Suggested Citation: Tsoh J, Nguyen TT, Wong C. Healthy Living Under One Roof: Healthy Eating and Physical Activity. A Vietnamese-English Flipchart Used by Lay Health Workers for the Healthy Family Project. University of California San Francisco. December 2018.

Healthy Living Under One Roof: *Healthy Eating and Physical Activity*

健康家庭
HEALTHY FAMILY
Gia Đình Khỏe Mạnh

Sống Khỏe Mạnh Dưới Mái Nhà:

Hãy Ăn Uống Lành Mạnh và Năng Vận Động!

Chúng Ta Sẽ Học Điều Gì Trong Buổi Họp Hôm Nay?

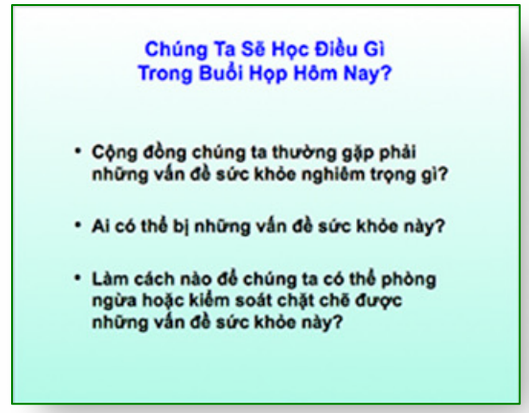
- **Cộng đồng chúng ta thường gặp phải những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng gì?**
- **Ai có thể bị những vấn đề sức khỏe này?**
- **Làm cách nào để chúng ta có thể phòng ngừa hoặc kiểm soát chặt chẽ được những vấn đề sức khỏe này?**

Chúng Ta Sẽ Học Điều Gì Trong Buổi Họp Hôm Nay?

- Cộng đồng chúng ta thường gặp phải những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng gì?
- Ai có thể bị những vấn đề sức khỏe này?
- Và rồi, làm cách nào chúng ta có thể phòng ngừa hoặc kiểm soát chặt chẽ được những vấn đề sức khỏe?

What Will We Learn from Our Gathering Today?

- What are some common serious health problems in our community?
- Who can get these health problems?
- And then, how can we prevent or better control these health problems?



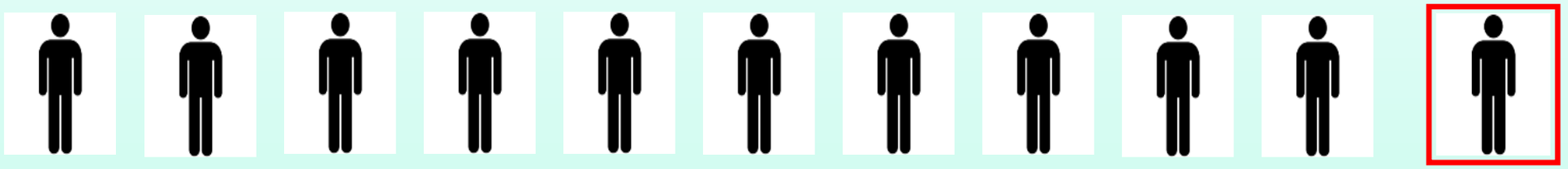
What Will We Learn from Our Gathering Today?

- What are some common serious health problems in our community?
- Who can get these health problems?
- How can we prevent or better control these health problems?

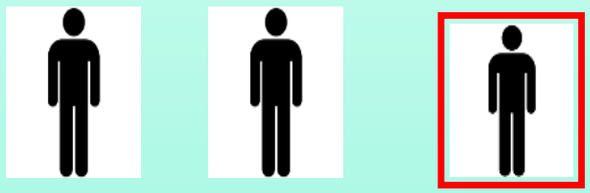
Ba Tình Trạng Sức Khỏe Nghiêm Trọng Thường Ảnh Hưởng Đến Người Việt

1. Cao Huyết Áp – 1 trong 5 người

2. Tiểu Đường – 1 trong 11 người



3. Cao Mỡ – 1 trong 3 người



Source: CHIS, 2007

Ba Tình Trạng Sức Khỏe Nghiêm Trọng Thường Ảnh Hưởng Đến Người Việt

- Những tình trạng này là cao huyết áp, tiểu đường, và cao mỡ
- Dựa trên những dữ kiện nghiên cứu về sức khỏe gần đây nhất thì thấy:
  - ➢ cứ 5 người Việt thì có 1 người bị cao huyết
  - ➢ cứ 11 người thì có 1 người bị tiểu đường, và
  - ➢ cứ 3 người thì có 1 người bị cao mỡ
- Khi chúng ta càng lớn tuổi, thì chúng ta càng có nhiều cơ hội dễ bị một hoặc nhiều những bệnh này nếu chúng ta không làm gì để kiểm soát sức khỏe của mình

Three Common and Serious Health Conditions Affecting Vietnamese Americans

1. High Blood Pressure – 1 in 5
2. Diabetes – 1 in 11
3. High Cholesterol – 1 in 3

Three Common and Serious Health Conditions Affecting Vietnamese Americans

- These conditions are high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
- Based on the most recent health research data:
  - 1 in every 5 Vietnamese Americans has high blood pressure;
  - 1 in every 11 has diabetes; and
  - 1 in every 3 has high cholesterol
- As we get older, the chances of getting one or more of these diseases increases, if we don't do something to take control of our health

Những Tình Trạng Sức Khỏe Này Nghiêm Trọng Như Thế Nào?

Nếu chúng ta không kiểm soát những tình trạng này, chúng có thể đưa đến:

Những Tình Trạng Sức Khỏe Này Nghiêm Trọng Như Thế Nào?

Nếu chúng ta không kiểm soát những tình trạng này, chúng có thể đưa đến:

- Bệnh tim
- Đột quỵ
- Suy thận, và ngay cả…
- Tử vong

How Serious Are These Health Conditions?

If we don't take control of these conditions, they could lead to:
- Heart disease
- Stroke
- Kidney failure, and even
- Death

How Serious Are These Health Conditions?

If we don't take control of these conditions, they could lead to:
- Heart disease
- Stroke
- Kidney failure
- Death

Ai Có Thể Bị Cao Huyết Áp, Tiểu Đường Hoặc Cao Mỡ?

Cả đàn ông lẫn đàn bà, đặc biệt là:

- **Càng lớn tuổi**
- **Gia đình có người bị những vấn đề này**

- **Ăn uống không lành mạnh**
- **Không năng vận động**
- **Bị béo phì**

Ai Có Thể Bị Cao Huyết Áp, Tiểu Đường, Hoặc Cao Mỡ?

- Cả đàn ông lẫn đàn bà đều có thể bị ba vấn đề này
- Nhiều yếu tố nguy cơ khác nêu lên ở đây có thể góp phần gây ra những vấn đề này
- Một số yếu tố nguy cơ mà chúng ta không thể thay đổi được, chẳng hạn như ngày càng lớn tuổi hoặc gia đình có người bị những vấn đề này
- Nhưng chúng ta có thể kiểm soát được những yếu tố nguy cơ khác, chẳng hạn như ăn uống những thức ăn không lành mạnh, không năng vận động, và bị béo phì

Who Can Get High Blood Pressure, Diabetes, or High Cholesterol?

- Both men and women can develop these three problems
- Many other risk factors, like those shown here, can contribute to developing them
- Some of these risk factors we cannot change, such as getting older or having family members with these problems
- But we can control other risk factors, such as eating unhealthy foods, being physically inactive, and being obese

Who Can Get High Blood Pressure, Diabetes, or High Cholesterol?

Both men and women, especially those who:
- Are getting older
- Having family members with these problems
- Eating unhealthy foods
- Are physically inactive
- Are obese

Làm Cách Nào Chúng Ta Có Thể Ngăn Ngừa Được Cao Huyết Áp, Tiểu Đường, Hoặc Cao Mỡ?

- **Ăn uống lành mạnh**
- **Năng vận động**
- **Duy trì một cân nặng khỏe mạnh**

Vì Thế, Làm Cách Nào Chúng Ta Có Thể Ngăn Ngừa Được Cao Huyết Áp, Tiểu Đường, Hoặc Cao Mỡ?

Chúng ta có thể:

- Ăn uống thức ăn lành mạnh;
- Năng vận động; và
- Duy trì một cân nặng khỏe mạnh
- Xin đừng quên, *"Phòng Bệnh Hơn Chữa Bệnh"*
- Sức khỏe nằm trong tay của mình: đó là những điều chúng ta có thể làm được để chăm sóc sức khỏe cho bản thân, và cho gia đình của chúng ta

How Can We Prevent High Blood Pressure, Diabetes, or High Cholesterol?

- Eat healthy
- Be physically active
- Maintain a healthy weight

Prevention is Better than Treatment
Our Health is in Our Hands!

So, What Can We Do to Prevent High Blood Pressure, Diabetes, or High Cholesterol?

We can:
- Eat healthy foods;
- Be physically active; and
- Maintain a healthy weight
- Don't forget, *"Prevention is Better than Treatment"*
- Our health is in our hands: these are things we can do to take care of ourselves, and our family

Nếu Chúng Ta Đang Bị Một Trong Các Vấn Đề Sức Khỏe Này Thì Sao?

Chúng ta có thể kiểm soát kỹ lưỡng hơn bằng cách…

1. **Ăn uống lành mạnh**
2. **Năng vận động, và**
3. **Duy trì một cân nặng khỏe mạnh**

Làm 3 điều này
cũng có thể giúp bác sĩ cho giảm, hoặc ngay cả cho ngừng những loại thuốc để chữa các vấn đề sức khỏe này.

Nếu Chúng Ta Đang Bị Một Trong Các Vấn Đề Sức Khỏe Này Rồi Thì Sao?

Chúng ta có thể kiểm soát những vấn đề sức khỏe này kỹ lưỡng hơn bằng cách:

1. Ăn uống lành mạnh
2. Năng vận động, và
3. Duy trì một cân nặng khỏe mạnh

Làm ba điều này có thể cũng giúp bác sĩ cho giảm, hoặc cho ngừng những loại thuốc mà chúng ta đang dùng để chữa các vấn đề sức khỏe này.

What If We Already Have One Or More of These Health Problems?

If we do, we can better control these health problems by…
1. Eating healthy foods
2. Being physically active, and
3. Maintaining a healthy weight

Doing these three things may also help the doctor to reduce, or even eliminate, the medications we take for these health problems

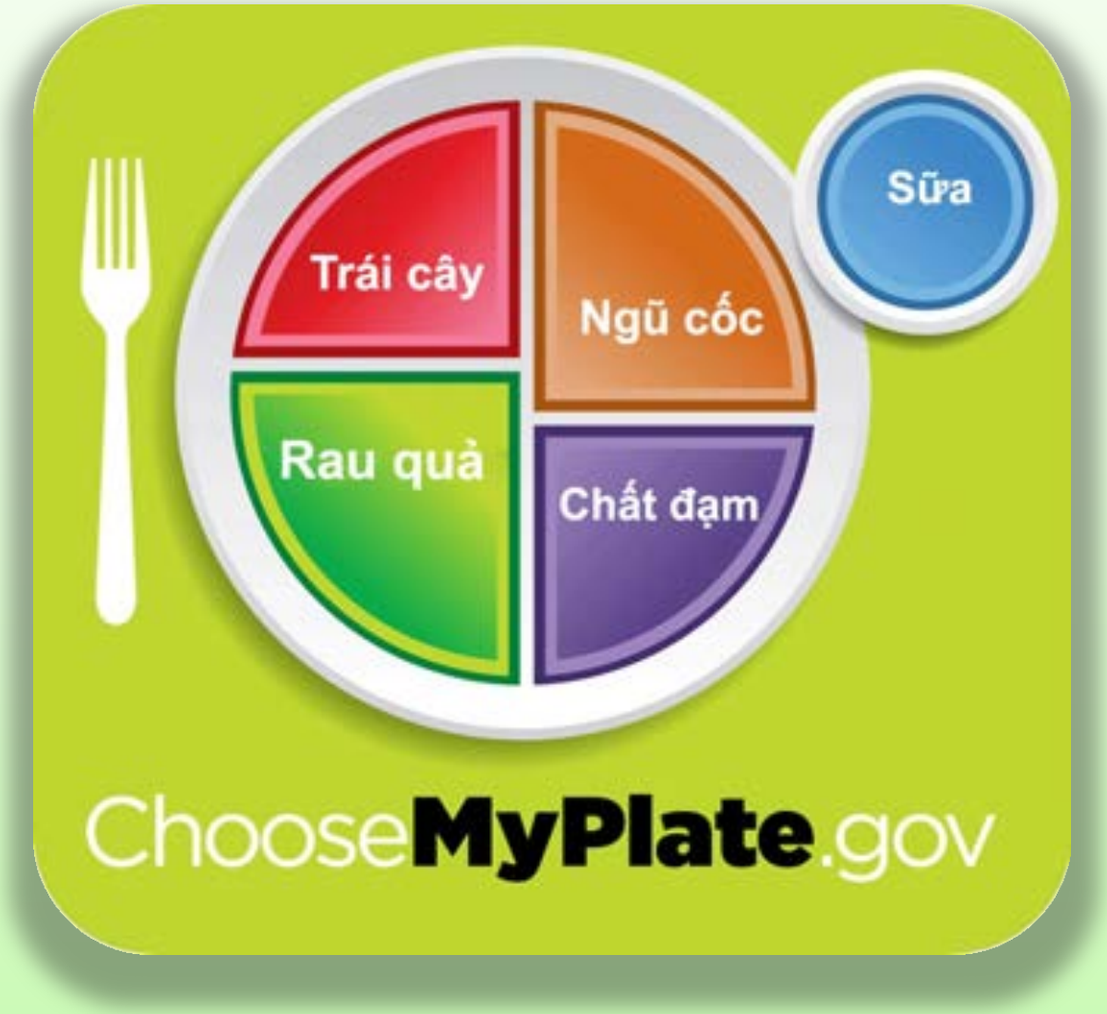
What If We Already Have One or More of These Health Problems?

We can better control these health problems by…
1. Eating healthy foods
2. Being physically active, and
3. Maintaining a healthy weight

Doing these three things may also help the doctor to reduce, or even eliminate, the medications we take for these health problems.

Ăn Uống Lành Mạnh

Nhân Viên Y Tế Hoa Kỳ khuyên chúng ta nên theo hướng dẫn của "Đĩa Ăn Của Tôi" (MyPlate) để ăn uống lành mạnh.



- **Ăn đầy đủ 5 nhóm thực phẩm**
- **Phân nửa thức ăn của mỗi ngày phải là rau quả và trái cây**
- **Một phần tư là chất đạm**
- **Một phần tư là ngũ cốc**
- **Ăn thêm sản phẩm sữa**
- **Bớt ăn muối, đường và chất béo**

Hãy Bắt Đầu Bằng Cách Ăn Uống Lành Mạnh

- Nhân Viên Y Tế Hoa Kỳ khuyên chúng ta nên theo hướng dẫn của “Đĩa Ăn Của Tôi” tức là MyPlate để ăn uống lành mạnh
- Những lời khuyên “Đĩa Ăn Của Tôi” là:
  - ➢ Ăn đầy đủ 5 nhóm thực phẩm
  - ➢ Ăn phân nửa thức ăn của mỗi ngày phải là rau quả và trái cây
  - ➢ Ăn khoảng một phần tư chất đạm
  - ➢ Ăn khoảng một phần tư ngũ cốc
  - ➢ Nên uống hoặc ăn thêm sản phẩm sữa
  - ➢ Bớt ăn muối, đường và chất béo

Let’s Start By Talking About Healthy Eating

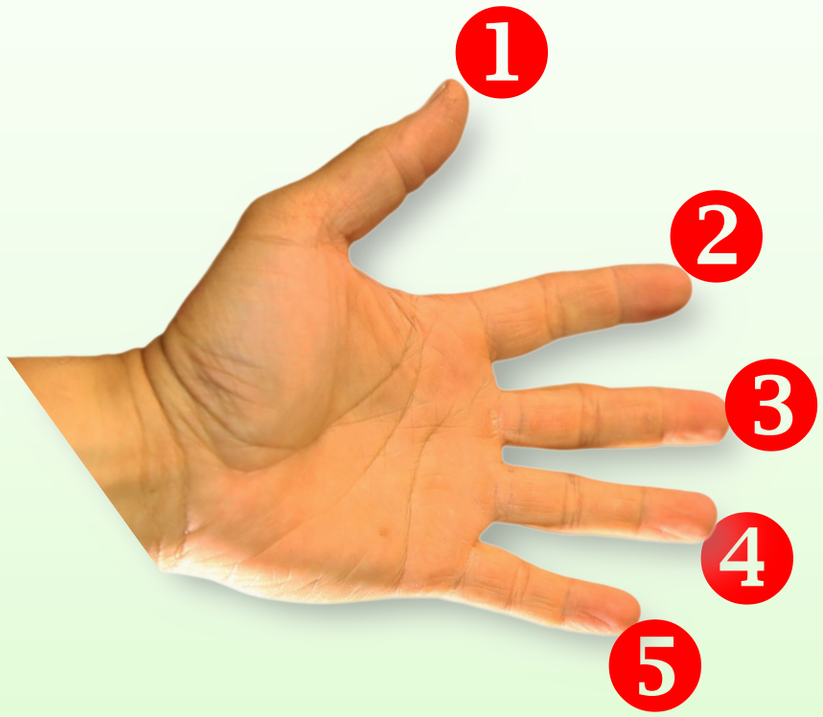
- U.S. Health Officials recommend that we use “MyPlate” as a guide for daily healthy eating
- “MyPlate” recommendations are to:
  - Eat a balanced diet, with 5 food groups
  - Make sure that half of our total daily food intake is vegetables and fruits
  - Eat protein for about one quarter of our food intake
  - Eat grains for one quarter
  - Include some dairy products
  - Eat less salt, sugar and fat

Healthy Eating

U.S. Health Officials recommend using “MyPlate” as a guide for healthy eating

- Eat a balanced diet, with 5 food groups
- Eat vegetables and fruits as half of our daily food intake
- Eat protein for about one quarter of our food intake
- Eat grains for one quarter
- Include some dairy products
- Eat less salt, sugar and fat

5 Nhóm Thực Phẩm Là Gì?



1. RAU QUẢ

2. TRÁI CÂY

3. NGŨ CỐC

4. CHẤT ĐẠM

5. SỮA

5 Nhóm Thực Phẩm Là Gì?

- Nên nhớ, sức khỏe của chúng ta nằm trong tay của mình.
- Vì thế chúng ta hãy dùng 5 ngón tay của bàn tay trái để hướng dẫn chúng ta ăn 5 nhóm thực phẩm mỗi ngày
- Đếm từ ngón cái xuống, bắt đầu từ số 1, nhóm thực phẩm quan trọng đầu tiên là rau; số 2 là trái cây; số 3 là ngũ cốc, số 4 là chất đạm, tức là protein; và số 5 là sữa
- Nhóm thực phẩm số 1 là rau. Những thí dụ của món ăn bằng rau là gì?…[NVSKCĐ mời nhóm viên cho biết thí dụ của mỗi nhóm thực phẩm bằng cách hướng dẫn họ qua các hình ở trang mặt trước]

What are the 5 Food Groups?

1. Vegetables
2. Fruits
3. Grains
4. Protein
5. Dairy

What are the 5 Food Groups?

- Remember, our health is in our hands.
- So let's use our left hand's 5 fingers to show us how to eat food in each of the 5 food groups every day
- Counting down from the thumb, number 1, the first important food group is vegetables; number 2 is fruits; number 3 is grains; number 4 is protein; and number 5 is dairy
- Food group number 1 is vegetables. What are some examples of dishes that contain vegetables? …[LHW invites participants to provide examples for each food group, providing them hints from the front page]

Làm Sao Biết Cách Đo Lường Số Lượng Thực Phẩm Để Ăn Mỗi Ngày?

Dùng tay của mình như một dụng cụ để đo lường số lượng thực phẩm


= 
8 ounces = 











Làm Sao Biết Cách Đo Lường Số Lượng Thực Phẩm Để Ăn Mỗi Ngày?

- Nên nhớ là ăn quá nhiều hoặc quá ít bất cứ loại thực phẩm nào cũng đều KHÔNG PHẢI là ăn uống lành mạnh
- "Đĩa Ăn Của Tôi" hướng dẫn chúng ta những tỷ lệ xấp xỉ cho mỗi loại thực phẩm ăn hàng ngày
- Chúng ta có thể dùng một cái nắm tay, một cái cup, một lòng bàn tay, và cả bàn tay như là dụng cụ để đo lường mỗi nhóm thực phẩm
- Một cái nắm tay có khối lượng bằng cỡ 1 cup, hoặc bằng 8 ounces, hoặc bằng cỡ 1 cái chén nhỏ.
- Chúng ta có thể dùng nắm tay để đo lường số lượng thực phẩm cho ngũ cốc xấp xỉ bằng 1 chén cơm, 1 đĩa nhỏ mì hoặc bún, hoặc bằng 1 chén rau nấu chín; cho trái cây thì bằng 1 trái chuối hoặc 1 trái cam nhỏ; và cho thực phẩm làm bằng sữa như 1 chén ya-ua chẳng hạn
- Chúng ta có thể dùng lòng bàn tay để đo lường xấp xỉ số lượng thực phẩm chất đạm như 1 miếng ức gà, 1 cái đùi gà, 1 khoanh cá
- Hoặc, chúng ta có thể dùng nguyên cả bàn tay để đo lường cho các loại rau ăn sống, như sà-lách. Kích thước của cả bàn bàn tay xấp xỉ bằng 1 cái đĩa cỡ vừa với đường kính rộng 6 inch
- Điều quan trọng là chúng ta nên ăn tất cả 5 loại thực phẩm theo phân lượng thích hợp cho mỗi ngày

How Do We Measure the Appropriate Amount of Foods We Should Eat Daily?

Use our hand as a tool to measure the right amounts of each kind of food

How Do We Measure the Appropriate Amount of Foods We Should Eat Daily?

- It is important to remember that eating too much or too little of any food group is NOT a healthy diet
- The "My Plate" recommendations guide us to the approximate amount of each food group to eat daily
- We can use a fist, a cup, a palm, and our whole hand as a tool to measure how much to eat for each food group
- A fist is about the size of 1 cup or equals 8 ounces, or about the size of a small rice bowl
- We can use the fist to measure grains as it equals to 1 small bowl of cooked rice, a small plate of noodle, or 1 cup of cooked vegetable; for fruits is about the size of a banana or a small orange; for dairy is about a cup of yogurt
- We can use the size of the palm of our hand as a guide for other quantity of protein food, like a piece of chicken breast, a chicken drum stick, or a piece of fish
- Or, we can use our whole hand as a guide for some raw food, like salad. A whole hand is about the size of a medium 6-inch plate
- The key is to eat all 5 food groups in the appropriate amount every day

Nhóm 1: Rau Quả

Mỗi Ngày Ăn Ít Nhất Khoảng
3 Nắm Tay Rau Quả

thí dụ như các loại rau quả ở dưới

Nhóm #1: Rau Quả

- Rau có vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ
- Chúng ta nên ăn ít nhất 3 nắm tay rau quả mỗi ngày thí dụ như những loại rau quả ở dưới

Group #1: Vegetables

Eat At Least 3 Fistfuls of Vegetables Per Day

Like the example of the vegetables shown below

Group #1: Vegetables

- Vegetables have vitamins, minerals and fiber
- We should eat at least 3 fistfuls of vegetables per day like the example of the vegetables shown below

Nhóm 2: Trái Cây

Mỗi Ngày Ăn Khoảng 2 Nắm Tay Trái Cây

thí dụ như các loại trái cây ở dưới

Nhóm #2: Trái Cây

- Trái cây để có vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ
- Chúng ta nên ăn 2 nắm tay trái cây mỗi ngày thí dụ như những loại trái cây ở dưới

Group #2: Fruits

Eat 2 Fistfuls of Fruits Per Day

Like the example of the fruits shown below

Group #2: Fruits

- Fruits have vitamins, minerals and fiber
- We should eat 2 fistfuls of fruits per day like the example of the fruits shown below

Nhóm 3: Ngũ Cốc

Mỗi Ngày Ăn Khoảng 3 Nắm Tay Ngũ Cốc

thí dụ như các loại thức ăn bằng ngũ cốc ở dưới

Nhóm #3: Ngũ Cốc

- Ngũ cốc có vi-ta-min, chất khoáng và cung cấp năng lượng cho cơ thể
- Chúng ta mỗi ngày nên ăn bao nhiêu thức ăn bằng ngũ cốc?

[NVSKCĐ khuyến khích hội viên trả lời câu hỏi của mình, tiếp đó NVSKCĐ dùng ngón tay chỉ vào hình trong trang lật]

- Đúng, mỗi ngày chúng ta nên ăn 3 nắm tay thức ăn bằng ngũ cốc thí dụ như những loại thức ăn ở dưới

Group #3: Grains

Eat 3 Fistfuls of Grains per Day

Like the example of foods made from grains shown below

Group #3: Grains

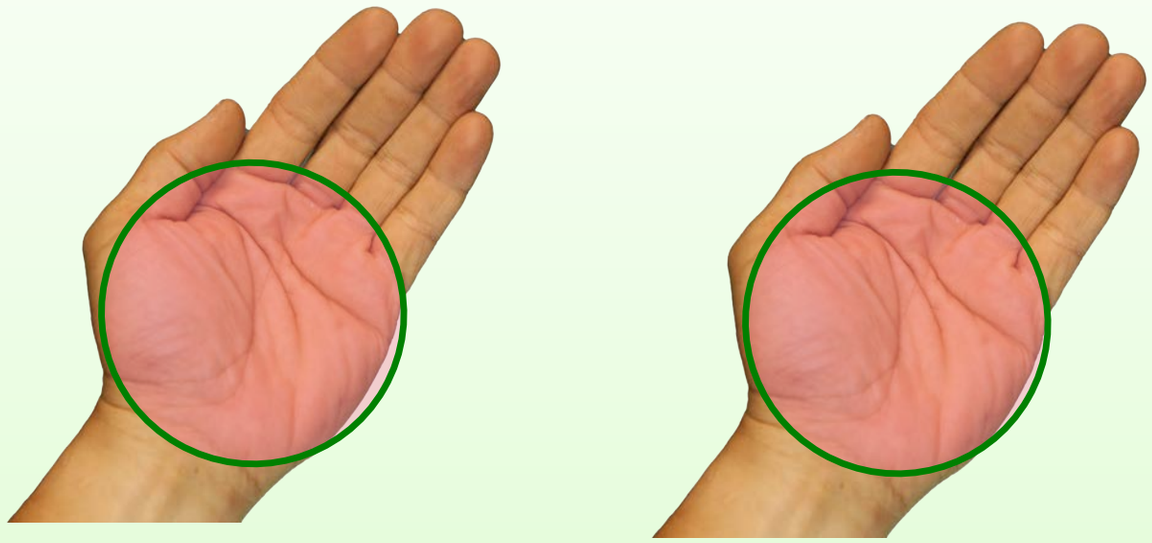
- Grains have vitamins, minerals and provide energy
- How much grains should we eat each day?

[LHW engages participants to provide an answer, then point to the page]

- Right, we should eat 3 fistfuls of foods made from grains like the example shown below

Nhóm 4: Chất Đạm

Mỗi Ngày Ăn Thực Phẩm Có Chất Đạm Bằng Cỡ 2 Lòng Bàn Tay Hoặc 5.5 Oz



thí dụ như các loại thực phẩm giàu chất đạm ở dưới

Nhóm #4, Chất Đạm

- Chất đạm giúp tạo cơ bắp
- Mỗi ngày chúng ta nên ăn thực phẩm có chất đạm bằng cỡ 2 lòng bàn tay hoặc 5.5 ounces, thí dụ như những loại thực phẩm giàu chất đạm ở dưới

Group #4: Protein

Eat 2 Palm-Sized Portions or 5.5 oz of Protein Per Day

Like the example of protein-rich foods shown below

Group #4: Protein

- Protein helps to build muscle
- Everyday, we should eat an amount equivalent to 2 palm-sized portions, or 5.5 oz of protein-rich food as the sample shown below

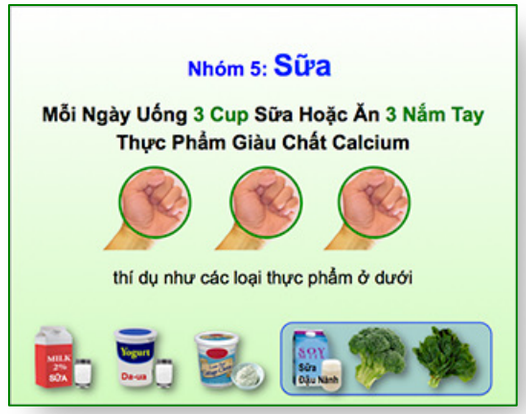
Nhóm 5: Sữa

Mỗi Ngày Uống 3 Cup Sữa Hoặc Ăn 3 Nắm Tay Thực Phẩm Giàu Chất Calcium

thí dụ như các loại thực phẩm ở dưới

Nhóm #5: Sữa

- Thực phẩm chế biến từ sữa có chất calcium để tạo ra xương
- Chúng ta nên uống 3 cup sữa ít chất béo, hoặc ăn 3 nắm tay thực phẩm chế biến từ sữa thí dụ như da-ua (yogurt) hoặc cottage cheese
- Nếu bạn không thích thực phẩm làm bằng sữa thì bạn có thể uống sữa đậu nành, ăn rau giàu chất calcium, chẳng hạn như bông cải xanh (broccoli), hoặc rau bó xôi (spinach)



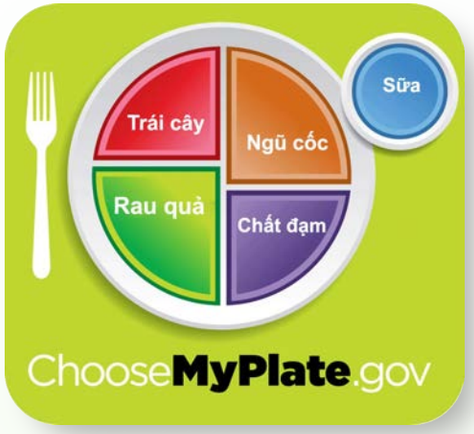
Group #5: Dairy

Drink 3 Cups of Low-Fat Milk, or Eat 3 Fistfuls of Calcium-Rich Foods per Day

Like the examples of calcium-rich foods shown below

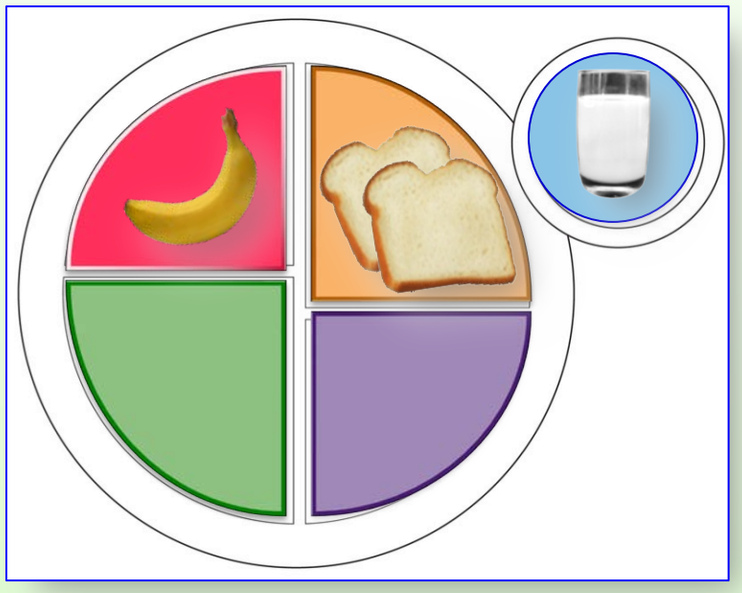
Group #5, Dairy

- Dairy products provide calcium to build our bones
- We should drink 3 cups of low-fat milk, or eat 3 fistfuls of dairy products like yogurt or cattage cheese
- If you do not like dairy products, you can drink soy milk or eat calcium-rich vegetables, such as broccoli, spinach

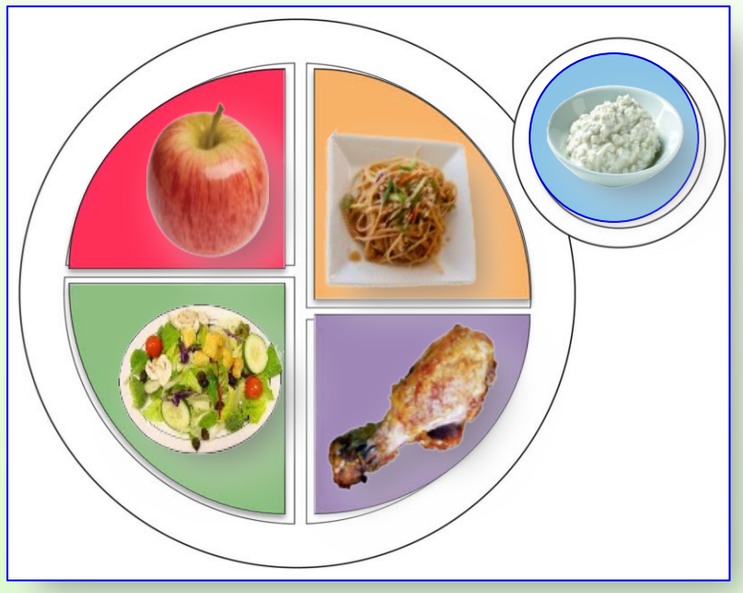


Thí Dụ Về Những Thức Ăn Và Phân Lượng Mà Chúng Ta Nên Ăn Theo Lời Khuyên "Đĩa Ăn Của Tôi" Cho Một Ngày

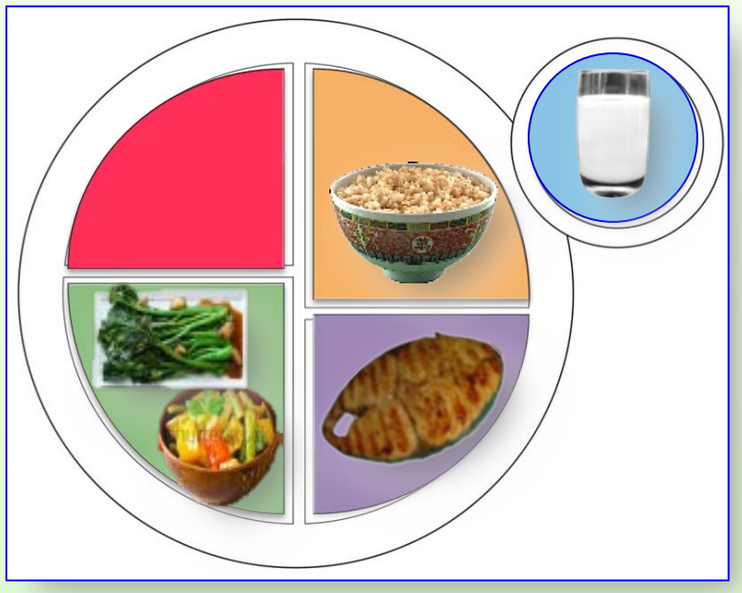
Bữa sáng



Bữa trưa



Bữa tối



Nên nhớ: Phân nửa thức ăn của mỗi ngày phải là Rau Quả và Trái Cây.

Thí Dụ Về Những Thức Ăn Và Phân Lượng Mà Chúng Ta Nên Ăn Theo Lời Khuyên "Đĩa Ăn Của Tôi" Cho Một Ngày

- Ăn quá ít hoặc quá nhiều bất cứ loại thực phẩm nào cũng có thể là không lành mạnh. Điều chính yếu là ăn cho đúng loại thực phẩm với đúng số lượng, chỉ vừa đủ để nuôi cơ thể
- Thí dụ, cho bữa sáng, chúng ta có thể ăn 1 trái chuối, 2 lát bánh mì nướng, và uống 1 ly sữa ít chất béo
- Bữa trưa, chúng ta có thể ăn 1 dĩa sà lách cỡ vừa, 1 dĩa nhỏ mì, 1 cái đùi gà không da, và 1 chén da-ua
- Bữa tối, chúng ta có thể ăn 2 nắm tay rau, 1 trái táo nhỏ, 1 chén nhỏ cơm gạo lức, 1 miếng thịt hoặc cá to bằng lòng bàn tay, và uống 1 ly sữa ít chất béo
- Dẫu vậy, bạn không phải ăn tất cả những món ăn này cho bất cứ một bữa ăn nào --bạn có thể để dành vài món ăn này cho bữa ăn nhẹ, thí dụ, ăn chút da-ua, 1 trái táo, hoặc 1 củ cà- rốt giữa những bữa ăn chính
- Điều quan trọng nhất nên nhớ, phân nửa thức ăn của mỗi ngày phải là rau quả và trái cây

Example of Foods and Quantities We Should Eat in a Day as Recommended by "MyPlate"

- Eating too little or too much of any kind of food can be unhealthy. The key is to eat the right amount of the right kinds of food, just enough to nurture our body
- For example, for breakfast, we could eat one banana and two pieces of toast, and drink a cup of low-fat milk
- For lunch, we could eat a medium plate of salad, a small plate of noodles, a skinless chicken drumstick, and a cup of yogurt
- For dinner, we could eat two fistfuls of vegetables, a small apple, a small rice bowl of brown rice, and a palm-size piece of meat or fish, and drink a cup of low-fat milk
- By the way, you don't have to eat all of these items in any one meal--you can have some of these foods as snacks, for example, some yogurt, an apple, or a carrot, between meals
- Nevertheless, the most important thing to remember is half of our daily food intake should be fruits and vegetables

Example of Foods and Quantities We Should Eat in a Day as Recommended by "MyPlate"

Breakfast
Lunch
Dinner
Remember, half of our daily food intake should be fruits and vegetables

Đừng Quên!
Ăn Uống Lành Mạnh Cũng Có Nghĩa Là …

Ăn Ít Mỡ, Ít Muối, Và Ít Đường

GIẢM MỠ

Đùi gà có da

Đùi gà lột hết da

GIẢM MUỐI

Nước tương

Nước mắm

Dùng ít hơn

GIẢM ĐƯỜNG

Soda hoặc nước ngọt

Tránh hoặc bớt uống,
Hoặc uống loại nước ngọt “Không calorie”

Đừng Quên! Ăn Uống Lành Mạnh Cũng Có Nghĩa Là...

- Ăn ít mỡ, ít muối, và ít đường
- Để giảm mỡ: lọc bỏ da gà
- Để giảm muối: dùng ít nước mắm và nước tương, hoặc dùng loại nước tương ít muối
- Và để giảm đường: tránh hoặc uống ít nước ngọt và những thức uống khác có đường, hoặc đổi sang loại nước uống "không có ca-lo-ri"

Don't Forget! Healthy Eating Should Also Be…

Low in Fat, Salt, and Sugar
TO REDUCE FAT: Chicken leg with skin-> Remove skin before cooking
TO REDUCE SALT: Fish sauce and soy sauce
TO REDUCE SUGAR: Soda or sugary drinks-> Avoid or drink fewer, or switch to “No calorie” drinks

Don't Forget! Healthy Eating Should Also Be…

- Low in fat, salt, and sugar
- To reduce fat: Remove the skin from chicken
- To reduce salt: Use less fish sauce and soy sauce, or use low sodium soy sauce
- To reduce sugar: Avoid or drink fewer sodas and other sugary drinks, or switch to “no calorie” drinks.

Chỉ Ăn Uống Lành Mạnh Có Đủ Để Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Chúng Ta Không?

KHÔNG ĐỦ!

Chúng Ta Cũng Cần Phải Năng Vận Động Nữa

Chỉ Ăn Uống Lành Mạnh Có Đủ Để Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Chúng Ta Không?

- Không đủ!
- Chúng ta cũng cần phải năng vận động nữa

Is Eating Healthy Alone Enough to Take Care of Our Health?

Not enough!
We Also Need to be Physically Active

Is Eating Healthy Alone Enough to Take Care of Our Health?

- Not enough!
- We also need to be physically active

Loại Vận Động Nào Có Thể Giữ Cho Chúng Ta Được Khỏe Mạnh?

Bất cứ loại vận động nào mà làm cho chúng ta **đạt được 3 điều**:

1. **Tăng nhịp tim**

2. **Đổ mồ hôi**

3. **Thở nhanh hơn bình thường**

Loại Vận Động Nào Có Thể Giữ Cho Chúng Ta Được Khỏe Mạnh?

Bất cứ loại vận động nào mà làm cho cơ thể của chúng ta đạt được 3 điều:

1. Làm tăng nhịp tim, và
2. Làm đổ mồ hôi, và
3. Làm cho chúng ta thở nhanh hơn bình thường

đều có thể giữ cho chúng ta được khỏe mạnh

What Kind of Physical Activity Can Keep Us Healthy?

Any physical activity that produces these 3 effects:
1. Increases our heart rate, and
2. Makes us sweat, and
3. Causes us to breathe faster than usual can keep us healthy

What Kind of Physical Activity Can Keep Us Healthy?

Any kind of physical activity that produces these 3 effects:
1. Increases our heart rate
2. Makes us sweat
3. Causes us to breathe faster than usual

Những Lợi Ích Của Vận Động Cơ Thể?

Vận động cơ thể có thể giúp chúng ta phòng ngừa được: cao huyết áp, tiểu đường, và cao mỡ

Nó cũng có thể giúp chúng ta …

- Cải thiện tuần hoàn máu và hô hấp
- Giữ cho cơ bắp, khớp, và các cơ quan hoạt động được bình thường
- Làm tăng năng lực
- Cải thiện giấc ngủ
- Làm giảm căng thẳng
- Duy trì một cân nặng khỏe mạnh

Những Lợi Ích Của Vận Động Cơ Thể?

Vận động cơ thể có thể giúp chúng ta phòng ngừa được cao huyết áp, tiểu đường, và cao mỡ

Vận động cũng giúp chúng ta :

- Cải thiện tuần hoàn máu và sự hô hấp
- Giữ cho cơ bắp, khớp, và các cơ quan hoạt động bình thường
- Làm tăng năng lực
- Cải thiện giấc ngủ
- Làm giảm căng thẳng
- Duy trì một cân nặng khỏe mạnh

What are the Benefits of Physical Activity?

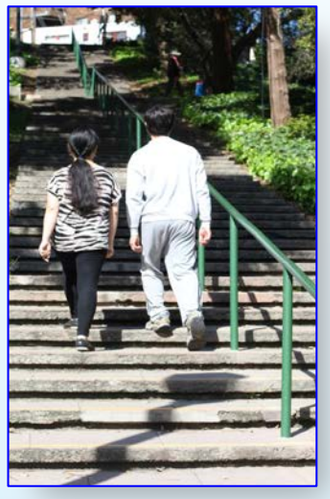
Physical activity can help us prevent high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
Physical activity helps us to:
- Improve our blood circulation and breathing
- Keep muscles and joints functioning properly
- Increase energy
- Improve sleep
- Reduce stress
- Maintain a healthy body weight

What are the Benefits of Physical Activity?

Physical activity can help us prevent high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
It can also help us to:
- Improve our blood circulation and our breathing
- Keep our muscles and joints functioning properly
- Increase energy
- Improve sleep
- Reduce stress
- Maintain a healthy body weight

Vài Thí Dụ Của Vận Động Cơ Thể

- Đi bộ nhanh, chạy bộ
- Leo cầu thang
- Bơi lội
- Đạp xe đạp
- Tập thể dục nhịp điệu



CHÚ Ý: Nếu bạn không năng vận động trong một thời gian, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của mình trước khi bắt đầu tập thể dục.

Vài Thí Dụ Của Vận Động Cơ Thể

- Có nhiều vận động chúng ta thường làm hàng ngày mà không cần phải thay quần áo hoặc phải đi đến phòng tập thể dục để vận động
- Dưới đây là một vài loại vận động, thí dụ:
- Đi bộ nhanh, chạy bộ, leo cầu thang; bơi lội; đạp xe đạp, tập thể dục nhịp điệu
- **CHÚ Ý:** Nếu bạn không năng vận động một thời gian, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của mình trước khi bắt đầu tập thể dục.

Some Examples of Physical Activity

- Brisk walking, jogging
- Climbing stairs
- Swimming
- Bicycling
- Aerobic exercise

ATTENTION: If you have not been physically active in a while, be sure to consult your doctor before starting to exercise.

Some Examples of Physical Activity

- There are plenty of physical activities that we normally do every day, we do not have to change clothes or go to a gym to be physically active
- These are some examples of physical activity:
- Brisk walking, jogging, climbing stairs, swimming, bicycling, aerobic exercise
- **ATTENTION:** If you have not been physically active in a while, be sure to consult your doctor before starting to exercise.

Mỗi Ngày Chúng Ta Cần Phải Vận Động Cơ Thể Bao Lâu?

Dùng ngón tay trái làm dấu hiệu "**OK**" để nhắc nhở chúng ta phải vận động ít nhất **30 phút** mỗi ngày

Mỗi Ngày Chúng Ta Cần Phải Vận Động Cơ Thể Bao Lâu?

- Một cách để nhớ là dùng các ngón tay trái của chúng ta:
- Làm dấu hiệu “OK” để nhắc nhở chúng ta vận động ít nhất “3-0” hoặc phút mỗi ngày
- Chúng ta có thể chia 30 phút vận động thành những khoảng thời gian ngắn, chẳng hạn như 3 lần, mỗi lần 10 phút

How Much Physical Activity Do We Need To Do Each Day?

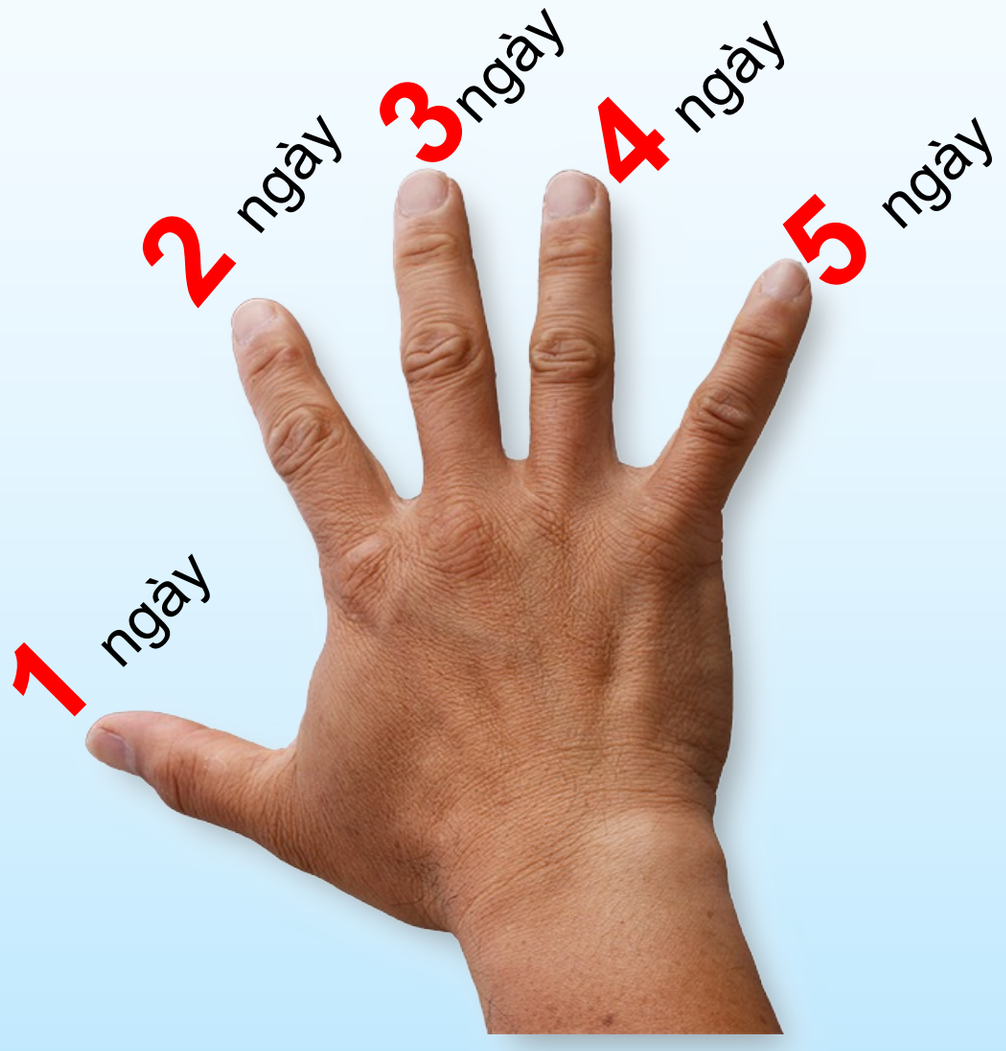
We can use our left hand’s fingers to make the “OK” sign to remind us to do physical activity at least 3-0 (30) minutes each day

How Much Physical Activity Do We Need To Do Each Day?

- One way to remember is to use our left hand's fingers
- Make the “OK” sign to remind us to exercise at least “3-0”or 30 minutes a day
- We can break up the 30 minutes of physical activity into smaller time segments, such as three 10-minute segments daily

Chúng Ta Cần Phải Vận Động Bao Nhiêu Ngày Mỗi Tuần?

Dùng **5 ngón tay** phải
để nhắc nhở chúng ta
cần vận động cơ thể
ít nhất **5 ngày** mỗi tuần



Chúng Ta Cần Phải Vận Động Bao Nhiêu Ngày Mỗi Tuần?

- Một cách để nhớ là chúng ta dùng 5 ngón tay của bên tay phải, 5 ngón tay giúp nhắc nhở chúng ta phải vận động ít nhất 5 ngày mỗi tuần
- Tập được nhiều hơn 5 ngày thì càng tốt cho sức khỏe của chúng ta nữa
- Nếu chúng ta không có thì giờ để vận động cơ thể 5 ngày trong tuần, thì những ngày mà chúng ta có thì giờ vận động, hãy cố gắng vận động hơn 30 phút những vào ngày đó

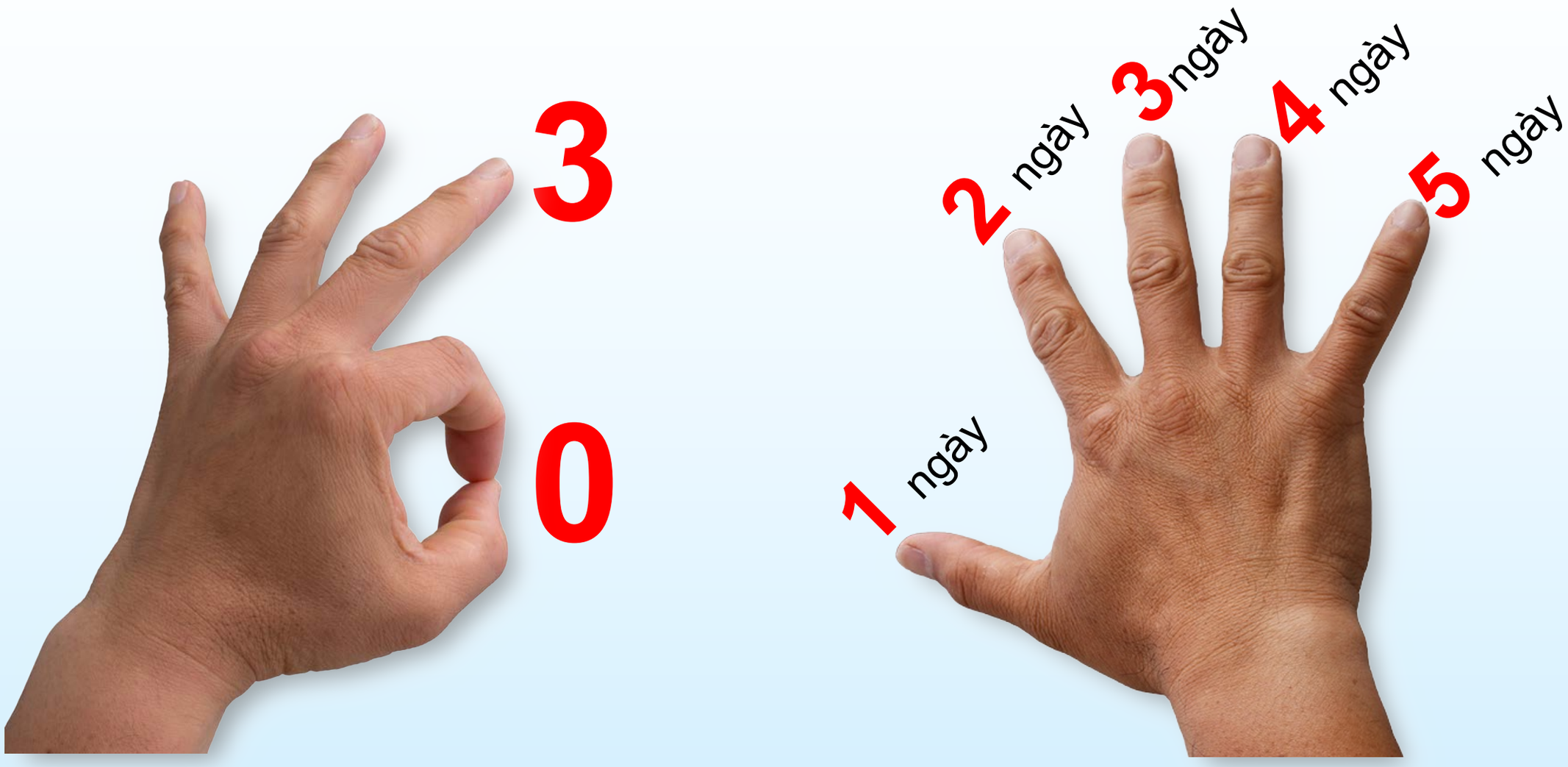
And How Many Days Each Week Do We Need To Do Physical Activity?

We can use our right hand's 5 fingers to remind us to do physical activity at least 5 days each week

And How Many Days Each Week Do We Need To Do Physical Activity?

- One way to remember is to use our right hand's 5 fingers, to remind us to do physical activity at least 5 days each week
- Doing more than 5 days each week is even better
- But if we don't have time to do physical activity 5 days a week, then do more than 30 minutes on the days when we do have the time to do it

Nếu Chúng Ta Để 2 Bàn Tay Lại Với Nhau …



30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần

Vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần

Nếu Chúng Ta Để 2 Bàn Tay Lại Với Nhau …

- Vận động 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần, thì bằng 150 phút mỗi tuần
- Theo lời khuyên của nhân viên y tế Hoa Kỳ, chúng ta nên vận động ÍT NHẤT 150 phút mỗi tuần
- Hãy nhớ, chúng ta cần dành thì giờ để vận động MỖI NGÀY!

If We Put Our 2 Hands Together…

- 3-0 (30) minutes each day
- 1 day, 2 days, 3 days, 4 days, 5 days
- 30 minutes each day, 5 days each week
- Exercise at least 150 minutes each week

If We Put Our 2 Hands Together…

- Exercise 30 minutes each day for 5 days each week, which equals 150 minutes each week
- We should get AT LEAST 150 minutes of physical activity each week, as recommended by U.S. health officials
- Remember, do your best to make time to do this amount of physical activity EVERY DAY!

Bạn Muốn Được Khỏe Mạnh Không?
Đây Là Cách Để Chúng Ta Bắt Đầu

Cùng nhau lập một …

"Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình"

Với **5 Hành Động** có thể làm được bây giờ

Bạn Muốn Được Khỏe Mạnh Không? Đây Là Cách Để Chúng Ta Bắt Đầu

- Hãy bắt đầu lập một “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”!
- Có 5 Hành Động trong “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình” mà chúng ta có thể làm được bây giờ để bắt đầu CÙNG SỐNG KHỎE MẠNH với gia đình

Want to Be Healthy? Here’s How We Start

- Let’s Create a “Healthy Family Action Plan”
- with 5 Action Items which we can do now

Want To Be Healthy? Here’s How We Start

- Let’s start by creating a “Healthy Family Action Plan”
- with 5 Action Items which we can do now to start LIVING HEALTHY TOGETHER as a family

Hành Động

1

Nói Chuyện Với Gia Đình

Hành Động #1: Nói Chuyện Với Gia Đình

- Bàn luận với nhau về tình trạng sức khỏe gia đình hiện tại. Thí dụ như, hỏi nhau, chúng ta ăn bao nhiêu rau quả? Chúng ta đang dành bao nhiêu thì giờ để vận động cơ thể?
- Hãy thành thật và lắng nghe ý kiến của nhau
- Nghĩ cách làm sao để cùng nhau lập mục tiêu cải thiện sức khỏe gia đình
- Thường xuyên định ngày duyệt lại tiến triển và mục tiêu của chúng ta
- Nói chuyện với nhau là bước đầu tiên để cải thiện sức khỏe gia đình

Action #1: Talk With Our Family

Action #1: Talk With Our Family

- Discuss our family's current health situation. For example, ask each other about how much vegetables we are eating every day? How much physical activity are we doing each week?
- Be honest and listen to each other's views
- Set goals together to improve our family's health
- Set aside time to review our progress and goals regularly
- Talking together is the first step to improve the health of our family

Hành Động

2

Ăn Uống Lành Mạnh

Hành Động #2: Ăn Uống Lành Mạnh

- So sánh những gì chúng ta đang ăn với các lời khuyên “Đĩa Ăn Của Tôi” (MyPlate)
- Cố gắng làm theo lời khuyên bằng cách: ăn thêm rau, ăn đúng khối lượng ngũ cốc, chất đạm, và sữa; và ăn ít muối, ít đường và ít mỡ
- Một điều chúng ta có thể làm là cùng nhau soạn thực đơn hàng tuần với những người trong gia đình để cùng nhau giúp củng cố kế hoạch ăn uống lành mạnh
- Chọn làm MỘT điều gì đó để bắt đầu cho sự thay đổi, thí dụ như ăn thêm rau quả
- [NVSKCĐ phát tờ “Thách Thức Hàng Tuần Của Tôi” cho nhóm viên] Các bạn có thể theo dõi tiến triển bằng cách ghi lại trên tờ “Thách Thức Hàng Tuần Của Tôi” hoặc đánh dấu trên tấm lịch những ngày mà chúng ta đạt được mục tiêu
- Tự nhắc nhở chúng ta rằng, bằng cách ăn uống lành mạnh, chúng ta đang làm gương tốt cho gia đình

Action #2: Practice Healthy Eating

Action #2: Practice Healthy Eating

- Compare what we currently eat to the “MyPlate” recommendations
- Try meeting the recommendations by: eating more vegetables; eating the right amount of grains, protein, and dairy; and eating less salt, sugar and fat
- One thing we can do is to make a weekly menu together with our family members that will help to reinforce our healthy eating plan
- Pick ONE item to start making a change needed, for example, to eat more vegetables
- [LHW hands out “My Weekly Challenges] Keep track of our progress by recording on the “My Weekly Challenges” handout or mark on our calendar the days when we meet our goal
- Remind ourselves that by practicing healthy eating, we are setting a good example for the family

Hành Động

3

Năng Vận Động

Hành Động #3: Năng Vận Động

- Trước hết, hãy nhận biết được mức độ vận động cơ thể hiện thời của chúng ta rồi so sánh nó với lời khuyên vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần
- Nhận ra những loại vận động nào thích hợp mà chúng ta có thể cùng nhau làm, và những loại nào chúng ta có thể tự làm riêng một mình
- Đi bộ nhiều hơn, thí dụ như dùng cầu thang, đậu xe xa cửa vào, hoặc đi bộ nhanh chung quanh dẫy nhà
- Tăng dần dần mức độ hoạt động của chúng ta bằng cách mỗi ngày vận động thêm 5 phút cho đến khi chúng ta đạt được mục tiêu vận động của mình
- Cùng nhau vận động với gia đình và bạn bè của chúng ta
- Tự nhắc nhở chúng ta về những lợi ích của năng vận động–nếu chúng ta được khỏe mạnh, chúng ta mới có thể chăm sóc được tốt hơn cho gia đình chúng ta

Action #3: Do Physical Activity Regularly

Action #3. Do Physical Activity Regularly

- First, figure out our current level of physical activity and then compare it to the recommendation of at least 150 minutes of physical activity per week
- Identify what kinds of physical activity are suitable and enjoyable -- which we can do together, and which we can do by ourselves
- Walk more—use the stairs, park the car farther away from the entrance, or take a brisk walk around the block
- Gradually increase our activity level by doing an extra 5 minutes of physical activity every day until we meet our goal
- Do physical activities together with our family and friends
- Remind ourselves of the benefits of being physically active–for example, if we stay healthy, we can take better care of our family

Hành Động

4

Thường Xuyên Theo Dõi Cân Nặng Của Mình

Hành Động #4: Thường Xuyên Theo Dõi Cân Nặng Của Mình

- Trước hết, nên biết cân nặng của mình
- Giữ một cái cân ở nhà là một cách tốt giúp chúng ta thường xuyên theo dõi cân nặng của mình
- Kiểm tra cân nặng ít nhất một tuần một lần và ghi lại trên tờ “Thách Thức Hàng Tuần Của Tôi”; khuyến khích các thành viên gia đình cũng làm như vậy
- So sánh cân nặng hiện tại của mình với cân nặng theo lời khuyên dựa theo chiều cao của mình. Chúng ta sẽ nói về “mức cân khỏe mạnh” trong buổi họp kế
- Thường xuyên theo dõi cân nặng có thể giúp chúng ta đạt mục tiêu và duy trì mức cân khỏe mạnh theo như đề nghị

Action #4: Check Our Weight Regularly

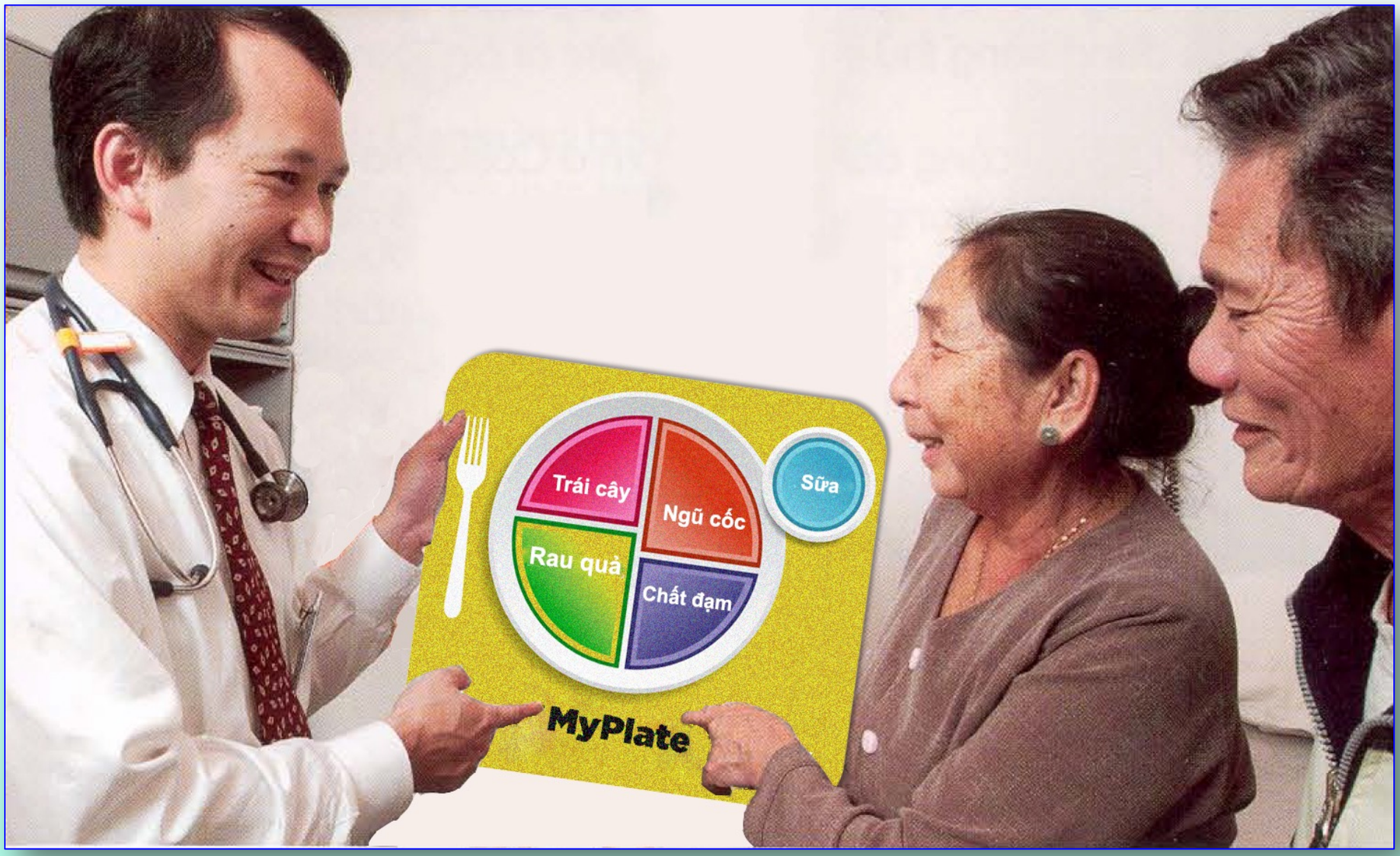
Action #4: Check Our Weight Regularly

- First, let’s find out how much we weigh
- Keeping a scale at home is a good way to help us check our weight
- Check our weight at least once a week and record it on “My Weekly Challenges” handout; encourage family members do the same
- Compare our current weight to the recommended healthy weight for our height. We will talk about ”healthy weight” at the next session.
- Keeping track of our weight can help us to reach and maintain our recommended healthy weight

Hành Động

5

Nói Chuyện Với Bác Sĩ



Hành Động # 5: Nói Chuyện Với Bác Sĩ Của Mình

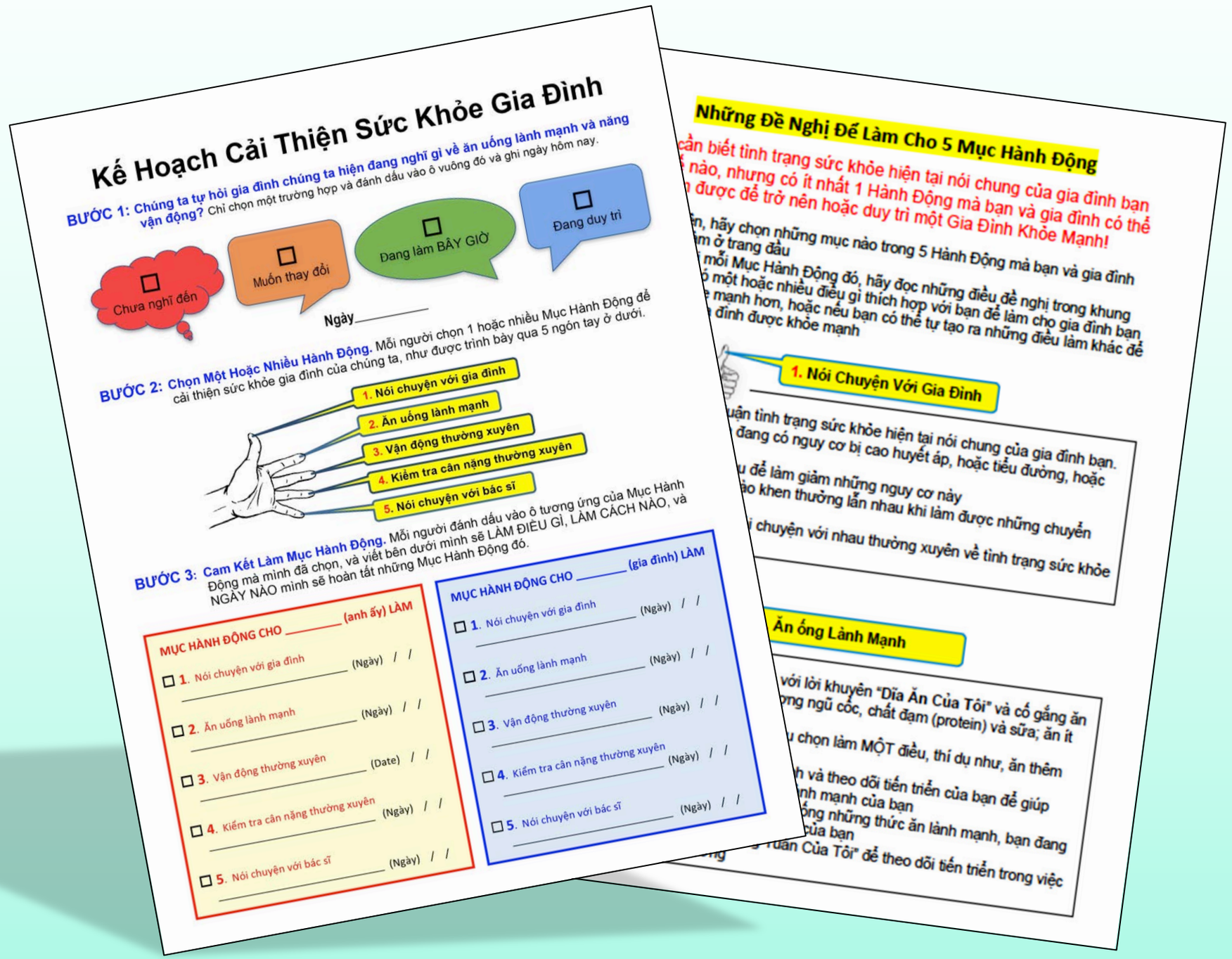
- Làm hẹn gặp bác sĩ gia đình của mình
- Nói chuyện với bác sĩ của mình về bất cứ quan tâm nào về sức khỏe liên quan đến dinh dưỡng, vận động, hoặc cân nặng cơ thể
- Bàn với bác sĩ của mình để xem nếu có thể giới thiệu cho mình một nhà dinh dưỡng, huấn luyện viên, hoặc hướng dẫn viên sức khỏe
- Tự nhắc nhở mình và các thành viên gia đình đi khám sức khỏe định kỳ
- Thường xuyên nói chuyện với bác sĩ có thể giúp bác sĩ tìm ra những vấn đề sức khỏe trước khi phát bệnh. Đây là cách hay nhất để giữ cho mình và gia đình được khỏe mạnh

Action # 5: See Our Doctor Regularly

Action # 5: See Our Doctor Regularly

- Make an appointment to see our doctor
- Talk to our doctor about any health concerns related to diet, physical activity, or weight
- Discuss with our doctor a possible referral to a nutritionist, a trainer, or a health coach
- Remind ourselves and our family members to have health check-ups regularly
- Talking to our doctor regularly can help find problems before they start. This is a great way to keep us and our family healthy

Bây Giờ, Hãy Cùng Nhau Soạn
"Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình"



Bây Giờ Chúng Ta Hãy Cùng Nhau Soạn "Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình"

[NVSKCĐ phát cho mỗi gia đình 2 bản "Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình", 1 bản "Đề Nghị Các Hành Động" và 1 cây viết. Xong nói:]

- Trước hết mỗi gia đình hãy nhận định trường hợp ăn uống lành mạnh và năng vận động của gia đình mình, xong ghi ngày tháng hôm nay
- Hãy thực hành những gì chúng ta vừa học, tức là "Sức Khỏe Nằm Trong Tay Của Mình", bạn và gia đình có thể làm được 5 điều bây giờ để cải thiện sức khỏe của gia đình bạn
- Mỗi gia đình dành 5 phút đồng hồ để bàn với nhau xem những điều hành động nào mà cả hai muốn làm trong vài tuần sắp tới. Người hút thuốc chọn ít nhất 1 hành động và viết xuống ở khung màu vàng; người nhà cũng chọn ít nhất 1 hành động và viết xuống ở khung màu xanh dương. Các bạn có thể tham khảo thêm các điều có thể làm được trong trong bản "Đề Nghị Các Hành Động"

[Sau vài phút, NVSKCĐ lần lượt đến xem tiến triển của mỗi cặp nhóm viên. Hãy giúp đỡ nếu cần. Khen ngợi mỗi gia đình đã chọn và liệt kê được những điều hành động trong bản kế hoạch của họ. Tùy Ý: Sau khi mọi người làm xong, nếu có đủ thì giờ, NVSKCĐ nói: "Các bạn có muốn chia sẻ với chúng tôi các điều hành động mà các bạn chọn làm không?" Nếu không, thì nói tiếp:]

- Bây giờ xin mỗi gia đình hãy chép lại các điều hành động vào trong bản trống "Kế Hoạnh" rồi trả lại cho tôi
- Vì thời gian có hạn, vậy sau khi về nhà, xin các bạn hãy tiếp tục chọn thêm và viết xuống những điều hành động mới mà các bạn muốn làm

[CHẤM DỨT BUỔI HỌP NHÓM LẦN 1. NVSKCĐ trả lời các thắc mắc của nhóm viên nếu có, và nhắc nhở họ thời gian và địa điểm của buổi họp thứ nhì**]**

Now Let's Start To Work On Your "Healthy Family Action Plan"

Now Let's Start to Work on Your "Healthy Family Action Plan"

[LHW gives each family 2 copies of "Healthy Family Action Plan" (HFAP), a copy of "Suggested Action Items" and a pen. Then say:]

- First, let's identify your family's healthy eating and physical activity situations, and mark on the form with today's date
- Now let's put what we learned into action, "Health is in Your Hands" – There are 5 Healthy Family Action Items that each of you can do now to start improving the health of your family
- Let's spend 5 minutes to discuss with your partner about which items you would like to try for this coming week. Smoker selects at least one and writes his action item in the yellow column; the family member also selects at least one and writes in the blue column. You may refer to the "Suggested Action Items" for more ideas on what to do

[LWH allows for a few minutes, checks on each dyad. Provide help if needed. Praise those who have selected an action item. Optional: After everybody finished, if there is enough time, LHW says: "Would you mind sharing your action items with us?", If not then continue]

- Now you can copy your action items on the second copy of HFAP and give it back to me
- When you go home, please continue to work on the plan. You can select and write down more new action items that you would like to do

[END OF LESSON FOR SMALL GROUP MEETING #1. LHW answers participants' questions and reminds participants the date and location for the second lesson**]**

Buổi Họp Thứ Nhì

Hôm nay, chúng ta sẽ:

1. **Ôn lại những điểm quan trọng mà chúng ta đã học về ăn uống lành mạnh và năng vận động**
2. **Học về cân nặng khỏe mạnh của mình**
3. **Học cách đọc nhãn thành phần dinh dưỡng**
4. **Chia sẻ các mẹo vặt để làm sao ăn uống được lành mạnh và năng vận động**

Buổi Họp Thứ Nhì

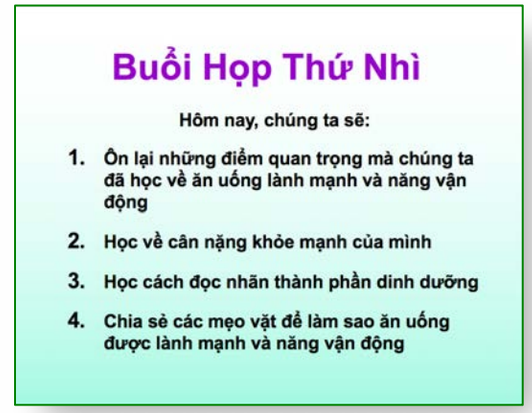
- Trong buổi họp thứ nhì hôm nay, chúng ta sẽ ôn lại những điểm quan trọng mà chúng ta đã học về ăn uống lành mạnh và năng vận động
- Rồi chúng ta sẽ học về khoảng cân nặng khỏe mạnh của mình và học cách đọc nhãn thành phần dinh dưỡng
- Chia sẻ các mẹo vặt để làm sao ăn uống được lành mạnh và năng vận động

[NVSKCĐ dùng bộ tranh lật và mở tới trang số 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, và 23 để ôn lại những điểm quan trọng về ăn uống lành mạnh và vận động cơ thể. Hỏi nhóm viên xem họ có câu hỏi gì để trả lời cho họ nếu cần]

Second Session

- During today's second session, we will review the important points we have learned about healthy eating and physical activity
- Then we will learn about our healthy weight
- Learn how to read food labels, and
- Share tips about how to eat healthy and be active

[LHW will flip back the flipchart to pages #2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, and 23 to review points about healthy eating and physical activity. Ask participants if they have any questions and provide answers, as needed]



Second Session

Today, we will:
- Review the important points we have learned about healthy eating and physical activity
- Learn about our healthy weight range
- Learn how to read nutrition facts labels
- Share tips about how to eat healthy and be active

Một Cân Nặng Khỏe Mạnh Là Gì?

Một cân nặng khỏe mạnh là với mức cân nặng đó, chúng ta sẽ có ít nguy cơ hơn để bị những vấn đề sức khỏe.

Chiều Cao (ft/in)	Cân Nặng (lbs)			
	Nhẹ Cân (nhẹ hơn)	Cân Nặng Khỏe Mạnh	Quá cân	Béo Phì (nặng hơn)
4' 6"	< 76.7	76.7 – 95.3	95.4 – 114.0	> 114.0
4' 7"	< 79.6	79.6 – 98.9	99.0 – 118.3	> 118.3
4' 8"	< 82.5	82.5 – 102.5	102.6 – 122.7	> 122.7
4' 9"	< 85.5	85.5 – 106.2	106.3 – 127.1	> 127.1
4' 10"	< 88.5	88.5 – 109.9	110.0 – 131.6	> 131.6
4' 11"	< 91.6	91.6 – 113.8	113.9 – 136.2	> 136.2
5' 0"	< 94.7	94.7 – 117.7	117.8 – 140.8	> 140.8
5' 1"	< 97.9	97.9 – 121.6	121.7 – 145.5	> 145.5
5' 2"	< 101.1	101.1 – 125.7	125.8 – 150.4	> 150.4
5' 3"	< 104.4	104.4 – 129.7	129.8 – 155.2	> 155.2
5' 4"	< 107.8	107.8 – 133.9	134.0 – 160.2	> 160.2
5' 5"	< 111.2	111.2 – 138.1	138.2 – 165.3	> 165.3
5' 6"	< 114.6	114.6 – 142.4	142.5 – 170.4	> 170.4
5' 7"	< 118.1	118.1 – 146.8	146.9 – 175.6	> 175.6
5' 8"	< 121.7	121.7 – 151.2	151.3 – 180.9	> 180.9
5' 9"	< 125.3	125.3 – 155.6	155.7 – 186.2	> 186.2
5' 10"	< 128.9	128.9 – 160.2	160.3 – 191.7	> 191.7
5' 11"	< 132.6	132.6 – 164.8	164.9 – 197.2	> 197.2
6' 0"	< 136.4	136.4 – 169.5	169.6 – 202.8	> 202.8

Một Cân Nặng Khỏe Mạnh Là Gì?

- Một cân nặng khỏe mạnh là với mức cân nặng đó chúng ta sẽ có ít nguy cơ hơn để bị những vấn đề sức khỏe.
- Cân nặng khỏe mạnh của chúng ta có thể khác nhau tùy theo chiều cao của mỗi người
- Cân nặng khỏe mạnh nằm trong một khoảng cân định sẵn
- Cách đơn giản nhất và dễ dàng nhất để biết khoảng cân nặng khỏe mạnh của chúng ta là dùng chiều cao của mình và tìm trong bảng Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh

What is a Healthy Weight?

A healthy weight is a weight at which we will have a lower risk to develop health problems

What is a Healthy Weight?

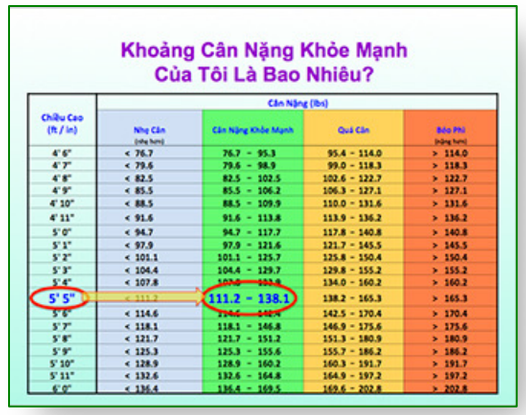
- A healthy weight is a weight at which we will have a lower risk to develop health problems
- The healthy weight for each of us will differ since it depends on our height
- There is also a range for healthy weight
- The simplest and easiest way to find out our healthy weight range is for each of us to use our height and look up the weight range for that height on the Healthy Weight Range Table

Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh Của Tôi Là Bao Nhiêu?

Chiều Cao (ft / in)	Cân Nặng (lbs)			
	Nhẹ Cân (nhẹ hơn)	Cân Nặng Khỏe Mạnh	Quá Cân	Béo Phì (nặng hơn)
4' 6"	< 76.7	76.7 – 95.3	95.4 – 114.0	> 114.0
4' 7"	< 79.6	79.6 – 98.9	99.0 – 118.3	> 118.3
4' 8"	< 82.5	82.5 – 102.5	102.6 – 122.7	> 122.7
4' 9"	< 85.5	85.5 – 106.2	106.3 – 127.1	> 127.1
4' 10"	< 88.5	88.5 – 109.9	110.0 – 131.6	> 131.6
4' 11"	< 91.6	91.6 – 113.8	113.9 – 136.2	> 136.2
5' 0"	< 94.7	94.7 – 117.7	117.8 – 140.8	> 140.8
5' 1"	< 97.9	97.9 – 121.6	121.7 – 145.5	> 145.5
5' 2"	< 101.1	101.1 – 125.7	125.8 – 150.4	> 150.4
5' 3"	< 104.4	104.4 – 129.7	129.8 – 155.2	> 155.2
5' 4"	< 107.8	107.8 – 133.9	134.0 – 160.2	> 160.2
5' 5"	< 111.2	111.2 – 138.1	138.2 – 165.3	> 165.3
5' 6"	< 114.6	114.6 – 142.4	142.5 – 170.4	> 170.4
5' 7"	< 118.1	118.1 – 146.8	146.9 – 175.6	> 175.6
5' 8"	< 121.7	121.7 – 151.2	151.3 – 180.9	> 180.9
5' 9"	< 125.3	125.3 – 155.6	155.7 – 186.2	> 186.2
5' 10"	< 128.9	128.9 – 160.2	160.3 – 191.7	> 191.7
5' 11"	< 132.6	132.6 – 164.8	164.9 – 197.2	> 197.2
6' 0"	< 136.4	136.4 – 169.5	169.6 – 202.8	> 202.8

Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh Của Tôi Là Bao Nhiêu?

- Đây là một bảng Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh được dùng cho người Châu Á
- [NVSKCĐ chỉ vào mỗi vùng tô màu] Một cân nặng khỏe mạnh có nghĩa là cân nặng của người nào đó nằm trong vùng màu xanh lá cây trên biểu đồ; vùng màu vàng là "quá cân" và vùng màu đỏ là "béo phì". Những người có cân nặng nằm trong vùng màu vàng và màu đỏ có nguy cơ cao hơn dễ bị cao huyết áp, tiểu đường, và cao mỡ
- [NVSKCĐ chỉ vào cột chiều cao và ngừng ở chỗ khoanh tròn] Thí dụ một người nào đó có chiều cao 5 feet 5 inches....
- [NVSKCĐ dùng ngón tay gạch ngang hàng qua bên mặt tới cột màu xanh lá cây chỗ khoanh tròn] Khoảng cân nặng khỏe mạnh của người đó sẽ là từ 111.2 đến 138.1 pounds
- [NVSKCĐ phát bản biểu đồ Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh] Để tôi phát cho các bạn một bản biểu đồ Khoảng Cân Nặng Khỏe Mạnh được tính cả bằng kí-lô-gam và bằng pound. Xin các bạn hãy nhìn vào biểu đồ, rồi dùng chiều cao của mình để tìm xem khoảng cân nặng khỏe mạnh của mình nằm ở đâu



What is My Healthy Weight Range?

What is My Healthy Weight Range?

- This is the Healthy Weight Range Table that is recommended for Asians
- [LHW points to the each color zone] A healthy weight is one in green zone on the chart; the yellow zone is "overweight" and the red zone is "obese". People in the yellow and red zones have a higher risk for high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
- [LHW points at the circled height] For example, a person who is 5 feet 5 inches tall…
- [LHW uses finger to cross the row to the circled green zone] …his or her healthy weight range should from 111.2 pounds to 138.1 pounds
- [LHW hands out the Healthy Weight Range Table] Let me give you a chart in both kilograms and pounds. Look at the table, and use your own height to find your healthy weight range

Tôi Có Được Một Cân Nặng Khỏe Mạnh Không?

Chiều Cao (ft / in)	Cân Nặng (lbs)			
	Nhẹ Cân (nhẹ hơn)	Cân Nặng Khỏe Mạnh	Thừa cân	Béo Phì (nặng hơn)
4' 6"	< 76.7	76.7 – 95.3	95.4 – 114.0	> 114.0
4' 7"	< 79.6	79.6 – 98.9	99.0 – 118.3	> 118.3
4' 8"	< 82.5	82.5 – 102.6	102.7 – 122.7	> 122.7
4' 9"	< 85.5	85.5 – 106.2	106.3 – 127.1	> 127.1
4' 10"	< 88.5	88.5 – 109.9	110.0 – 131.6	> 131.6
4' 11"	< 91.6	91.6 – 113.8	113.9 – 136.1	> 136.2
5' 0"	< 94.8	94.8 – 117.8	117.9 – 140.7	> 140.8
5' 1"	< 97.9	97.9 – 121.7	121.8 – 145.4	> 145.5
5' 2"	< 101.1	101.1 – 125.6	125.7 – 150.3	> 150.4
5' 3"	< 104.3	104.3 – 129.6	129.7 – 155.1	> 155.2
5' 4"	< 107.6	107.6 – 133.7	133.8 – 160.1	> 160.2
5' 5"	< 110.9	110.9 – 137.8	137.9 – 165.2	> 165.3
5' 6"	< 114.3	114.3 – 142.0	142.1 – 170.3	> 170.4
5' 7"	< 117.7	117.7 – 146.3	146.4 – 175.5	> 175.6
5' 8"	< 121.2	121.2 – 150.7	150.8 – 180.8	> 180.9
5' 9"	< 125.3	125.3 – 155.6	155.7 – 186.2	> 186.2
5' 10"	< 128.9	128.9 – 160.3	160.3 – 191.7	> 191.7
5' 11"	< 132.6	132.6 – 164.8	164.9 – 197.2	> 197.2
6' 0"	< 136.4	136.4 – 169.5	169.6 – 202.8	> 202.8

Tôi Có Được Một Cân Nặng Khỏe Mạnh Không?

- Bây giờ chúng ta đã biết được khoảng cân nặng khỏe mạnh của mình, và chúng ta nên tự hỏi: “Tôi có được một cân nặng khỏe mạnh không?” Hoặc “Cân nặng của mình có nằm trong vùng xanh lá cây không?”
- Nếu cân nặng của chúng ta nằm trong vùng xanh lá cây, đây là điều tốt, và điều quan trọng là phải tiếp tục duy trì cân nặng của chúng ta nằm trong khoảng cân nặng khỏe mạnh
- Nếu cân nặng của chúng ta nằm trong vùng màu vàng hoặc màu đỏ, chúng ta có thể có nguy cơ cao hơn dễ bị những vấn đề sức khỏe. Chúng ta nên bàn với bác sĩ về cân nặng của mình
- Vì thế, điều rất quan trọng cho chúng ta là cố gắng đem cân nặng của mình nằm trong khoảng cân khỏe mạnh
- Để đạt đến và duy trì được khoảng cân nặng khỏe mạnh của chúng ta, chúng ta cần ăn uống lành mạnh và năng vận động
- Kế đến, tôi sẽ chỉ cho các bạn một cách giúp chúng ta ăn uống lành mạnh bằng cách đọc nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng”

Am I at a Healthy Weight?

Am I at a Healthy Weight?

- Now you know your healthy weight range, and you should ask yourselves: “Am I at a healthy weight?” or “Is my weight in the green zone?”
- If our weight is in the green zone, this is good news, and it is important to maintain our weight in the healthy range
- If our weight is in the yellow or red zone, we have a higher risk of developing health problems. We should discuss our weight with our doctors
- It is very important for us to try to get our weight into the healthy range
- To achieve or to maintain our healthy weight, we need to eat healthy and be physically active
- Next, I am going to show you a tool to help us eat healthy by reading “Nutrition Facts” Labels

Tại Sao Chúng Ta Cần Phải Đọc Nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng”?

Tại Sao Chúng Ta Cần Phải Đọc Nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng”?

- Đọc và hiểu nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng” giúp chúng ta so sánh và lựa chọn được những thực phẩm lành mạnh, thí dụ như chọn loại có ít muối, ít đường và ít mỡ

- Việc chọn những thực phẩm lành mạnh sẽ giúp chúng ta giảm nguy cơ bị cao huyết áp, tiểu đường, và cao mỡ

- Rồi từ đó, nguy cơ chúng ta bị bệnh tim, đột quỵ, và những bệnh khác được giảm đi

Why Do We Need to Read “Nutrition Facts” Labels?

Why Do We Need to Read “Nutrition Facts” Labels?

- Reading and understanding “Nutrition Facts” Labels help us to compare and choose healthy foods, for example, with those with less salt, sugar and fat
- Choosing healthy foods reduces our risks of geting high blood pressure, diabetes, and high cholesterol
- In turn, our risks for developing heart diseases, stroke, and other diseases are reduced

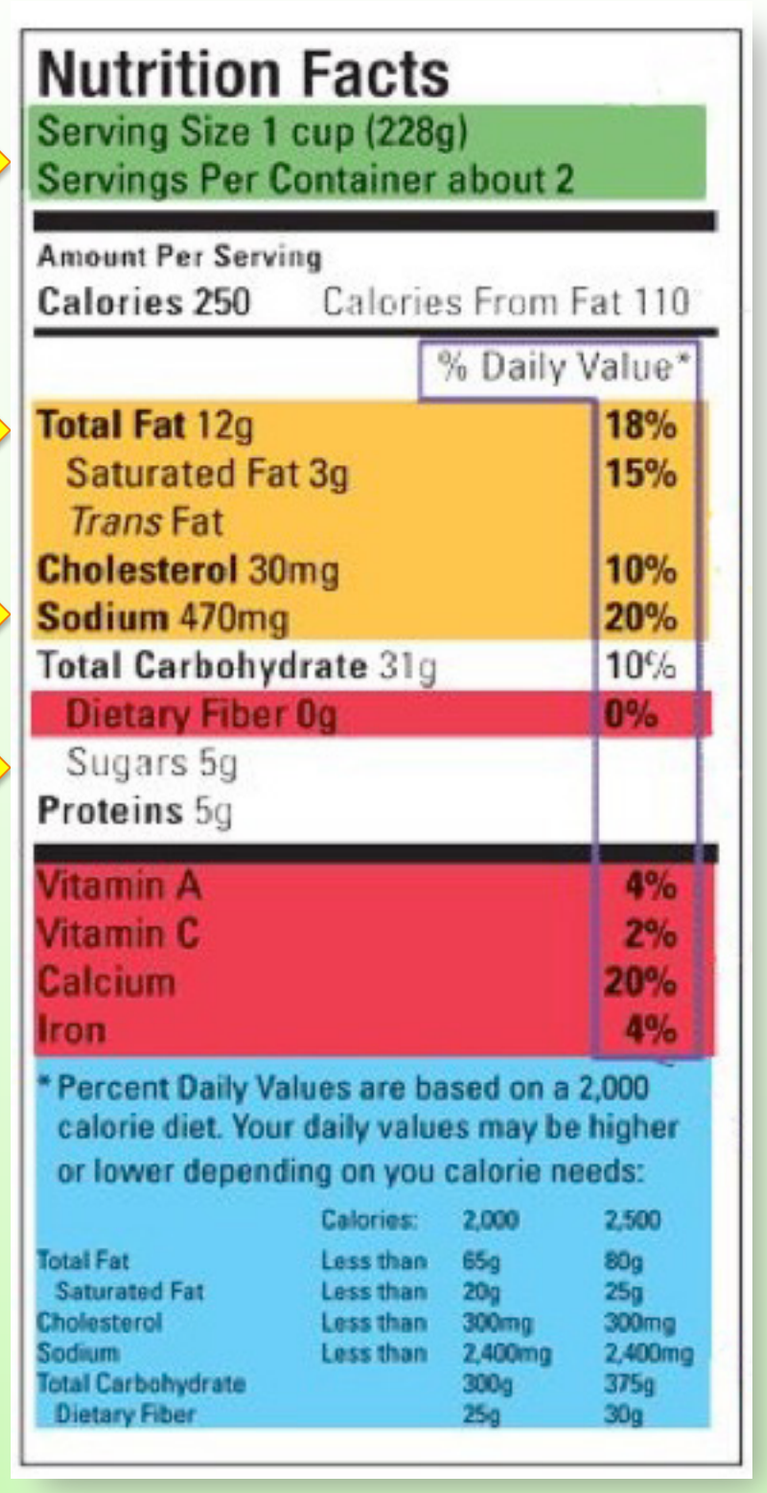
Nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng” Là Gì?

Chú ý vào: **Khẩu Phần** (Serving size)

Chú ý vào: **Mỡ** (Fat)

Chú ý vào: **Muối** (Sodium)

Chú ý vào: **Đường** (Sugar)



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories From Fat 110

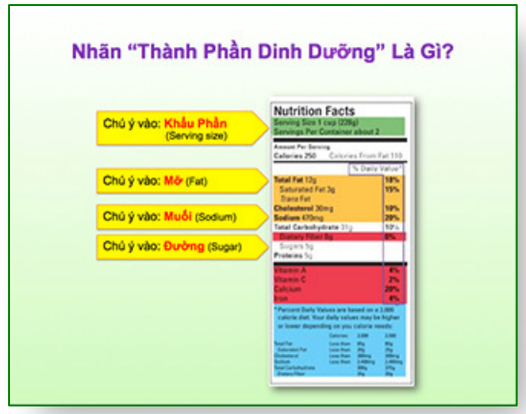
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Proteins 5g	
Vitamin A	**4%**
Vitamin C	**2%**
Calcium	**20%**
Iron	**4%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on you calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng” Là Gì?

- Nó là một bảng danh sách được in trên mỗi gói thực phẩm, nó liệt kê thông tin về những tỷ lệ thành phần dinh dưỡng của món thực phẩm đó
- Nhìn nhãn “Thành Phần dinh Dưỡng” có thể thấy rất là phức tạp
- Điều chúng ta cần chú ý đến nhiều nhất là 4 thứ: khẩu phần, mỡ, muối hoặc sodium, và đường
- Chúng ta có thể dùng Nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng” như là một kiến thức để giúp chúng ta lựa chọn những thực phẩm lành mạnh có ít mỡ, ít muối, và ít đường



What is a “Nutrition Facts” Label?

Pay attention to: Serving Size
Pay attention to: Fat
Pay attention to: Sodium (or Salt)
Pay attention to: Sugar

What is a “Nutrition Facts” Label?

- It is a panel found on every package of food that contains information about the nutritional values for that food item
- “Nutrition Facts” labels can look very complicated.
- What we need to pay attention to most are 4 things: Serving Size, Fat, Sodium (or Salt), and Sugar
- We can use “Nutrition Facts” Labels as a tool to help us select healthy foods that are low in fat, salt, and sugar

Làm Cách Nào Để Đọc Nhãn
“Những Thành Phần Dinh Dưỡng”

Làm Cách Nào Để Đọc Nhãn “Thành Phần Dinh Dưỡng”?

- Bắt đầu hãy chú ý đến “Khẩu Phần tức là Serving Size”. Điều này giúp chúng ta biết bao nhiêu là “1 khẩu phần” và trong gói thực phẩm đó có chứa tất cả bao nhiêu khẩu phần
- Rồi nhìn vào “Tổng Lượng Mỡ tức là Total Fat,” rồi tới “Muối tức là Sodium” và “Đường tức là Sugar”
- Đây là cách chúng ta biết bao nhiêu lượng mỡ, muối và đường mà chúng ta sẽ ăn trong một khẩu phần
- Khi chúng ta so sánh những thực phẩm hoặc nhãn hiệu thực phẩm với nhau, thì hãy chọn món nào có chứa ít mỡ, ít muối, hoặc ít đường

How to Read a “Nutrition Facts” Label?

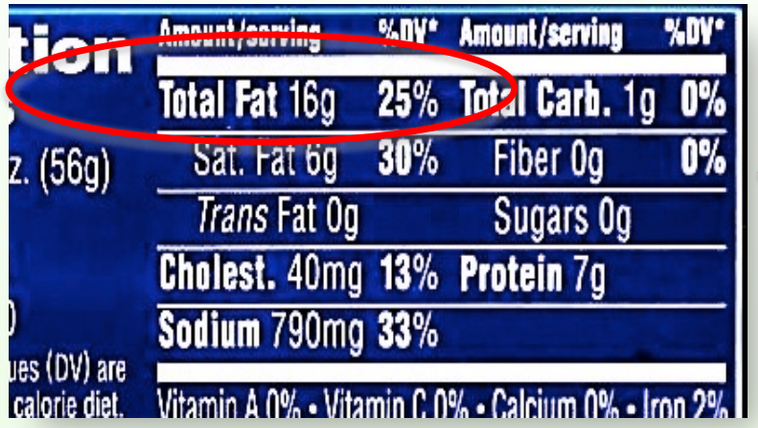
How to Read a “Nutrition Facts” Label?

- Start with paying attention to the Serving Size first. It tells you how much is considered “1 serving” and how many servings are contained in that package.
- Then look at “Total Fat,” “Sodium,” and “Sugar”
- This is how we know how much fat, salt and sugar we would eat in 1 serving of that food
- When comparing food items or brands, choose the one with less fat, less sodium, or less sugar

Thực Tập Đọc Nhãn "Thành Phần Dinh Dưỡng"

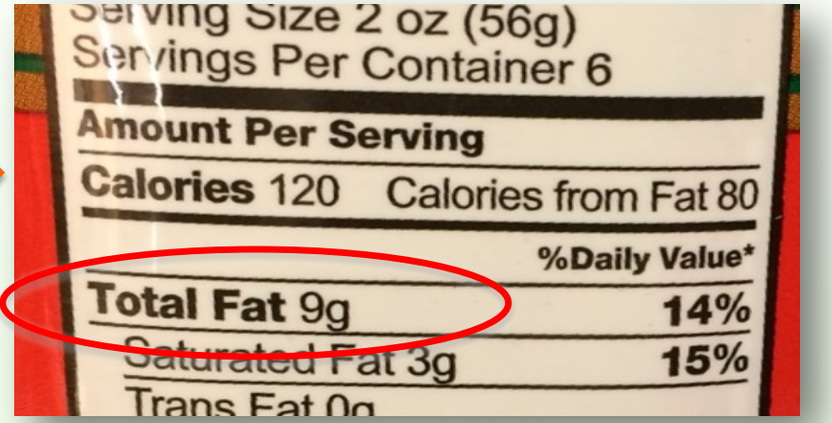
Loại thực phẩm nào tốt hơn cho mình?

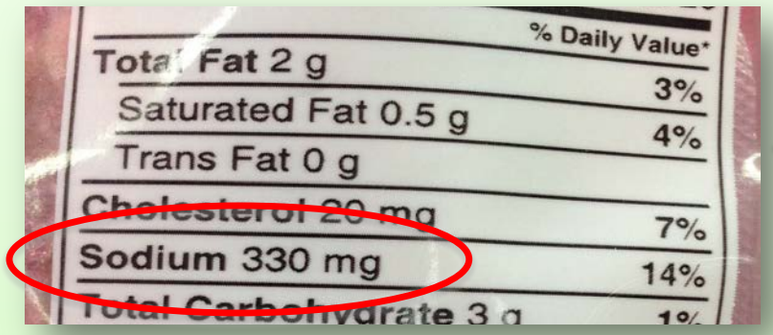
Nhãn Hiệu A?



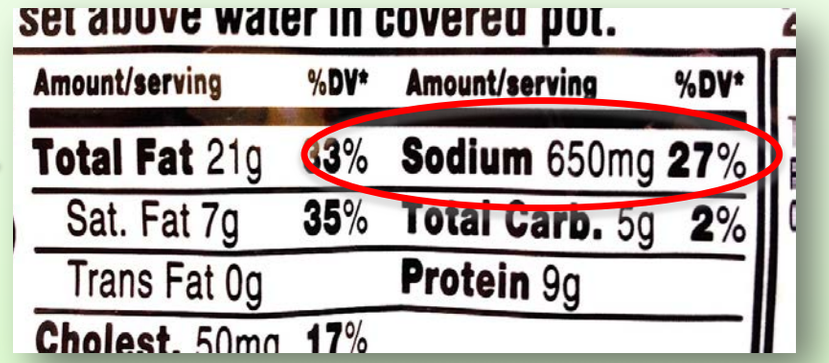
so sánh Mỡ

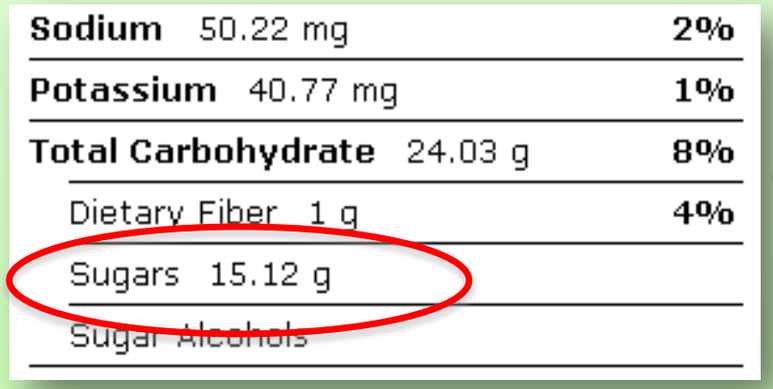
Nhãn Hiệu B?



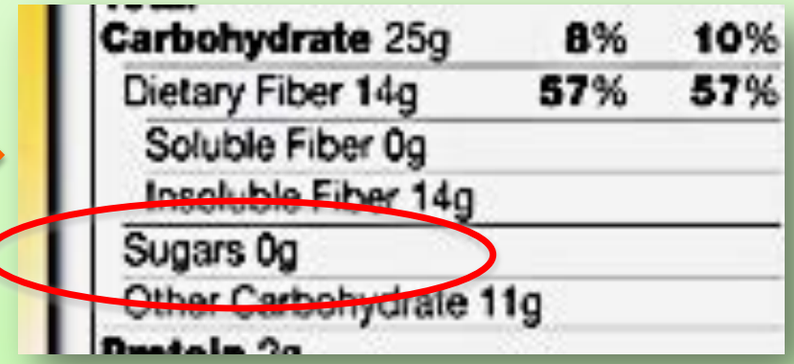


so sánh Muối





so sánh Đường



Thực Tập Đọc Nhãn "Thành Phần Dinh Dưỡng"

- Đây là các nhãn "Thành Phần Dinh Dưỡng" của 3 loại thực phẩm khác nhau mà các bạn có thể thích ăn. Chúng ta hãy xem và so sánh nhãn hiệu A và B để biết cách chọn loại thực phẩm nào tốt hơn với ít mỡ, ít muối và ít đường
- Nhãn hiệu A và B là cùng một loại thực phẩm. Mỗi nhãn đều liệt kê số lượng mỡ, muối và đường trong một khẩu phần bằng nhau

[NVSKCĐ dùng ngón tay chỉ vào 2 nhãn ở hàng đầu] Trước hết, chúng ta hãy so sánh số lượng MỠ. Vậy giữa nhãn hiệu A và B thì loại nào tốt hơn? Và tại sao?

- Đúng, nhãn hiệu B chắc chắn là tốt hơn cho chúng ta, vì nó chứa ít mỡ hơn, chỉ có 9 gram, trong khi đó so với nhãn hiệu A thì có đến 16 gram cho mỗi khẩu phần

[NVSKCĐ tiếp tục so sánh về lượng MUỐI trong 2 nhãn ở hàng giữa, và lượng ĐƯỜNG trong 2 nhãn ở hàng chót]

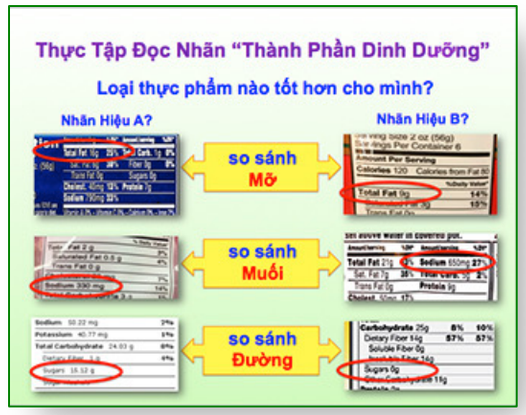
Let's Practice Reading Some "Nutrition Facts" Labels

- Here are examples of "Nutrition Facts" labels from the packages for 3 common foods you might eat. Let's look at them to compare brand A with brand B to learn how to choose the healthier food items, those with less fat, less salt (sodium), and less sugar
- Brand A and brand B are in the same food category. The labels report the salt, fat and sugar content for the same serving size of each

[LHW points to the top row of food labels from 2 brands of food] So, first, let's compare the FAT content. Which of the two brands, A or B in this top row has less fat and so is better for us? And why?

- Yes, the correct answer is brand B because it contains less fat, only 9 gram versus 16 gram for brand A per serving

[LHW repeats the same comparison for the next two food items for SODIUM in the middle row, and SUGAR on the bottom row]

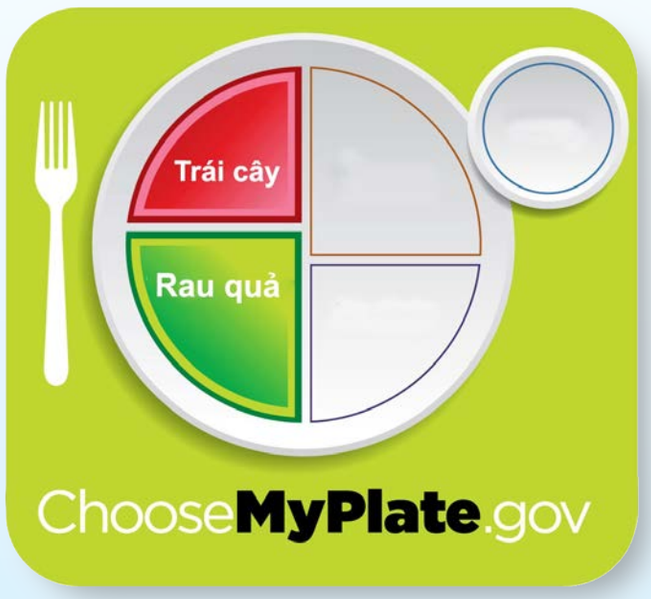


Let's Practice Reading Some "Nutrition Facts" Labels

Which one is better for us?
Brand A
or
Brand B
Compare Fat
Compare Sodium (Salt)
Compare Sugar

Tóm Tắt Những Gì Chúng Ta Đã Học

Để Được Mạnh Khỏe Và Phòng Ngừa Các Bệnh Cao Huyết Áp, Tiểu Đường, Và Cao Mỡ, Chúng Ta Cần Phải:



Ăn Uống Lành Mạnh

- Ăn đầy đủ 5 loại thực phẩm mỗi ngày theo lời khuyên "Đĩa Ăn Của Tôi" (MyPlate)
- **Ăn phân nửa lượng thực phẩm mỗi ngày là rau quả và trái cây**
- Phân nửa còn lại là ngũ cốc, chất đạm, và sữa
- Cố gắng ăn bớt dầu, muối, và đường

Năng Vận Động

- Vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày và ít nhất 5 ngày mỗi tuần
- **Vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần**

Tóm Tắt Những Gì Chúng Ta Đã Học

- Để được mạnh khỏe và phòng ngừa các bệnh cao huyết áp, tiểu đường và cao mỡ, chúng ta cần tạo thói quen hàng ngày bằng cách dùng ngón và bàn tay của chúng ta để tự nhắc nhở mình:
- Ăn uống lành mạnh: hãy cố gắng ăn đầy đủ 5 loại thực phẩm mỗi ngày theo lời khuyên " **Đĩa Ăn Của Tôi**"
- [NVSKCĐ nhấn mạnh] Phân nửa lượng thực phẩm ăn mỗi ngày phải là rau quả và trái cây
- Phân nửa còn lại là ngũ cốc và chất đạm, và uống thêm sữa nữa
- Cố gắng bớt ăn dầu, muối, và đường
- Chúng ta nên năng vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày và ít nhất 5 ngày mỗi tuần
- [NVSKCĐ nhấn mạnh] Tức là vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần

[NVSKCĐ kết thúc buổi họp thứ hai bằng cách hỏi các nhóm viên xem họ có câu hỏi nào mà NVSKCĐ có thể trả lời được; rồi cảm ơn các nhóm viên và nhắc nhở họ về cú gọi điện thoại theo dõi]

Summary of What We've Learned

- To prevent disease and stay healthy, we need to make an everyday habit of using our fingers and hands to remind ourselves to:
- Eat the 5 food groups daily based on the "**MyPlate**" recommendations
- [LHW emphasizes] Half of our daily food consumption should be vegetables and fruits
- The remainder should be grains, protein, and dairy
- Try to use very little oil, salt, and sugar
- We should do physical activity at least 30 minutes a day for at least 5 days a week
- [LHW emphasizes] It means we do physical activity for at least 150 minutes each week

[LHW concludes the second session by asking participants if they have any questions which LHW can answer; then, thanks participants and reminds them about the follow-up telephone call]

Summary of What We've Learned

In Order to be Healthy and Prevent High Blood Pressure, Diabetes and High Cholesterol, We Need to:

Pratice Healthy Eating
- Keep the "MyPlate" recommendations in mind and try to eat the 5 food groups daily
- Half of our daily food consumption should be vegetables and fruits
- The remainder should be grains, protein, and dairy
- Try to use very little oil, salt, and sugar

Do Physical Activity
- Do at least 30 minutes a day and at least 5 days a week
- Do physical activity for at least 150 minutes each week

This Vietnamese-English flipchart entitled "**Sống Khỏe Mạnh Dưới Mái Nhà:** *Hãy Ăn Uống Lành Mạnh và Năng Vận Động!*" (Healthy Living Under One Roof: Healthy Eating Habits and Physical Activity) has been developed and published by "Chương Trình Gia Đình Khỏe Mạnh" (the Healthy Family Project) of ***Sức Khỏe Là Vàng!*** (the Vietnamese Community Health Promotion Project) at the University of California, San Francisco with funding support from the National Institutes of Health/National Institute on Drug Abuse (Grant R01-DA036749)

Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

The Vietnamese Community Health Promotion Project
University of California San Francisco
3333 California Street, Suite 335
San Francisco, CA 94118
Telephone: (415) 476-0557
www.healthisgold.org

AUTHORS

Janice Tsoh, PhD; and Tung Nguyen, MD; Ching Wong

ADVISORS

Stephen J. McPhee, MD; Khanh Le, MD; Bang Nguyen, DrPH; Angela Sun, MPH, PhD; Nancy Burke, PhD; Elaine Chan; Tom Duong; Kristine Phung; Filmer Yu, MPH; Mimi Tran; Matthew Jeong; Vickie Nguyen; and the Vietnamese Advisory Board of *Sức Khỏe Là Vàng!*

WITH THANKS TO

Hoa Tran and family; Hy Lam and family; Immigrant Resettlement & Cultural Center; Vietnamese Voluntary Foundation; Southeast Asian Community Center; and Chinese Community Health Resource Center

PHOTOGRAPHY AND DESIGN

Ching Wong, BS; James Wu; and Hy Lam

TRANSLATION

Khanh Le, MD; Cecilia Pang; Elaine Chan; and Ching Wong

健康家庭
HEALTHY FAMILY
Gia Đình Khỏe Mạnh