

附录

其他资源



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion



源文件链接：<https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/>



PALA+
activity+nutrition



SUPERTRACKER

积极生活方式总统奖 (PALA+)

PALA+是总统健身、体育与营养委员会推出的一项计划，旨在促进人们参加体育活动和摄取丰富营养，因为这两者能够让人们拥有一种健康的生活方式。完成PALA+计划的6周岁及以上人员因养成健康习惯而受到认可、获得嘉奖。使用此日志或在线使用美国农业部SuperTracker应用开启PALA+计划。

PALA+是一项为期8周的计划，但也可以在6周之内完成。

- **第1-5周:**在前5周，记录食物和体育活动，开启规律生活，尽可能多得实现目标。
- **第6-8周:**如要完成计划，从第6周开始，您必须实现每周体育活动目标，9个每周健康饮食目标中至少实现6个，其中至少包括1个饮食限制目标。如果您需要更多时间实现您的目标，您可以在第7周或第8周重新尝试。

体育活动目标

通过实现每周分钟目标来实现PALA+体育活动目标。**6-17岁青少年**每周至少需要进行300分钟(5小时)的活动。**18岁及以上成年人**每周至少需要进行150分钟(2.5小时)的活动。

健康饮食目标

参加PALA+计划时您可以自由选择健康饮食目标，这样您就可以对计划进行调整以满足您的特定需求。参见下文，了解如何实现PALA+健康饮食目标贴士。

PALA+健康饮食目标贴士



多食整个水果:目标是选择食用整个水果多于果汁，以便获得更多纤维。水果可以是新鲜的、罐装的、冷冻的或干果，可以是整果、碎丁或者果浆。



多食全谷类:查看成分表，首选标有全谷类成分的产品，例如“全麦”、“糙米”或“燕麦片”。



食用多样蔬菜:选择多种彩色蔬菜以获取身体保持健康所需的维生素、矿物质、纤维。这包括新鲜、冷冻或罐装蔬菜。



改喝脱脂或低脂乳制品:乳制品和豆奶提供钙质、维生素D以及人体所需的许多其他成分。



定期从多样食物中摄取蛋白质:肉类、家禽、海鲜、豆子和豌豆、鸡蛋、加工豆制品、坚果、种子被视为蛋白质食物群的组成部分。选择牛肉和猪肉瘦肉，食用去皮火鸡肉和鸡肉。



饮用水，避免饮用含糖饮料:普通碳酸饮料以及诸如水果饮料和能量饮料等其他饮料都含有添加糖。饮用一大杯水取而代之。

饮食限制目标:



选择低钠食物:查看营养成分标签，比较包装食品(例如汤、罐装蔬菜以及冷冻餐食)的钠含量;选择含量较低的食品。



限制添加糖:添加糖可增加卡路里，不含必需营养成分，含有糖浆及其他含热量甜味剂。



用不饱和脂肪替代饱和脂肪:大多饱和脂肪来源于动物产品。选择低脂乳制品和瘦肉和家禽肉——例如瘦牛肉和去皮烤鸡胸肉。

如需进一步了解体育活动如何促进健康并降低慢性疾病患病风险、健康饮食模式以及如何确保饮食满足营养需求，请参考美国居民体育活动指南和美国居民膳食指南，可在 [health.gov](https://www.health.gov) 获取指南

源文件链接：<https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

附录 · 其他资源



参加者名称 _____ 年龄 _____

开始日期 _____ 完成日期 _____

纸质版日志说明:

圈出您所实现的健康饮食目标。填入每日体育活动的分钟数，一周结束时合计总时数。如果目标实现，圈出总时数。一旦您在第6、7、8周实现了您的目标，您就有资格在www.fitness.gov收到PALA+获奖证书!

健康饮食目标(主要)

 多食整个水果

 多食全谷类

 选择低钠食物

 饮用水，避免饮用含糖饮料

 改喝脱脂或低脂乳制品

 食用多样蔬菜

 定期从多样食物中摄取蛋白质

 限制添加糖

 用不饱和脂肪替代饱和脂肪

参加日志

周	健康饮食目标	体育活动目标							
		周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	总数
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

在线版说明:

也可以使用美国农业部SuperTracker应用在线完成PALA+计划!在www.supertracker.usda.gov创建账号。通过记录您的食物和体育活动进而实现目标，您可以获得积极生活方式总统奖。



源文件链接: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

食品安全

💧 CLEAN 干净

- 处理生食之前和之后用肥皂和温水洗手是减少细菌传播和预防食物中毒的最佳方法。
- 用肥皂和热水彻底清洗餐具、切菜板、台面。冲洗。使用每加仑水混合1茶匙含氯漂白剂的溶液进行消毒。晾干。
- 食用、切碎或烹制水果和蔬菜之前用流动水彻底冲洗。请不要使用肥皂、清洁剂或商用洗涤剂清洗水果和蔬菜。

1/6的美国居民
本年度会因食物中毒而患病。
3000美国居民会死亡。
保障家人饮食安全

生乳和生乳制品(包括某些奶酪、冰淇淋和酸奶)都是可造成严重健康风险的食品。生乳和生乳制品可能携带有害细菌及其他病菌,这些病菌和细菌可致病或致死。在杂货店寻找

↔ SEPARATE 分离

- 保持生肉、家禽、鸡蛋、海鲜及其汤汁远离即食食品。
- 将生肉、家禽及海鲜与购物车中的产品分开放置。某些食物的汁水可能包含有害细菌,将此类食物放置在塑料袋中,以免汁水滴落到其他食品上。
- 在家,将生肉、家禽及海鲜装在容器、餐盘或密封塑料袋中放置在冰箱中,以免汁水滴落到其他食品上。
- 使用单独的切菜板来切生肉、家禽及海鲜。
- 用于腌泡生肉、家禽或海鲜的酱汁不应用作熟食调味,除非先将酱汁煮沸。
- 绝不要将熟食重新放在之前盛放生食的餐盘中,除非先用热肥皂水清洗。

标有“巴氏杀菌”的乳品和乳制品(是指已经过短暂加热消灭致病菌的乳品)。如果您未发现产品标签上标有“巴氏杀菌”字样,则该产品可能含有生乳。巴氏杀菌乳和乳制品比生乳和生乳制品安全。

🔥 COOK 烹饪

- 色彩和质感并不是可靠的安全指标。采用食品温度计是确保肉、家禽、海鲜以及蛋类产品安全的唯一方法。这些食品必须做熟,达到安全最低内部温度,以便消灭有害细菌。
- 应将食品温度计放在食品最薄处,远离骨头、脂肪或软骨。

安全最低内部温度 用食品温度计测量	
牛肉、猪肉、小牛肉、羔羊肉(烤肉、牛排、排骨)	145°F 从热源中取出后“静置”3分钟。
肉馅	160°F
猪肉(整体、部分或肉馅)	165°F
鸡蛋和鸡蛋菜肴	160°F 烹制鸡蛋,直到蛋黄和蛋白凝固。 炒鸡蛋不应有蛋液。
剩饭	165°F
鱼翅	145°F

安全烹饪指南	
虾仁、龙虾、螃蟹	珍珠般不透明肉
蛤蜊、牡蛎、蚌类	烹制时打开贝壳
扇贝	乳白、不透明、凝固

❄️ CHILL 冷藏

- 冷藏室的温度应为40°F或更低,冷冻室应为0°F或更低。
- 易腐食品应在冷藏室、微波炉或冷水中解冻。绝不要将它们放在橱柜或热水中解冻。食品在室温下存放的时间不要超过2小时(温度保持在90°F以上的时间可长达1小时)。
- 在冷藏室中解冻的肉和家禽在烹制之前或之后可再次冷冻。如果在微波炉或冷水中解冻,再次冷冻之前烹制。
- 将大锅中的食物(例如汤或炖菜)分装在浅容器中。将烹熟的肉或家禽切成小份或薄片。放入浅容器中,盖好,冷藏。
- 只购买冷藏柜或冷藏盒中的鸡蛋。将鸡蛋装在原有的纸板盒中存储在冷藏室中,3-5周内食用。
- 选择预先切好的产品时,只选择冷藏的或者有冰块包围的产品,在家冷藏存放以便保持食品品质和安全。

保障家人安全,避免食物中毒

清洗

分离

烹饪

冷藏

从FoodSafety.gov网站查看步骤

附录 · 其他资源

其他资源

还有很多有助于促进健康饮食和社区体育活动的资源和材料。以下资源有助于贯彻膳食指南和体育活动指南,内容包括食谱和菜单、食品标签以及食品安全。

有用材料

膳食指南

专业人员资料包(来自美国卫生与公众服务部)

找到有助于您与患者、客户及同行分享膳食指南信息的贴士、信息、材料。

- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources.asp>
- [构建健康饮食模式\[PDF - 520 KB\]](#)介绍了让营养饮食成为日常生活的一部分之贴士
 - [西班牙语:Cómo crear un patrón de alimentación saludable \[PDF - 423 KB\]](#)
- [转向更加健康的食物&饮料\[PDF - 332 KB\]](#)更细致地介绍了膳食指南核心概念。
 - [西班牙语:Elija alimentos y bebidas más saludables \[PDF - 763 KB\]](#)
- [减少添加糖摄入\[PDF - 353 KB\]](#)提供了有关如何减少添加糖摄入的指南。
 - [西班牙语:Consuma menos azúcares agregados \[PDF - 903 KB\]](#)
- [减少钠摄入\[PDF - 821 KB\]](#)提供了有关如何减少钠摄入的指南。
 - [西班牙语:Consuma menos sodio \[PDF - 362 KB\]](#)
- [减少饱和摄入\[PDF - 772 KB\]](#)提供了有关如何减少饱和脂肪摄入的指南。
 - [西班牙语:Consuma menos grasas saturadas \[PDF - 357 KB\]](#)

我的餐盘贴士表(来自美国农业部)

美国农业部为消费者和专业人员提供高品质浅显易懂的贴士——我的餐盘贴士表,格式方便、可打印。特别适合张贴在冰箱或墙上。

六期讲习班各期均涉及我的餐盘贴士表。各系列还有许多其他有用的贴士表,添加了更多内容:

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

其他资源

下列联邦政府资源提供了营养和体育活动相关信息,可靠且具有科学依据,也提供了一组不断演进的工具,用以促进美国居民进行健康选择。

联邦指南

- 美国居民膳食指南：www.dietaryguidelines.gov
- 美国居民体育活动指南：<http://www.health.gov/paguidelines>

营养

美国卫生与公众服务部

- Health.gov: <http://health.gov>
- Healthfinder.gov: <http://www.healthfinder.gov>
- 健康人民：<http://www.healthypeople.gov>
- 医务总监办公室：
 - 积极生活：<https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.html>
 - 健康饮食：<https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/healthy-eating.html>
- 疾病控制与预防中心：
 - <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>
- 食品药品监督管理局：
 - <http://www.fda.gov/Food/default.htm>
 - <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#images>
- 国家卫生研究院—我们可以! (加强儿童运动与营养的方法)：
 - <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
 - https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx

美国农业部

- 选择我的餐盘：<http://www.choosemyplate.gov/>
- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov>
- 营养政策和推广中心：<http://www.cnpp.usda.gov>
- 食品和营养服务部：<http://www.fns.usda.gov>
- 团体营养：<http://www.fns.usda.gov/tn>

附录 · 其他资源

- 食物与营养信息中心：<http://fnic.nal.usda.gov>
- 国家食品和农业研究所：<http://www.nifa.usda.gov>

食谱和菜单

- <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/>

食品安全

- 食品安全信息门户：<https://www.foodsafety.gov>
- 查看步骤：<http://www.foodsafety.gov/keep/basics/>
- 美国农业部教材：<http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education>
- 安全食品处理：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
- 疾病预防控制中心生命体征, 让饮食更加安全：<http://www.cdc.gov/vitalsigns/FoodSafety/index.html>

食品药品监督管理局营养成分标签和计划

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

份量

- 国家心肺血液研究所份量曲解测验<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm>
- 您需要多少水果和蔬菜?<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- 对您来说刚刚好：http://www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm

身高体重指数

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

体育活动

- 美国居民体育活动指南：www.health.gov/paguidelines

- 总统健身、体育与营养委员会：<http://www.fitness.gov>
- 疾病控制与预防中心
 - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>
 - <http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksite-pa/index.htm>
- 国家体育活动计划：<http://www.physicalactivityplan.org>

适合老年人使用的资源

- 随年龄增长健康饮食：<https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
- 当您变老，选择健康餐食：<https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-choosing-healthy-meals-you-get-older>
- 国家衰老健康饮食研究所：<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>
- 国家衰老研究所Go4Life网站：<https://go4life.nia.nih.gov/mygo4life>
- 老年人所需的体育活动量为多少？：<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older-adults/index.htm>
- 运动益处：<https://nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html>

指南相关问答

下列信息摘自各套指南常见问题。如需了解全套问答，可访问www.DietaryGuidelines.gov和<https://health.gov/paguidelines>

美国居民膳食指南

什么是膳食指南？

就饮食选择而言，膳食指南给出了有助于促进身体健康、保持体重、防止疾病的相关建议。建议是通过科学证据进行透明系统的严格审查之后而得出。膳食指南是经国会授权，依据1990年国家营养监测及相关研究法（公法101-445、章节301[7U.S.C.5341]，标题III）而编制。膳食指南由美国农业部和美国卫生与公众服务部每五年发布一次。

膳食指南为什么重要？

膳食指南为政府提供科学依据，便于其以一致方式发表营养与健康相关议题。有助于对消费者、行业、营养培训师、健康专家所采用的联邦营养政策、教育、外联以及食物援助计划进行告知。所有面向公众的联邦营养教育需与膳食指南保持一致。正因如此，它被用于编制健康饮食沟通交流所涉及的材料、信息、工具以及计划。如需了解更多信息，请访问www.DietaryGuidelines.gov。

美国居民体育活动指南

附录 · 其他资源

人们为何应该多参加体育活动？

美国卫生与公众服务部首次发布体育活动指南是由于体育活动是各年龄段美国居民提升健康水平的一种最重要的措施。美国居民体育活动指南提供的科学性指南有助于6周岁及以上美国居民通过适当体育活动提升健康水平。这些指南很有必要，当前美国居民因缺乏运动而面临不必要的风险，体育活动对美国居民的健康非常重要。然而，最新数据显示缺乏运动的美国成年人和青少年依然较多，在提高人民体育活动水平方面所取得的进展微乎其微。

什么是成年人体育活动指南？

成年人一周至少进行2.5小时适度有氧运动，例如健走、交际舞或一般性花园劳作。成年人也可选择一周进行1小时15分钟（75分钟）剧烈有氧运动，例如慢跑、有氧舞蹈、跳绳。成年人也可选择将适度有氧运动与剧烈有氧运动相结合。一般来说，1分钟剧烈运动相当于2分钟适度运动。

有氧运动每次至少进行10分钟，最好整周都进行。为了获得更多更广泛的健康益处，成年人应增加有氧运动，一周进行5小时（300分钟）适度运动，2.5小时剧烈运动，或者适度运动和剧烈运动相结合的等量运动。可通过增加活动量获得更多健康益处。成年人一周应进行2天或更多天强健肌肉运动，以获得强健运动独有的益处。

什么是儿童和青少年体育活动指南？

6-17周岁的儿童和青少年每天应进行1小时或更久的运动。这1小时的运动应以有氧运动为主，也应包括强健肌肉运动和强健骨骼运动。对于青年人来说，这1小时的运动应包括剧烈运动，一周至少3天。他们也应进行强健肌肉运动和强健骨骼运动，一周至少3天。鼓励青年人参加适龄、娱乐性、多样性的体育活动很重要。对于各类儿童和青少年运动，指南列出了大量例子。



Office of Disease Prevention
and Health Promotion

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持, 由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

疾病预防与健康促进办公室 刊号U0017
2018年3月