

Slide	Chinese Translation
1.	<p>你好，我的名字是_____,而我是一位_____ (註冊營養師, 註冊營養技師, 實習生, 等等).</p> <p>我也是世界上最大的食品和營養專業組織 -- 營養與飲食學會的成員。</p> <p>該學會的成員在塑造公眾的食物選擇方面發揮著關鍵作用，並致力於改善國家人民的健康。</p> <p>作為食品和營養專家，註冊營養師（RDNs）所擔任的角色對他們的病人、客戶和社區的健康有著積極影響。註冊營養師在各種場合中提供預防性和醫療營養治療服務，是人們所信賴的專業知識來源。</p> <p>如果你想改善你目前的飲食習慣，並希望從個性化的營養指導中受益，註冊營養師可以幫助你制定一個與你一樣獨特的健康飲食計劃。</p>
2.	<p>全國營養月®始於 1973 年，當時是全國營養週，並於 1980 年成為為期一個月的紀念活動，以回應人們對營養的日益關注。</p>
3.	<p>在今天的演講結束時，你將能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 列出食物中的六種營養素。 - 描述什麼使食物更營養豐富 - 解釋在有限的預算下 "為未來加油 "的兩種方法。
4.	<p>營養素有六種。</p> <p>有沒有人知道它們是什麼？</p> <p>（留出時間讓個人做出回應）</p> <p>碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水。</p> <p>眾所周知，某些食物是某種特定營養素的良好來源，但我們吃的食物通常包含多種營養素。</p> <p>例如，像橘子這樣的水果是維生素 C 的重要來源，但它們也是碳水化合物的一種，並提供水和其他維生素，包括葉酸。</p> <p>從每個食物類別和每個食物類別內選擇各種食物是很重要的，因為沒有任何一種食物或食物類別能提供我們保持健康所需的所有營養素。</p>

5.	<p>誰能告訴我這五個食物類別是什麼？</p> <p>（留出時間讓個人做出回應）</p> <p>如本幻燈片所示，這五個食物類別是：奶製品、穀物、蛋白質食物、蔬菜和水果。</p> <p>儘管我們傾向於根據口味、成本和便利性等因素來選擇食品和飲料，但專注於選擇營養豐富的食品飲料也有其好處。</p>
6.	<p>根據 2020-2025 年美國人膳食指南，”營養密集型食品和飲料提供維生素、礦物質和其他促進健康的成分，並且很少添加糖分、飽和脂肪和鈉。蔬菜、水果、全穀物、海產品、雞蛋、豆類、豌豆和扁豆、無鹽堅果和種子、脫脂和低脂乳製品以及瘦肉和家禽--在製作時不添加或少添加糖、飽和脂肪和鈉--是營養密集型食品”。</p> <p>健康的飲食習慣，包括各種營養豐富的食物和每個食物類別的推薦數量。</p> <p>無論你的年齡或活動水平如何，選擇健康的食物和飲料將為你的身體提供現在所需的能量和未來需要的燃料。</p>
7.	<p>這些是我們可以為未來加油的幾種方式：</p>
8.	<p>考慮到環境的飲食方式包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 多吃來自植物的食物，如水果、蔬菜、穀物、堅果和種子。 - 購買包裝極少的食物，如批量購買物品。 - 購買時令食品，並儘可能在當地購物。其中一個例子是從農貿市場購買農產品。 - 你也可以考慮在家利用容器或後院來開闢一個花園種植食物。
9.	<p>為未來加油的另一個方法是去看註冊營養師，也稱為 RDN。</p> <p>註冊營養師(RDN)是營養專家，可以提供合理、易於遵循的個性化營養建議。</p> <p>請你的醫生轉介給註冊營養師(RDN)，然後找到一個專門滿足你獨特需求的註冊營養師(RDN)。</p> <p>通過約見註冊營養師(RDN)，你可以了解營養需求如何隨著年齡的增長而變化，並獲得個性化的營養信息以滿足你的健康目標。</p>
10.	<p>註冊營養師(RDN)還可以幫助你保持營養，在為未來加油的同時節省開支。</p> <p>計劃你的膳食和零食是一個很好的開始。這不僅是一個能幫助你健康飲食的習慣，而且還能為你省錢，減少浪費的食物。</p>

	<p>首先查看你家中有什麼食物，然後在購買你需要的食物時，使用雜貨清單來進行購物。</p> <p>你還可以了解你所在社區的資源，例如 SNAP、WIC 和當地食物銀行。</p> <p>這些類型的計劃向符合條件的個人提供食品援助。</p>
11.	<p>例如，補充營養援助計劃（也稱為 SNAP），為符合條件的個人提供援助，以便他們可以購買營養食品，包括水果、蔬菜、蛋白質食品、乳製品、麵包和穀類食品。</p> <p>WIC 是另一種類型的計劃，它為符合條件的懷孕和哺乳期婦女及其五歲以下的孩子提供補充食品和營養教育。</p> <p>請記住，這些只是通過美國農業部食品和營養服務局提供的聯邦營養計劃的兩個示例，以及對每個計劃的簡要描述。</p> <p>更多信息可在美國農業部的網站上找到： https://www.fns.usda.gov/programs。</p>
12.	<p>另一個通過美國農業部提供的資源是 “Shop Simple with MyPlate” (使用 MyPlate 輕鬆購物)。</p> <p>根據 MyPlate.gov，“Shop Simple with MyPlate 是一個幫助美國人在購買健康食物時省錢的工具。消費者可以利用這個工具迅速找到他們當地的節省措施，並發現新的方法來準備經濟實惠的食物”。</p> <p>來源： https://www.myplate.gov/resources/graphics/promotional-images</p>
13.	<p>早些時候我們討論了五個食物類別。如本幻燈片所示，MyPlate 被認為是 "五個食物類別的官方標誌"，它可以提醒你在膳食中應該包含的正確食物組合。</p> <p>MyPlate 鼓勵我們平衡膳食，讓盤子的一半包含水果和蔬菜，另一半則是蛋白質食物和穀物。一份乳製品使這一餐變得更加完整。這種飲食方式在生命的每個階段都很重要，並且久而久之會對我們的健康產生積極影響。</p> <p>同樣重要的是要注意，有些餐點會包含來自多個食物類別的混合食物，因此它們可能不會以這種方式分配。或者，這頓飯可以用碗來吃。</p> <p>例如，砂鍋菜可以包括雞肉、糙米、西蘭花、花椰菜、胡蘿蔔和低脂奶酪。在這種情況下，這餐點包括了五個食物類別的四個。選擇一塊水果作為甜點將是一個很好的方式，以確保這個食物類別也被包括在內。</p>
14.	<p>從所有食物類別中吃各種食物將確保你獲得身體所需的營養素。</p>

	<p>包括你最喜歡的文化食物和傳統可以是健康飲食習慣的一個重要部分。它使你能夠調整健康的飲食建議，以包括反映你個人喜好和文化的食物。</p> <p>你也可以吃各種形式的食物，這可以幫助你降低食物成本。例如，當新鮮農產品不時令時，購買罐裝或冷凍水果和蔬菜是一種方便的方式來包含這些食物。請記住要尋找營養豐富的食物，即那些很少添加糖、飽和脂肪和鈉的食物。</p> <p>健康的飲食習慣提供各種食物，所以要避免那些提倡不必要限制的時尚飲食法。另一個重要的因素是給予你身體所需的能量，以此表達你對身體的感激之情。</p>
15.	<p>食物的製作方式也會影響我們的飲食習慣和健康。</p> <p>通過學習烹飪和備餐技巧，在家製作美味的食物。這將允許你控制準備食譜時所用的配料和用量。</p> <p>例如，你可以使用更健康的配料來為食物和飲料調味，如用新鮮或乾燥的香草和香料代替鹽。而水果則提供了天然的甜味。</p> <p>在你計劃一周的膳食時，嘗試來自世界各地的新口味和食物。</p> <p>不要每天吃同樣的食物或乾脆把它們扔掉，而是找到使用剩菜的創新方法。例如，吃剩的烤雞肉可以切成絲，放在沙拉上吃，在午餐時與蔬菜一起享用，或者用來做湯。</p> <p>在廚房和餐桌旁度過時光會讓你留下美好的回憶。在可能的情況下，盡量做到與朋友和家人一起吃飯。這甚至可以通過虛擬方式進行。</p>
16.	<p>請記住，健康的飲食習慣可以滿足你的獨特需求。有許多方法可以在你<i>為未來加油</i>的同時健康地飲食。</p> <p>如需更多食物和營養信息以及尋找你所在地區的營養專家，請訪問 eatright.org。</p>
17.	問題？
18.	謝謝！