

PHỤ LỤC

Tài nguyên Bổ sung



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion



Chứng nhận Hoàn thành
Trình bày cho

Để tham gia vào

Ăn uống Lành mạnh ■ Sống năng động
Các hội thảo cộng đồng

Dựa trên Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ và các Nguyên tắc Hoạt động Thể chất dành cho người Mỹ.

Liên kết đến nguồn tài liệu: <https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/>



PALA+
activity+nutrition



SUPERTRACKER

Giải thưởng của Tổng thống dành cho Phong cách Sống năng động (PALA+)

PALA+ là một chương trình của Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất và dinh dưỡng tốt vì cần có cả hai điều này để có được lối sống khỏe mạnh. Bất cứ ai từ 6 tuổi trở lên hoàn thành PALA+ có thể nhận được giải thưởng miễn phí công nhận về việc hình thành những thói quen lành mạnh. Bắt đầu chương trình PALA+ bằng cách sử dụng nhật ký này hoặc trực tuyến với SuperTracker của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ.

PALA+ là một chương trình 8 tuần nhưng có thể được hoàn thành chỉ trong 6 tuần.

- **Tuần 1-5:** Trong 5 tuần đầu tiên, hãy ghi lại thực phẩm và hoạt động thể chất của bạn để bắt đầu một thói quen và đạt được nhiều mục tiêu nhất có thể.
- **Tuần 6-8:** Bắt đầu từ tuần thứ 6, bạn phải đạt được mục tiêu hoạt động thể chất hàng tuần và ít nhất 6 trong số 9 mục tiêu ăn uống lành mạnh hàng tuần, bao gồm ít nhất 1 mục tiêu giới hạn chế độ ăn uống, để hoàn thành chương trình. Nếu bạn cần thêm thời gian để đạt được mục tiêu của mình, bạn có thể thử lại trong tuần 7 hoặc 8.

Mục tiêu Hoạt động Thể chất

Đạt được mục tiêu hoạt động thể chất của PALA+ bằng cách đạt được mục tiêu theo phút hàng tuần. **Thanh thiếu niên từ 6-17 tuổi** cần phải hoạt động ít nhất 300 phút (5 giờ) mỗi tuần. **Thanh thiếu niên từ 18 tuổi trở lên** cần phải hoạt động ít nhất 150 phút (2 giờ 30 phút) mỗi tuần.

Mục tiêu Ăn uống Lành mạnh

Với PALA+ bạn có quyền tự do lựa chọn những mục tiêu ăn uống lành mạnh mà bạn muốn thực hiện, cho phép bạn điều chỉnh chương trình để đáp ứng nhu cầu cụ thể của bạn. Xem bên dưới để biết các lời khuyên về cách đạt được mục tiêu ăn uống lành mạnh của PALA+.

Lời khuyên cho Mục tiêu Ăn uống Lành mạnh của PALA+



Tập trung vào trái cây nguyên trái: Mục tiêu là chọn trái cây nguyên trái thay vì nước trái cây để có thêm chất xơ. Trái cây có thể tươi, đông hộp, đông lạnh hoặc sấy khô và có thể nguyên trái, cắt thành miếng hoặc xay nhuyễn.



Thay đổi rau củ của bạn: Chọn một loạt các loại rau củ nhiều màu sắc để có được các vitamin, khoáng chất và chất xơ mà cơ thể bạn cần để khỏe mạnh. Điều này bao gồm các loại rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.



Thay đổi thói quen protein của bạn: Thịt, gia cầm, hải sản, đậu và đậu Hà Lan, trứng, các sản phẩm đậu nành chế biến, quả hạch và hạt được xem là một phần của Nhóm Thực phẩm chứa protein. Chọn những miếng thịt bò và thịt lợn nạc hơn và ăn thịt gà tây và thịt gà bỏ da.



Ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn: Đọc danh sách thành phần và chọn các sản phẩm liệt kê thành phần nguyên hạt trước, chẳng hạn như “lúa mì chưa rây”, “gạo lứt” hoặc “bột yến mạch”.



Chuyển sang các sản phẩm làm từ sữa không có chất béo hoặc ít chất béo: Các sản phẩm từ sữa, cũng như sữa đậu nành, cung cấp canxi, vitamin D và nhiều chất dinh dưỡng khác mà cơ thể bạn cần.



Uống nước thay vì đồ uống có đường: Soda thường và các đồ uống khác như nước trái cây và đồ uống năng lượng có thể có đường bổ sung. Thay vào đó, hãy uống với một ly nước cao.

Mục tiêu Giới hạn Chế độ ăn uống



Chọn thực phẩm chứa ít natri hơn: Đọc dán nhãn về Thông tin Dinh dưỡng để so sánh natri trong các loại thực phẩm đóng gói như súp, rau củ đông hộp và đồ ăn đông lạnh; chọn các loại đồ ăn có lượng natri thấp hơn.



Giới hạn đường bổ sung: Đường bổ sung làm tăng lượng calo mà không có các chất dinh dưỡng cần thiết và chứa xi-rô và các chất làm ngọt khác.



Thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa: Hầu hết các chất béo bão hòa đến từ các sản phẩm động vật. Chọn các sản phẩm từ sữa ít chất béo hơn và lựa chọn thịt và thịt gia cầm nạc - như thịt bò nạc và ức gà nướng không có da.

Để biết thêm thông tin về việc làm thế nào hoạt động thể chất có thể giúp thúc đẩy sức khỏe và giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính, và về các mô hình ăn uống lành mạnh và cách để đảm bảo chế độ ăn uống của bạn đang đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bản thân, vui lòng tham khảo các Nguyên tắc Hoạt động Thể chất dành cho người Mỹ và Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ tại health.gov.

Liên kết đến nguồn tài liệu: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

PHỤ LỤC • TÀI NGUYÊN BỔ SUNG



Tên học viên _____ Tuổi _____

Ngày bắt đầu _____ Ngày hoàn thành _____

Các hướng dẫn ghi bằng giấy:

Khoanh mỗi mục tiêu ăn uống lành mạnh mà bạn đạt được. Nhập hoạt động thể chất hàng ngày của bạn theo phút và cộng tổng số vào cuối tuần. Khoanh tròn tổng nếu bạn đạt được mục tiêu. Khi bạn đạt được mục tiêu của mình trong tuần 6, 7 hoặc 8, bạn đủ điều kiện để nhận được chứng chỉ giải thưởng PALA+ tại www.fitness.gov!

Mục tiêu Ăn uống Lành mạnh (then chốt)

- Tập trung vào trái cây nguyên trái
- Ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn
- Chọn thực phẩm chứa ít natri hơn
- Uống nước thay vì đồ uống có đường
- Chuyển sang các sản phẩm làm từ sữa không có chất béo hoặc ít chất béo
- Thay đổi các loại rau củ của bạn
- Thay đổi thời quen protein của bạn
- Giới hạn đường bổ sung
- Thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa

ĐĂNG KÝ THAM GIA

TUẦN	MỤC TIÊU ĂN UỐNG LÀNH MẠNH	MỤC TIÊU HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT							
		Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Tổng
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Hướng dẫn trực tuyến:

Chương trình PALA+ cũng có thể được hoàn thành trực tuyến bằng cách sử dụng SuperTracker của USDA! Tạo một tài khoản tại www.supertracker.usda.gov. Bạn có thể nhận được giải thưởng PALA+ bằng cách ghi lại đồ ăn và hoạt động thể chất của bạn để đạt được mục tiêu của bạn.



Liên kết đến nguồn tài liệu: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

AN TOÀN THỰC PHẨM

CLEAN

- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trước và sau khi xử lý thực phẩm sống là cách tốt nhất để giảm sự lây lan của mầm bệnh và ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm.
- Rửa kỹ dụng cụ, thớt và bàn của quầy hàng với xà phòng và nước nóng. Rửa sạch. Chúng có thể được khử trùng bằng cách sử dụng 1 muỗng canh dung dịch thuốc tẩy clo lỏng cho mỗi ga-lông nước. Phơi khô.
- Rửa kỹ hoàn toàn các loại trái cây và rau củ dưới vòi nước chảy ngay trước khi ăn, cắt hoặc nấu. Không rửa trái cây và rau củ bằng xà phòng, chất tẩy rửa hoặc chất tẩy rửa sản phẩm thương mại.

1 trong 6 người Mỹ sẽ bị nôn do ngộ độc thực phẩm năm nay. 3.000 người Mỹ sẽ chết. Giữ an toàn thực phẩm cho gia đình bạn.

Sữa tươi và các sản phẩm làm từ sữa tươi (bao gồm một số loại phô mai nhất định, kem và sữa chua) là những loại thực phẩm có thể gây ra những rủi ro nghiêm trọng về sức khỏe. Sữa tươi và các sản phẩm làm từ sữa tươi có thể mang vi khuẩn có hại và các vi trùng khác có thể làm cho bạn bị ốm nặng hoặc tử vong. Tại cửa hàng tạp hóa, tìm sữa và các sản phẩm

SEPARATE

- Để thịt sống, gia cầm, trứng và hải sản và nước ép của chúng ở xa những đồ ăn đã nấu.
- Tách thịt, gia cầm và hải sản tươi sống khỏi các sản phẩm trong giỏ hàng mua sắm của bạn. Đặt thức ăn vào túi nilon để ngăn ngừa nước của chúng, có thể chứa vi khuẩn có hại, nhỏ giọt lên thức ăn khác.
- Ở nhà, cho thịt, gia cầm và hải sản sống vào các hộp chứa, trên đĩa, hoặc trong túi nhựa kín trong tủ lạnh để ngăn không cho nước nhỏ giọt vào thức ăn khác.
- Sử dụng thớt riêng cho thịt, thịt gia cầm và hải sản sống.
- Nước sốt được sử dụng để ướp thịt, gia cầm, hoặc hải sản sống không nên được sử dụng cho thực phẩm nấu chín, trừ khi nước sốt được đun sôi trước.
- Không bao giờ đặt thức ăn nấu chín trở lại trên cùng một đĩa mà trước đó đã để thực phẩm sống trừ khi đĩa đã được rửa sạch trước bằng nước xà phòng nóng.

sữa được dán nhãn "tiệt trùng" (có nghĩa là sữa đã được đun nóng một thời gian ngắn để tiêu diệt các vi trùng gây bệnh). Nếu bạn không thấy từ "tiệt trùng" trên nhãn sản phẩm, sản phẩm đó có thể chứa sữa thô. Sữa và các sản phẩm sữa tiệt trùng an toàn hơn sữa thô và các sản phẩm làm từ sữa thô.

COOK

- Màu sắc và kết cấu bề mặt là các chỉ số an toàn không đáng tin cậy. Sử dụng nhiệt kế thực phẩm là cách duy nhất để đảm bảo sự an toàn của thịt, gia cầm, hải sản và sản phẩm trứng. Những thực phẩm này phải được nấu chín đến nhiệt độ an toàn tối thiểu bên trong để tiêu diệt bất kỳ vi khuẩn có hại nào.
- Nhiệt kế thực phẩm nên được đặt ở phần dày nhất của thực phẩm, cách xa xương, mỡ hoặc xương sụn.

NHIỆT ĐỘ AN TOÀN TỐI THIỂU BÊN TRONG	
Được đo bằng nhiệt kế thực phẩm	
Thịt bò, thịt lợn, thịt bê và thịt cừu (thịt quay, thịt nướng và sườn)	145°F với "thời gian nghỉ" 3 phút sau khi lấy ra khỏi nguồn nhiệt.
Thịt xay	160°F
Gia cầm (nguyên con, các phần hoặc xay)	165°F
Trứng và các món trứng	160°F Nấu trứng cho đến khi cả lòng đỏ và lòng trắng đều rắn. Trứng bác không nên chảy nước.
Thức ăn thú	165°F
Cá vây	145°F
HƯỚNG DẪN NẤU AN TOÀN	
Tôm, tôm hùm, cua	Thịt lỏng lạnh như ngọc trai và mỡ đục
Ngao, hàu và trai	Vỏ mở trong khi nấu
Sò	Màu trắng đục, mỡ đục và rắn

CHILL

- Nhiệt độ trong tủ lạnh phải từ 40°F trở xuống và tủ đông phải từ 0°F trở xuống.
- Thực phẩm dễ hư hỏng nên được rửa đông trong tủ lạnh, trong lò vi sóng hoặc trong nước lạnh. Chúng không nên được rửa đông trên quầy hoặc trong nước nóng. Không để thức ăn ở nhiệt độ phòng trong hơn hai giờ (một giờ khi nhiệt độ trên 90°F).
- Thịt và gia cầm được rửa đông trong tủ lạnh có thể được làm đông lạnh lại trước hoặc sau khi nấu. Nếu tan giá trong lò vi sóng hoặc nước lạnh, hãy nấu trước khi làm đông lại.
- Chia những nồi thức ăn lớn, như súp hoặc món hầm vào những hộp chứa nhỏ. Cắt thịt hoặc gia cầm nấu chín thành các miếng nhỏ hoặc lát nhỏ hơn. Đặt trong các hộp chứa nóng, đậy nắp và ướp lạnh để bảo quản.
- Chỉ mua trứng từ tủ lạnh hoặc từ các hộp được ướp lạnh. Bảo quản trứng trong tủ lạnh trong thùng carton ban đầu và sử dụng trong vòng 3-5 tuần.
- Khi lựa chọn sản phẩm cắt sẵn, chỉ chọn những mặt hàng được làm lạnh hoặc bao quanh bởi nước đá và giữ lạnh ở nhà để duy trì cả chất lượng và độ an toàn.

GIỮ AN TOÀN TRÁNH NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM CHO GIA ĐÌNH BẠN

ĐƠN ĐẸP **RIÊNG BIỆT** **NẤU** **LÀM LẠNH**

Kiểm tra các bước của bạn tại FoodSafety.gov

PHỤ LỤC • TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

Có nhiều tài nguyên và tài liệu hơn để giúp bạn thúc đẩy việc ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất trong cộng đồng của mình. Dưới đây là các tài nguyên hữu ích để thực hiện Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống và các Nguyên tắc Hoạt động Thể chất, bao gồm công thức nấu ăn và thực đơn, dán nhãn thực phẩm và an toàn thực phẩm.

TÀI LIỆU HỮU ÍCH

Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống

Bộ công cụ dành cho Chuyên gia (từ Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, HHS)

Tim các hướng dẫn, thông điệp và tài liệu để giúp bạn chia sẻ thông tin của Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống với bệnh nhân, khách hàng và đồng nghiệp của bạn.

- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources.asp>
- [Làm thế nào để xây dựng một mô hình ăn uống lành mạnh \[PDF - 520 KB\]](#) lời khuyên cho việc lựa chọn thực phẩm và đồ uống bổ dưỡng thành một phần trong thói quen hàng ngày của bạn.
 - [Tiếng Tây Ban Nha: Cómo crear un patrón de alimentación saludable \[PDF - 423 KB\]](#)
- [Chuyển sang các lựa chọn Đồ ăn & Đồ uống có lợi cho sức khỏe hơn \[PDF - 332 KB\]](#) cung cấp một cái nhìn sâu hơn về khái niệm các Hướng dẫn chính về chế độ ăn uống.
 - [Tiếng Tây Ban Nha: Elija alimentos y bebidas más saludables \[PDF - 763 KB\]](#)
- [Cắt giảm lượng Đường Bổ sung \[PDF - 353 KB\]](#) cung cấp hướng dẫn cách để giảm lượng đường bổ sung.
 - [Tiếng Tây Ban Nha: Consuma menos azúcares agregados \[PDF - 903 KB\]](#)
- [Cắt giảm lượng Natri \[PDF - 821 KB\]](#) cung cấp hướng dẫn cách để giảm lượng natri.
 - [Tiếng Tây Ban Nha: Consuma menos sodio \[PDF - 362 KB\]](#)
- [Cắt giảm lượng Chất béo Bão hòa \[PDF - 772 KB\]](#) cung cấp hướng dẫn về cách để giảm lượng chất béo bão hòa.
 - [Tiếng Tây Ban Nha: Consuma menos grasas saturadas \[PDF - 357 KB\]](#)

MyPlate Tờ Lời khuyên (từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ)

USDA cung cấp MyPlate Tờ lời khuyên cho người tiêu dùng và chuyên gia với những lời khuyên chất lượng cao, dễ làm với định dạng thuận tiện, có thể in được. Những tờ lời khuyên này thích hợp dán trên tủ lạnh hoặc tường.

Một Tờ lời khuyên MyPlate có trong cả sáu buổi hội thảo. Có nhiều tờ lời khuyên hữu ích khác trong loạt bài này, với nhiều lời khuyên được thêm vào:

- <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips>
- <https://www.choosemyplate.gov/printable-materials>

TÀI NGUYÊN KHÁC

Các nguồn lực chính phủ Liên bang sau đây cung cấp thông tin đáng tin cậy dựa trên khoa học về dinh dưỡng và hoạt động thể chất, cũng như một loạt các công cụ để giúp người Mỹ chấp nhận các lựa chọn có lợi cho sức khỏe.

Các Hướng dẫn Liên bang

- Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống dành cho Người Mỹ: www.dietaryguidelines.gov
- Hướng dẫn về Hoạt động Thể chất cho người Mỹ: <http://www.health.gov/paguidelines>

Dinh dưỡng

Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ

- Health.gov: <http://health.gov>
- Healthfinder.gov: <http://www.healthfinder.gov>
- Những người khỏe mạnh: <http://www.healthypeople.gov>
- Văn phòng của Bộ trưởng Bộ Y Tế
 - Sống năng động: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.html>
 - Ăn uống lành mạnh: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/healthy-eating.html>
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh:
 - <http://www.cdc.gov/nutrition/index.html>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/schoolnutrition.htm>
 - <http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/nutrition/index.html>
- Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm:
 - <http://www.fda.gov/Food/default.htm>
 - <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#images>
- Viện Y tế Quốc gia — Chúng tôi có thể! (Các Cách để Tăng cường Hoạt động và Dinh dưỡng cho Trẻ em):
 - <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
 - https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

- ChooseMyPlate: <http://www.choosemyplate.gov/>
- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov>
- Trung tâm Chính sách và Thúc đẩy Dinh dưỡng: <http://www.cnpp.usda.gov>
- Dịch vụ Dinh dưỡng và Thực phẩm: <http://www.fns.usda.gov>

PHỤ LỤC • TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

- Nhóm Dinh dưỡng: <http://www.fns.usda.gov/tn>
- Trung tâm Thông tin và Dinh dưỡng và Thực phẩm: <http://fnic.nal.usda.gov>
- Viện Thực phẩm và Nông nghiệp Quốc gia: <http://www.nifa.usda.gov>

Công thức và Thực đơn

- <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/sample-menus-recipes.html>
- <https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit>
- <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/>
- <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

An toàn thực phẩm

- Cổng Thông tin An toàn Thực phẩm Của bạn: <https://www.foodsafety.gov>
- Kiểm tra các Bước Của bạn: <http://www.foodsafety.gov/keep/basics/>
- Tài liệu giáo dục USDA: <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education>
- Xử lý Thực phẩm An toàn: http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/ct_index
- CDC Vital Signs, làm cho thực phẩm an toàn hơn để ăn: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/FoodSafety/index.html>

Dán nhãn về Thông tin Dinh dưỡng và các Chương trình của FDA

- <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm>
- <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/default.htm>

Kích thước khẩu phần ăn

- Câu hỏi về sự thay đổi khẩu phần ăn của NHLBI: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm>
- Bạn cần bao nhiêu trái cây và rau củ?: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- Chỉ Đủ cho Bạn: http://www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm

Chỉ số khối cơ thể (BMI)

- <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/>
- http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

Hoạt động Thể chất

- Hướng dẫn về Hoạt động Thể chất cho người Mỹ: www.health.gov/paguidelines
- Hội đồng Tổng thống về Thể dục, Thể thao & Dinh dưỡng: <http://www.fitness.gov>

PHỤ LỤC • TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh
 - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>
 - <http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksites-pa/index.htm>
- Kế hoạch Hoạt động Thể chất Quốc gia: <http://www.physicalactivityplan.org>

Các nguồn tài nguyên cho Người Lớn tuổi

- Ăn uống Lành mạnh Khi Chúng ta Già đi: <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
- Chọn những Bữa ăn Lành mạnh khi Bạn Già đi: <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-choosing-healthy-meals-you-get-older>
- Viện Quốc gia về Ăn uống Lành mạnh khi Già đi: <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>
- Go4Life từ Viện Lão hóa Quốc gia: <https://go4life.nia.nih.gov/mygo4life>
- Người Lớn tuổi Cần Bao nhiêu Hoạt động Thể chất?: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older-adults/index.htm>
- Các lợi ích của Bài tập: <https://nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html>

TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI VỀ CÁC HƯỚNG DẪN

Thông tin sau đây đã được trích xuất từ các câu hỏi thường gặp cho mỗi bộ hướng dẫn. Có thể tìm thấy một bộ câu hỏi và câu trả lời hoàn chỉnh tại www.DietaryGuidelines.gov và <https://health.gov/paguidelines>

Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống dành cho Người Mỹ

Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống là gì?

Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống đưa ra lời khuyên để đưa ra các lựa chọn về đồ ăn nhằm thúc đẩy sức khỏe tốt và cân nặng khỏe mạnh và giúp ngăn ngừa bệnh tật. Lời khuyên này dựa trên việc đánh giá nghiêm ngặt các bằng chứng khoa học thông qua một quy trình minh bạch và có hệ thống. Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống được quy định theo Bộ luật Giám sát Dinh dưỡng Quốc gia năm 1990 và Luật Nghiên cứu Liên quan (Luật công 101-445, Mục 301 [7 U.S.C. 5341], Tiêu đề III). Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống được phát hành bởi các Thư ký của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) và Dịch vụ Y tế và Nhân sinh (HHS) 5 năm một lần.

Tại sao Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống lại quan trọng?

Hướng dẫn chế độ ăn uống cung cấp cơ sở khoa học cho chính phủ để nói một cách nhất quán về dinh dưỡng và sức khỏe. Nó giúp thông báo về chính sách dinh dưỡng liên bang, giáo dục, và các chương trình hỗ trợ thực phẩm được sử dụng bởi người tiêu dùng, ngành công nghiệp, các nhà giáo dục dinh dưỡng, và các chuyên gia y tế. Tất cả giáo dục dinh dưỡng liên bang cho công chúng được yêu cầu phải phù hợp với Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống. Như vậy, nó được sử dụng nhằm phát triển các tài liệu, thông điệp, công cụ, và các chương trình để truyền tải việc ăn uống lành mạnh. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.DietaryGuidelines.gov.

PHỤ LỤC • TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

Hướng dẫn về Hoạt động Thể chất cho người Mỹ

Tại sao tôi nên hoạt động thể chất nhiều hơn?

HHS lần đầu tiên đã xuất bản hướng dẫn hoạt động thể chất bởi vì hoạt động thể chất là một trong những bước quan trọng nhất mà người Mỹ ở mọi lứa tuổi có thể làm để cải thiện sức khỏe của họ. Hướng dẫn Hoạt động Thể chất dành cho người Mỹ cung cấp hướng dẫn dựa trên cơ sở khoa học để giúp người Mỹ từ 6 tuổi trở lên cải thiện sức khỏe của họ thông qua hoạt động thể chất thích hợp. Những hướng dẫn này là cần thiết do tầm quan trọng của hoạt động thể chất đối với sức khỏe của người Mỹ, mà tình trạng không hoạt động hiện tại của họ khiến họ rơi vào nguy cơ không cần thiết. Thật không may, các dữ liệu mới nhất cho thấy rằng việc không hoạt động ở những người Mỹ trưởng thành và thanh niên Mỹ vẫn còn tương đối cao và việc xúc tiến để tăng mức độ hoạt động thể chất trong dân số được thực hiện rất ít.

Hướng dẫn Hoạt động Thể chất dành cho người lớn là gì?

Người lớn nên thực hiện mỗi tuần tối thiểu 2 giờ 30 phút hoạt động aerobic với cường độ vừa phải bằng cách thực hiện các hoạt động như đi bộ nhanh, nhảy khiêu vũ hoặc làm vườn. Hoặc người lớn có thể chọn 1 giờ 15 phút (75 phút) mỗi tuần cho hoạt động aerobic với cường độ cao bằng cách thực hiện các hoạt động như chạy bộ, nhảy aerobic và nhảy dây. Người lớn cũng có thể chọn kết hợp hoạt động aerobic với cường độ vừa phải và cường độ cao. Nhìn chung, 1 phút hoạt động mạnh mẽ bằng 2 phút hoạt động vừa phải.

Hoạt động aerobic nên được thực hiện trong khoảng thời gian ít nhất 10 phút, tốt nhất là trải đều trong suốt cả tuần. Vì các lợi ích sức khỏe bổ sung và mở rộng, người lớn nên tăng cường hoạt động aerobic lên 5 giờ (300 phút) mỗi tuần với cường độ vừa phải, 2 giờ 30 phút mỗi tuần với cường độ mạnh hoặc kết hợp hoạt động aerobic với cường độ vừa phải và cường độ cao với nhau. Lợi ích thêm về sức khỏe đạt được bằng cách tham gia vào hoạt động thể chất vượt quá lượng này. Người lớn cũng nên làm các hoạt động tăng cường cơ bắp từ 2 ngày trở lên mỗi tuần để đạt được những lợi ích độc đáo của các hoạt động tăng cường.

Hướng dẫn Hoạt động Thể chất dành cho trẻ em và thanh thiếu niên là gì?

Trẻ em và thanh thiếu niên từ 6–17 tuổi nên tích lũy hoạt động thể chất 1 giờ trở lên hàng ngày. Các hoạt động 1 giờ nên chủ yếu là tập aerobic nhưng cũng nên bao gồm tăng cường cơ bắp và các hoạt động giúp xương chắc khỏe. Thanh thiếu niên nên bao gồm hoạt động cường độ mạnh trong 1 giờ này ít nhất 3 ngày một tuần. Họ cũng nên làm các hoạt động tăng cường cơ bắp trong ít nhất 3 ngày và các hoạt động giúp xương chắc khỏe ít nhất 3 ngày một tuần. Điều quan trọng là khuyến khích những người trẻ tuổi tham gia vào các hoạt động thể chất phù hợp với lứa tuổi của họ, các hoạt động thú vị và có sự đa dạng. Các hướng dẫn liệt kê một số ví dụ về từng loại hoạt động cho trẻ em và thanh thiếu niên.



Office of Disease Prevention
and Health Promotion

Tài liệu này được dịch với sự hỗ trợ của Phòng Dinh dưỡng cho Sức khỏe Cộng đồng của Hạt Los Angeles và các quỹ USDA SNAP-Ed của Chương trình Vận động Thể chất.

ODPHP Số xuất bản. U0017
Sửa đổi tháng 1, 2018