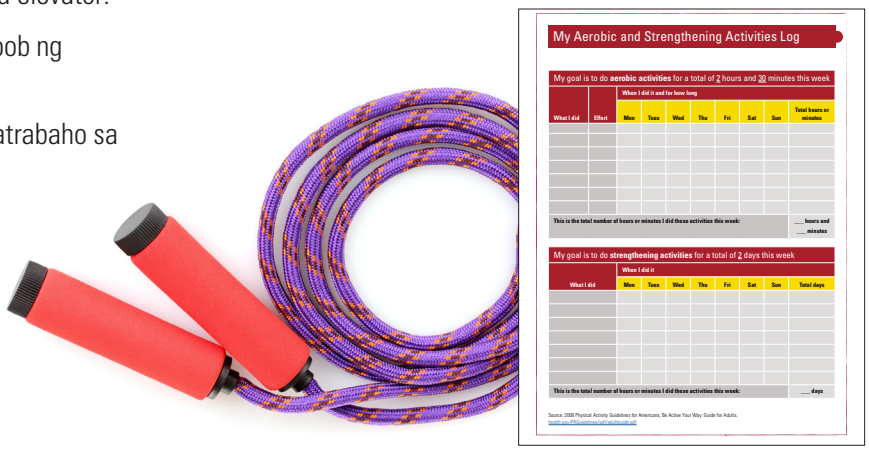
Handout: Ang Talaan ng Aking mga Aktibidades na Pang-aerobic at Pagpapalakas (5-10 minuto)

Pagsisimula

- Isipin ang mga dahilan kung bakit hindi ka naging pisikal na aktibo. Tandaan: Maaari mong ipabahagi sa mga kalahok ang ilan sa kanilang mga dahilan.
- Pumili ng isang pisikal na aktibidad na gusto mo at akma sa iyong buhay.
- Humanap ng oras na pinakamainam para sa iyo. Bago magtrabaho? Kapag tulog na ang mga bata? Ikaw ang magpapasya!
- Maging aktibo kasama ang mga kaibigan at pamilya na makatutulong sa iyo na makasunod sa plano ng iyong pisikal na aktibidad.
- Pag-isipang gumamit ng isang pedometer o iba pang pagsukat na aparato o app upang subaybayan ang iyong paglalakad. Magtakda ng mga layunin upang madagdagan ang iyong bilang ng mga hakbang araw-araw o bawat linggo.
- May mga benepisyo sa kalusugan ang paggawa ng hindi bababa sa 10 minuto ng pisikal na aktibidad sa isang pagkakataon.
- Iwasan ang pirming pag-upo - samantalahin ang lahat ng mga pagkakataon sa araw na gumalaw-galaw!
    - Gumamit ng hagdanan sa halip na elevator.
    - Pumarada nang mas malayo sa loob ng paradahan.
    - Maglakad papunta sa mesa ng katrabaho sa halip na magpadala ng email.

Gawing Nakabubuti Sa Iyo ang Ehersisyo

- Planuhin ang iyong aktibidad sa darating na linggo sa mas maagang panahon.
    - Gawing layunin ang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto ng katamtamang pisikal na aktibidad bawat linggo.
        - Pinakamainam na ikalat ang aerobic na aktibidad sa hindi bababa sa 3 araw sa isang linggo.
    - Isama ang mga aktibidad sa pagpapalakas nang 2 araw sa isang linggo upang panatilihing malakas ang iyong mga kalamnan.
- Subaybayan ang iyong oras at progreso.
- Pinag-iisipang dagdagan ang iyong pisikal na aktibidad?
    - Sikaping doblehin ang iyong lingguhang oras ng aktibidad sa 5 oras kada linggo.
    - Palitan ang ilan sa iyong mga aerobic na aktibidad na may katamtamang antas ng mga matinding aerobic na aktibidad na magpapabilis ng tibok ng iyong puso. Sa pangkalahatan, ang 15 minuto ng matinding aktibidad ay nagbibigay ng parehong benepisyo tulad ng 30 minuto ng katamtamang aktibidad.



- Kabilang sa mga matinding aktibidad ang paglalaro ng basketball, jogging / pagtakbo, pagbibisikleta nang mas mabilis o paakyat, paglalangoy, pagluluksong lubid, aerobics, atbp.
- Magdagdag ng ekstra na araw sa iyong 2 araw na aktibidad na pampalakas.

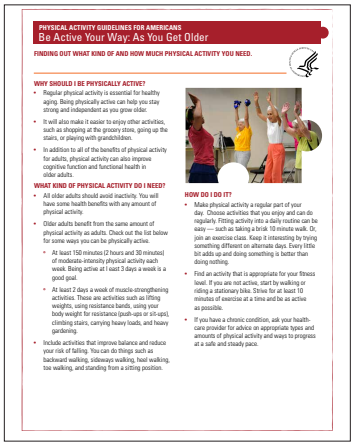
- Paghaluin ito: Maaari mong gawin ang lahat ng katamtaman na gawain, lahat ng mga matinding gawain, o ilan sa bawat isa. Huwag kalimutan ang mga aktibidad para sa mas malakas na mga kalamnan.
- Iwasan ang pinsala. Para gawin ito:
  - Magsimula nang dahan-dahan at dagdagan ng higit pang aktibidad.
  - Pumili ng mga aktibidad na angkop para sa iyong antas ng kalakasan ng katawan.
  - Gamitin ang tamang gamit sa kaligtasan at kagamitan na pang i-sports.
  - Pumili ng isang ligtas na lugar upang gawin ang iyong aktibidad.
- Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at mga layuning pangkalusugan!
  - Subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad at gumawa ng maliliit na hakbang upang mapabuti ang iyong mga gawi sa pagkain. Maaari mong subaybayan ito gamit ang isang journal o kuwaderno, isang website, o isang mobile app.
- Presidential Active Lifestyle Award (PALA+): Isang programa ng paggantimpala ng President's Council on Fitness, Sports & Nutrition na nagtataguyod ng pisikal na aktibidad at mahusay na nutrisyon. Ang 8 linggo na programang ito ay maaaring makatutulong sa iyo na mapanatili o mapabuti ang iyong kalusugan, at isang mahusay na paraan upang mapamahalaan at maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.
  - Para sa higit pang impormasyon tungkol sa PALA+, bisitahin ang www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/
  - Tingnan ang Appendix para sa talaan ng PALA + na maaari mong i-print.

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan Habang Ikaw Ay Tumatanda (1-2 minuto)

Isang paalala sa mga nagtuturo: Kung mayroon kang matatanda na nasa workshop, gamitin ang handout na ito upang punan ang Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan: Isang Factsheet para sa mga Matatanda.

- Ang regular na pisikal na aktibidad ay mahalaga para sa malusog na pagtanda. Ang mga matatanda na may edad na 65 taong gulang pataas ay nakakakuha ng malaking benepisyo sa kalusugan mula sa regular na pisikal na aktibidad.
- Dapat iwasan ng lahat ng matatanda ang hindi maging aktibo. Ang ilang mga pisikal na aktibidad ay mas mahusay kaysa sa wala, at ang mga matatanda na gumagawa ng anumang pisikal na aktibidad ay nakakakuha ng ilang mga benepisyo sa kalusugan.
- Ang pagiging pisikal na aktibo ay makatutulong sa iyo na manatiling malakas at malaya habang tumatanda ka. Mapapadali rin nito na masiyahan ka sa iba pang mga aktibidad, tulad ng pamimili sa tindahan ng grocery, pag-akyat sa hagdanan, o pakikipaglaro sa mga apo.
- Ang mga matatanda ay nangangailangan ng parehong bilang ng pisikal na aktibidad sa mga may sapat na gulang at dapat gawin ang parehong aerobic at pampalakas ng kalamnan na pisikal na aktibidad. Ang mga ehersisyo sa pagbalanse ay maaari ring bawasan ang iyong panganib sa pagkahulog.
- Repasuhin ang handout para sa mga paraan na maaari kang maging pisikal na aktibo. Pumili ng mga aktibidad na tinatamasa mo at magsimula nang hindi bababa sa 10 minuto sa isang pagkakataon.
- Kung mayroon kang isang malalang kondisyon at nagsisimula pa lamang na maging pisikal na aktibo, makipag-usap sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan para sa gabay sa pagsisimula.



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: As You Get Older

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

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

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

WHAT KIND OF PHYSICAL ACTIVITY DO I NEED?

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

HOW DO I DO IT?

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

MGA PUNTO NA TATALAKAYIN

Pagtatapos/Q&A (5 minuto)

Mga Aktibidad na Maaaring Subukan sa Bahay

- Sikaping habaan ang oras na ginugugol mo sa paggawa ng pisikal na aktibidad bawat araw.
- Gumawa ng plano para sa pisikal na aktibidad (aerobics at pagsasanay ng lakas) at subaybayan ang iyong pag-unlad. Maghanap ng isang paraan ng pagsubaybay na gumagana para sa iyo, sa pamamagitan man ng pagsulat ng iyong pisikal na aktibidad gamit ang Talaan ng Aking mga Aktibidades na Pang-aerobic at Pampalakas, o sa pamamagitan ng paggamit ng isang website o mobile app.

KUMPLETUHIN ANG FORM NG PAGSUSURI

(5 minuto)

Punan ang form at ibigay sa Tagapagturo.

WORKSHOP 6 Evaluation

TODAY'S DATE _____

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

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

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

WORKSHOP 6

Mga Handout

1. **Maghanap ng Isang Tao...**
2. **Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan: Isang Factsheet para sa mga Matatanda**
3. **Mga Ehersisyo na Pampalakas ng Kalamnan**
4. **Talaan ng Aking mga Aktibidades na Pang-aerobic at Pampalakas**
5. **Gaano Karaming Calorie ang Ginagamit sa Pisikal na Aktibidad?**
6. **Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan Habang Ikaw Ay Tumatanda**
7. **Pagsusuri**

Maghanap ng Isang Taong.

Paano Ka Nananatiling Aktibo?

Nagbisikleta ngayong lingo	Mahilig lumangoy	Tumakbo na sa isang karera dati	Naglalakad nang mabilis sa karamihang araw
Mahilig maglaro ng tennis	Nagluluksong lubid bilang isang matanda	Naglalaro sa isang koponan ng isports.	Gumawa ng aerobic na ehersisyo 3 beses noong nakaraang linggo
Mabuti ang pakiramdam pagkatapos mag-ehersisyo	Sinusubaybayan kung gaano karaming hakbang ang nakuukuha nila bawat araw	Tinatangkilik ang canoeing/ pamamangka o kayaking	Naghahardin
Mas gustong mag-ehersisyo sa umaga	May mga timbang sa bahay	Sinubukan ang yoga o Pilates	Mas gustong mag-ehersisyo sa gabi

MGA PATNUBAY SA PISIKAL NA AKTIBIDAD PARA SA MGA AMERIKANO

Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan: Isang Factsheet para sa mga Matatanda

PAGHANAP NG KUNG ANONG URI AT KUNG GAANO KARAMING PISIKAL NA AKTIBIDAD ANG KAILANGAN MO.

PAANO KO ITO GAGAWIN?

Nasa iyo ang desisyon. Pumili ng isang aktibidad na madaling i-akma sa iyong buhay. Gumawa ng hindi bababa sa 10 minuto ng pisikal na aktibidad sa isang pagkakataon. Pumili ng aerobic na aktibidad na gumagana para sa iyo. Gagawin nitong mas mabilis ang pagtibok ng iyong puso at makapagpapalakas ng iyong puso, baga, at mga daluyan ng dugo at mas malakas ang iyong katawan. At, gumawa ng mga pampalakas na aktibidad na magpapakilos sa iyong kalamnan nang higit pa kaysa sa karaniwan.

BAKIT DAPAT AKO MAGING PISIKAL NA AKTIBO?

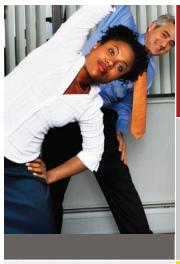
Ang pisikal na aktibidad ay makapagpapalakas sa iyo at makapagpaparamdam sa iyo na mas buhay na buhay ka. Ito ay isang masayang paraan upang makasama ang iyong pamilya o mga kaibigan. Tinutulungan ka rin nito na mapabuti ang iyong kalusugan.

ILANG BESES SA ISANG LINGGO DAPAT AKO MAGING PISIKAL NA AKTIBO?

Nasa sa iyo, ngunit mas mahusay na ikalat ang iyong aktibidad sa buong linggo at maging aktibo nang hindi bababa sa 3 araw sa isang linggo.

PAANO AKO MAGDARAGDAG NG MAS MARAMING PISIKAL NA AKTIBIDAD?

Gumawa ng higit pa kada beses. Kapag kumportable ka na, gawin ito nang mas madalas. Pagkatapos ay maaari mong ipagpalit ang mga aktibidad sa isang katamtaman na antas para sa mga matinding aktibidad na nangangailangan ng karagdagang pagsisikap. Maaari mong gawin ang katamtaman at matinding gawain sa parehong linggo.



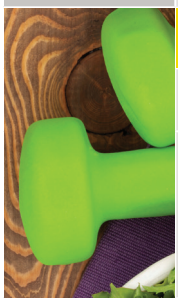
Gaano karaming pisikal na aktibidad ang kailangan kong gawin?

Ang tsart na ito ay nagsasabi sa iyo tungkol sa mga aktibidades na mahalaga para sa iyo. Gumawa ng parehong aerobic na aktibidad at pampalakas na mga aktibidad. Nag-aalok ang bawat isa ng mahalagang benepisyo sa kalusugan. At tandaan, ang ilang pisikal na aktibidad ay mas mahusay kaysa sa wala!

Mga Aerobic na Aktibidades

Kung pinili mo ang mga aktibidades na may antas na katamtaman , gawin nang hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto sa isang linggo.	Kung pinili mo ang mga aktibidad na matindi , gawin nang hindi bababa sa 1 oras at 15 minuto sa isang linggo.

- Dahan-dahan na dagdagan ang dami ng oras na ginugugol mo sa mga pisikal na gawain. Mas maraming oras na ginugugol mo, mas maraming benepisyo sa kalusugan ang iyong makukuha. Gawing layunin ang doble ng dami ng aktibidad sa kahon sa itaas.
- Gumawa ng hindi bababa sa 10 minuto sa isang pagkakataon.
- Maaari mong pagsamahin ang mga katamtaman at matinding aktibidades.



Mga Aktibidad na Pampalakas ng Kalamnan

Gawin ito nang hindi bababa sa 2 araw sa isang linggo.

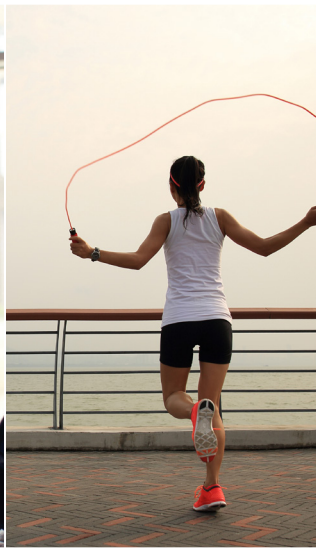
- Isama ang lahat ng mga pangunahing grupo ng kalamnan, tulad ng mga binti, balakang, likod, dibdib, tiyan, balikat, at mga braso.
- Ang mga ehersisyo para sa bawat grupo ng kalamnan ay dapat inuulit-ulit ng 8 - 12 beses sa bawat sesyon.

MGA PATNUBAY SA PISIKAL NA AKTIBIDAD PARA SA MGA AMERIKANO

PAANO KO MALALAMAN ANG PAGKAKAIBA NG ISANG AKTIBIDAD SA KATAMTAMANG ANTAS MULA SA ISANG MATINDING ANTAS?

Ang mga matinding aktibidad ay nangangailangan ng higit na pagsisikap kaysa sa katamtaman. Narito ang ilang katamtaman at matinding aerobic na pisikal na aktibidad . Gawin ito nang 10 minuto o higit pa sa isang pagkakataon.

Mga Katamtamang Aktibidad (Maaari akong makipag-usap habang ginagawa ko ang mga ito, ngunit hindi ko makakayang kumanta)	Mga Matinding Aktibidad (Maaari ko lang sabihin ang ilang mga salita nang hindi humihinto upang mahabol ang aking paghinga)
• Ballroom at line dancing • Pagbibisikleta sa patag na lupa o sa ilang burol • Canoeing/Pamamangka • Pangkalahatang paghahardin (pagkalaykay, pagbabawas ng palumpong) • Mga isports na kung saan sumasalo ka at naghahagis (baseball, softball, volleyball) • Tennis (dalawahan) • Paggamit ng mga cycler sa kamay (tinatawag ding ergometers) • Paggamit ng iyong manu-manong wheelchair • Mabilis na paglalakad • Aerobics sa tubig	• Aerobics na sayaw • Pagbibisikleta nang mas mabilis kaysa sa 10 milya kada oras • Mabilis na pagsasayaw • Matinding paghahardin (paghuhukay) • Paglalakad paakyat sa burol • Paglulukso sa lubid • Martial arts (tulad ng karate) • Karerang paglalakad, pag-jogging, o pagtakbo • Ang mga isports na may maraming takbuhan (basketball, hockey, soccer) • Paglangoy nang mabilis o paglangoy nang paroo't parito sa pool • Tennis (isahan)



Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.healthfinder.gov/getactive .

Maging aktibo ayon sa iyong pamamaraan sa pamamagitan ng pagpili ng mga aktibidades na nasisiyahan ka!

Mga Ehersisyo na Pampalakas ng Kalamnan

Upang magawa ang karamihan sa mga pampapalakas na ehersisyo, kailangan mong magbuhat o magtulak. Maaari mong gamitin ang mga timbang, resistance band, o mga karaniwang bagay mula sa iyong tahanan. O, maaari mong gamitin ang mga kagamitan sa pagsasanay ng lakas sa fitness center o gym. Magsimula sa magaan na timbang at dahan-dahang bigatan ang ginagamit mo. Tandaan: Maaari kang makahanap ng mga karagdagang ehersisyo na magagawa sa bahay dito: go4life.nia.nih.gov/exercises.

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

PAGGAMIT NG TIMBANG

Hindi mo kailangang lumabas at bumili ng timbang para sa mga ehersisyong pampalakas. Maghanap ng isang bagay na madali mong mahawakan. Halimbawa, maaari kang gumawa ng iyong sariling mga timbang mula sa mga hindi nasisira na kasangkapan sa bahay:

- Punan ang isang plastic na bote ng gatas ng buhangin o tubig at i- tape ang bungad nang mabuti.
- Punan ang isang medyas ng tuyong mga beans, at itali ang bukas na dulo.
- Gumamit ng mga karaniwang grocery item, tulad ng mga bag ng bigas, gulay o lata ng sopas, o bote ng tubig.

PAGGAMIT NG RESISTANCE BAND

Ang mga resistance band ay mga nababanat na goma na may iba't-ibang lakas, mula sa magaan hanggang mabigat. Maaari mong gamitin ang mga ito sa ilang pagsasanay ng lakas sa halip na mga timbang.

Pagbabalot ng Resistance Band

1. Ipatong ang band nang nakalapat sa iyong kamay na ang dulo ay papunta sa iyong hinliliit.	2. Ibalot ang mahabang dulo ng band sa paligid ng likod ng iyong kamay.	3. Higpitan ang paghawak.

GAANO KADAAMI, GAANO KADALAS?

Subukan na gawin ang mga ehersisyong pampalakas para sa lahat ng iyong pangunahing grupo ng kalamnan sa 2 o higit pang mga araw bawat linggo. Ngunit huwag i-ehersisyo ang parehong grupo ng kalamnan nang 2 araw na magkakasunod.

- Kung hindi mo pa nagawa ang pagsasanay ng lakas dati, baka kailangan mong magsimula gamit ang timbang na 1 o 2 pounds (o walang timbang). Kailangan ng iyong katawan na masanay sa pagsasanay ng lakas. Ang pagsisimula sa mga timbang na masyadong mabigat ay maaaring maging sanhi ng mga pinsala.
- Ito ay dapat pakiramdaman sa pagitan ng mahirap at napakahirap para sa iyo upang iangat ang timbang. Hindi dapat maramdaman na ito ay napakahirap. Kung hindi mo kayang makapagbuhat ng timbang nang 8 beses na magkakasunod, ito ay masyadong mabigat para sa iyo. Bawasan ang dami ng timbang.
- Magtagal nang 3 segundo upang iangat o itulak ang timbang sa lugar, panatilihin ang posisyon nang 1 segundo, at magtagal nang 3 pang segundo upang bumalik sa iyong panimulang posisyon. Huwag hayaan na ibagsak ang timbang; napakahalaga na ibalik ito nang dahan-dahan. Ito ay isang kumpletong paggalaw ng ehersisyo, o isang repetisyon.
- Magsimula sa pamamagitan ng pagbubuhat ng 8 beses, at taasan hanggang 8 - 12 repetisyon para sa bawat ehersisyo. Kung hindi ka makagawa ng ganon karami sa simula, gumawa ng kung ilan ang makakaya mo. Maaari mong abutin ang layuning ito paglipas ng panahon.
- Kapag madali mong nagagawa ang 2 hanay ng 8 - 12 repetisyon, dagdagan ang bilang ng timbang sa susunod na sesyon. Panatilihin ito nang paulit-ulit hanggang sa maabot mo ang iyong layunin, at pagkatapos ay panatilihin ang antas na iyon hangga't sa kaya mo.

MGA EHERSISYO NA PAMPALAKAS NG KALAMNAN

KALIGTASAN

- Kausapin ang iyong doktor kung hindi ka sigurado tungkol sa paggawa ng isang partikular na ehersisyo. Halimbawa, kung naoperahan ka na sa balakang o likod, pag-usapan kung anong mga ehersisyo ang pinakamainam para sa iyo.
- Huwag pigilan ang iyong paghinga habang nag-eehersisyo ng pampalakas. Ang pagpigil ng iyong paghinga habang nagbabanat ay maaaring maging sanhi ng mga pagbabago sa presyon ng dugo. Totoo ito para sa mga taong may sakit sa puso. Huminga nang maayos.
- Ang wastong porma at kaligtasan ay magkasama. Para sa ilang mga ehersisyo, maaaring mong simulan sa pamamagitan ng pagsalisi ng mga braso hanggang sa paggamit ng parehong mga braso sa parehong oras. Kung mahirap para sa iyo ang paghawak ng timbang sa kamay (hand weights), subukang gumamit ng timbang sa pulso (wrist weights).
- Upang maiwasan ang pinsala, huwag baltakin o isalya ang timbang sa puwesto. Gumamit ng maayos at matatag na paggalaw.
- Iwasan ang "paghihigpit" sa iyong mga kasukasuan sa braso at binti sa isang mahigpit na deretsong posisyon. Upang ituwid ang iyong mga tuhod, higpitan ang iyong mga kalamnan sa hita. Itataas nito ang iyong mga tuhod at poprotektahan ang mga ito.

Para sa marami sa mga halimbawang ehersisyo sa gabay na ito, kakailanganin mong gumamit ng isang upuan. Pumili ng isang matibay na upuan na sapat ang tatag na masuportahan ang iyong timbang kapag nakaupo o nakakapit sa oras ng ehersisyo.

Ang sakit sa kalamnan na tumatagal ng ilang araw at bahagyang pagkapagod ay normal pagkatapos ng mga ehersisyo sa pagbubuo ng masel/kalamnan, kahit sa unang pagkakataon. Pagkatapos gawin ang mga ehersisyo na ito sa loob ng ilang linggo, malamang na hindi ka makakaramdam ng sakit pagkatapos ng iyong pag-eehersisyo.

Pinagmulan: **National Institute on Aging, Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide:** go4life.nia.nih.gov/exercises.

PAG-ANGAT NG BRASO SA HARAP

Ang ehersisyong ito ay magpapalakas ng iyong mga balikat at mas mapapadali ang pagbuhat ng mga grocery.

1. Tumayo sa iyong mga paa na lapad-balikat ang agwat. Panatilihin ang iyong mga paa na pantay sa sahig sa panahon ng ehersisyo.
2. Hawakan ang mga timbang na tuwid sa iyong magkabilang tabi, na nakadirekta pababa ang mga palad.
3. Habang pinapanatili silang diretso, huminga habang itinataas mo ang dalawang braso sa harapan mo na kasing taas ng balikat.
4. Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo.
5. Huminga ka habang dahan-dahan mong ibinababa ang iyong mga braso.
6. Ulitin nang 8 - 12 beses.
7. Magpahinga; pagkatapos ay ulitin ng 8 - 12 higit pang mga beses.
8. Habang sumusulong ka, gumamit ng mas mabigat na timbang at ipagsalisi ang mga braso hanggang sa kaya mo nang buhatin ang timbang nang kumportable sa parehong mga braso.

PAG-ANGAT NG BRASO SA GILID

Ang ehersisyong ito para sa iyong mga balikat ay maaaring makatulong sa iyo na ilagay ang mga bagay sa itaas ng isang istante o ibaba ang mga ito nang mas madali.

1. Maaari mong gawin ang ehersisyo habang nakatayo o nakaupo sa isang matibay na upuan na walang patungan ng kamay.
2. Panatilihin ang iyong mga paa na pantay sa sahig, lapad-balikat ang agwat.
3. Hawakan ang mga timbang sa kamay pababa deretso sa iyong magkabilang gilid na ang mga palad ay nakaharap paloob. Huminga papaloob nang dahan-dahan.
4. Dahan-dahang huminga papalabas habang itinataas mo ang dalawang mga braso sa gilid, kasing taas ng balikat.
5. Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo.
6. Huminga papaloob habang dahan-dahang ibinababa ang iyong mga braso.
7. Ulitin nang 8 - 12 beses.
8. Magpahinga; pagkatapos ay ulitin ng 8 - 12 pang beses.
9. Habang sumusulong ka, gumamit ng mas mabigat na timbang at ipagsalisi ang mga braso hanggang sa kaya mo nang buhatin ang timbang nang kumportable sa parehong mga braso.

MGA EHERSISYO NA PAMPALAKAS NG KALAMNAN

PAGBALUKTOT NG BRASO

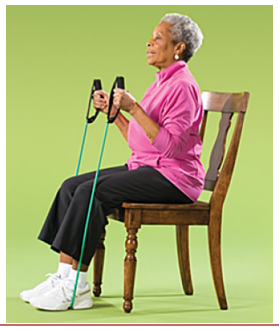
Pagkatapos ng ilang linggo ng paggawa ng ehersisyo na ito para sa iyong mga kalamnan sa itaas na braso, ang pagbubuhat ng galon ng gatas ay magiging mas madali.

1. Tumayo sa iyong mga paa na lapad -balikat ang agwat.
2. Hawakan ang timbang diretso pababa sa iyong magkabilang tabi nang nakaharap ang mga palad. Huminga papaloob nang dahan-dahan.
3. Huminga papalabas habang dahan-dahan mong binabaluktot ang iyong mga siko at iangat ang mga timbang sa iyong dibdib. Panatilihin ang mga siko sa gilid mo.
4. Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo.
5. Huminga papaloob habang dahan-dahang ibinababa ang iyong mga braso.
6. Ulitin nang 8 - 12 beses.
7. Magpahinga; pagkatapos ay ulitin nang 8 - 12 pang beses.
8. Habang sumusulong ka, gumamit ng mas mabigat na timbang at ipagsalisi ang mga braso hanggang sa kaya mo nang buhatin ang timbang nang kumportable sa parehong mga braso.

PAGBALUKTOT NG BRASO GAMIT ANG RESISTANCE BAND

Ang bersyon ng Arm Curl o Pagbaluktot ng Braso na ito ay gumagamit ng resistance band sa halip na mga timbang.

1. Umupo sa isang matibay, walang patungan ng kamay na upuan habang ang iyong mga paa ay pantay sa sahig, lapad-balikat ang agwat.
2. Ilagay ang sentro ng resistance band sa ilalim ng dalawang paa. Hawakan ang bawat dulo ng band na ang mga palad ay nakaharap nang pa-loob. Panatilihin ang mga siko sa iyong tabi. Huminga papaloob nang dahan-dahan.
3. Panatilihin ang mga galanggalangan na tuwid at dahan-dahang huminga papalabas habang binabaluktot ang iyong mga siko at ilapit ang iyong mga kamay patungo sa iyong mga balikat.
4. Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo.
5. Huminga papaloob habang dahan-dahang ibinababa ang iyong mga braso.
6. Ulitin nang 8 - 12 beses.
7. Magpahinga; pagkatapos ay ulitin nang 8 - 12 pang beses.
8. Habang sumusulong ka, gumamit ng mas mabigat na strength band.



PAG-ANGAT NG BINTI SA LIKOD

Ang ehersisyo na ito ay nagpapalakas ng iyong puwit at ibabang parte ng iyong likuran. Para sa karagdagang hamon, maaari mong alisin ang upuan upang mapabuti ang iyong balanse.

1. Tumayo sa likod ng isang matibay na upuan, kumapit para may balanse. Huminga papaloob nang dahan-dahan.
2. Huminga papalabas at unti-unting iangat ang isang binti diretso palikod na hindi ibinabaluktot ang iyong tuhod o nakaturo ang mga daliri ng iyong paa. Subukang huwag sumandal nang pasulong. Ang binti na iyong kinatatayuan ay dapat bahagyang nakabaluktot.
3. Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo.
4. Huminga papaloob habang dahan-dahang ibinababa ang iyong binti.
5. Ulitin nang 8 - 12 beses.
6. Ulitin nang 8 - 12 beses sa isa mo pang binti.
7. Ulitin nang 8 - 12 pang beses sa bawat binti.
8. Habang sumusulong ka, maaari mong idagdag ang mga timbang sa bukung-bukong (ankle weights).

PAG-ANGAT NG BINTI SA GILID

Ang ehersisyong ito ay nagpapalakas sa balakang, hita, at puwit. Para sa karagdagang hamon, maaari mong alisin ang upuan upang mapabuti ang iyong balanse.

1. Tumayo sa likod ng isang matibay na upuan nang nakahiwalay ang iyong mga paa, kumapit para may balanse. Huminga papaloob nang dahan-dahan.
2. Huminga papalabas at dahan-dahan iangat ang isang binti sa gilid. Panatilihing tuwid ang iyong likod at nakaturo sa harap ang daliri ng iyong mga paa. Ang binti na iyong kinatatayuan ay dapat bahagyang nakabaluktot.
3. Panatilihin ang posisyon nang 1 segundo.
4. Huminga papaloob habang dahan-dahang ibinababa ang iyong binti.
5. Ulitin nang 8 - 12 beses.
6. Ulitin nang 8 - 12 beses sa isa mo pang binti.
7. Ulitin nang 8 - 12 beses sa bawat binti.
8. Habang sumusulong ka, maaari mong dagdagan ng mga timbang sa bukung-bukong (ankle weights).

Talaan Ko ng mga Aerobic at Pampalakas na Aktibidades

Ang aking layunin ay gawin ang mga aktibidad na aerobics sa kabuuan ng 2 oras at 30 minuto sa linggong ito

Ano ang ginawa ko	Pagsisikap	Ano ang ginawa ko at kung gaano katagal							
		Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo	Kabuuang bilang ng oras o minuto
Ito ang kabuuang bilang ng oras o minuto na ginawa ko sa mga aktibidad na ito ngayong linggo:									___ oras at ___ minuto

Ang aking layunin ay ang gawin ang mga aktibidad sa pagpapalakas sa kabuuan ng 2 araw sa linggong ito

Ano ang ginawa ko	Kailan ko ginawa							
	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo	Kabuuang bilang ng araw
Ito ang kabuuang bilang ng oras o minuto na ginugol ko sa paggawa ng mga aktibidades ngayong linggo:								___ araw

Pinagmulan: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, Be Active Your Way: Guide for Adults.
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

Gaano Karaming Calorie ang Ginagamit sa Pisikal na Aktibidad?

Ang bilang ng mga calorie ay nag-iiba depende sa maraming mga kadahilanan kabilang ang timbang, edad, at mga kondisyon sa kapaligiran. Ang tsart na ito ay nagbibigay ng isang pagtatantya para sa bilang ng mga calorie na maaaring sinusunog ng mga lalaki at babae sa paggawa ng iba't-ibang mga aktibidad nang 10 minuto sa isang pagkakataon.

Antas ng Pisikal na Aktibidad	Tinatayang Calorie na Nasunog sa Loob ng 10 minuto	
	Lalaki (175 - 250 lbs)	Babae (140 - 200 lbs)
Katamtaman na Pisikal na Aktibidad		
Ballroom at line dancing	50 – 80	40 – 60
Pagbibisikleta sa patag na lupa o sa ilang burol		
Pangkalahatang paghahardin (pagkakalkal, pagbabawas ng palumpong)		
Mga isport na kung saan sumasalo ka at naghahagis (baseball, softball, volleyball)		
Tennis (dalawahan)		
Paggamit ng iyong manu-manong wheelchair		
Mabilis na paglalakad		
Aerobics sa Tubig		
Matinding Pisikal na Aktibidad		
Aerobics o mabilis na pagsayaw	120 – 150	100 – 120
Pagbibisikleta nang mas mabilis sa 10 milya kada oras		
Matinding paghahardin (paghuhukay)		
Paglalakad nang paakyat		
Pagluluksong lubid		
Martial arts (tulad ng karate)		
Pakarerang paglalakad, pag-jogging, pagtakbo		
Mga isport na may maraming pagtakbo (basketball, hockey, soccer, tennis na isahan)		
Paglangoy nang mabilis o paglangoy paroo't parito sa pool		

Pinagmulan: Inangkop mula sa mga Veteran Affairs MOVE! Weight Management Program, Calories Burned During Physical Activities: www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf.

MGA PATNUBAY SA PISIKAL NA AKTIBIDAD PARA SA MGA AMERIKANO

Maging Aktibo Ayon sa Iyong Pamamaraan: Habang Ikaw Ay Tumatanda

PAGHANAP NG KUNG ANONG URI NG AT KUNG GAANO KARAMING PISIKAL NA AKTIBIDAD ANG KAILANGAN MO.

BAKIT AKO DAPAT MAGING PISIKAL NA AKTIBO?

- Ang regular na pisikal na aktibidad ay mahalaga para sa malusog na pagtanda. Ang pagiging pisikal na aktibo ay makatutulong sa iyo na manatiling malakas at malaya habang tumatanda ka.
- Mapapadali rin nito na masiyahan ka sa ibang mga gawain, tulad ng pamimili sa tindahan ng grocery, pag-akyat sa hagdanan, o pakikipaglaro sa mga apo.
- Bilang karagdagan sa lahat ng mga benepisyo ng pisikal na aktibidad para sa mga matatanda, ang pisikal na aktibidad ay maaari ring mapabuti ang cognitive function at functional health sa mga matatanda.

ANONG URI NG PISIKAL NA AKTIBIDAD ANG KAILANGAN KO?

- Dapat na iwasan ng lahat ng matatanda na hindi maging aktibo. Magkakaroon ka ng ilang mga benepisyo sa kalusugan sa anumang dami ng pisikal na aktibidad.
- Ang mga matatanda ay nakikinabang mula sa parehong bilang ng pisikal na aktibidad ng mga may sapat na gulang. Tingnan ang listahan sa ibaba para sa ilang mga paraan na maaari kang maging pisikal na aktibo.
    - Hindi bababa sa 150 minuto (2 oras at 30 minuto) ng katamtamang lakas na pisikal na aktibidad bawat linggo. Ang pagiging aktibo nang hindi bababa sa 3 araw sa isang linggo ay isang magandang layunin.
    - Hindi bababa sa 2 araw sa isang linggo na mga aktibidades na pampalakas ng kalamnan. Ang mga ito ay mga aktibidades tulad ng mga pagbubuhat, paggamit ng mga resistance band, paggamit ng bigat ng iyong katawan para sa resistance (mga push-up o sit-up), pag-akyat sa mga hagdan, pagdadala ng mabibigat na mga kargada, at matinding paghahardin.
- Magsama ng mga aktibidades na nagpapabuti sa balanse at mabawasan ang iyong panganib sa pagbagsak. Maaari mong gawin ang mga bagay tulad ng paglakad nang paatras, paglakad nang patagilid, paglalakad na gamit ang sakong, nakatingkayad na paglakad, at pagtayo mula sa pagkakaupo .

PAANO KO ITO GAGAWIN?

- Gawing regular na bahagi ng iyong araw ang pisikal na aktibidad. Pumili ng mga aktibidades na masisiyahan ka at maaaring gawin nang regular. Ang pag-angkop ng aktibidad sa pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging madali - tulad ng isang mabilis na 10 minutong paglakad. O, sumali sa isang klase sa pag-eehersisyo. Panatilihin itong kawili-wili sa pamamagitan ng pagsubok ng ibang bagay sa salit-salitang araw. Ang bawat maliit na gawain ay nakakadagdag at ang paggawa ng isang bagay ay mas mahusay kaysa sa walang ginagawa.
- Maghanap ng isang aktibidad na naaangkop para sa antas ng iyong lakas ng pangangatawan. Kung hindi ka aktibo, magsimula sa paglalakad o pagbibisikleta sa nakatigil o hindi umaandar na bisikleta. Gumawa ng hindi bababa sa 10 minuto ng ehersisyo sa isang pagkakataon at maging aktibo hangga't maaari.
- Kung mayroon kang hindi gumagaling na kondisyon, tanungin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa angkop na mga uri at dami ng pisikal na aktibidad at mga paraan upang umunlad sa isang ligtas at matatag na bilis.

MGA PISIKAL NA AKTIBIDADES PARA SA MGA MATATANDA: MGA HALIMBAWA NG AEROBICS AT PAMPAPALAKAS NG KALAMNAN.

Ang tindi ng mga aktibidades na ito ay maaaring medyo katamtaman o medyo matindi, depende sa antas ng kalakasan ng katawan ng isang nakatatanda.

Aerobics	Pampalakas ng Kalamnan
• Paglalakad • Pagsasayaw • Paglalangoy • Aerobics sa tubig • Pag-jogging • Klase sa aerobics na ehersisyo • Pagsakay sa bisikleta (hindi umaandar o sa isang landas) • Ang ilang mga aktibidad sa paghahardin, tulad ng pagkakalaykay at pagtulak ng isang pamutol ng damo • Tennis • Golf (walang cart)	• Mga ehersisyong gamit ang mga exercise band, mga weight machine, mga hinahawakang timbang • Ang mga ehersisyo na calisthenics (nagbibigay ang timbang sa katawan ng paglaban sa paggalaw) • Paghuhukay, pag-aangat, at pagbubuhat bilang bahagi ng paghahardin • Pagbubuhat ng mga pinamiling grocery • Ilang yoga na ehersisyo • Ilang Tai chi na ehersisyo

Maaari mong matugunan ang Mga Patnubay sa pamamagitan ng paggawa ng katamtaman o matinding pisikal na aktibidad. Kung maaari kang magsalita, ngunit hindi kumanta habang ginagawa ang aktibidad, ikaw ay nasa katamtamang lakas. Kung ikaw ay gumagawa ng matinding aktibidad, maaari ka lamang magsabi ng ilang mga salita.

MGA MAPAGKUKUNAN NG MGA MATATANDA

- Kasama sa website ng Go4Life ang mga mapagkukunan tulad ng mga halimbawa ng ehersisyo, pagtatakda ng layunin at mga mapagkukunan upang simulan at mapanatili ang pisikal na aktibidad: go4life.nia.nih.gov/mygo4life
- Gaano Karami ang Kailangan na Pisikal na Aktibidad ng Matatanda? www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- Mga Benepisyo ng Ehersisyo: nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html

WORKSHOP 6

Pagsusuri

PETSA NGAYON _____

1 = Matinding hindi sumasang-ayon 2 = Hindi sumasang-ayon 3 = Hindi sumasang-ayon o sumasang-ayon 4 = Sumasang-ayon 5 = Lubos na Sumasang-ayon					
1. Nasakop ng workshop ang kapaki-pakinabang na impormasyon. Mga komento:	1	2	3	4	5
2. Nakatulong ang mga aktibidad sa workshop. Mga komento:	1	2	3	4	5
3. Plano kong dagdagan ang aking pisikal na aktibidad at itala ito ngayong linggo. Mga komento:	1	2	3	4	5
4. Plano kong baguhin ang aking mga gawi sa pagkain batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
5. Plano kong maging mas aktibo batay sa impormasyon na natutunan ko ngayon. Mga komento:	1	2	3	4	5
6. Ipinakita ng nagtuturo ang impormasyon sa kapaki-pakinabang na paraan. Mga komento:	1	2	3	4	5
7. Sa pangkalahatan, sa tingin ko, ang workshop na ito na kapaki-pakinabang. Mga komento:	1	2	3	4	5
8. Mangyaring sabihin sa amin kung anong mga materyales ang sa tingin mo ay pinaka-kapaki-pakinabang.					