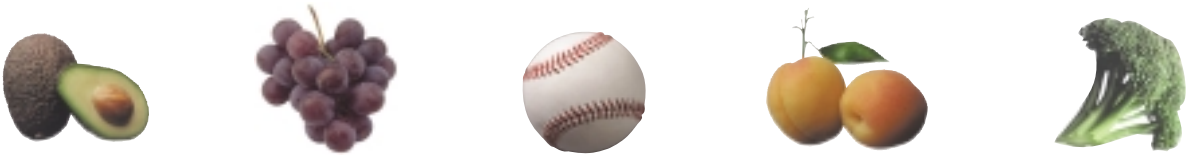
5 A DAY AND PHYSICAL ACTIVITY
GUIDE FOR COMMUNITY EDUCATORS



LA GUÍA DE 5 AL DÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LOS EDUCADORES DE LA COMUNIDAD

California Latino 5 a Day Campaign
La Campaña Latina 5 al Día de California

5 A DAY AND PHYSICAL ACTIVITY
GUIDE FOR COMMUNITY EDUCATORS

LA GUÍA DE 5 AL DÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LOS EDUCADORES DE LA COMUNIDAD

The 5 a Day and Physical Activity Guide for Community Educators was developed by the *California Latino 5 a Day Campaign*. The *Campaign* is a statewide public health initiative, which empowers Latino adults to consume 5 to 9 servings of fruits and vegetables and engage in at least 30 minutes of physical activity every day. The *Campaign* is administered in part by the Public Health Institute and is led by the California Department of Health Services in cooperation with the National 5 a Day Program. Funds for this project were provided by The California Endowment and USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer, helping limited income Californians buy more nutritious foods for a healthier diet.

La Guía de 5 al Día y Actividad Física para los Educadores de la Communidad fue desarrollada por la *Campaña Latina 5 al Día de California*. La *Campaña* es una iniciativa estatal de salud pública que motiva a los adultos latinos a consumir de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales y realizar por lo menos 30 minutos de actividad física al día. La administración de la *Campaña* es responsabilidad en parte del Instituto de Salud Pública y es dirigida por el Departamento de Servicios de Salud de California en cooperación con el Programa Nacional 5 al Día. Este proyecto es financiado con fondos de The California Endowment y del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades, que tiene como fin ayudar a los californianos de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta saludable.

Copyright © 2003 Public Health Institute

Reproduction for educational purposes only.

Table of Contents

English

Title Page 1
Acknowledgements 3

Table of Contents 5

Section 1 – Nutrition Lessons

Warming Up to 5 a Day 7
5 a Day Food Demonstrations 9
5 a Day the Creative Way 11
Try Your Hand at 5 a Day 15
Grow Your Own 5 a Day Salsa 19
Green Grocer 21
5 a Day on the Go 23

Section 2 – Empowering Your Community

Advocate for 5 a Day and Physical Activity in Your Community 27

Section 3 – Physical Activity Lessons

Be Active Your Way 31
Walk 30 Minutes a Day the 5 a Day Way 35
Dance Your Way to 30 Minutes a Day 39
Jump 30 Minutes a Day the 5 a Day Way 43
All Aboard the Physical Activity Train 47
5 a Day and Physical Activity Relay 51

Section 4 – Handouts

Health Benefits of Fruits and Vegetables ..... H - 1
5 a Day Recipes ..... H - 2
Serving Size ..... H - 19
Seasonality Chart ..... H - 20
Eating Out the 5 a Day Way ..... H - 21
Eating at Work the 5 a Day Way ..... H - 22
Easy Steps to Advocate for 5 a Day and Physical Activity in Your Community ..... H - 23
5 a Day Community Assessment ..... H - 25
Physical Activity Community Assessment ..... H - 28
Walkability Checklist ..... H - 31
Health Benefits of Physical Activity ..... H - 35
Keeping FITT ..... H - 36
5 a Day and Physical Activity Scoreboard ..... H - 37
Physical Activity Pyramid ..... H - 38
Target Heart Rate ..... H - 39

Índice

Español

Portada 1
Reconocimientos 3

Índice 5

Sección 1 – Lecciones de la Nutrición

Entrando en Calor con 5 al Día 55
Demostraciones Culinarias de 5 al Día 57
5 al Día de Manera Creativa 59
Pruebe su Suerte con 5 al Día 63
Cultive su Propia Salsa de 5 al Día 67
Los Verduleros 69
5 al Día Fuera de Casa 71

Sección 2 – Lección del Liderazgo Social en la Comunidad

Abogue por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad 75

Sección 3 – Lecciones de la Actividad Física

Sea Activo a su Manera 79
Camine 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día 83
Baile a su Manera por 30 Minutos al Día 87
Salte 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día 91
Todos a Bordo al Tren de la Actividad Física 95
Carrera de Relevos 5 al Día 99

Sección 4 – Hojas de Informacion

Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud ..... H - 48
Recetas ..... H - 49
¿Qué es una Porción? ..... H - 66
Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada ..... H - 67
Coma Fuera de Casa al Estilo 5 al Día ..... H - 68
Coma en el Trabajo al Estilo 5 al Día ..... H - 69
Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad ..... H - 70
Evaluación Comunitaria de 5 al Día ..... H - 72
Evaluación Comunitaria de la Actividad Física ..... H - 75
Evaluación de los Espacios para Caminar ..... H - 78
Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud ..... H - 82
Manteniéndose en Forma con FITT ..... H - 83
Tablero de 5 al Día y la Actividad Física ..... H - 84
Pirámide de Actividad Física ..... H - 85

Table of Contents

English

Let's Get Active .....H - 41
Physical Activity and Exercise Safety .....H - 42
Stretching Exercises .....H - 44
Dance Your Way to 30 Minutes a Day .....H - 47

Section 5 – Evaluation Tools

Quick Nutrition and Physical Activity Quiz .....E - 1
Toolbox Usage and Evaluation Survey .....E - 2

Section 6 – Resources

Living the 5 a Day Way CD
Serving Size posters
Eat 5 a Day the Caifornia Way
Be Active Your Way
Dr. Richter's Fresh Produce Guide
Produce for Better Health Foundation, The Health Benefits of Fruits and Vegetables

Índice

Español

Zona de Ritmo Cardíaco.....H - 86
Manténgase Activo.....H - 88
Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio .....H - 89
Ejercicios de Estiramiento.....H - 91
Baile a su Manera por 30 Minutos al Día.....H - 94

Sección 5 – Herramientas de Evaluacíon

Cuestionario Rápido sobre Nutrición y Actividad Física.....E - 11
La Encuestra del Uso y la Evaluación de las Herramientas Educativas .....E - 12

Sección 6 – Recursos

El CD Vive la Vida 5 al Día
Carteles de ¿Que es una Porción?
Coma 5 al Día al Estilo de California
Sea Activo a su Manera
Guía sobre Productos Agrícolas Frescos del Dr. Richter
Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud de Produce for Better Health Foundation