



美國農業部

精明飲食、健康生活

老年人營養教育



逐步實現您的目標

學員設定目標：多食水果和蔬菜以及多做運動。
鼓勵學員記錄自己的進步。

講習班 1

講習班 1 歡迎!



歡迎參加**精明飲食、健康生活**講習班。這是一期充滿樂趣的社交互動講習班。**精明飲食、健康生活**講習班旨在幫助老年人養成兩種行為習慣，以改善健康，提高整體幸福感。這兩種行為習慣是：

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
(1½杯水果和2杯蔬菜)
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

每期講習班指南包括一份講義，介紹了四種運動。每期講習班舉辦之前和之後的10分鐘，您可選擇讓學員做這些運動，當作“熱身”和“緩和”。

本資料包所含的四期講習班為：

講習班 1 逐步實現您的目標

講習班 2 挑戰和解決方案

講習班 3 豐富經典最愛菜品

講習班 4 精明飲食、降低花費

每期講習班旨在介紹可幫助學員養成上述行為習慣的具體方法。如需進一步瞭解行為習慣相關資訊，請參閱**精明飲食、健康生活**講師指南。講師指南健康飲食部分也提供有關鼓勵精明飲食、健康生活行為習慣的資訊。

您可以“照搬”講習班指南或者進行調整以滿足您學員的需求。參考講師指南，獲取調整講習班內容相關貼士，以滿足您學員的需求。各期講習班自然銜接，每期都對關鍵行為習慣資訊進行進一步強化。不過，如果您不具備上滿四期講習班的條件，各期講習班內容可獨立使用。

享受其中!

對您-群組負責人-和學員來說，講習班就意味著樂趣

逐步實現您的目標

第1期目標

學員能夠：

- 說出每天至少食用1½杯水果和2杯蔬菜的三種益處。
- 說明自己多食水果和蔬菜的目標以及計畫如何實現目標。
- 說出一周多數時間每天至少參加30分鐘適度運動的三種益處。
- 說明自己的運動目標以及計畫如何實現目標。

講習班概述

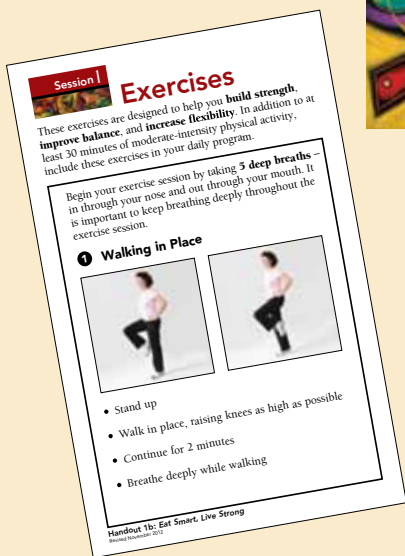
- 學員有機會在10分鐘可選“熱身”運動中練習四種簡單的運動。
- 在即將到來的一周，學員設定目標：多食水果和蔬菜以及多做運動。
- 本期講習班期間：
 - 群組討論這兩種行為習慣和所獲得的益處。
 - 學員查看1杯份量水果和蔬菜的示例。
 - 學員對食物和運動進行回憶，數出所食用的水果和蔬菜的杯數以及運動的分鐘數，對自己當前的行為習慣進行評估。
- 學員將每週日誌帶回家，用以記錄實現目標過程中的進步情況，並將完成的日誌帶回來，用以下期講習班檢查。
- 講師用如何克服挑戰實現目標簡短討論來結束本期講習班。
- 學員在10分鐘可選“緩和”運動中重複上述四種簡單的運動。學員會收到一份對運動進行直觀描述的講義，因此學員可以在家做這些運動。

講習班如何促進行為習慣的改變

- 目標設定：設定具體、實際的目標通常有助於人們養成一種行為習慣。
- 記錄成果：每週日誌為學員提供一種用以記錄進步情況的視覺化工具。
- 同伴支持：認識也正在嘗試改變行為習慣的群組中的其他人會對學員形成激勵。



材料



- 供所有學員使用的鋼筆或鉛筆
- 記錄學員回饋的地方，所有人都可以看到：
 - 大張紙（掛圖），封口膠帶和麥克筆；或
 - 黑板和粉筆；或
 - 白板和可擦麥克筆
- 水果和蔬菜樣品
水果蔬菜各1杯
- 1個量杯
- 講義：
 - 講義1a：設定您的目標
 - 講義1b：運動
 - 講義1c：昨天我是如何做的？
 - 講義1d：學員回饋表



Session 1 How Did I Do Yesterday?

Check the box that represents the cups of **fruit** you ate yesterday.

2 cups

1 1/2 cups

1 cup

1/2 cup

None

Check the box that represents the cups of **vegetables** you ate yesterday.

2 cups

1 1/2 cups

1 cup

1/2 cup

None

Write the total number of minutes you spent doing physical activity yesterday.

Some examples of moderate-intensity physical activity are:

- Walking briskly _____
- Mowing the lawn _____
- Aerobics _____
- Weight lifting _____
- Jogging _____
- Dancing _____
- Swimming _____
- Stationary cycling _____
- Active walking or running with grandchildren _____
- Other _____

Total Cups of Fruit and Vegetables _____ cups

Total minutes of physical activity _____ minutes

Handout 1c: Eat Smart, Live Strong
©2010 National Cancer Institute

Turn Over

準備工作



Session 1 Set Your Goals

Recommended Goals

- Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups
Cups of vegetables	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups	# of cups
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 1a, Eat Smart, Live Strong

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

- How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful
- Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark all that apply.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- What did you like the most about this session?
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other - specify _____
- How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other - specify _____
- In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Commodity Supplemental Food Program
 - Senior Farmer's Market Nutrition Program
 - Home delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry
- What did you like the most about this session? _____

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

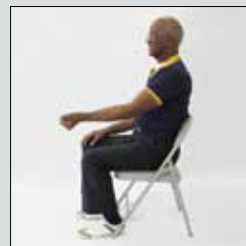
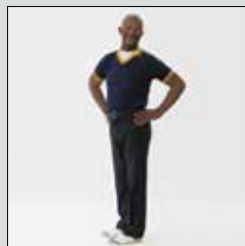
Handout 1b, Eat Smart, Live Strong

- 講習班開始之前，準備1杯各種水果和蔬菜的樣品，分別放入獨立的容器中(或使用三維食物模型)。如需獲得量取相關幫助，請訪問www.ChooseMyPlate.gov網站。點擊MyPlate。點擊蔬菜或水果，進一步瞭解“什麼算是一杯量”相關資訊
- 液體或軟食物，例如蘋果醬或橙汁，這類食物易於量取
- 生綠葉菜(2杯生綠葉菜所含的營養等同於1杯非綠葉菜所含的營養)
- 乾果(半杯乾果所含的營養等同於1杯非乾果所含的營養)
- 選擇食物作為樣品時，需要考慮：
 - 學員所熟悉的食物
 - 應季和/或經濟實惠的食物
 - 可以按量杯計的食物，例如豆類或葡萄
 - 大約1杯份量的生全果和蔬菜，例如一個小蘋果或一根黃瓜
 - 多種食物，包括罐裝、新鮮、冷凍食物。
 - 多種各色水果和蔬菜
- 調整講義1a，設定您的目標。準備一張空白的“原版”影本。為學員複印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 為每位學員複印講義1a、1b、1c、1d各1份。
- 安置空間，將學員座位排成一個半圓形。如果您要進行可選運動，將結實的直背椅放置成一個半圓形，間距至少2英尺。

可選熱身運動

除了討論運動的價值之外，您可選擇在每期講習班開始和結束時讓學員做幾種簡單的運動。

- 增加10分鐘，用於在每期講習班上做可選“熱身”和“緩和”運動；各期講習班可做同一套運動，同一份講義兩者均適用。
- 講義1b中有引領第1期講習班運動所需的所有指南。
- 學員有機會嘗試做兩次同樣的運動。
- 重複進行，連同講義，便會為學員提供在家做這些運動的技巧、自信和工具。
- 大多數講師會選擇易於引領的運動。
- 如要引領做這些運動，您不必做得特別嫻熟，您可能只需提前嘗試下，以便您可以自如地展示。
- 請記住，您不必在本期講習班上展示所有運動。您可以對運動進行調整，以滿足各群組的需求。



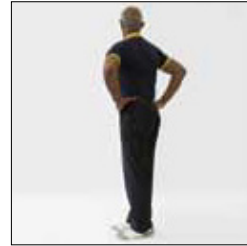
運動



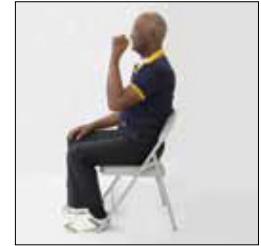
適度步行



腿部屈伸



上身平轉



二頭肌屈伸

- 說明這些運動可以提升強健度、平衡性和靈活性。
- 確保大部分學員可找到這四種簡單易做的運動並且熟悉這些運動。
- 強調如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 分發講義1b，第1期講習班運動，並讓學員查看。
- 在講義上列出這四種運動：
 - 適度步行
 - 腿部屈伸
 - 上身平轉
 - 二頭肌屈伸
- 引領第1期講習班1-4項運動，利用講義1b並指示學員看圖。
- 展示運動，確保學員可以看到您，給予一些簡單的口頭指示。當您重複每種運動時，讓學員跟著您做。
- 查看學員是否在以正確的方式做各項運動，為那些似乎需要額外指示的學員提供幫助。
- 確保當學員嘗試進行運動時，給予學員鼓勵或積極回饋。

貼士！嘗試做這些運動！

大多數講師會選擇易於引領的運動。如要引領做這些運動，您不必做得特別嫻熟。講習班開始之前嘗試做這些運動，以便您可以自如地介紹和展示。



逐步實現您的目標

1 歡迎和介紹

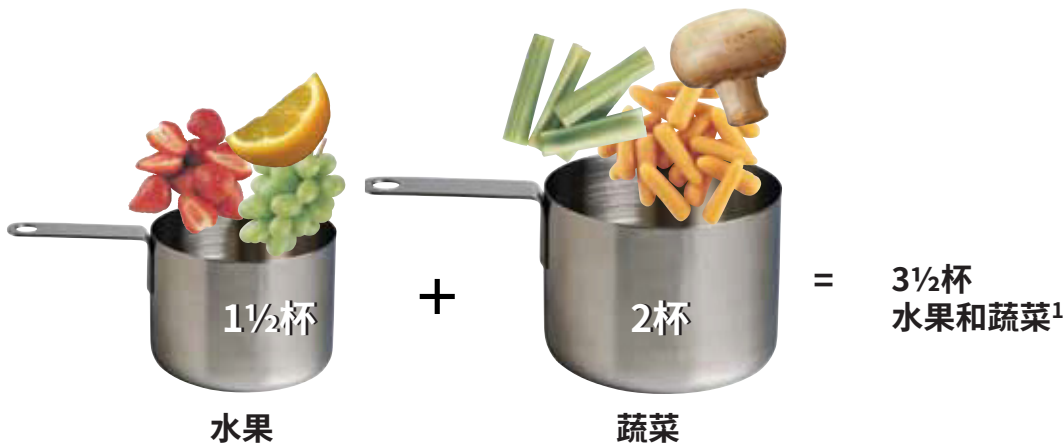


- 介紹本期講習班。告知學員這是四期精明飲食、健康生活系列講習班的最近一期，本期講習班主題為“**精明飲食、降低花費。**”
- 互相認識。從自我介紹開始，提及您最近所設定的個人目標。讓學員自我介紹，說出自己的名字並分享最近所設定或實現的個人目標！
- 為講習班營造一種溫暖放鬆的氛圍。讓學員知道您希望瞭解他們的經歷，他們可以隨時評論或提問。
- 陳述本期講習班的目標。
 - 1 多食水果和蔬菜，
 - 2 多做運動
- 分享本期講習班的時長。告知大家本期講習班將會大約持續一小時。介紹其他有用資訊，例如休息室、飲水處或出口區的位置。

2 兩種重要的行為習慣及其益處



- 說明精明飲食、健康生活計畫集中對兩種重要的行為習慣進行討論。健康專家所推薦的可改善健康、提高整體幸福感的兩種行為習慣是：
 - 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜¹一周多數時間每天至少參加30分
 - 2 鐘適度運動
- 提出每個人所需的水果和蔬菜量取決於運動程度、年齡和性別。指出老年人應當每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½應為水果。2杯應為蔬菜。

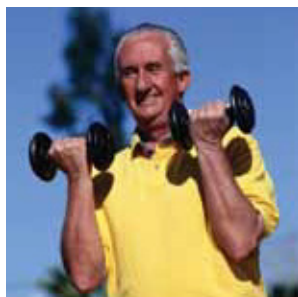


¹以卡路里需求最低的目標受眾-久坐女性的卡路里需求為標準(每天需1600卡路里)。對於做更多運動的老年人而言,建議食用2杯水果和2½杯蔬菜(每天需2000卡路里)。

實現您的目標 續

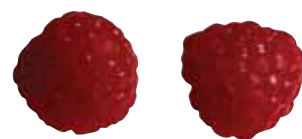
- 讓學員說出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益處。確保提及下列內容：
 - 獲得維持身體健康所需的維生素、礦物質、纖維
 - 保持規律性
 - 有助於預防或減緩慢性疾病發生，例如肥胖症、糖尿病、高血壓、心臟病
 - 向膳食中添加顏色、味道和多樣性

- 讓學員列出一些運動方式，列在黑板或掛圖上，以便所有人都可以看到。保留該列表，本期講習班稍後會用到。確保包括適度運動的例子，例如：



- 健走
- 舉重
- 騎固定式單車
- 修剪草坪
- 慢跑
- 和孫子女一起散步或跑步
- 有氧運動
- 跳舞
- 游泳

- 討論一周多數時間每天至少參加30分鐘運動的益處。提及下列內容：
 - 有助於預防或減緩慢性疾病的發生
 - 感覺更好
 - 減緩壓力、焦慮及輕度抑鬱
 - 建構和維持健康骨骼、肌肉及關節
 - 提高強健度
 - 提高平衡性並減少跌倒的風險
 - 改善睡眠

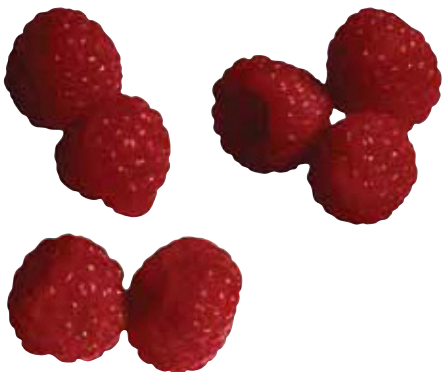




3 為何您在這裡



- 邀請學員討論多食水果和蔬菜以及多做運動的建議。提問：
 - 您認為您可以做些什麼嗎？為什麼或者為什麼不？
 - 對您來說，是什麼讓多食水果和蔬菜變得很難？
 - 對您來說，是什麼讓多做運動變得很難？
- 需知曉，這些建議是無法抗拒的。強調每個微小的改變都會起作用。做出微小改變-例如食用一份水果或蔬菜，當作零食食用，取代甜點；或者每天下午繞街區散步-都可發揮作用。
- 讓學員回顧過去的行為習慣並考慮更加健康生活的新方式。



4 技能開發活動

確保所有人都已舒適就座並且都能夠看到您這位講師。



昨天我是如何做的？

- 講習班開始之前，準備1杯各種水果和蔬菜的樣品，分別放入獨立的容器中。
- 利用您提前量取的水果和蔬菜樣品說明學員認識1杯各種水果和蔬菜是什麼樣子的。傳遞這些樣品，鼓勵大家進行討論，提問這些問題：
 - 哪種方法讓您感到驚訝？
 - 1杯中有多少(葡萄、漿果、胡蘿蔔、綠豆)？
 - 您如何估計水果和蔬菜1杯的量？



貼士！ 什麼算是一杯水果量？

一般來說，1杯水果汁或100%果汁或半杯乾果所含的營養等同於1杯水果所含的營養。如需瞭解更多資訊，請訪問：

www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html

- 當大家記錄昨天所食用的食物時，將這些量取的樣品放在一個所有人都可以看到的地方。
- 為每位學員發放一份講義1c，昨天我是如何做的？說明學員利用講義記錄他們昨天所食用的水果杯數。提醒大家考慮：
 - 新鮮水果、冷凍水果、乾果或100%果汁或水中的罐裝水果
 - 製作沙拉、甜點、冰沙或其他混合餐用到的水果配料
 - 正餐食用或當作零食食用的水果
 - 100%果汁



檢查大家的講義，確保大家瞭解如何填寫。讓大家寫出他們昨天所食用的水果的總杯數。

- 讓大家繼續填寫講義，記錄他們昨天所食用的蔬菜的杯數。提醒大家考慮：
 - 新鮮蔬菜、冷凍蔬菜或罐裝低鈉蔬菜
 - 製作三明治、沙拉、湯、砂鍋菜或其他混合餐用到的蔬菜配料
 - 正餐食用或當作零食食用的蔬菜
 - 100%蔬菜汁

貼士！什麼算是一杯蔬菜量？

一般來說，1杯生或熟蔬菜或蔬菜汁或2杯生綠葉菜所含的營養等同於1杯蔬菜所含的營養。如需瞭解更多資訊，請訪問：

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-counts.html>.

昨天我是如何做的？ 續

- 向學員展示填寫水果和蔬菜總杯數的位置。確保每個人都已填寫上總數。
- 讓學員與大家分享自己所上報的水果和蔬菜杯數。為了進行此項活動，讓至少食用了1杯水果和蔬菜的所有人起立。讓至少食用了2杯水果和蔬菜的人員繼續站著-其他人坐下。
- 至少食用3杯，至少食用3½杯的也照此重複。指出保持站立的那些人昨天食用的水果和蔬菜達到了所建議的最小杯數。讓大家向他們表示祝賀。
- 讓學員根據之前創建的運動清單討論可提高心率和呼吸的運動類型。讓大家記錄昨天參加講義1c列表中各類運動的分鐘數。
- 您可針對講義中首個條目-散步展開全體討論。讓昨天散步的學員起立。提醒學員他們可以與朋友一起散步、步行到商店、步行上下樓梯或步行遛狗。讓學員討論散步的益處：無需裝備；無成本；可進行社交等等。
- 問站立著的學員：“您昨天散步了多少分鐘？”





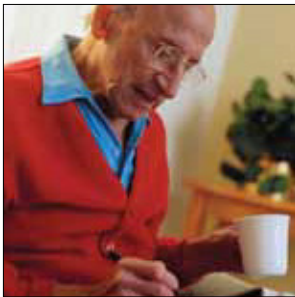
- 讓散步的學員填寫列表中的空白處，寫出散步的分鐘數。
- 讓學員繼續填寫昨天參加各項運動的分鐘數。指出最下面一行-“其他”-可填寫未包括在列表中的一项運動。讓所有人累計昨天所參加的運動的總分鐘數，並將總數寫在表格底部。
- 讓學員報告昨天所參加的運動的分鐘數。為了進行此項活動，讓所有學員起立。讓昨天運動時間少於10分鐘的學員坐下。繼而讓少於20分鐘和少於30分鐘的學員坐下。讓運動持續時長為30分鐘或更久的學員保持站立。讓大家向他們表示祝賀。



貼士！ 幫我書寫

在書寫方面，學員可能需要幫助-由於視力、閱讀能力或握筆能力的限制。讓向您或向其同伴尋求幫助的學員輕鬆參與。

設定您的目標



- 確保每個人都有一份講義1a，設定您的目標。討論學員將會如何為下周每天食用更多水果和蔬菜設定個人目標。考慮：
 - 目標應當稍高於講義“昨天我是如何做的”中所提及的目標-建議每天多加半杯水果和蔬菜。讓學員在講義上方填寫每日食用總杯數。
 - 討論食用水果和蔬菜的新方式，以說明學員實現自己的目標。鼓勵學員在講義上寫下新想法。
- 讓幾位學員分享自己的水果和蔬菜食用目標。讓他們對他/她的食用目標與前一天所食用的份量進行比較。讓幾位學員分享他們將會以什麼不同的方式來實現自己的目標。讓其他人對他們的目標和選擇進行評論。
- 簡要討論多樣性的重要性。鼓勵食用各種水果和蔬菜的一種方法就是食用各種顏色的水果和蔬菜，例如橙色、深綠色、紅色、藍色、紫色、白色。鼓勵學員定期嘗試食用新品種的水果和蔬菜，以獲取身體所需的多種維生素和礦物質。



Set Your Goals

3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

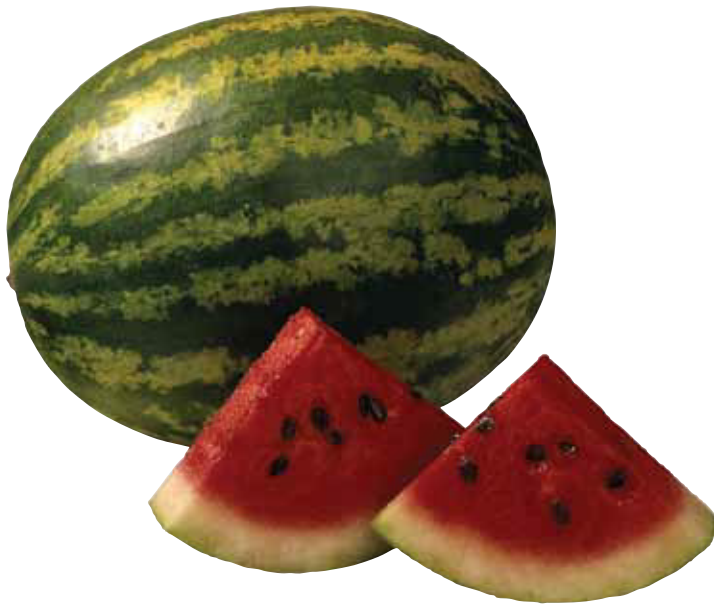
Personal Goals
_____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.
in at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

Weekly Log
In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you did each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of Physical Activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Don't Forget: Eat Smart, Live Strong

- 說明學員設定每日運動目標，建議比昨天的運動時間長5-10分鐘。讓幾位學員分享他們在下周想要嘗試的運動類型。
- 給學員一些時間分享自己的目標。指出學員可在本周期間相互鼓勵，以實現各自的目標。一些人可能想要一起散步或運動。



利用“設定您的目標”表單記錄進步情況



- 鼓勵學員將每週日誌隨身帶回家，以記錄本周的進步情況(講義1a，設定您的目標)。幫助他們瞭解如何利用日誌記錄每天所食用的水果和蔬菜杯數，以及每天運動的分鐘數。
- 讓學員在每週日誌上記錄下昨天的數量，以便參照日誌行動。
- 鼓勵學員將其放置在家裡顯眼的地方，例如冰箱，以便可以想起記錄自己的進步情況。
- 如果您在第2期、第3期、第4期講習班還會再次遇到該群組學員，則告知其下次會議的時間和日期。讓學員將自己的每週日誌帶到下期講習班，這樣他們可以報告自己的進步情況。下次講習班開始之前，您可能需要提醒學員。



貼士！“假使我有嚴重的健康問題該怎麼辦？”

如果您的群組成員有人有健康問題，他們可能會對食用某些水果和蔬菜或參加運動比較擔憂。建議學員與醫療服務人員討論自己的擔憂。指出每個人都可以從食用一些類型的水果和蔬菜以及定期運動中獲得益處。



實現目標的挑戰

- 讓學員討論在實現目標的過程中可能會遇到的挑戰。其他學員可提供克服挑戰的建議。
- 根據所提及的挑戰，簡要討論老年人所面臨的一些障礙。讓學員推薦一些克服挑戰的方法，例如：
 - 咀嚼水果和蔬菜困難：選擇100%果汁或水中的罐裝水果；烹製蔬菜至軟爛
 - 切削水果和蔬菜時握刀困難：選擇已切成小塊的罐裝或冷凍水果和蔬菜
 - 常走的購物路途缺少交通工具：使用社區流動車服務；和朋友一起去雜貨店購物；向家人尋求幫助
- 低收入老年人指出，由於水果和蔬菜費用高，對他們來說，每天食用3½杯水果和蔬菜很難。讓學員分享如何在預算有限的情況下多食水果和蔬菜。確保在討論過程中提及下列貼士：
 - 參加補充營養援助計畫。
 - 如有可能，參加老年人農貿市場計畫。
 - 選擇應季產品。
 - 參加食物分配計畫，例如食物銀行或食物站。
 - 購買打折乾果、冷凍或罐裝水果和蔬菜。
 - 學員參加補充營養援助計畫，可用福利購買種子，種植水果和蔬菜。



實現目標的挑戰

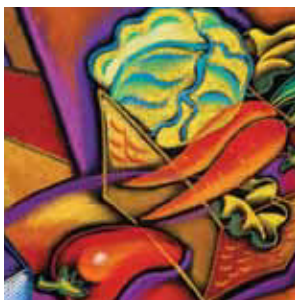


- 講習班結束之後，和想要在尋找上述計畫資源方面提供幫助的學員進行交談。
- 堅持運動最大的挑戰就是時間。讓學員考慮在日常生活中如何多做運動，例如：
 - 停車時距離您將要前往的商店或辦公室遠一些，這樣您就必須多走一些路。
 - 爬樓梯替代坐電梯。
 - 當朋友來訪時，建議散步交談。
 - 照顧小孩時，和他們一起做遊戲，例如追隨、跳房子、跑步。
 - 打開收音機在房子周圍跳舞，以此替代看電視！
- 如果您還會開展其他期次的講習班，則告知學員第2期和第4期將會介紹其他挑戰和解決方案。





5 圓滿結束



- 概括本期講習班的要點：為了多食水果和蔬菜以及多做運動而設定目標，這樣做有什麼價值。邀請學員說一些鼓勵性質的話，可幫助學員自己以及群組中的其他人嘗試實現新設定的目標。
- 感謝學員參加講習班，邀請他們參加下期講習班，告知他們時間和地點。
- 提醒學員將自己已填好的每週日誌帶到下期講習班，這樣他們可以報告自己的進步情況。

- 告知學員本期講習班相關如實回饋，有助於您在面向今後群組學員授課時，提升講習班的效果。利用學員回饋表（講義1d）和/或通過討論，問下列問題：

- 您學到了哪些新知識？
- 對您來說，本期講習班哪部分最重要？
- 您認為目標設定是否會對每天食用3½杯水果和蔬菜有所幫助？
- 您認為目標設定是否會對一周多數時間每天至少參加30分鐘運動有所幫助？
- 為了提升講習班的效果，我們還能做些什麼？
- 您是如何聽說本期講習班-或者-精明飲食、健康生活計畫相關資訊的？

- 如果您採用書面學員回饋表，確保讓學員知道這並不是測試-沒有錯誤的答案！將他們的答案製成表格，有助於您在為下組學員講授之前提升講習班的效果。回饋也可用作教育活動相關報告。

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful
 Why or why not? _____

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

4. What did you like the most about this session?

5. What did you like the least about this session?

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmers' Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

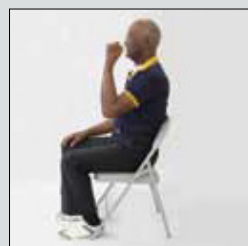
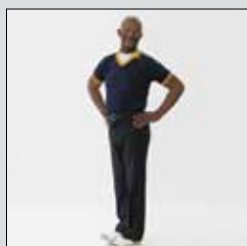
Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 1d, Eat Smart, Live Strong

可選緩和運動

30分鐘的講習班結束之後，再加10分鐘來引領做運動，此類運動與講習班開始時所做的運動相同。如果您選擇不做“熱身”運動，參見4-5頁瞭解更多說明。

- 宣佈本期講習班最後一項活動將進行10分鐘的“緩和”運動
- 強調如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 讓學員在開始之前查看講義1b。提醒他們將講義帶回家，可每天做這些運動。
- 如果您發現有些學員可輕鬆地進行運動，您可以邀請其中一名學員來引領群組做其中一項運動；或者讓學員幫助其他有困難的學員。
- 再次感謝學員的參與。表達願望，希望他們可以認識到每天多做一些運動可以輕鬆有趣。建議他們和朋友或家人一起做這些簡單的運動。

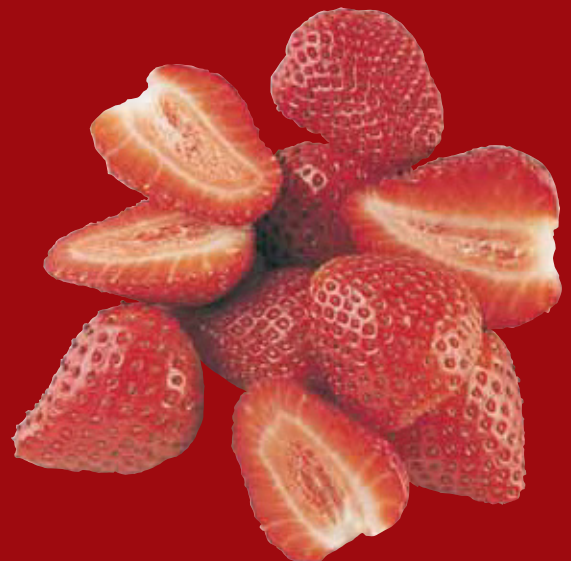


精明飲食、健康生活活動資料包

精明飲食、健康生活活動資料包提供一套學習經驗，用以促進老年人養成兩種重要的行為習慣，這兩種行為習慣幾乎可以改善每個人的健康，提高生活品質。

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜¹
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的運動

要讓人們養成健康的生活習慣，單靠知識是不夠的，因此此資料包還提供了以應用行為理論和先前研究為基礎的行為方法。講習班內容和資料已由營養網站的員工和群組負責人試用。講義已由潛在學員-符合美國農業部食品和營養服務部計畫參加資格的60-74歲低收入老年人試用。



美國農業部

食品和營養服務部

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS



美國農業部是機會均等供應方和雇主。2012年11月修訂

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。



美國農業部

精明飲食、健康生活

老年人營養教育

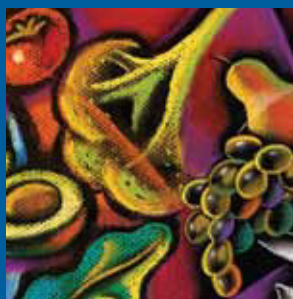


挑戰和解決方案

通過猜字遊戲及其他活動，學員為嘗試多食水果和蔬菜以及多做運動時所面臨的挑戰尋求解決方案。

講習班 2

講習班 2 歡迎!



歡迎參加精明飲食、健康生活講習班。這是一期充滿樂趣的社交互動講習班。精明飲食、健康生活講習班旨在幫助老年人養成兩種行為習慣，以改善健康，提高整體幸福感。這兩種行為習慣是：

- 1 每天至少食用3½杯蔬菜和水果(1½杯水果和2杯蔬菜)
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

每期講習班指南包括一份講義，介紹了四種運動。每期講習班舉辦之前和之後的10分鐘，您可讓學員做這些運動，當作“熱身”和“緩和”。

每期講習班旨在介紹可幫助學員養成上述行為習慣的具體方法。如需進一步瞭解行為習慣相關資訊，請參閱[精明飲食、健康生活講師指南](#)。

本資料包所含的四期講習班為：

講習班 1 逐步實現您的目標

講習班 2 挑戰和解決方案

講習班 3 豐富經典最愛菜品

講習班 4 精明飲食、降低花費

您可以“照搬”講習班指南或者進行調整以滿足您學員的需求。參考講師指南，獲取調整講習班內容相關貼士，以滿足您學員的需求。各期講習班自然銜接，每期都對關鍵行為習慣資訊進行進一步強化。不過，如果您不具備上滿四期講習班的條件，各期講習班內容可獨立使用。

享受其中!

對您-群組負責人-和學員來說，講習班就意味著樂趣

精明飲食、降低花費

第2期目標

學員能夠：

- 針對可能會妨礙他們每天至少食用1½杯水果和2杯蔬菜的挑戰，說出三種解決方案。
- 針對可能會妨礙他們一周多數時間每天至少參加30分鐘運動的挑戰，說出三種解決方案。
- 至少說出一種有資格享有的當地可用營養資源
 - 學員承諾至少採取一種措施去克服挑戰。
 - 學員將“智慧”卡帶回家，有助於與醫療服務人員進行交談。

講習班概述

- 學員有機會在10分鐘可選“熱身”運動中練習四種簡單的運動。
- 本期講習班期間：
 - 群組回顧這兩種行為習慣和所獲得的益處。
 - 學員報告在實現目標過程中所取得的進步。

學員通過做猜字遊戲，針對養成兩種行為習慣所面臨的挑戰，明確並討論其解決方案。
- 學員在10分鐘可選“緩和”運動中重複上述四種簡單的運動。學員會收到一份對運動進行直觀描述的講義，因此學員可以在家做這些運動。

講習班如何促進行為習慣的養成

- 技巧和自信：當大家討論克服挑戰的方法時，會瞭解到他們對自己有能力多食水果和蔬菜以及多做運動有更強的信心。
- 醫療服務人員支援：“醫囑”對許多人（尤其是老年人）來說是一種強有力的激勵因素。“智慧”卡有助於提醒護士或醫生強調食用水果和蔬菜以及參加運動的價值。
- 同伴支持：讓學員知道群組中的其他人也在嘗試去克服挑戰、養成新的行為習慣，這樣可鼓舞學員堅持嘗試。學員有機會看到取得成功的同伴。



材料



- 供所有學員使用的鋼筆或鉛筆
-
- 大張紙 (掛圖), 封口膠帶和麥克筆; 或
- 黑板和粉筆; 或
- 白板 and 可擦麥克筆
- 講義:
 - 講義2a: 設定您的目標
 - 講義2b: 第2期 運動
 - 講義2c: 我的承諾
 - 講義2d: “智慧”卡
 - 講義2e: 學員回饋表

Session 2 Set Your Goals

Recommended Goals
 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals
 I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.
 I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log
 In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 2a, Eat Smart, Live Strong
 Revised 10/2007

準備工作



Exercises
 Exercises are designed to help you **build strength, balance, and increase flexibility.** In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking 5 **deep breaths** – through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the session.

● **Toe Raises**

Session 2
"Smart" Card
 Show this card to your health care provider during your next visit.

Fruits and Vegetables
 I am making an effort to eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.
 I have several questions for you:

● How would I benefit from eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day?

● Are there any fruits or vegetables that I should avoid? Which ones?

Turn Over

Handout 2c: Eat Smart, Live Strong
 November 2012

- 熟悉猜字遊戲找到您的解決方案中所列出的挑戰和解決方案,以便您可以引導學員進行討論(第16-17頁)。
- 從猜字遊戲找到您的解決方案選擇四至六條線索(第18-19頁)。
- 在一張所有人都可以看到的大表單和海報上準備部分完成的線索。
- 調整講義2a,設定您的目標。準備一張空白的“原版”影本。為學員複印之前,在原版上填上本周或下周的日期。
- 為每位學員複印講義2a、2b、2c、2d、2e各1份。
- 組織空間,將學員座位排成一個半圓形。如果您要進行運動,將結實的直背椅放置成一個半圓形,間距至少2英尺。

Session 2
My Commitment

Fruits and Vegetables

Circle a step you will take this week to help you eat more fruits and vegetables.

1. Shop with a friend or neighbor.
2. Use community van service.
3. Talk with my health care provider.
4. Buy fruits and vegetables that don't require cutting or chopping.
5. Buy frozen or canned fruits and vegetables.
6. Be sure that each meal has at least one fruit or vegetable.
7. Cook vegetables longer so they are softer and easier to eat.
8. Make an appointment to see my dentist.
9. Other _____

Physical Activity

Circle a step you will take this week to be more physically active.

1. Find an exercise buddy.
2. Park the car further from the store or office.
3. Dance around the house!
4. Invest in a good pair of supportive shoes.
5. Talk with my health care provider.
6. Call the community center or senior center to ask about classes.
7. Sign up for a low-cost exercise class.
8. Step up my pace when I have to walk somewhere.
9. Other _____

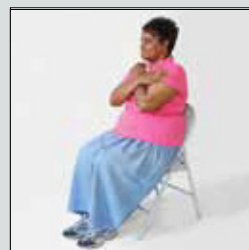
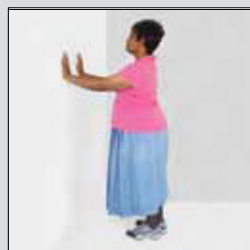
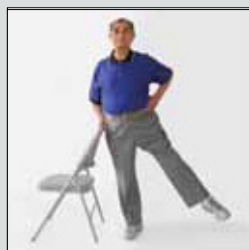
Handout 2c: Eat Smart, Live Strong
 Revised November 2012



可選熱身運動

除了討論運動的價值之外，您可選擇在每期講習班開始和結束時讓學員做幾種簡單的運動。

- 增加10分鐘，在每期講習班上做可選“熱身”和“緩和”運動；各期講習班可做同一套運動，同一份講義兩者均適用。
- 講義2b中有引領第2期講習班運動所需的所有指南。
- 學員有機會嘗試做兩次同樣的運動。
- 重複進行，連同講義，便會為學員提供在家做這些運動的技巧、自信和工具。
- 大多數講師會選擇易於引領的運動。
- 如要引領做這些運動，您不必做得特別嫻熟，您可能只需提前嘗試下，以便您可以自如地展示。
- 請記住，您不必在本期講習班上展示所有運動。您可以對運動進行調整，以滿足各群組的需求。



運動



腳尖抬升



側方腿部抬升



牆壁俯臥撐



仰臥起坐

- 說明這些運動可以提升強健度、平衡性和靈活性。
- 確保大部分學員可找到這四種簡單易做的運動並且熟悉這些運動。
- 告知學員，如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 分發講義4b，第4期講習班運動，並讓學員查看。
- 在講義上介紹這四種運動：
 - 腳尖抬升
 - 側方腿部抬升
 - 牆壁俯臥撐
 - 仰臥起坐
- 引領第2期講習班1-4項運動，利用講義2b並指示學員看圖。
- 展示運動，確保學員可以看到您，給予幾個簡單的口頭指令。當您重複每種運動時，讓學員跟著您做。
- 查看學員是否在以正確的方式做各項運動，為那些似乎需要額外指示的學員提供幫助。
- 確保當學員嘗試進行運動時，給予學員鼓勵或積極回饋。

貼士！適應學員的身體受限

群組中的一些老年人可能身體受限，例如必須坐在輪椅上。您可以為此類學員調整運動，讓他們坐著做運動，同時群組中的其他人可以站起來做相同的運動。



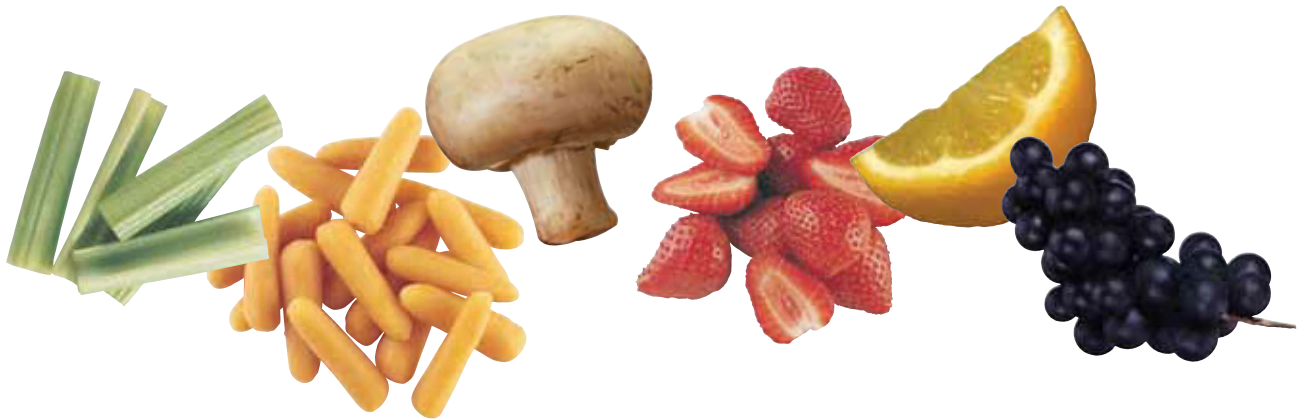
本期講習班

1 歡迎和介紹



- **介紹本期講習班。**告知學員這是四期**精明飲食、健康生活**系列講習班的第二期，本期講習班主題為“**挑戰和解決方案**”。
- **向熟悉的學員致意。**熱烈歡迎參加過講習班的學員，確保新學員感到輕鬆，儘管這是他們第一次參加講習班。
- **自我介紹。**針對一周多數時間每天至少參加30分鐘運動，說出您所面臨的一個挑戰。讓學員自我介紹，說出自己的名字並回答問題：“當您考慮一周多數時間每天至少參加30分鐘運動時，您所面臨的最大挑戰是什麼？”將上述挑戰列在掛圖或黑板上，以便所有人都可以看到。您之後會在本期講習班上用到此列表。

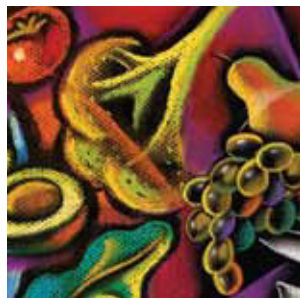




- **營造一種溫暖放鬆的氛圍。**讓學員知道您希望瞭解他們的經歷，他們可以隨時評論或提問。
- **陳述本期講習班的目標。**學員可明確怎樣才能在不超預算的情況下每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- **分享本期講習班的時長。**告知大家本期講習班將會大約持續一小時。介紹其他有用資訊，例如休息室、飲水處或出口區的位置。



2 兩種重要的行為習慣及其益處



- 說明**精明飲食、健康生活**計畫集中對兩種重要的行為習慣進行討論。健康專家所推薦的可改善健康、提高整體幸福感的兩種行為習慣是：
 - 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
 - 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動
- 提出每個人所需的水果和蔬菜量取決於運動程度、年齡和性別。指出老年人應當每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½應為水果。2杯應為蔬菜。



¹ 以卡路里需求最低的目標受眾——久坐女性的卡路里需求為標準（每天需1600卡路里）。對於做更多運動的老年人而言，建議食用2杯水果和2½杯蔬菜（每天需2000卡路里）。





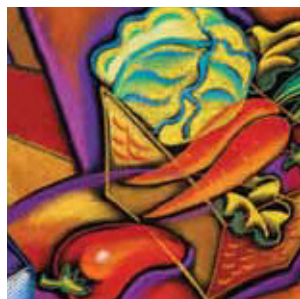
- 讓學員說出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益處。確保提及下列內容：
 - 獲得維持身體健康所需的維生素、礦物質、纖維
 - 保持規律性
 - 有助於預防或減緩慢性疾病發生，例如肥胖症、糖尿病、高血壓、心臟病
 - 向膳食中添加顏色、味道和多樣性



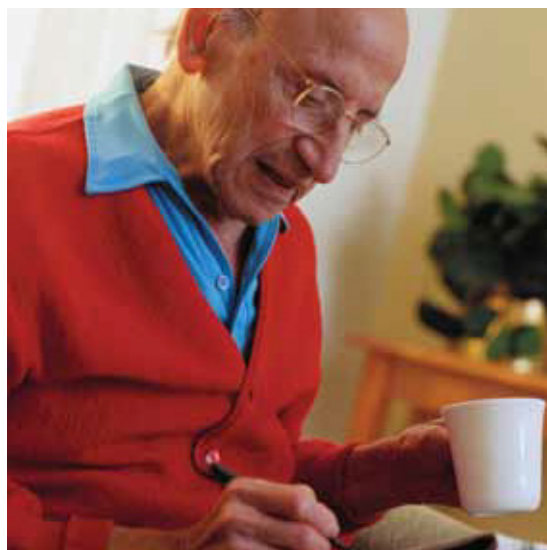
- 讓學員列出讓自己能夠運動的一些方法。確保包括：
 - 健走
 - 修剪草坪
 - 有氧運動
 - 舉重
 - 慢跑
 - 跳舞
 - 游泳
 - 騎固定式單車
 - 和孫子女一起散步或跑步
- 討論一周多數時間每天至少參加30分鐘運動的益處。提及下列內容：
 - 有助於預防或減緩慢性疾病的發生
 - 減緩壓力、焦慮及輕度抑鬱
 - 建構和維持健康骨骼、肌肉及關節
 - 提高強健度
 - 提高平衡性並減少跌倒的風險
 - 改善睡眠



3 衡量您的目標



- 參加第1期的學員為自己設定養成兩種行為習慣的目標。一些學員可能已將設定您的目標講義帶回，講義上面記錄了每日成果。讓學員與群組成員分享自己的進步情況。
- 邀請學員分享自己的成果。讓學員說明是什麼讓自己更加輕鬆地養成了這兩種行為習慣。在所有人都可以看到的寫下自己的回答。此列表可能包括一些針對挑戰的重要解決方案，因此您之後會在本期講習班上用到此列表。
- 讓大家對在實現目標的過程中取得進步的學員表示祝賀。
- 將額外的講義2a-設定您的目標分發給想要繼續記錄成果的學員。



4 技巧練習活動



猜字遊戲：找到您的解決方案

- 向學員展示學員在進行自我介紹時提到的進行運動所面臨挑戰的列表。讓學員列出他們在嘗試每天食用3½杯水果和蔬菜時所面臨的一些挑戰。
- 讓學員花一分鐘時間回顧挑戰，之後確定飲食和運動所面臨的兩個或三個挑戰。讓學員為自己選擇的每個挑戰各想出一個解決方案。
- 讓自告奮勇的學員與大家分享其中的一些挑戰。
- 告知學員，他們將要玩一個名叫找到您的解決方案的猜字遊戲。（參見本手冊第16-19頁）。使學員確信，這有助於他們想出多種積極方式來應對在養成兩種重要行為習慣過程中所面臨的一些挑戰。如下遊戲說明。熟悉熟悉這幾頁，以便您瞭解各線索的解決方案。
 - 學員應分為兩組。讓學員兩人一組報數。
 - 學員將會看到房間前面紙板上所寫的一個不完整短語。
 - 一組學員猜字謎中的字母。如果字母包含在字謎中，字母可寫在字謎中所有適當位置。小組繼續猜字母，直到解出字謎或猜到錯誤字母。
 - 如果猜到錯誤字母，則將它寫在紙上的獨立區域，讓每個人都看到。這有助於學員無需重複已經猜到的字母。給其他組機會去猜字謎的字母。各組繼續輪流猜，直到解出字謎。

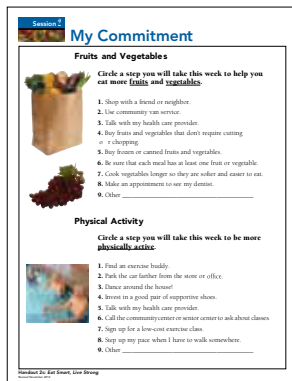


4 技巧練習活動 續

猜字遊戲 續



- 小組可能會在所有字母被猜到之前解出字謎。如果字謎在所有字母被猜到之前解出，記得填上缺少的字母。
- 線索是精明飲食、健康生活行為習慣的挑戰。答案是可使這些行為習慣更容易養成的解決方案。
- 花點時間討論解決方案。問問題，例如：
 - 在座的有多少人面臨這個挑戰？
 - 此解決方案是否有助於您多食水果和蔬菜？
 - 此解決方案是否有助於您多做運動？
 - 誰本周會嘗試此解決方案？
- 出另一個字謎，本輪重複相同的步驟。一旦學員解出字謎，讓他們將自己的解決方案和在遊戲中所確定的解決方案進行比較，並討論哪種選擇對自己效果最好。
- 繼續做幾輪遊戲並討論解決方案。大約10分鐘之後，結束遊戲。



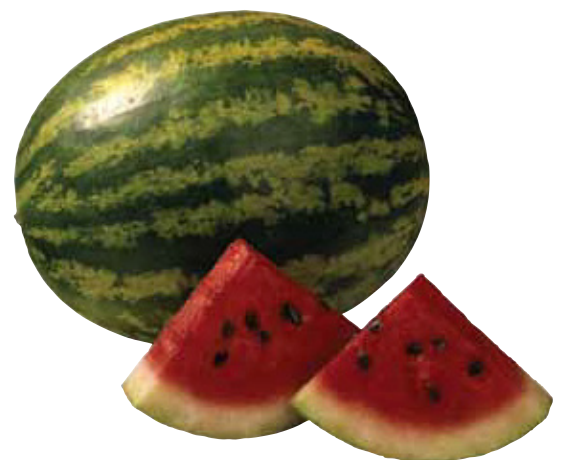
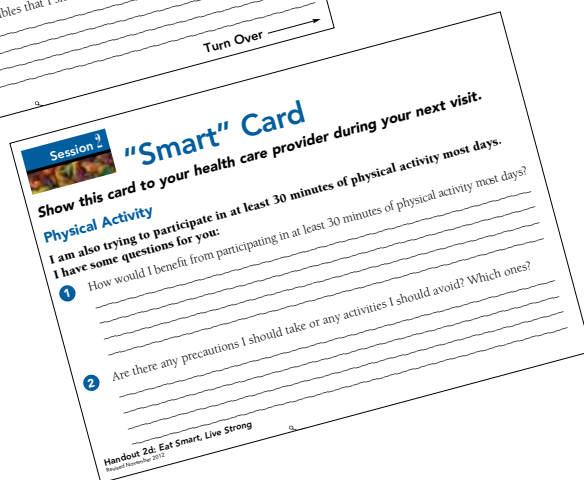
我的承諾

- 分發講義2c，我的承諾。鼓勵每位學員至少選擇一種解決方案，本周進行嘗試，克服一個個人挑戰，多食水果和蔬菜。大聲讀出多食水果和蔬菜潛在解決方案列表。對於運動解決方案列表，重複這一過程。告知學員如果所列出的解決方案中沒有適合自己需求的，則可以使用自己的解決方案。
- 讓學員與大家分享自己對本周的行為習慣所做出的承諾。



“智慧”卡

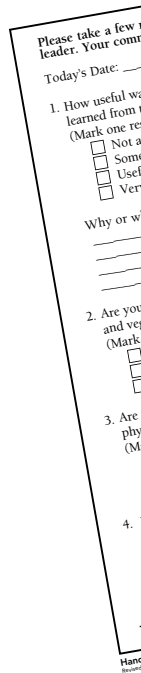
- 分發講義2d, “智慧”卡, 每人一份。指出醫療專家建議養成這兩種行為習慣。告知學員可在“智慧”卡上寫下自己在食用水果和蔬菜和運動方面有哪些問題是想要詢問醫療服務人員的。
- 鼓勵學員使用“智慧”卡與醫療服務人員就健康飲食和運動展開交談。



5 圓滿結束



- 概括本期講習班的要點：學員應能夠針對難以實現食用水果和蔬菜以及做運動的大多數挑戰找到一種簡單的解決方案。
- 鼓勵學員在本周試驗一種解決方案，以便他們可以實現自己的目標。建議他們使用“智慧”卡與健康服務人員談論這兩種行為習慣。
- 感謝學員參加本期講習班，邀請他們參加下期講習班，告知他們時間和地點。
- 提醒學員將自己已填好的設定您的目標講義帶到下期講習班，這樣他們可以報告自己的進步情況。將多餘的設定您的目標講義發給想要的人。





Participant Feedback Sheet
 Session 2, Challenges and Solutions

moments to complete this form. Return this sheet to the group
 moments will help the leader continue to improve the session.

is the information you
 this session?
 (response.)
 t all useful
 owhat useful
 ul
 y useful

by not?

planning to eat more fruits
 vegetables next week?
 (one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

you planning to increase your
 physical activity next week?
 (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure

What did you like the **most** about
 this session?

5. What did you like the **least** about
 this session?

6. How did you hear about this
 Eat Smart, Live Strong session?
 (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition
 Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify

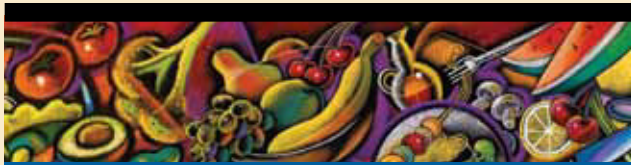
7. In which programs do you participate?
 (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition
 Assistance Program
 Commodity Supplemental
 Food Program
 Senior Farmers' Market
 Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Hour 2e: Eat Smart, Live Strong
 November 2012

- 告知學員本期講習班相關如實回饋，有助於您在面向今後群組學員授課時，提升講習班的效果。利用學員回饋表（講義2e）和/或通過討論，問下列問題：
 - 您學到了哪些新知識？
 - 對您來說，本期講習班哪部分最重要？
 - 您認為目標設定是否會對每天食用3½杯水果和蔬菜有所幫助？
 - 您的目標是否會對一周多數時間每天至少參加30分鐘運動有所幫助？
 - 我們如何能夠讓本期講習班效果更佳？
 - 您是如何聽說本期講習班-或者-您是如何聽說**精明飲食、健康生活**計畫相關資訊的？
- 如果您採用書面學員回饋表，確保讓學員知道這並不是測試-沒有錯誤的答案！鼓勵提出坦誠的意見。幫助書寫有困難的人。收集回饋表。您會發現對學員的回答進行回顧很有用。將他們的答案製成表格，有助於您在為下組學員講授之前提升講習班的效果。回饋也可用作教育活動相關報告。





猜字遊戲： 找到您的解決方案

回顧每天食用3½杯水果和蔬菜的挑戰和解決方案列表，以便您可以隨時幫助學員明確更加輕鬆地養成行為習慣的方法。

挑戰

1. 反季水果和蔬菜比較貴。
2. 我有健康問題，不能多食水果和蔬菜。
3. 就體力情況而言，去雜貨店購物對我來說比較困難。
4. 由於自身健康問題，製備水果和蔬菜對我來說太難。
5. 水果和蔬菜不能讓我飽腹。
6. 水果和蔬菜費用高。
7. 水果和蔬菜會令我腸胃不適。
8. 新鮮水果和蔬菜很容易腐壞。
9. 水果和蔬菜很難咀嚼。
10. 我無法去商店購買水果和蔬菜。

解決方案

1. 購買應季水果和蔬菜。
2. 如果您有健康問題，向您的醫生、護士或營養師諮詢，明確您能食用的水果和蔬菜以及製備方法。
3. 讓朋友或親戚幫您購物。
4. 使用雜貨店的輪椅。
5. 向店員尋求幫助，幫您提袋子或幫您從貨架上取商品。
6. 購買無需切塊或削皮的水果和蔬菜。
7. 購買切好的即食水果和蔬菜。
8. 讓朋友或親戚幫您切剝水果和蔬菜或去核。
9. 將水果和蔬菜與您喜愛的其他菜品混合在一起，有助於滿足您的胃口。
10. 截至此時，如果您還未多食水果和蔬菜，則將水果和蔬菜慢慢加入您的飲食中。
11. 嘗試多種水果和蔬菜，確定您可以食用且不會引起腸胃問題的水果和蔬菜。
12. 購買獨立包裝的水果和蔬菜。
13. 確保每餐至少包含一種水果或蔬菜。
14. 購買100%果汁中的冷凍水果或低鈉蔬菜。
15. 加長烹製蔬菜的時間，以便更軟爛、更容易食用。
16. 定期看牙醫，以減緩口腔疼痛、令咀嚼更輕鬆。
17. 前往您當地的農貿市場或食品合作社，尋找較為便宜的商品。
18. 購買打折罐裝或冷凍水果或蔬菜。
19. 向當地老年人地區代表處諮詢，確定您所在的社區有哪些免費或價格便宜的交通服務。
20. 嘗試將水果作為甜點，取代蛋糕或餅乾。





猜字遊戲： 找到您的解決方案

回顧每天食用3½杯水果和蔬菜的挑戰和解決方案列表，以便您可以隨時幫助學員明確更加輕鬆地養成行為習慣的方法。

挑戰

1. 我不知道我的健康狀況是否符合做運動的條件。
2. 我沒有時間。
3. 我身體狀況受限-肌肉、關節、視力、心臟、腳痛等。
4. 我不喜歡運動。
5. 對我來說，沒有供散步或做其他運動的便利且安全的場所。
6. 課程、會員或設備費用太高。
7. 我不知道如何恰當地做運動，我害怕會傷到自己。

解決方案

1. 找出讓運動成為一種社交活動的方法。
2. 選擇有趣的運動。
3. 獲取說明或指導，以便瞭解運動的正確方式。
4. 慢慢開始，逐漸增加運動程度。
5. 運動之前和之後伸展肌肉，以避免之後出現酸痛。
6. 找一位運動夥伴。
7. 停車時距離商店或辦公室遠一些，多走一些路到達您的最終目的地。
8. 爬樓梯替代坐電梯。
9. 和朋友一起散步聊天。
10. 照護孫子女時，加入他們的運動遊戲。
11. 在房子周圍跳舞。
12. 意識到這一點，即更加強健、擁有更好的平衡性意味著您不容易摔倒。
13. 買一雙具有支撐性的鞋。
14. 找到提供運動課程（費用低、位置便利）的活動中心；查看 YMCA、YWCA、老年人活動中心或社區中心。
15. 參加當地社區中心的舞蹈班，選擇自己喜愛的舞蹈風格-踢踏舞、現代舞、手舞、搖擺舞、廣場舞等。
16. 只要有地兒散步時，就加快步伐走起來。
17. 如果戶外寒冷，嘗試在當地購物中心散步。





本期講習班開始之前，從如下列表中選出對群組學員最有可能有用的的解決方案。每輪猜字遊戲，準備一張帶有不完整解決方案的大掛圖-使用下列指南。

第1輪

線索：我患有糖尿病，害怕食用某些水果。

解決方案：向您的醫生或護士諮詢。

將此內容寫在黑板上：

__ E A __ __ I __ __ __ O U __ __ O __ __ O __ __ U __ __ E .

第2輪

線索：就體力情況而言，去雜貨店購物對我來說比較困難。

解決方案：讓朋友或親戚幫您購物。

將此內容寫在黑板上：

A __ __ A __ __ I E __ __ O __ __ E __ A __ I __ E __ O __ E __ __ __ O U __ __ O __ .

第3輪

線索：由於我患有關節炎，製備蔬菜對我來說太難。

解決方案：購買即食蔬菜。

將此內容寫在黑板上：

__ U __ __ E A __ __ - __ O - E __ T __ E __ E __ A __ __ E __ .

第4輪

線索：蔬菜費用太高。

解決方案：購買打折冷凍蔬菜

將此內容寫在黑板上：

__ U __ __ __ O __ E __ __ E __ E __ A __ __ E __ O __ __ A __ E .

第5輪

線索：新鮮水果和蔬菜很容易腐壞。

解決方案：購買冷凍或罐裝的。

將此內容寫在黑板上：

__ U __ __ __ O __ E __ O __ __ A __ __ E __ .

第6輪

線索：水果和蔬菜很難咀嚼。

解決方案：烹製時間更久一些。

將此內容寫在黑板上：

__ O O __ __ __ E __ __ O __ __ E __ .



第7輪

線索:我無法去商店購買水果和蔬菜。

解決方案:使用社區流動車服務。

將此內容寫在黑板上:

U _ _ E _ _ O _ _ U _ _ I _ _ _ _ A _ _ _ E _ _ _ I _ _ E .

第8輪

線索:我沒有多食水果和蔬菜。

解決方案:嘗試食用水果作為甜點。

將此內容寫在黑板上:

_ _ _ _ _ E A _ _ I _ _ _ _ _ U I _ _ _ O _ _ _ E _ _ _ E _ _ T .

第9輪

線索:我不知道我的健康狀況是否符合做運動的條件。

解決方案:讓護士或醫生體檢。

將此內容寫在黑板上:

_ _ _ E _ _ _ _ I _ _ _ _ A _ _ U _ _ _ E O _ _ _ O _ _ _ O _ _ .

第10輪

線索:我沒有時間運動。

解決方案:爬樓梯替代坐電梯。

將此內容寫在黑板上:

_ _ A _ E _ _ _ A I _ _ _ _ I _ _ _ _ E A _ _ O _ _ E _ _ E _ A _ O _ .

第11輪

線索:在我所在的街區散步不安全-或者-天氣不好。

解決方案:在購物中心散步。

將此內容寫在黑板上:

_ _ A _ _ _ A _ _ _ _ E _ _ _ O _ _ _ I _ _ _ _ A _ _ _ .

第12輪

線索:我不經常運動。

解決方案:慢慢開始。

將此內容寫在黑板上:

_ _ _ A _ _ _ O U _ _ _ _ O _ _ _ _ .

第13輪

線索:我可能會傷到自己。

解決方案:獲取說明。

將此內容寫在黑板上:

_ _ E _ _ I _ _ _ _ _ U _ _ _ I O _ _ .

第14輪

線索:運動課程費用太高。

解決方案:在房子周圍跳舞。

將此內容寫在黑板上:

_ _ A _ _ _ E A _ _ O U _ _ _ _ _ E _ _ O U _ _ E .

第15輪

線索:運動很無聊。

解決方案:和朋友一起散步聊天。

將此內容寫在黑板上:

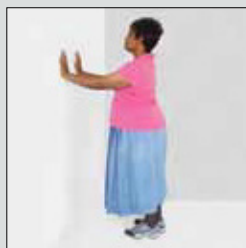
_ _ A _ _ _ A _ _ _ _ A _ _ _ _ I _ _ _ _ _ I E _ _ _ _ .



可選緩和運動

30分鐘的講習班結束之後，再加10分鐘來引領做運動，此類運動與講習班開始時所做的運動相同。如果您選擇不做“熱身”運動，參見4-5頁瞭解更多說明。

- 宣佈本期講習班最後一項活動將進行10分鐘的“緩和”運動。
- 強調如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 讓學員在開始之前查看講義2b。提醒他們將講義帶回家，可在一周多數時間嘗試做這些運動。
- 如果您發現有些學員可輕鬆地進行運動，您可以邀請其中一名學員來引領群組做其中一項運動；或者讓學員幫助其他有困難的學員。
- 再次感謝學員的參與。表達願望，希望他們可以認識到每天多做一些運動可以輕鬆有趣。建議他們和朋友或家人一起做這些簡單的運動。



精明飲食、健康生活 活動資料包

精明飲食、健康生活活動資料包提供一套學習經驗，用以促進老年人養成兩種重要的行為習慣，這兩種行為習慣幾乎可以改善每個人的健康，提高生活品質。

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的運動

要讓人們養成健康的生活習慣，單靠知識是不夠的，因此此資料包還提供了以應用行為理論和先前研究為基礎的行為方法。講習班內容和資料已由營養網站的員工和群組負責人試用。講義已由潛在學員-符合美國農業部食品和營養服務部計畫參加資格的60-74歲低收入老年人試用。



美國農業部
食品 and 營養服務部

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



美國農業部是機會均等供應方和雇主。

2012年11月修訂

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。



美國農業部

精明飲食、健康生活

老年人營養教育



豐富經典最愛菜品

當學員將水果和蔬菜添加到愛吃的“經典”-傳統菜品中時，多食水果和蔬菜就很容易了。

講習班 3

講習班 3 歡迎!



歡迎參加精明飲食、健康生活講習班。這是一期充滿樂趣的社交互動講習班。精明飲食、健康生活講習班旨在幫助老年人養成兩種行為習慣，以改善健康，提高整體幸福感。這兩種行為習慣是：

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
(1½杯水果和2杯蔬菜)
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

每期講習班指南包括一份講義，介紹了四種運動。每期講習班舉辦之前和之後的10分鐘，您可選擇讓學員做這些運動，當作“熱身”和“緩和”。

每期講習班旨在介紹可幫助學員養成上述行為習慣的具體方法。如需進一步瞭解行為習慣相關資訊，請參閱**精明飲食、健康生活講師指南**。

本資料包所含的四期講習班為：

- 講習班 1 逐步實現您的目標
- 講習班 2 挑戰和解決方案
- 講習班 3 豐富經典最愛菜品
- 講習班 4 精明飲食、降低花費

您可以“照搬”講習班指南或者進行調整以滿足您學員的需求。參考講師指南，獲取調整講習班內容相關貼士，以滿足您學員的需求。各期講習班自然銜接，每期都對關鍵行為習慣資訊進行進一步強化。不過，如果您不具備上滿四期講習班的條件，各期講習班內容可獨立使用。

享受其中!

對您-群組負責人-和學員來說，講習班就意味著樂趣。

豐富經典最愛菜品

第3期目標

學員能夠：

- 至少說出三種添加有水果或蔬菜、營養更加豐富的傳統菜品。
- 品嚐添加有水果和蔬菜的傳統菜品。

講習班概述

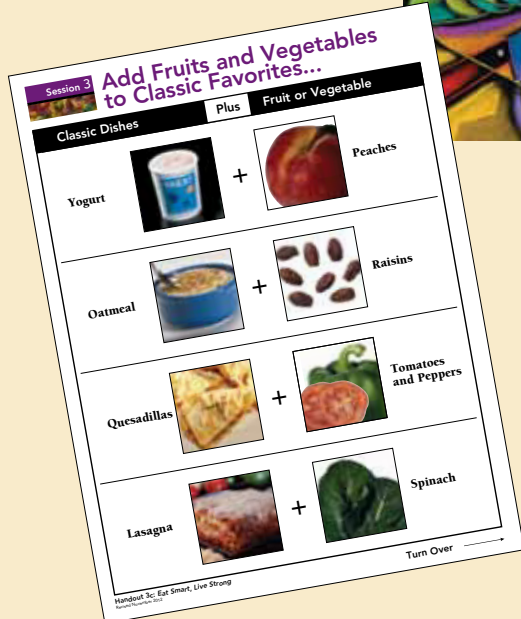
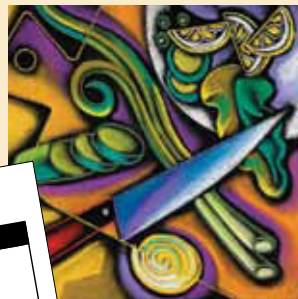
- 學員有機會在10分鐘可選“熱身”運動中練習四種簡單的運動。
- 本期講習班期間：
 - 群組討論這兩種行為習慣和所獲得的益處。
 - 學員報告在實現目標過程中所取得的進步。
 - 學員通過展示“經典最愛菜品”-熟悉和喜愛的菜品-的彩色照片，提出建議將水果和蔬菜添加到經典菜品中。
 - 講師分發食譜卡並讓學員品嚐添加有蔬菜的經典菜品。
- 如果條件允許，學員可幫助製備他們之後將會品嚐到的菜品。
- 學員簡要談談下周想要嘗試的食譜以及繼續增加運動量的方法。
- 每位學員將加強“經典”菜品的建議和一套食譜卡帶回家。
- 學員在10分鐘可選“緩和”運動中重複上述四種簡單的運動。學員會收到一份對運動進行直觀描述的講義，因此學員可以在家做這些運動。

講習班如何促進行為習慣的養成

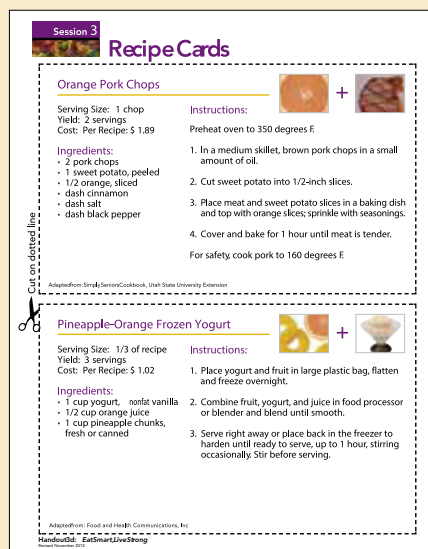
- 意識：學員可能從未想過將水果或蔬菜添加到經典菜品中。恰好這個創意可以鼓舞他們進行嘗試。
- 技巧和自信：學員聽說並體驗將水果和蔬菜添加到日常膳食中是多麼容易，同時不用放棄自己最愛食物。
- 嘗試它並喜愛它：如果您能夠製備“加強”菜品供大家品嚐，學員們可能會發現他們愛吃並會受到鼓舞，進而在家嘗試做。



材料



- 記錄資訊的地方，所有人都可以看到：
 - 大張紙(掛圖)，封口膠帶和麥克筆；或
 - 黑板和粉筆；或
 - 白板 and 可擦麥克筆
- 10-20張空白索引卡片或紙張
- 資源1：製作經典最愛菜品卡片，和第3期講義一起分發。
 - 傳統菜品
 - 水果
 - 蔬菜
- 製備經典菜品，將蔬菜加入其中(參見食譜卡，瞭解相關建議)
- 上菜用具
- 餐具、紙碟、餐巾紙、杯子-每人一套
- 講義：
 - 講義3a：設定您的目標
 - 講義3b：第3期 運動
 - 講義3c：將水果和蔬菜添加到經典最愛菜品中
 - 講義3b：食譜卡
 - 講義3d：學員回饋表



準備工作



- 選擇本期講習班所提及的其中一種食譜，提前製備。選擇供學員品嘗的菜品時，考慮：
 - 應季和/或經濟實惠的食物
 - 學員有可能食用的食物
 - 便於您在課堂上供應的食物或者便於攜帶的食物
- 準備所需紙質/塑膠製品和用具，用以盛放製備好的菜品樣品。

Session 3 Set Your Goals

Recommended Goals

1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.

2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of fruits and _____ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least _____ minutes of moderate-intensity physical activity on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong


- 調整講義3a，設定您的目標。準備一張空白的“原版”影本。為學員複印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 為每位學員複印講義3a、3b、3c、3d、3e各1份。
- 組織空間，將學員座位排成一個半圓形。如果您要進行運動，將結實的直背椅放置成一個半圓形，間距至少2英尺。

Session 3 Exercises

These exercises are designed to help you **build strength, improve balance, and increase flexibility**. In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking **5 deep breaths**—in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

1 Stand Up and Sit Down




- Start in a seated position with arms crossed
- Stand up, trying not to use arms
- Sit down, trying not to use arms
- Repeat 10 times

Handout 3b: Eat Smart, Live Strong

Session 3 Exercises

2 Leg Lifts



- Sit in a chair
- Straighten right leg
- Lift leg as high as is comfortable
- Lower leg, keeping it extended and elevated
- Repeat 8 times
- Repeat with left leg
- * For additional challenge, use 1-pound ankle weights

Handout 3c: Eat Smart, Live Strong

Session 3 Participant Feedback Sheet
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)

Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful

Why or why not? _____

2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)

Yes
 No
 I am not sure

3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)

Yes
 No
 I am not sure

4. What did you like the most about this session? _____

5. What did you like the least about this session? _____

6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)

Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other—specify _____

7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)

Supplemental Nutrition Assistance Program
 Community Supplemental Food Program
 Senior Farmers' Market Nutrition Program
 Home-delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Handout 3e: Eat Smart, Live Strong

可選熱身運動

除了討論運動的價值之外，您可選擇在每期講習班開始和結束時讓學員做幾種簡單的運動。

- 增加10分鐘，用於在每期講習班上做可選“熱身”和“緩和”運動；各期講習班可做同一套運動，同一份講義兩者均適用。
- 講義3b中有引領第3期講習班運動所需的所有指南。
- 學員有機會嘗試做兩次同樣的運動。
- 重複進行，連同講義，便會為學員提供在家做這些運動的技巧、自信和工具。
- 大多數講師會選擇易於引領的運動。
- 如要引領做這些運動，您不必做得特別嫻熟，您可能只需提前嘗試下，以便您可以自如地展示。
- 請記住，您不必在本期講習班上展示所有運動。您可以對運動進行調整，以滿足各群組的需求。



運動



起立和坐下



抬腿



揮動雙臂



抬臂

- 說明這些運動可以提升強健度、平衡性和靈活性。
- 確保大部分學員可找到這四種簡單易做的運動並且熟悉這些運動。
- 告知學員，如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 分發講義3b，第3期講習班運動，並讓學員查看。
- 在講義上介紹這四種運動：
 - 起立和坐下
 - 抬腿
 - 揮動雙臂
 - 抬臂
- 引領第3期講習班1-4項運動，利用講義3b並指示學員看圖。
- 展示運動，確保學員可以看到您，給予一些簡單的口頭指示。當您重複每種運動時，讓學員跟著您做。
- 查看學員是否在以正確的方式做各項運動，為那些似乎需要額外指示的學員提供幫助。
- 確保當學員嘗試進行運動時，給予學員鼓勵或積極回饋。

貼士！增加砝碼

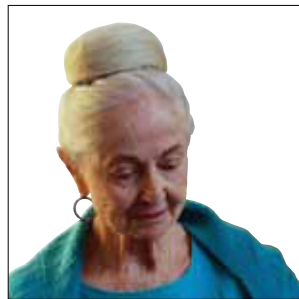
一些群組或個人學員可能要面臨更具挑戰性的運動。建議使用1磅重的啞鈴，增加附加挑戰性。

豐富 經典最愛菜品

1 歡迎和介紹



- **介紹本期講習班。**告知學員這是四期**精明飲食、健康生活**系列講習班的第三期，本期講習班主題為**“豐富經典最愛菜品。”**
- **向熟悉的學員致意。**熱烈歡迎參加過講習班的學員，確保新學員感到輕鬆，儘管這是他們第一次參加講習班。
- **自我介紹。**說出您最愛的菜品之一。讓學員自我介紹，說出自己的名字並回答問題：“您最愛的菜品(或食譜)之一是什麼？”將上述菜品列在掛圖或黑板上，以便所有人都可以看到。您之後會在本期講習班上用到此列表。

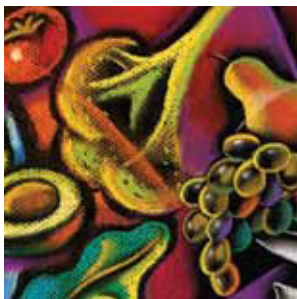




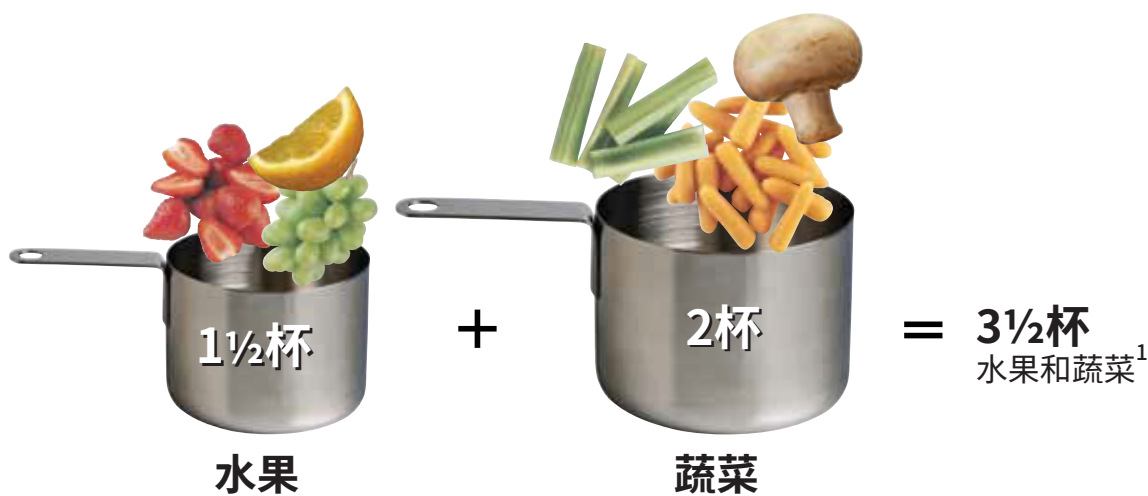
- **為講習班營造一種溫暖放鬆的氛圍。**讓學員知道您希望瞭解他們的經歷，他們可以隨時評論或提問。
- **陳述本期講習班的目標。**學員會考慮將水果和蔬菜添加到最愛菜品中的方法。
- **分享本期講習班的時長。**告知大家本期講習班將會大約持續一小時。介紹其他有用資訊，例如休息室、飲水處或出口區的位置。



2 兩種重要的行為習慣及其益處



- 說明精明飲食、健康生活計畫集中對兩種重要的行為習慣進行討論。健康專家所推薦的可改善健康、提高整體幸福感的兩種行為習慣是：
 - 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜¹
 - 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的運動
- 提出每個人所需的水果和蔬菜合理量取決於運動程度、年齡和性別。指出老年人應當每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½應為水果。2杯應為蔬菜。



¹以卡路里需求最低的目標受眾-久坐女性的卡路里需求為標準(每天需1600卡路里)。對於做更多運動的老年人而言，建議食用2杯水果和2½杯蔬菜(每天需2000卡路里)。



- 讓學員說出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益處。確保提及下列內容：
 - 獲得維持身體健康所需的維生素、礦物質、纖維
 - 保持規律性
 - 有助於預防或減緩慢性疾病發生，例如糖尿病、肥胖症、高血壓、心臟病
 - 向膳食中添加顏色、味道和多樣性



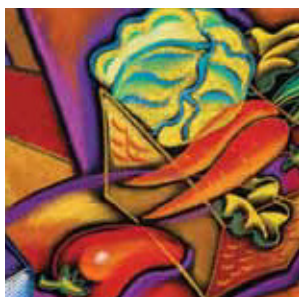
- 讓學員列出讓自己能夠運動的一些方法。確保包括：

● 健走	● 舉重	● 騎固定式單車
● 修剪草坪	● 慢跑	● 和孫子女一起散步
● 有氧運動	● 跳舞	● 或跑步
	● 游泳	



- 討論一周多數時間每天至少參加30分鐘運動的益處。提及下列內容：
 - 有助於預防或減緩慢性疾病的發生
 - 感覺更好
 - 減緩壓力、焦慮及輕度抑鬱
 - 建構和維持健康骨骼、肌肉及關節
 - 提高強健度
 - 提高平衡性並減少跌倒的風險
 - 改善睡眠

3 衡量您的目標



- 參加第1期或第2期的學員為自己設定養成兩種行為習慣的目標。一些學員可能已將設定您的目標講義帶回，講義上面記錄了每日成果。讓學員與大家分享自己是如何做的。
- 邀請學員分享自己的成果。讓學員說明是什麼讓自己更加輕鬆地養成了這兩種行為習慣。
- 讓大家對在實現目標的過程中取得進步的學員表示祝賀。
- 將講義3a分發給想要繼續記錄成果的學員。



Session 3

Set Your Goals



Recommended Goals

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

My Personal Goals

I will eat _____ cup(s) of **fruits** and _____ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least _____ minutes of **moderate-intensity physical activity** on _____ days next week.

My Weekly Log

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits 							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Cups of vegetables 							
	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
Minutes of physical activity 							
	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong
Revised November 2012

4 技巧練習活動



確保所有人都已舒適就座並且都能夠看到您這位講師。

卡片遊戲：製作經典最愛菜品

- 告知學員今天的學習活動重點關注的是怎樣才能在享用最愛菜品的同時又可以多食水果和蔬菜(使用資源1:製作經典最愛菜品卡片)。
- 將水果卡片和蔬菜卡片放置在所有人都可以看到的桌面上或地面上。
- 指出學員自我介紹期間所提及的最愛菜品的列表。選擇表示上述其中之一的“經典菜品”卡片。將卡片遞給提到該菜品的學員手中。您可能不會擁有所列出的每樣菜品的卡片。在這種情況下,將菜品名稱寫在空白卡片或紙張上。分發其餘的“經典菜品”卡片,直到每位元學員都擁有一張。
- 請自告奮勇的學員帶著自己的“經典菜品”卡片走到房間前面,以此開始此活動。讓自告奮勇的學員說“這是最愛的經典菜品之一。我請(另一位學員的名稱)幫我添加水果或蔬菜,讓菜品更加豐富可口。”
- 指定人選選擇一張水果卡片或一張蔬菜卡片,站在房間前面自告奮勇的學員旁邊。讓她說“通過添加_____(所選水果或蔬菜名稱)我會讓這份菜品更加豐富可口。”告知學員,他們可以選擇一種水果或蔬菜作為食譜或附餐的添加配料。



4 技巧練習活動 續

卡片遊戲續



- 讓學員談論新的豐富經典最愛菜品。您可以問：
 - 你們曾經將這種水果(或蔬菜)添加到這款菜品過嗎？
 - 您認為這嘗起來怎麼樣？
 - 添加水果(或蔬菜)有多難？
 - 此經典菜品為您的日常膳食添加了多少水果(或蔬菜)-按杯計-？
 - 還有什麼其他水果(或蔬菜)可以添加到此菜品中？
 - 您會在家嘗試這樣做嗎？

- 這兩位學員就座。讓第二位自告奮勇的學員走到房間前面，展示她的“經典菜品”卡片。她召集另一位參加者選擇一種水果或蔬菜添加到菜品中。討論選擇項。

- 找機會討論食用多種顏色水果和蔬菜的重要性。將水果和蔬菜添加到經典菜品中恰巧是變換您所食食物顏色的另一個機會。每天食用多種水果和蔬菜，確保您擁有維持身體健康和能量水準所需的各種維生素和礦物質。

- 重複進行，直到所有人都有機會展示了經典菜品。

貼士！ 繼續前進！

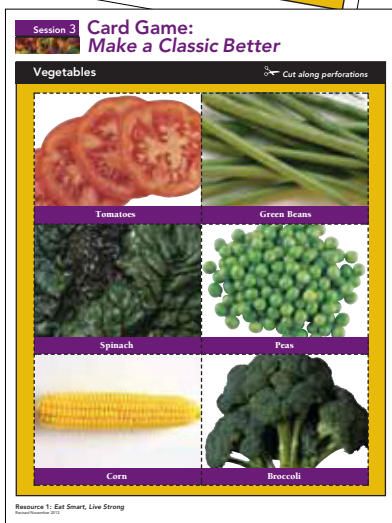
幫助學員在學習活動期間堅持運動。讓學員走到房間前面玩遊戲，讓他們離開自己的椅子。

確保沒有人因為身體受限而感到被排除在外。您或其他學員可幫助大家都加入進來，即便他們在站立、行走、抓取、聽力或視力方面存在缺陷。



品嘗豐富經典菜品

- 請學員品嘗您製備好的經典食譜-添加有蔬菜的傳統菜品。根據時間和空間佈局，您可以讓大家走到桌子旁邊進行品嘗，或者當大家坐著時，您可以為大家分發。
- 讓學員說出他們正在品嘗什麼。他們對味道或口感的喜歡程度如何？加強菜品是如何將多種顏色添加到所食食物中的？他們是否會自己製備這款菜品？還能添加什麼？
- 告知學員每份菜品中應當添加多少杯水果或蔬菜。
- 提醒學員應當以食用各種顏色的水果和蔬菜為目標。

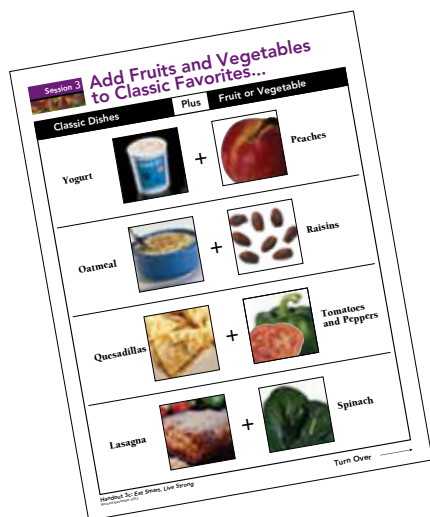


貼士！讓他們烹製！

老年人可能有多年的烹製經驗。如果時間允許且有適宜的環境，學員會很樂意幫您製備經典最愛菜品。按照講義中的其中一種食譜或者選擇您認為在群組中受歡迎的食譜。根據所選菜品，您需要：

- 選擇和購買成本較低的原料-或者食品分發點或老年人農貿市場有售的原料。
- 提前洗淨或製備原料。
- 提供用具和碗碟。
- 用量杯展示水果或蔬菜的添加量。

4 技巧練習活動 續



講義：將創意帶回家

- 為所有人分發講義3c，將水果和蔬菜添加到經典最愛菜品中。
- 指出一面的圖片展示了將水果和蔬菜添加到一些傳統最愛菜品中的方法。反面有可與家人、朋友或看護人分享的資訊。
- 分發食譜卡影本（講義3d）。讓學員討論這些創意。
- 問幾個問題，以幫助學員致力於嘗試新東西：
 - 我們討論了將水果或蔬菜添加到最愛菜品中的幾種方法。您認為您想嘗試哪些組合？
 - 今天的講習班結束之前您有其他組合創意想要分享嗎？
- 將講義3a設定您的目標發給想要的人。

5 圓滿結束



- 總結本期講習班的重點：“增加水果和蔬菜食用量的很好方法就是將它們添加到您最愛的經典菜品中。”
- 問詢他們如何計畫在下周做運動。
- 感謝學員參加本期講習班，邀請他們參加下期講習班，告知他們時間和地點。



- 提醒學員將自己已填好的設定您的目標每週日誌帶到下期講習班，這樣他們可以報告自己的進步情況。
- 告知學員本期講習班相關如實回饋，有助於您在面向今後群組學員授課時，提升講習班的效果。利用學員回饋表（講義3e）和/或通過討論，問下列問題：
 - 您學到了哪些新知識？
 - 對您來說，本期講習班哪部分最重要？
 - 您認為目標設定是否會對每天食用3½杯水果和蔬菜有所幫助？
 - 您的目標是否會對一周多數時間每天至少參加30分鐘運動有所幫助？
 - 我們如何能夠讓本期講習班效果更佳？
 - 您是如何聽說本期講習班-或者-您是如何聽說精明飲食、健康生活計畫相關資訊的？

Session 3 Participant Feedback Sheet
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

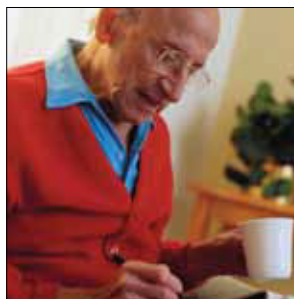
Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

- How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 - Not at all useful
 - Somewhat useful
 - Useful
 - Very useful
 Why or why not? _____
- Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 - Yes
 - No
 - I am not sure
- What did you like the **most** about this session? _____
- What did you like the **least** about this session? _____
- How did you hear about this **Eat Smart, Live Strong** session? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program office
 - Friend
 - Senior center
 - Poster
 - Flyer
 - Newsletter
 - Place of worship
 - Other—specify _____
- In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program
 - Commodity Supplemental Food Program
 - Senior Farmers' Market Nutrition Program
 - Home delivered meals
 - Congregate meals
 - Food bank or pantry

Thank you for participating in **Eat Smart, Live Strong!**

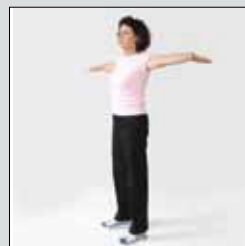
- 如果您採用書面學員回饋表，確保讓學員知道這並不是測試-沒有錯誤的答案!鼓勵提出坦誠的意見。幫助書寫有困難的人。收集回饋表。您會發現對學員的回答進行回顧很有用。將他們的答案製成表格，有助於您在為下組學員講授之前提升講習班的效果。反饋也可幫您報告教育活動。



可選緩和運動

講習班結束之後，再加10分鐘來引領做運動，此類運動與講習班開始時所做的運動相同。如果您選擇不做“熱身”運動，參見4-5頁瞭解更多說明。

- 宣佈本期講習班最後一項活動將進行10分鐘的“緩和”運動。
- 強調如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 讓學員在開始之前查看講義3b。提醒他們將講義帶回家，可在一周多數時間嘗試做這些運動。
- 如果您發現有些學員可輕鬆地進行運動，您可以邀請其中一名學員來引領群組做其中一項運動；或者讓學員幫助其他有困難的學員。
- 再次感謝學員的參與。表達願望，希望他們可以認識到每天多做一些運動可以輕鬆有趣。建議他們和朋友或家人一起做這些簡單的運動。



精明飲食、健康生活活動資料包

精明飲食、健康生活活動資料包提供一套學習經驗，用以促進老年人養成兩種重要的行為習慣，這兩種行為習慣幾乎可以改善每個人的健康，提高生活品質。

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的運動

要讓人們養成健康的生活習慣，單靠知識是不夠的，因此此資料包還提供了以應用行為理論和先前研究為基礎的行為方法。講習班內容和資料已由營養網站的員工和群組負責人試用。講義已由潛在學員-符合美國農業部食品和營養服務部計畫參加資格的60-74歲低收入老年人試用。



美國農業部

食品和營養服務部

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



美國農業部是機會均等供應方和雇主。2012年11月修訂

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。



美國農業部

精明飲食、健康生活

老年人營養教育



精明飲食、 降低花費

本期講習班，學員探索在預算有限的情況下購買所需水果和蔬菜的方法。

講習班 4

講習班 4 歡迎!



歡迎參加精明飲食、健康生活講習班。這是一期充滿樂趣的社交互動講習班。精明飲食、健康生活講習班旨在幫助老年人養成兩種行為習慣，以改善健康，提高整體幸福感。這兩種行為習慣是：

- 1 每天至少食用3½杯蔬菜和水果（1½杯水果和2杯蔬菜）
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

每期講習班指南包括一份講義，介紹了四種運動。每期講習班舉辦之前和之後的10分鐘，您可讓學員做這些運動，當作“熱身”和“緩和”。

每期講習班旨在介紹可幫助學員養成上述行為習慣的具體方法。如需進一步瞭解行為習慣相關資訊，請參閱精明飲食、健康生活講師指南。

本資料包所含的四期講習班為：

講習班 1 逐步實現您的目標

講習班 2 挑戰和解決方案

講習班 3 豐富經典最愛菜品

講習班 4 精明飲食、降低花費

您可以“照搬”講習班指南或者進行調整以滿足您學員的需求。參考講師指南，獲取調整講習班內容相關貼士，以滿足您學員的需求。各期講習班自然銜接，每期都對關鍵行為習慣資訊進行進一步強化。不過，如果您不具備上滿四期講習班的條件，各期講習班內容可獨立使用。

享受其中!

對您-群組負責人-和學員來說，講習班就意味著樂趣

精明飲食、降低花費

第4期目標

學員能夠：

- 說出購買水果和蔬菜三種省錢方法
- 至少說出一種有資格享有的當地可用營養資源

講習班概述

- 學員有機會在10分鐘可選“熱身”運動中練習四種簡單的運動。
 - 通過猜價遊戲，學員分享自己在購買水果和蔬菜省錢方面的知識和經驗，包括使用當地可用的營養資源。
- 本期講習班期間：
 - 群組回顧這兩種行為習慣和所獲得的益處。
 - 學員報告在實現目標過程中所取得的進步。
- 學員在10分鐘可選“緩和”運動中重複上述四種簡單的運動。學員會收到一份對運動進行直觀描述的講義，因此學員可以在家做這些運動。

講習班如何促進行為習慣的改變

- 意識：確定學員有資格參加的營養援助計畫。
- 技巧和自信：學員分享購買水果和蔬菜的策略。他們知道他們自己以及和他們一樣的其他人可以找到在預算有限的情況下多食水果和蔬菜的方法。
- 同伴支持：學員共同協作，通過參與遊戲，找出針對費用挑戰的創新解決方案。



材料



- 供所有學員使用的鋼筆或鉛筆
- 記錄學員回饋的地方, 所有人都可以看到:
 - 大張紙(掛圖), 封口膠帶和麥克筆; 或
 - 黑板和粉筆; 或
 - 白板 and 可擦麥克筆
- 講義:
 - 講義4a: 設定您的目標
 - 講義4b: 第4期 運動
 - 講義4c: 水果和蔬菜費用表(空白)
 - 講義4d: 學員回饋表



準備工作



- 講習班開始之前, 收集當前的價格和資源資訊。通過回顧當地報紙上的食品券、查看雜貨店收據、查看農貿市場的價格, 製作當地水果和蔬菜當前的價格列表。用講義4c的空白影本記錄這一資訊。尋找良好價值, 重點關注:
 - 促銷商品, 包括新鮮、罐裝、乾果、冷凍水果和蔬菜
 - 自營品牌和非品牌的罐裝或冷凍水果和蔬菜
 - 應季新鮮水果和蔬菜
 - 批量或打折商品
- 為了與更貴的商品比較和對比良好價值:
 - 未打折的商品
 - 品牌罐裝或冷凍水果和蔬菜
 - 進口和/或過季新鮮水果和蔬菜
 - 小罐裝或小容器裝水果和蔬菜



您將利用此價目表來玩本手冊所述的合理價格遊戲。

■ 熟悉並製作您所在社區的低收入老年人可用營養資源表，包括：

- **補充營養援助計畫**。瞭解學員怎樣才能申請並獲得福利。製作附近授權零售食品店列表。
- **老年人農貿市場**瞭解當地市場所參與的老年人農貿市場營養計畫可用的購物票證以及有效月份。查看當地農貿市場水果和蔬菜的當前價格，明確一些良好價值。準備分享聯繫資訊。
- **食品分發計畫**查看水果和蔬菜或包含水果和蔬菜的產品的當前可用性。查看哪些食品可通過美國農業部商品補充食品計畫 (CSFP) 獲得，以及符合資格的個人可以獲得多少量。準備通知學員獲得罐裝水果和蔬菜以及通過商品補充食品計畫獲得其他營養食品的途徑和地點。
- **當地餐食計畫**瞭解聚餐點、家庭送餐、食物站供應的餐食或通過當地餐食計畫獲得的餐食中的水果和蔬菜的類型和數

量。瞭解如何參加這些計畫的人選，準備好如何加入此類計畫的聯繫資訊。

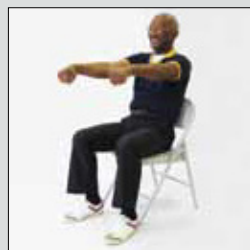
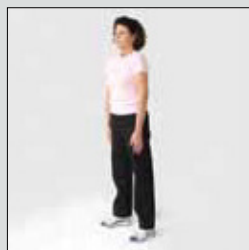
■ 如有可能，獲取食物樣品，用於合理價格遊戲。從多種資源中引進商品：

- 當地市場在售商品
 - 通過商品補充食品計畫獲得的商品
 - 來自老年人農貿市場的商品
 - 從家庭送餐餐品獲得的樣品水果和蔬菜
 - 通過印第安保留區食品分發計畫獲得的水果和蔬菜
 - 電子福利轉帳 (EBT) 卡樣品和要與學員分享的其他營養援助計畫相關資訊。
- 如果您無法獲得食品實物，您可以用商店宣傳單和報紙促銷單上的照片來替代。
- 調整講義4a，設定您的目標。準備一張空白的“原版”影本。為學員複印之前，在原版上填上本周或下周的日期。
- 為每位學員複印講義4a、4b、4c、4d各1份。
- 安置空間，將學員座位排成一個半圓形。如果您要進行運動，將結實的直背椅放置成一個半圓形，間距至少2英尺。

可選熱身運動

除了討論運動的價值之外，您可選擇在每期講習班開始和結束時讓學員做幾種簡單的運動。

- 增加10分鐘，在每期講習班上做可選“熱身”和“緩和”運動；各期講習班可做同一套運動，同一份講義兩者均適用。
- 講義4b中有引領第4期講習班運動所需的所有指南。
- 學員有機會嘗試做兩次同樣的運動。
- 重複進行，連同講義，便會為學員提供在家做這些運動的技巧、自信和工具。
- 大多數講師會選擇易於引領的運動。
- 如要引領做這些運動，您不必做得特別嫻熟，您可能只需提前嘗試下，以便您可以自如地展示。
- 請記住，您不必在本期講習班上展示所有運動。您可以對運動進行調整，以滿足各群組的需求。



運動



頸部旋轉



肩部旋轉



腰部旋轉



踝關節旋轉

- 說明這些運動可以提升強健度、平衡性和靈活性。
- 確保大部分學員可找到這四種簡單易做的運動並且熟悉這些運動。
- 強調如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 分發講義4b，第4期講習班運動，並讓學員查看。
- 在講義上列出這四種運動：
 - 頸部旋轉
 - 肩部旋轉
 - 腰部旋轉
 - 踝關節旋轉
- 引領第4期講習班1-4項運動，利用講義4b並指示學員看圖。
- 展示運動，確保學員可以看到您，給予一些簡單的口頭指示。當您重複每種運動時，讓學員跟著您做。
- 查看學員是否在以正確的方式做各項運動，為那些似乎需要額外指示的學員提供幫助。
- 確保當學員嘗試進行運動時，給予學員鼓勵或積極回饋。

貼士！適應學員的身體受限

群組中的一些老年人可能身體受限，例如必須坐在輪椅上。您可以為此類學員調整運動，讓他們坐著做運動，同時群組中的其他人可以站起來做相同的運動。



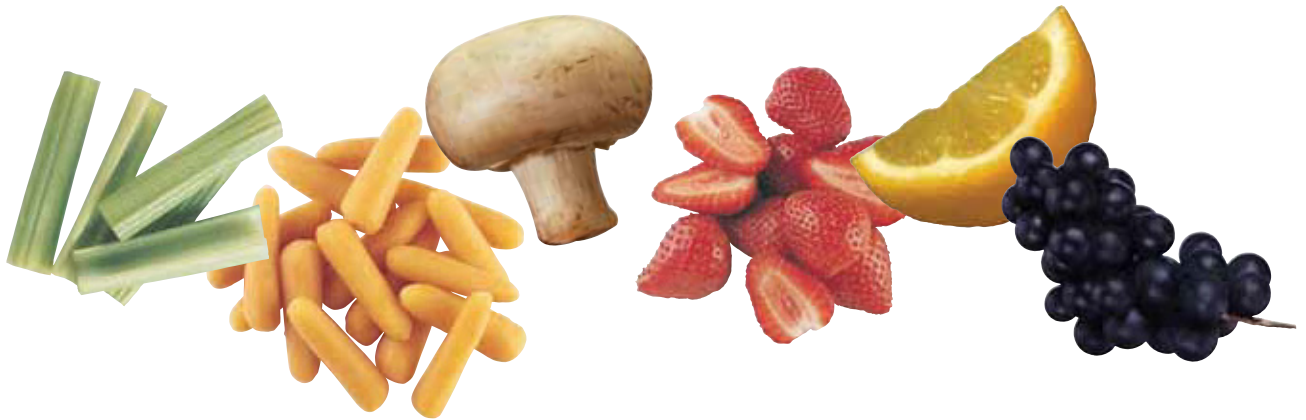
精明飲食、降低花費

1 歡迎和介紹



- 介紹本期講習班。告知學員這是四期精明飲食、健康生活系列講習班的最近一期，本期講習班主題為“精明飲食、降低花費。”
- 向熟悉的學員致意。熱烈歡迎參加過講習班的學員，確保新學員感到輕鬆，儘管這是他們第一次參加講習班。
- 自我介紹。說出當地市場一種水果或蔬菜的當前價格。讓學員自我介紹，說出自己的名字，說出當地市場的一種水果或蔬菜（新鮮、冷凍、罐裝或乾果）及其當前價格（據自己所知）。將學員的名字寫在兩列中，保留列表用於技能開發活動。

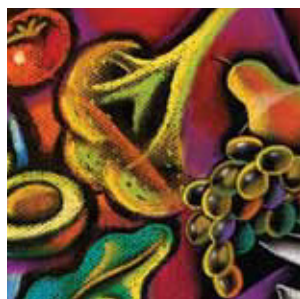




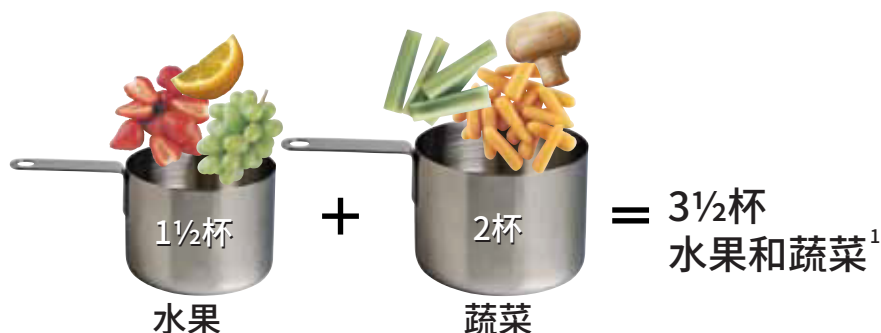
- 營造一種溫暖放鬆的氛圍。讓學員知道您希望瞭解他們的經歷，他們可以隨時評論或提問。
- 陳述本期講習班的目標。學員可明確怎樣才能在不超預算的情況下每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- 分享本期講習班的時長。告知大家本期講習班將會大約持續一小時。介紹其他有用資訊，例如休息室、飲水處或出口區的位置。



2 兩種重要的行為習慣及其益處



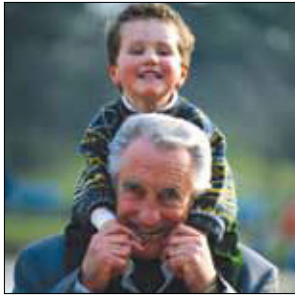
- 說明精明飲食、健康生活計畫集中對兩種重要的行為習慣進行討論。健康專家所推薦的可改善健康、提高整體幸福感的兩種行為習慣是：
 - 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
 - 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動
- 提出每個人所需的水果和蔬菜量取決於運動程度、年齡和性別。指出老年人應當每天至少食用3½杯水果和蔬菜。其中1½應為水果。2杯應為蔬菜。



- 讓學員說出每天食用3½杯水果和蔬菜的一些益處。確保提及下列內容：
 - 獲得維持身體健康所需的維生素、礦物質、纖維
 - 保持規律性
 - 有助於預防或減緩慢性疾病發生，例如肥胖症、糖尿病、高血壓、心臟病
 - 向膳食中添加顏色、味道和多樣性

¹ 以卡路里需求最低的目標受眾——久坐女性的卡路里需求為標準（每天需1600卡路里）。對於做更多運動的老年人而言，建議食用2杯水果和2½杯蔬菜（每天需2000卡路里）。





- 讓學員列出讓自己能夠運動的一些方法。確保包括：

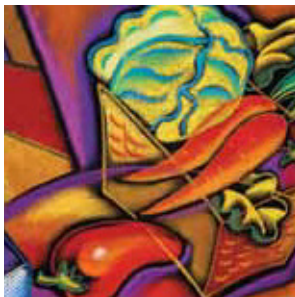
- 健走
- 修剪草坪
- 有氧運動
- 舉重
- 慢跑
- 跳舞
- 游泳
- 騎固定式單車
- 和孫子女一起散步或跑步



- 討論一周多數時間每天至少參加30分鐘運動的益處。提及下列內容：

- 有助於預防或減緩慢性疾病的發生
- 減緩壓力、焦慮及輕度抑鬱
- 建構和維持健康骨骼、肌肉及關節
- 提高強健度
- 提高平衡性並減少跌倒的風險
- 改善睡眠

3 衡量您的目標



- 參加第1期或第2期的學員為自己設定養成兩種行為習慣的目標。一些學員可能已將設定您的目標講義帶回，講義上面記錄了每日成果。
- 邀請學員分享自己的成果。讓學員說明是什麼讓自己更加輕鬆地養成了這兩種行為習慣。
- 讓大家對在實現目標的過程中取得進步的學員表示祝賀。
- 將額外的講義4a-設定您的目標分發給想要繼續記錄成果的學員。



4 技巧練習活動



- 告知學員，對於食用水果和蔬菜，最常提到的障礙就是價格。瞭解食用水果和蔬菜比食用其他事物更貴，但是本期講習班他們會有機會探尋如何購買合理價格的水果和蔬菜。
- 介紹遊戲合理價格，旨在明確削減食用水果和蔬菜的費用的方法。您向參加遊戲的人員展示一種食品，告知他們您是在哪裡獲得的，並讓他們猜猜價格。
- 分發講義4c-水果和蔬菜費用表，做遊戲時向學員說明他們可以記錄下每種水果或蔬菜、價格以及從哪裡獲得。他們也可以使用此表記錄購買促銷水果和蔬菜的地點。提供樣品或推薦全年售價一般都比較低的水果和蔬菜，例如香蕉、蘋果、橙汁、胡蘿蔔、綠葉菜、土豆、豆類。



貼士！每個人都是獲勝者

通過向參加遊戲的人員展示強化工具，強化學習，增加樂趣。當參加遊戲的人員猜對食品的價格時，您可以讓他或她將一件商品帶回家。或者，您可以發給每人一件強化商品-例如雜貨店列表便簽簿-僅供玩樂。



Spending Less

Tips

Tips for eating more fruits and vegetables:

- Use EBT benefits to purchase fruits and vegetables
- Get canned fruits and vegetables from Food Distribution Programs, such as food banks or food pantries
- Apply for Senior Farmers Market Nutrition Program if available
- Apply for Commodity Supplemental Food Program if available
- Buy canned or frozen fruits and vegetables on sale
- Choose produce in season

Tips for participating in more physical activity:

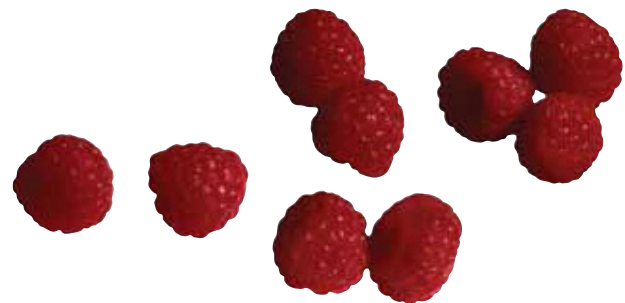
- Park car farther from the store or office
- Take the stairs instead of elevator
- Walk and talk with friends
- Participate in active play with grandchildren
- Dance around the house!

Cost Sheet for Fruits and Vegetables

Fruit or Vegetable	Price	Location

Handout 4c. Eat Smart, Live Strong
Revised 10/2014

- 展示第一件商品，告知參加遊戲的人員您是從哪裡獲得的，說出供應水果和蔬菜的市場或計畫的名稱。如果您沒有實物，則展示一張照片或示例圖。指定參加遊戲的人員應該猜商品費用還是每磅價格。
- 展示您在介紹期間製作的參加者名字列表。讓每列中的第一位參加者猜猜第一個商品的價格。將每位參加遊戲的人員所猜的價格寫在他或她的名字旁邊。兩位參加遊戲的人員不能猜同一個金額。繼續猜，知道每位參加者都有機會猜商品的價格。展示實際價格。本輪的獲勝者是所猜價格與商品價格最接近的人員，並且沒有更改。發給獲勝者一個強化商品。
- 輪轉參加者競猜的順序，保證公平競爭。如果每人競猜時所花費的時間太長，您可以讓兩組各玩一輪。



4 技巧練習活動 續

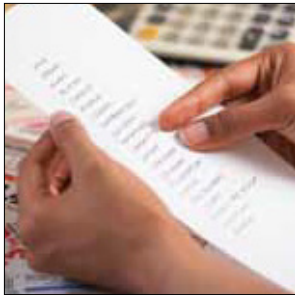
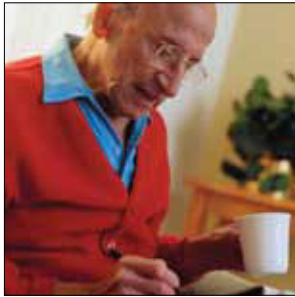
■ 利用價格示例強調削減費用的多種方法：

- 例如，展示一種應季水果或蔬菜和一種非應季水果和蔬菜。讓學員討論為何購買應季水果和蔬菜比較省錢。
- 同樣地，展示名牌、自營品牌或非品牌冷凍或罐裝食品。和學員一起查看標籤，以確定哪些配料相同或不同。比較兩種價格，就如何通過購買非品牌產品而非購買名牌產品來省錢。
- 比較小罐和大罐罐裝綠豆每盎司費用。



貼士！可用資源

可用資源相關討論可讓此遊戲成為低收入老年學員分享自己知識和經驗的一種有用方式。您要掌握當地可用資源最新資訊，以便您能夠確保他們所提供的資訊是正確的。(參見第2-3頁準備工作，瞭解如何準備的相關貼士。)



- 展開營養援助計畫相關討論。您和學員可討論補充營養援助計畫、老年人農貿市場、商品補充食品計畫、當地食物站、家庭送餐餐食以及學員有資格參加的其他計畫。瞭解其他當地社區資源。
- 遊戲過程中，讓學員分享自己的知識和經驗，因為許多學員對削減預算都足智多謀。
- 時間不允許您介紹所有可用計畫的詳細情況。本期講習班結束之後與想要進一步瞭解營養援助計畫相關資訊的學員單獨討論。如有可能，提供申請表、地址、電話號碼或網址，以便於學員申請。如有且可行，分發資源列表影本，裡面包含當地計畫相關說明。



您無需特別精通此話題。如果提出一個您無法回答的問題或者陳述了一件您不清楚的事情，可以告知他們您不知道。提出要查找事實，之後再與學員聯繫。掌握名稱和電話號碼資訊，以便徵詢學員。

4 技巧練習活動 續



- 讓學員估量低價和免費食品如何讓他們實現每天至少食用3½杯水果和蔬菜。讓他們分享自己的省錢策略-例如提高自身產能(福利可用於購買菜籽)或和朋友一起批量購買水果和蔬菜。
- 恭喜遊戲獲勝者,鼓勵學員繼續分享自己對於購買低價水果和蔬菜的意見。



5 圓滿結束

Session 1 Participant Feedback Sheet
for Session 4, Eat Smart, Spend Less

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: _____

- How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
 Not at all useful
 Somewhat useful
 Useful
 Very useful
 Why or why not? _____
- Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure
- Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
 Yes
 No
 I am not sure
- What did you like the most about this session?

- What did you like the least about this session?

- How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program office
 Friend
 Senior center
 Poster
 Flyer
 Newsletter
 Place of worship
 Other - specify _____
- In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
 Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmers Market Nutrition Program
 Home delivered meals
 Congregate meals
 Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 4d, Eat Smart, Live Strong
©2008/2009

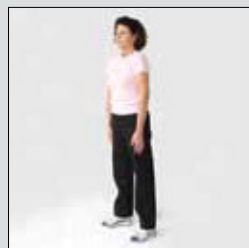


- 感謝學員參加本期講習班。
- 概括本期講習班的要點：在不超食品預算的情況下獲得足夠水果和蔬菜，足以每天至少食用3½杯，學員可以找到相關實現方法。
- 告知學員本期講習班相關如實回饋，有助於您在面向今後群組學員授課時，提升講習班的效果。利用學員回饋表（講義4d）和/或通過討論，問下列問題：
 - 您學到了哪些新知識？
 - 對您來說，本期講習班哪部分最重要？
 - 您認為本期講習班是否會對每天食用3½杯水果和蔬菜有所幫助？
 - 您認為本期講習班是否會對每天食用3½杯水果和蔬菜有所幫助？
 - 我們如何能夠讓本期講習班效果更佳？
 - 您是如何聽說本期講習班-或者-精明飲食、健康生活計畫相關資訊的？
- 如果您採用書面學員回饋表，確保讓學員知道這並不是測試-沒有錯誤的答案！鼓勵提出坦誠的意見。幫助書寫有困難的人。收集回饋表。您會發現對學員的回答進行回顧很有用。將他們的答案製成表格，有助於您在為下組學員講授之前提升講習班的效果。回饋也可用作教育活動相關報告。

可選緩和運動

30分鐘的講習班結束之後，再加10分鐘來引領做運動，此類運動與講習班開始時所做的運動相同。如果您選擇不做“熱身”運動，參見4-5頁瞭解更多說明。

- 宣佈本期講習班最後一項活動將進行10分鐘的“緩和”運動。
- 強調如果學員感到不適或出現不適於參加任何或所有運動的身體狀況，可以讓他們坐下休息；運動期間如果學員感到疼痛、不適或疲乏，應當立即停止運動或進行休息；如果學員需要幫助，應讓您第一時間知道。
- 讓學員在開始之前查看講義4b。提醒他們將講義帶回家，可在一周多數時間嘗試做這些運動。
- 如果您發現有些學員可輕鬆地進行運動，您可以邀請其中一名學員來引領群組做其中一項運動；或者讓學員幫助其他有困難的學員。
- 再次感謝學員的參與。表達願望，希望他們可以認識到每天多做一些運動可以輕鬆有趣。建議他們和朋友或家人一起做這些簡單的運動。



精明飲食、健康生活 活動資料包

精明飲食、健康生活活動資料包提供一套學習經驗，用以促進老年人養成兩種重要的行為習慣，這兩種行為習慣幾乎可以改善每個人的健康，提高生活品質。

- ① 每天至少食用3½杯水果和蔬菜
- ② 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的運動

要讓人們養成健康的生活習慣，單靠知識是不夠的，因此此資料包還提供了以應用行為理論和先前研究為基礎的行為方法。講習班內容和資料已由營養網站的員工和群組負責人試用。講義已由潛在學員-符合美國農業部食品和營養服務部計畫參加資格的60-74歲低收入老年人試用。



美國農業部
食品和營養服務部

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



美國農業部是機會均等供應方和雇主。

2012年11月修訂

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。