



# PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE

## CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Lối sống lành mạnh liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn giúp cải thiện sức khỏe. Điều này có nghĩa là suy nghĩ về cách để khỏe mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như thăm khám với bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh ở tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Nguồn: [Health Affairs](#)

## Lời Khuyên Hữu Ích để có Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh

Tạo các bữa ăn bổ dưỡng và cân bằng kết hợp rau, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, chất đạm lành mạnh và các loại dầu tốt cho sức khỏe.

**Đĩa ăn lành mạnh** có thể giúp lập kế hoạch và chuẩn bị các bữa ăn lành mạnh. Một chế độ ăn uống bổ dưỡng gồm có trái cây và rau quả tươi, và thực phẩm ít chất béo bão hòa.

Cung cấp quyền tiếp cận các lựa chọn thực phẩm lành mạnh.

Cho trái cây hoặc rau củ đã cắt sẵn ở ngoài hoặc để trong tủ lạnh và đưa những thứ này trước tiên khi được yêu cầu cung cấp đồ ăn nhẹ.

Cung cấp một khẩu phần trái cây hoặc rau củ trong mỗi bữa ăn.

Bất cứ khi nào có thể, hãy để những người mà quý vị phục vụ tham gia vào việc lựa chọn loại thực phẩm họ ăn và giúp chuẩn bị bữa ăn cho họ.

Đây là những cơ hội tốt để trao đổi về việc ăn uống lành mạnh.

Khi chuẩn bị và phục vụ, hãy xem xét khả năng nhai hoặc nuốt của người đó.

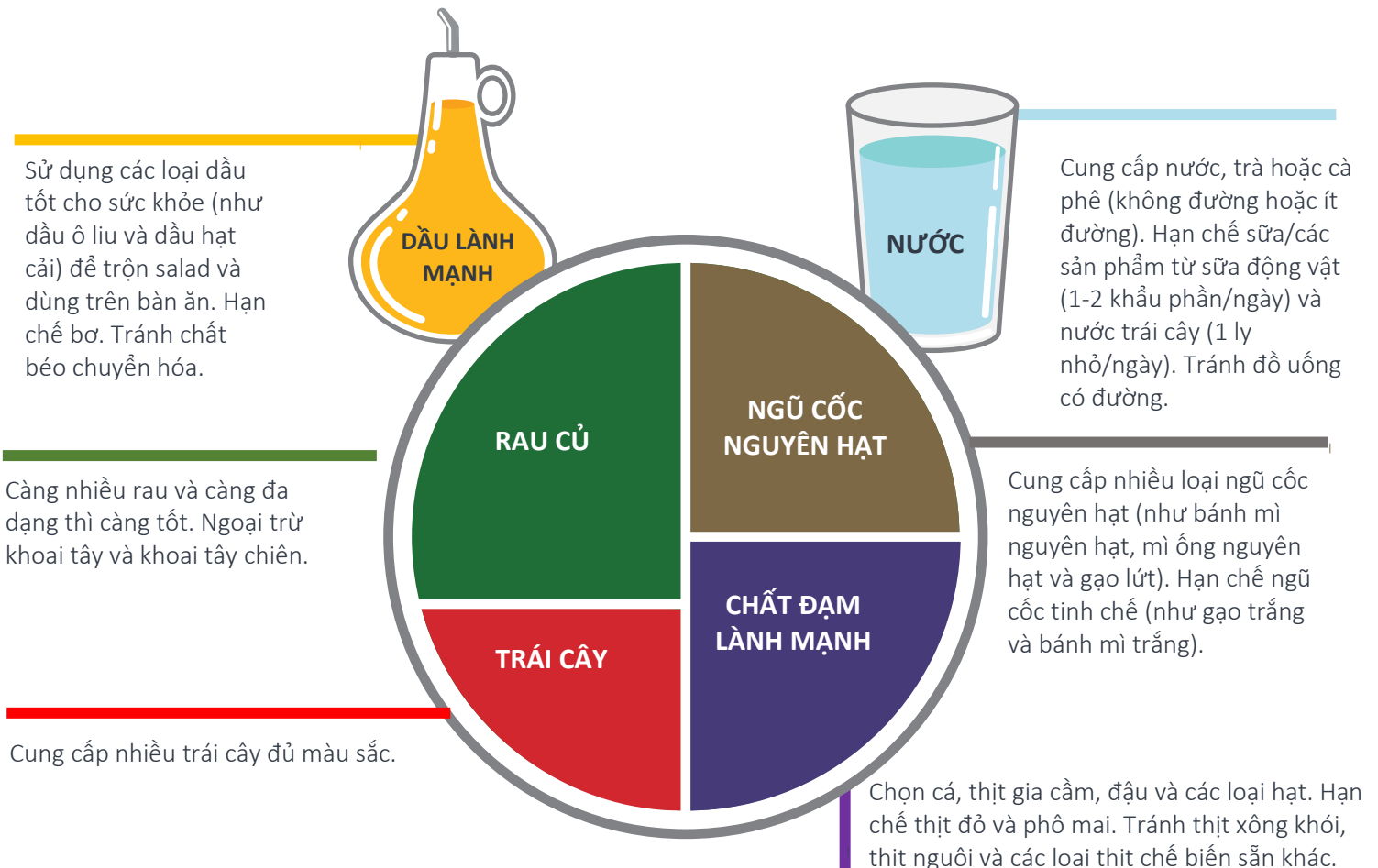
Đối với những người có nguy cơ mắc nghẹn, hãy cắt thức ăn thành những miếng nhỏ hơn và không để thức ăn trong tầm với mà không có người giám sát.

Hãy chắc chắn rằng những người quý vị phục vụ **luôn giữ cho cơ thể không bị mất nước** và uống đủ nước.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

## Đĩa Ăn Lành Mạnh



Nguồn: [Hội Đồng Chất Lượng và Lãnh Đạo](#); & [Harvard T.H. Trường Y Tế Công Cộng Chan](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

## Số liệu thống kê

Theo khảo sát gần đây nhất của NCI về người lớn bị khuyết tật trí tuệ và/hoặc phát triển ở California:



**28%** ĐƯỢC COI LÀ THỪA CÂN VÀ **33%** ĐƯỢC COI LÀ BÉO PHÌ, DỰA TRÊN CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI).



**70%** SỐ NGƯỜI LỚN ĐƯỢC PHÒNG VẤN BÁO CÁO KHÔNG THAM GIA VÀO HOẠT ĐỘNG HOẶC LUYỆN TẬP THỂ CHẤT.

Nguồn: Dữ liệu Khảo Sát Chỉ Số Cốt Lõi Quốc Gia CA [Năm Tài Chính 2020-21](#)

## Nguồn Tài Nguyên Bổ Sung

[Hiểu Tác Động Của Tình Trạng Khuyết Tật Đối Với California](#)

Để Tải Xống PDF: [Hồ Sơ Tình Trạng Sức Khỏe và Khuyết Tật CA BẢN CUỐI \(cdc.gov\)](#)

[Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển](#)

[Đĩa Ăn Lành Mạnh | Nguồn Dinh Dưỡng | Harvard T.H. Trường Y Tế Công Cộng Chan](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)