

PREVENT2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PARTICIPANT GUIDE

Pacific Islander Diabetes Prevention Program



Kirel a AAPCHO me a Omereng el Saul

Tia el Association of Asian Pacific Community Health Organizations (AAPCHO) a mlukdubech er se er a 1987 lokiu a community health centers el ngii a mangedmokol a tekoi er a ukeruul el mo er tirkel Asian Americans (AAs), Native Hawaiians and Pacific Islanders (NHPis) el diak el sal sebecherir el ngmai a ngeso er a ukeruul. A AAPCHO a semeriar el omerk a chisel, e oureor el obengterir, e oba dereder er a ngesecheklel me a roel a tekoi er a ukeruul me a skel a techall el mo er tirka el AAs me a NHPis er a chisel a beluu er a merikel, me a ikel territories, me a freely associated states.

A Pacific Islander Center of Primary Care Excellence (PI-CoPCE) a mlukdubech er a 2017 el mo olngeseu a tekoi er a ukeruul er a re Pacific Islander el ngara chisel a beluu er a ngebard me a U.S. Pacific lokiu a ikel ngeso er a tekoi er a klaingeseu, omesuub, teketekel a tekoi er a ureor, me a uldersir a dersta el chad er a beluu.

A AAPCHO me a PI-CoPCE a kmal klou a ultutelel a ngerchelir el omecheliu e oltaut er sel CDC's National Diabetes Prevention Program el mlo mekdebechii a orretel a AAPCHO's Pacific Islander Diabetes Prevention Program (PI-DPP), el ngii a klou a ultutelel el kirel el mengetmokol a ikel kakerous el ulsbechir a rechad me a cheldebechellir a re Pacific Islanders el kiei er a chisel a beluu er a merikel me a ikel ngar ngii a roel el mo er a beluu er a merikel el uings er a tayheiho. A ki oureng el kmo a ikal ngeso a mo smisiich a ikel di mla ngar ngii el ngeso el kirel a ukeruul er a re pacific islanders er a ikal betok el merael el mei el telcheroll.

A ki mo odars a tokubets el omereng el saul el mo er tirkel chelechad me a re lifestyle coaches er a Belau Wellness Center el mlo sebecherir el kutmeklii a oidel tia el hong el mo tekoi er Belau.

Tia el hong a milkedmokl el okiu a ngeso er a chelechad, NU58DP006370, me a udoud er a Centers for Disease Control and Prevention (CDC) me a omelechesele, omerusel a mlo sebechel mekedmokl lokiu a ngeso el mlengai er tia el chelechad. Kid el melai er tia el ngeso, association of the Asian Pacific Community Health Organization (AAPCHO) a melasem el mo osiik e omes a ikel ngeso el melutk el kirel a terebengel a rakt el sukal er a re pacific islanders.



Beldeklel a Tekoi el Ngar Tiang



| | |
|--|-----|
| Kot el Bliongel: Uchelel me a Omesodel Tia el Prokuram..... | 1 |
| Ongerung el Bliongel: Mouedikel el Torbengii a Rakt el Sukal..... | 11 |
| Ongedei el Bliongel: Ulecherngal a Temem el Ouedikel..... | 22 |
| Ongeuang el Bliongel: Ungil el Blengur a mo Torbengii a Rakt el Sukal..... | 26 |
| Ongeim el Bliongel: Ulecherengal a Kall el Mongang..... | 37 |
| Ongelolem el Bliongel: Bo le Mekudem el Ouedikel a Bedengem..... | 50 |
| Ongeuid el Bliongel: Dosiseb me a Dotobed el Klisichel a Bedenged..... | 57 |
| Ongeia el Bliongel: A Blengur a Sobecheklii a Siungel a Bedenged..... | 71 |
| Ongetiu el Bliongel: Semecheklel er a Berredel a Uldasu..... | 85 |
| Teruich el Bliongel: Ungil Blengur om Cheroid er a Blai..... | 94 |
| Teruich me a Tang el Bliongel: Omengtmeklel a Tekoi er a Orrimel..... | 101 |
| Teruich me a Erung el Bliongel: Molemolem el Ouedikel el Torbengii a Rakt el Sukal..... | 115 |
| Teruich me a Edei el Bliongel: Bo le Mesiich a Uldesuem..... | 123 |
| Teruich me a Eua el Bliongel: Mluut el Soiseb..... | 129 |
| Teruich me a Eim el Bliongel: Mngai a Ngeso..... | 136 |
| Teruich me a Elolem el Bliongel: Molemolem el Semeriar el Torbengii a Rakt el Sukal..... | 145 |
| Teruich me a Euid el Bliongel: A Bended a Dikea el Ber Eou..... | 152 |
| Teruich me a Eai el Bliongel: Bo Blechoel el Ouedikel..... | 160 |
| Teruich me a Etiu el Bliongel: Mongetmokl er a Hart er Kau me le Mesiich..... | 165 |
| Lluich el Bliongel: Omechar e Meruul a Kall el Torbengii a Rakt el Sukal..... | 174 |
| Lluich me a Tang el Bliongel: Mosiik a Taem el mo Chundo..... | 181 |
| Lluich me a Eru el Bliongel: Bol Ungil a Cheliuem..... | 186 |
| Lluich me a Edei el Bliongel: Mouedikel om Ngar Ker me Ker..... | 198 |
| Lluich me a Eua el Bliongel: Bebil er a Tekoi el Kirel a Rakt el Sukal..... | 206 |
| Lluich me a Eim el Bliongel: Mluut el Betok el Omesodel a Carbs..... | 213 |
| Lluich me a Elolem el Bliongel: Mterbengii a Rakt el Sukal er a Klengar er Kau..... | 219 |

Kot el Bliongel

Uchelel me a Omesodel Tia el Prokuram





Chesel Tia el Bliongel

Tia el bliongel a mo mesaod:

- A ikel moktek me a teletelel tia el prokuram
- Omsodel a rakt el sukal
- Mekerang a omongetmokl er a mo kot keikak er kau
- Omengetmeklel a moktek er kau er a chesel a elolem el buil



Source: CDC



Mochu Smecher el Sukal

A chad el mochu sukal a belkul a kmo, a sukal el ngar er a rsechem, a mla telkib el engelakl er a ungil olkael, eng di ng dirkak bom secher el sukal.

- A de nguu er a re ngebard, ea chelsir ar tedei el meklou el chad, eng betok er a chimong a mla medangch el mochu smecher el sukal.
- Chelsir a re teruich el chad, ea re tetiu er tir a diak lodengei el kmo te mochu smecher el sukal.

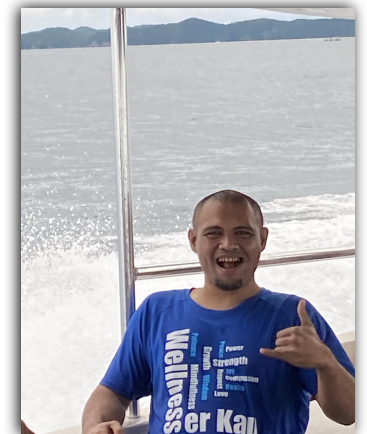
A lsekum ke mochu smecher el sukal, eng klou a techellem el mo:

- Smecher el Sukal
- Mo er ngii a rektel a hart er kau
- Meloched

A ungil klumech a kmo, sel mo meksengaked e bo blechoel el ouedikel, e ko ngengetii a techellem el mo smecher el sukal er a okeim el basent.

Ng ngera bebil er a klungiolel sel momeksengaked e molisiich er a bedengem?

Source: CDC



Moktek er a Terbengel a Rakt el Sukal



Prevent T2 a ta el rak el prokuram. Ng mo er a rechad el mochu smecher el sukal. Ng dirrek el mo er a rechad el ngar olbedabel er a mo smecher el sukal e sorir el mengkekerei er a techelir el mo smecher el sukal.

A moktek er kau er a ulebengelel a kot el elolem el buil:

- ▶ Ke ongengetii a berredem er a kesengil eng eim el mo euid el basent (5%-7%).
- ▶ Ke ongengetii a berredem er a kleuang el basent (4%) er sel mle kot el berredem, e remuul a kesengil eng dart me a okeim el bung el chundo er a ta el sandei me a lechub e
- ▶ Ke ongengetii sel HbA1C er kau er a kekeriei er a ta el basent (.2%).

Ea moktek er kau er sel ongerung el elolem el buil:

- ▶ Molemolm el diak el lengelakl a berredem er a ikel bond el om chiloit
- ▶ Molemolm el lolenganget er a bendem a lsekum eng dimlak motutii a moktek er kau
- ▶ Molenganget er a bendem el mor sel ungil telkelel, engdi ng diak el lengelakl er a ta el mo eru el bond er a chesl a ta el sandei.
- ▶ Melemolm el louedikel a bedengem el kesengil eng dart me a okeim el bung er a ta el sandei.



Moktek er a Terbengel a Rakt el Sukal

Omeksengaked a sebechelel:

- ▶ **Torbengii me a lechub mekmeudii a rakt el sukal**
- ▶ Mo ungil mechiuaiu, mo diak a ringelel a ulengeruaol er a bedengem, e mo kebekakl a uldesuem.
- ▶ Me er eou a high blood me a kolesterol er kau.
- ▶ Mo er ngii a deuil a rengum.

A bo lo uedikl a bedengem eng sebechelel:

- ▶ **Torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal**
- ▶ Mo mesisiich a bedengem
- ▶ Mo ungil cheliuem
- ▶ Mo diak om besbes, ungil a delcherum, e mo diak el kes a bedengem
- ▶ Ke mo ungil a tsios er kau.
- ▶ Me er eou a high blood me a kolesterol er kau
- ▶ Mo er eou a techellem el hartatak me a lechub e ke meloched
- ▶ Me er eou a berredel a uldesuem.
- ▶ Mo mesisiich a techel bedengem me a chiuesem.

Ng kmal di A1C

Ng sebecchem el ngmai a mui el omsodel tia el HbA1C a obo er a webpage er a CDC.

Tiakid:

www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html



Chelchedechal a Alina

A toktang er a Alina Nguyen a silbedii el kmo ng ngarngii a techellel el mo smecher el sukal. Ng mlo melchesuar a dakt. Eng di se er a el rrenges el kmo ngarngii a prokura el olngeseu er a rechad el mengodech a klengar er tir e ngosengesii a techelellir el mo smecher el sukal, eng mlo chelellakl a uldesuel.

Ngulbal a rengul er a ikel kirel mo mngodech er a chesel a klengar er ngii.

Uriul er le siseb er tia el prokura, eng mlo medengei aikel sebechel kudmokl el ngodechii a klengar er ngii e sebechel lomolem.

A Alina mlo medengei el kmo, a lo kekokil el melodech er a klengar er ngii, e lomuchel el mekekeriei el bakes eng sebechel mekedmokl a moktek er ngii, e dirrek el omeklatk er ngii a meng ngdiak el metuchakl.

A olechotel, a ua Alina el kmal mechesang meng diak a temel el louedikl el ou chundo, eng di ng urunguelel el mo sebechel louedikl, meng remuul a mekeriei el teletael meng mo sebechel el lolsesei el bedul a moktek er ngii. Ng mlo sebechel el merael el di truich me a eim el bung el ou deleokel a kisel. E chelechang eng mla mo remurt el truich me a eim el bung e odekiar er a pushup sel le kebesesengei. Ng dirrek el mla mo medengei el kmo ng sebechel el bai omechar a kelel el yasai el ngara beached me a lechub eng frozen.

Maleuaisei, a Alina mla mo sebechel el melodech er a teletelel a blengrul me a le ngarngii a mechesang er a blirir, eng sebechel el mengang a soal el kall e teloi er a rechad er a blil. Ng di mle kikeringii a ildisel a kelel, eng kmal mlo klou a lengesuir er ngii!



Teletelel tia el Prokuram

Babilngel tia el Prokuram:

- ▶ Babier el locholt a ikel moktek er kau me a bo moruul (Action Plan)
- ▶ Babier el locholt a ikel temem el louedikl e ou chundo (Activity Log)
- ▶ Babier el locholt a idisel a kall el mulngang (Food Log)
- ▶ Babier el beldukl a bendem sel bek el temel omelai el bond (Weight Log)
- ▶ Babier el locholt a ikel temel el me kldibel
- ▶ Babier el locholt a lemuut el lomesodel a tekoi

Uchei er a bo de kldibel:

- ▶ Momuchel el mesang a coach er kau e mnguu a bendem
- ▶ A lengarngii a kerim e moker
- ▶ Momes a kall el mongang
- ▶ Bo mou uedikel
- ▶ Mngedecheii a teletael er a klengar er kau el mo ungil teletael

Elsel a erung el sandei e ke:

- ▶ Nguu se el babier el lolecholt a temem el louedikl/chundo el chochotii er coach
Kau me a coach a ngercheliu el mo mengetmokol a ikel rokui el “rekord” er a bendem me a temem el louedikl/chundo. Tia ruii meng mo sebechem el lomes se el molngeriakl.





Bliongel el kirel Personal Success Tool (PST)

Tia el bliongel el kirel a Personal Success Tool (PST) a olengeseu er kau e melisiich er a rengum e omeklatk er kau meng diak mobes a om siluub er tia el prokuram. Ng dirrek el lolecholt a roel e ke meruul a ikel ungil el teletael er a chesel a klengar er kau, meng mo sebechel el meral melechesuar a klungiolel me a klisichel a bedengem.

A ika el bliongel a kmal lungil leng obengkel a bidio, klekool, me a bebil er a omesodel el ngosukau er tia el lomerollem. Ng sebechem el remuul a ika el bliongel el mo merek el ousbech a kamputer, dengua, tablet, me a ngidil klekedall el sebechel mo er a internet.

Ng sebechem el lomes a ikel babier el dai er ngii a Personal Success Tool-Participant Overview, e ngmai a bebil er a omesodel.

www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/PST_ParticipantOverview_508.pdf

Rakt el Sukal Iokiu e Terrekakl el Blengur



Sel mongang, ea bedengem a reminget a kall e remuul el mo “*glucose*” el ngii a ta er a bedengel a sukal.

A Isekum eng diak em secher el sukal, ea bedengem a kuk otebedii a *insulin* el lurrelel a nguu sel *glucose* el lotebii er a rsechem e meltii el mo klisichel a bedengem.

A Isekum eke smecher el sukal, ea bedengem a diak el lungil kudmeklii a *insulin* me a lechub eng telmall a *pancreas* (sel meruul er tial *insulin*) me a ikel *glucose* a mo chelludel er a rsechem e diak el bo el klisichel a bedengem.

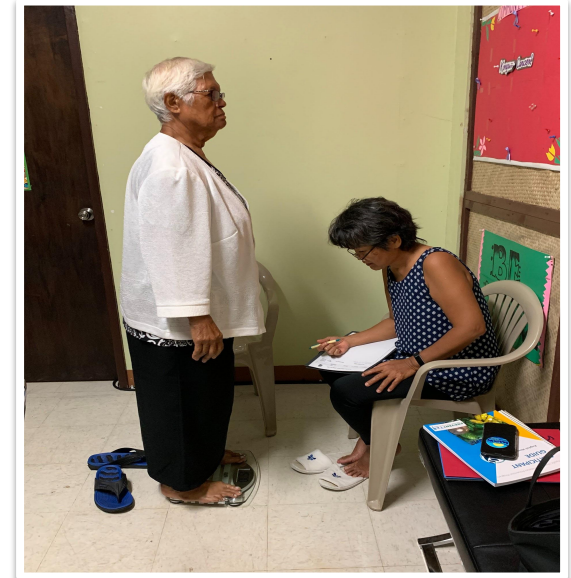


Rakt el Sukal loku e Terrekakl el Blengur



A rakt el sukal a betok a telmellel, ng sebecchel mo uchul a:

- Rektel a hart er kau meng sebecchem el hartatak
- Telmellel a ngurd er a bedengem.
- Rektel a kidney er kau.
- Telmellel a osengem meng sebecchem el mo mikue.
- Ochim a sebecchel el metuk.
- Rektel a techel a ungelem.
- Telmellel a budel a bedengem.



Rakt el Sukal Iokiu e Terrekakl el Blengur



Ng klou a techellem el mo ou rakt er a sukal a lsekum e ke:

- Kmal kedelbuu me a lechub eng uldirkork a kldelbungem
- Diak mouedikel e di chelellakl
- A rakt el sukal a ngar er a rsechem
- Ke chad er a African American, Hispanic, Native American, me a lechub e ke Asian American
- Okeuang me a eim a rekim el mo er bab. Ng uldasu el kmo, a re meklou el chad a klou techellir el mo ou rakt er a sukal, leng mo klou a temir el di chelellakl el diak el ouedikel me a berredir a di merael el mo er bab. Eng di, ng dirrek el kmal klungang er a rengeasek el chad
- Mlo smecher el sukal se er a le dioll

Moktek er Kau er a Chelsel a Elolem el Buil



Chelsel sel kot el elolem el buil:

Ak mo ouedikel a bedengek el kesengil eng dart me a okeim el bung er a chelsel a ta el sandei.

Berredek er a chelsel sel kot el elolem el buil:

A ta er a moktek er tial prokuram a mo olenganget er a berredekek er a kesengil eng eim el mo bedul a euid el basent.

Chelechang ea berredekek a _____ bond. Chelechal Sils: _____

A ikal merael el mei el elolem el buil, e ak mo:

Omeksengaked el kesengil (Ngiltii a Chimong) 4 % 5 % 6 % 7 %
er a berredekek

Ak mo ongengetii a berredekek er a _____ bond.

Ak mo subechii er a _____ bond, er a uriul er a elolem el buil.



Ulsbechel a Numbers Chart

Olchotel:

A lsekum e komuchel el 200 a bendem,

- Ke sikii a “200” er a chesel a ikel mellemau el lochur er a eungel a dai el kmo “Wt.” Seikid sel bendem el momuchel lobang.

- Sel obetik er sel “200” e ke kuk omes el mo bedul a klisichel, e sel kot el lochur, a bendem sel le mengas er a eim el basent er a bendem, e sel kuk ongingil sel kuk el mengas er a elolm el basent, e melemolm el mo euid el basent er sel bendem.

4% of 200 pounds = 8 pounds

5% of 200 pounds = 10 pounds

6% of 200 pounds = 12 pounds

7% of 200 pounds = 14 pounds

Me a le uaisei, ea lsekum a moktek er kau a ngmas a bendem er a euid el basent, eng uai le mengas a bendem er a teruich me a euang el bond!



| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% | Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| 182 | 7 | 9 | 11 | 13 | 208 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| 183 | 7 | 9 | 11 | 13 | 209 | 8 | 10 | 13 | 15 |
| 184 | 7 | 9 | 11 | 13 | 210 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 185 | 7 | 9 | 11 | 13 | 211 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 186 | 7 | 9 | 11 | 13 | 212 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 187 | 7 | 9 | 11 | 13 | 213 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 188 | 8 | 9 | 11 | 13 | 214 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 189 | 8 | 9 | 11 | 13 | 215 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 190 | 8 | 10 | 11 | 13 | 216 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 191 | 8 | 10 | 11 | 13 | 217 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 192 | 8 | 10 | 12 | 13 | 218 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 193 | 8 | 10 | 12 | 14 | 219 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 194 | 8 | 10 | 12 | 14 | 220 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 195 | 8 | 10 | 12 | 14 | 221 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 196 | 8 | 10 | 12 | 14 | 222 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 197 | 8 | 10 | 12 | 14 | 223 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 198 | 8 | 10 | 12 | 14 | 224 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 199 | 8 | 10 | 12 | 14 | 225 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 200 | 8 | 10 | 12 | 14 | 226 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 201 | 8 | 10 | 12 | 14 | 227 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 202 | 8 | 10 | 12 | 14 | 228 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 203 | 8 | 10 | 12 | 14 | 229 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 204 | 8 | 10 | 12 | 14 | 230 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| 205 | 8 | 10 | 12 | 14 | 231 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| 206 | 8 | 10 | 12 | 14 | 232 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| 207 | 8 | 10 | 12 | 14 | 233 | 9 | 12 | 14 | 16 |

Handout: Weight Loss by Numbers Chart



Ulsbechel a Numbers Chart

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 130 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 131 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 132 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 133 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 134 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 135 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 136 | 5 | 7 | 8 | 10 |
| 137 | 5 | 7 | 8 | 10 |
| 138 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| 139 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| 140 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| 141 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| 142 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 143 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 144 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 145 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 146 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 147 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 148 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 149 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 150 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 151 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 152 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 153 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 154 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 155 | 6 | 8 | 9 | 11 |

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 156 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 157 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 158 | 6 | 8 | 9 | 11 |
| 159 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| 160 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| 161 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| 162 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| 163 | 7 | 8 | 10 | 11 |
| 164 | 7 | 8 | 10 | 11 |
| 165 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 166 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 167 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 168 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 169 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 170 | 7 | 9 | 10 | 12 |
| 171 | 7 | 9 | 10 | 12 |
| 172 | 7 | 9 | 10 | 12 |
| 173 | 7 | 9 | 10 | 12 |
| 174 | 7 | 9 | 10 | 12 |
| 175 | 7 | 9 | 11 | 12 |
| 176 | 7 | 9 | 11 | 12 |
| 177 | 7 | 9 | 11 | 12 |
| 178 | 7 | 9 | 11 | 12 |
| 179 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 180 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 181 | 7 | 9 | 11 | 13 |

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 182 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 183 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 184 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 185 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 186 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 187 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 188 | 8 | 9 | 11 | 13 |
| 189 | 8 | 9 | 11 | 13 |
| 190 | 8 | 10 | 11 | 13 |
| 191 | 8 | 10 | 11 | 13 |
| 192 | 8 | 10 | 12 | 13 |
| 193 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 194 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 195 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 196 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 197 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 198 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 199 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 200 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 201 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 202 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 203 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 204 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 205 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 206 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 207 | 8 | 10 | 12 | 14 |

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 208 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| 209 | 8 | 10 | 13 | 15 |
| 210 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 211 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 212 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 213 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 214 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 215 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 216 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 217 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 218 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 219 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 220 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 221 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 222 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 223 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 224 | 9 | 11 | 13 | 16 |
| 225 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 226 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 227 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 228 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 229 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 230 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| 231 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| 232 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| 233 | 9 | 12 | 14 | 16 |

Ulsbechel a Numbers Chart



| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% | Wt | 4% | 5% | 6% | 7% | Wt | 4% | 5% | 6% | 7% | Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 234 | 9 | 12 | 14 | 16 | 260 | 10 | 13 | 16 | 18 | 312 | 12 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 235 | 9 | 12 | 14 | 16 | 261 | 10 | 13 | 16 | 18 | 313 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 236 | 9 | 12 | 14 | 17 | 262 | 10 | 13 | 16 | 18 | 314 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 237 | 9 | 12 | 14 | 17 | 263 | 11 | 13 | 16 | 18 | 315 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 238 | 10 | 12 | 14 | 17 | 264 | 11 | 13 | 16 | 18 | 316 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 239 | 10 | 12 | 14 | 17 | 265 | 11 | 13 | 16 | 19 | 317 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 240 | 10 | 12 | 14 | 17 | 266 | 11 | 13 | 16 | 19 | 318 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 241 | 10 | 12 | 14 | 17 | 267 | 11 | 13 | 16 | 19 | 319 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 242 | 10 | 12 | 15 | 17 | 268 | 11 | 13 | 16 | 19 | 320 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 243 | 10 | 12 | 15 | 17 | 269 | 11 | 13 | 16 | 19 | 321 | 13 | 16 | 19 | 22 | | | | | |
| 244 | 10 | 12 | 15 | 17 | 270 | 11 | 14 | 16 | 19 | 322 | 13 | 16 | 19 | 23 | | | | | |
| 245 | 10 | 12 | 15 | 17 | 271 | 11 | 14 | 16 | 19 | 323 | 13 | 16 | 19 | 23 | | | | | |
| 246 | 10 | 12 | 15 | 17 | 272 | 11 | 14 | 16 | 19 | 324 | 13 | 16 | 19 | 23 | | | | | |
| 247 | 10 | 12 | 15 | 17 | 273 | 11 | 14 | 16 | 19 | 325 | 13 | 16 | 20 | 23 | | | | | |
| 248 | 10 | 12 | 15 | 17 | 274 | 11 | 14 | 16 | 19 | 326 | 13 | 16 | 20 | 23 | | | | | |
| 249 | 10 | 12 | 15 | 17 | 275 | 11 | 14 | 17 | 19 | 327 | 13 | 16 | 20 | 23 | | | | | |
| 250 | 10 | 13 | 15 | 18 | 276 | 11 | 14 | 17 | 19 | 328 | 13 | 16 | 20 | 23 | | | | | |
| 251 | 10 | 13 | 15 | 18 | 277 | 11 | 14 | 17 | 19 | 329 | 13 | 16 | 20 | 23 | | | | | |
| 252 | 10 | 13 | 15 | 18 | 278 | 11 | 14 | 17 | 19 | 330 | 13 | 17 | 20 | 23 | | | | | |
| 253 | 10 | 13 | 15 | 18 | 279 | 11 | 14 | 17 | 20 | 331 | 13 | 17 | 20 | 23 | | | | | |
| 254 | 10 | 13 | 15 | 18 | 280 | 11 | 14 | 17 | 20 | 332 | 13 | 17 | 20 | 23 | | | | | |
| 255 | 10 | 13 | 15 | 18 | 281 | 11 | 14 | 17 | 20 | 333 | 13 | 17 | 20 | 23 | | | | | |
| 256 | 10 | 13 | 15 | 18 | 282 | 11 | 14 | 17 | 20 | 334 | 13 | 17 | 20 | 23 | | | | | |
| 257 | 10 | 13 | 15 | 18 | 283 | 11 | 14 | 17 | 20 | 335 | 13 | 17 | 20 | 23 | | | | | |
| 258 | 10 | 13 | 15 | 18 | 284 | 11 | 14 | 17 | 20 | 336 | 13 | 17 | 20 | 24 | | | | | |
| 259 | 10 | 13 | 16 | 18 | 285 | 11 | 14 | 17 | 20 | 337 | 13 | 17 | 20 | 24 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ulsbechel a Numbers Chart



| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 338 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 339 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 340 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 341 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 342 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 343 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 344 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 345 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 346 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 347 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 348 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 349 | 14 | 17 | 21 | 24 |
| 350 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 351 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 352 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 353 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 354 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 355 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 356 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 357 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 358 | 14 | 18 | 21 | 25 |
| 359 | 14 | 18 | 22 | 25 |
| 360 | 14 | 18 | 22 | 25 |
| 361 | 14 | 18 | 22 | 25 |
| 362 | 14 | 18 | 22 | 25 |
| 363 | 15 | 18 | 22 | 25 |

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 364 | 15 | 18 | 22 | 25 |
| 365 | 15 | 18 | 22 | 26 |
| 366 | 15 | 18 | 22 | 26 |
| 367 | 15 | 18 | 22 | 26 |
| 368 | 15 | 18 | 22 | 26 |
| 369 | 15 | 18 | 22 | 26 |
| 370 | 15 | 19 | 22 | 26 |
| 371 | 15 | 19 | 22 | 26 |
| 372 | 15 | 19 | 22 | 26 |
| 373 | 15 | 19 | 22 | 26 |
| 374 | 15 | 19 | 22 | 26 |
| 375 | 15 | 19 | 23 | 26 |
| 376 | 15 | 19 | 23 | 26 |
| 377 | 15 | 19 | 23 | 26 |
| 378 | 15 | 19 | 23 | 26 |
| 379 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 380 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 381 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 382 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 383 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 384 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 385 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 386 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 387 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 388 | 16 | 19 | 23 | 27 |
| 389 | 16 | 19 | 23 | 27 |

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 390 | 16 | 20 | 23 | 27 |
| 391 | 16 | 20 | 23 | 27 |
| 392 | 16 | 20 | 24 | 27 |
| 393 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 394 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 395 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 396 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 397 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 398 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 399 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 400 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 401 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 402 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 403 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 404 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 405 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 406 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 407 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 408 | 16 | 20 | 24 | 29 |
| 409 | 16 | 20 | 25 | 29 |
| 410 | 16 | 21 | 25 | 29 |
| 411 | 16 | 21 | 25 | 29 |
| 412 | 16 | 21 | 25 | 29 |
| 413 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 414 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 415 | 17 | 21 | 25 | 29 |

| Wt | 4% | 5% | 6% | 7% |
|-----|----|----|----|----|
| 416 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 417 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 418 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 419 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 420 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 421 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 422 | 17 | 21 | 25 | 30 |
| 423 | 17 | 21 | 25 | 30 |
| 424 | 17 | 21 | 25 | 30 |
| 425 | 17 | 21 | 26 | 30 |
| 426 | 17 | 21 | 26 | 30 |
| 427 | 17 | 21 | 26 | 30 |
| 428 | 17 | 21 | 26 | 30 |
| 429 | 17 | 21 | 26 | 30 |
| 430 | 17 | 22 | 26 | 30 |
| 431 | 17 | 22 | 26 | 30 |
| 432 | 17 | 22 | 26 | 30 |
| 433 | 17 | 22 | 26 | 30 |
| 434 | 17 | 22 | 26 | 30 |
| 435 | 17 | 22 | 26 | 30 |
| 436 | 17 | 22 | 26 | 31 |
| 437 | 17 | 22 | 26 | 31 |
| 438 | 18 | 22 | 26 | 31 |
| 439 | 18 | 22 | 26 | 31 |
| 440 | 18 | 22 | 26 | 31 |
| 441 | 18 | 22 | 26 | 31 |

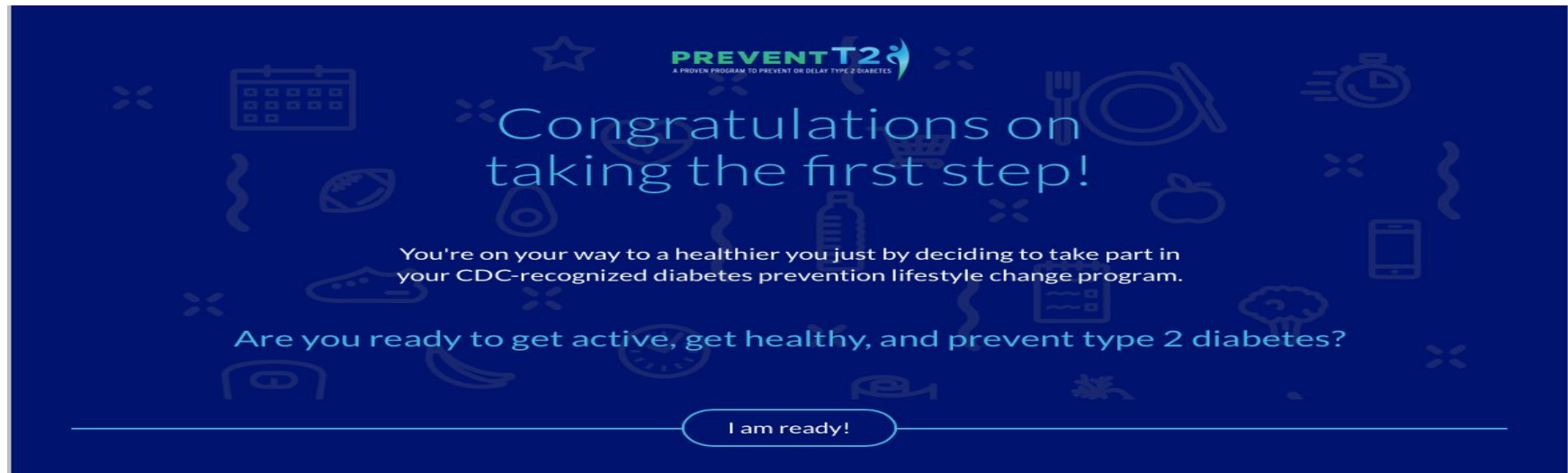
Molib el Mo Mesiich



Bliongel er a Kongei el mo Melodech me a Kloklem “Pledge”

Tia el bliongel el “Commit to Change” a mo cholecholt a ikel ungil el uldasu er chelechal taem me a cheldechederir a re bebil er a rechad me a bebil er a tekoi el mesaod el kmo ng mekerang e tia el prokuram a ngosukau me ke seiko. Sel orokiolel tia el prokuram, eng ngarngii a sel “pledge” el bo mketmeklii el beldukl a ikel moktek er kau, e tuobed a otsusi er ngii el bom saing er ngii e kongei el nguu el mo kloklem.

“Commit to Change Module”



www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1

Molib el mo Mesiich



“Personalized Pledge”

A screenshot of a dark blue digital interface for the PREVENTT2 program. At the top center is the logo 'PREVENTT2' with a stylized figure, and below it, the text 'A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES'. The main text reads 'Congratulations on taking the first step!'. Below this is a paragraph: 'You're on your way to a healthier you just by deciding to take part in your CDC-recognized diabetes prevention lifestyle change program.' The next line asks, 'Are you ready to get active, get healthy, and prevent type 2 diabetes?'. At the bottom, there is a white rounded rectangular button with the text 'I am ready!'. The background is decorated with faint, light blue icons related to health and lifestyle, such as a calendar, a fork and plate, a water bottle, a smartphone, a brain, a banana, and a leaf.

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=1

Ongerung el Bliongél

Mouedikel el Torbengii a Rakt el Sukal



Chesel Tia el Bliongel



Sel bo mouedikel, eng ngosukau el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el Bliongel a mo mesaod a:

- Bebil er a klungiolel a mo ouedikel
- Bebil er a rolet e ke mo ouedikel

Ke mo Imuches a keikak er kau el bo moltiraki!



Sabis:

- ✓ Molasem el mo telkib el ouedikel er chelechal sandei.
- ✓ Molasem a kakerous el blekeradel, e ke mo metik er a kmal soam.



Klungiolel a mo Ouedikel



A douedikl eng sebechel ngosengesii a techall er a rakt el sukal loku a ika el teblong el rolel

1. Ke tokas a ikel kaloris er a ikel kall el kau a milngang
2. Nguu a sukelngem el me er eou. Ngosuir a bedengem el kudmeklii a sukal meng diak el bo er a rasech e mo er a masols.

Ngera Kaloris?

- a kaloris a olkael er a klisichel a bedenged
- ke ngmai er a kall me a ilumel

Ngera bebil er a klungiolel sel mo ouedikel?

Cheldechedechal a Teo



A Teo a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang er ngii a orrimel er ngii el mo ngosadel a lluich el bond, e mouedikel el kesengil eng dart me a okeim el bung er a ta el sandei.

A Teo me a bechil a ngarngii a re teim el ngelekir. A rengelekir el rokui a di chad er a klekool, meng chemoit a kmal betok el temel el oltak er tir el mora klekool.

A Teo a oureor, ea le weekend eng ngou part time, ea le ngargii a temel, eng soal omes a basket er a TV, eng di kmal diak a ta el lou basket. Ng klou el temel a mechoit el dengchokl.

Ng bai ungil lokerang ngkal Teo? Ng mekerang e mo betok a temel el ouedikel?

Rolel e ke de mo Ouedikel



Betok a roel e ke de mouedikel. A ikakid a bebil, e kau a osiik er sel kuk mo sebechem

1. Kedi chemuiu a kelloim el llel a hong, e mekiis e kuk mo omais.
2. Momais el mong e mei, sel om choieng er a rengalek el ousekool.
3. Moilil kau me a rengalek me a lechub eng chermem el bilis el kesingil eng teruich el bung er a bek ell sils.
4. A ikel doraib al Sunday, bol sebechel el mo omerael
5. Bo meklekilt sel om ngar er a oderuchel.
6. Mo muchel a beches el omeruul el ua ngar er a rrat me a lechub e bo molisbekl
7. Bo morael kau me a telungalek er kau er a uriul er a belsoil.
8. Bo mo mechur a blekeklem er a bek el sils. Kmal ungil a teruich el teleal er a ta el sils.
9. Sel momes a TV, e bekiis lomais me a lechub e mruul a bebil er a ureor sel le ngarngii a adbertais.



Ke Mekerang a Molasem el Mo Ouedikel?



10. Momais sel om ngar er a dengua.
11. Mo meklekilt sel momais er a chelsel a stouang.
12. Mora el e lak om ngar er a elevator.
13. Momais kau me a chermem el bilis er a bek el sils.
14. Sel momes a TV, e bekiis lomais me a lechub e mruul a bebil er a ureor sel le ngarngii a adbertais.



Elechal sandei, ea ikakid e bokuruul meng mo sebechek el mo betok a temek el louedikel:



Source: American College of Sports Medicine (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducingsedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) and Heart Foundation (<https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf>)

Molib el mo Mesiich

Bliongel er a Mo Ouedikel

Tia el bliongel ek kmo “Get Active” a ngarngii a quiz er a chesel, me a ikel teletael er a oudedikl/chundo el kau a soam el meruul, ng kldmoki el mo subedau er uriul el oiak a om riruul el chundo me a telbilel a rengum el mo melemolem el blechoel el ouedikl.

PREVENTT2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Walk. Run. Bike. Dance.
It's time to get active!

Are you active already? Are you starting out for the first time? Whatever form of physical activity you choose, remember that it's OK to start small. Because small steps over time lead to big changes.

Let's get moving!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html

Molib el mo Mesisiich



Mouedikl el Ngarsel Teletelem

Ke kldmokl el mo betok a temem el ouedikel er chelechang el mei el sandei?

Mousbech er tia el klalo el mangedmokl a ikel moktek er kau, em ngmilt aikel soam el mo meruul, a ngmai a bebil er a uldasu el kirel a melisiich er a rengum sel mouedikl. Sel bo merek, e ke kotebedii a lecheklel ae obang el lomes el kmo, ke remuul a ikel moktek er kau el mo telkib el betok a temem el ouedikl er chelechal sandei me a lechub.



www.health.gov/moveyourway/activity-planner

Ke Kldmokl el Sebechem el Mouedikel?



Monguiiu em lechang a olangch er a ikel kmal melutk er kau. A lsekum ke dmangch a betok er a tang, ng teblong, eng kirem el mo mesang a toktang er a uchei er a omomuchel el ouedikel.

- Ngak a engelakl er a okeim a rekik, e kmal meketeket el diak kuuedikel e soak el kmal mo odikel.
- Ak dioll, ea toktang a dirkak el sbedak el uase, ngdi ungil a bo kuuedikel.
- Kmal mo kedeb a telik sel ktelkib louedikel.
- Ngarngii a rektek el diak el beldukl er tiang, e locha kirel lousbech er a kengei er a toktang.
- Ngarngii a rektel a hart er ngak, ea toktang a kirel mo medengei er a uchei er a kumuchel.
- Ngarngii a rektel chiuesek me a ulengeruaol er a bedengek el meringel er ngak sel bok bekerurt el merael.
- Ngarngii a ringelel a uluk el dirk ulemuchel er tial mlo merek el buil.
- Sel bol chetelaol a bteluk, eng sebechek el meterob me a lechub ak taorer.
- Ng blechoel el mo meringel a chiklek me a ongelngelek me a chimak sel kuu chundo me a lechub sel bok merek el ou chundo.
- A toktang er ngak a soal a kulai a kerul a high blood me a lechub eng kerul a hart.

Source: American Heart Association (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)

Bo Meklekilt, Bom Klekar



A Isekum kou ouedikel/chundo e metemall, e ke stob e otiraki aikakid:

1. Mesang toktang er a uchei er a bo el sebechem el lmuut el melemolem
2. Mousbech a bail, oiacher, me a ulterkokl el klekedall er a chundo
3. Molim a ralm er a uchei, delongelel, me a uruil er a chundo a le meched a rengum me a lak
4. Morrenges er a bedengem, bom soro me a lechub em molengull, a Isekum ke mo meringel
5. Moruul a kakerous el chundo me el ungil oureor er a rokir el bedengem
6. Mo muchel er sel sebechem e mokokau el oingesechekl a chundo er kau er a bek el sils
7. Kirem el “warm up” er a uchei er a chundo e “cool down” er a uriul er a chundo el kesengil eng eim el mo teruich el bung
8. Bom kerekikl me lak om mesibas me a lechub e ke tmuchel a klalo
9. A le chull me a lechub el sal mekeald, e mou chundo er a chelsel a blai me lak bom secher
10. Mousbech a ulterkokl el teletael er a chundo.

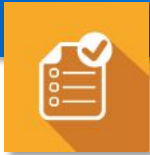
Semecheklel a Chetituokel



Ng sebechel el kmal mo meringel er kid a mouedikel. A ikakid a bebil er a olechotel me a semecheklel. Ka mluches a kuk uldesuem er a “kuk bebil er a roel” e kede kudmokl aikel mo torbengid meng diak douedikl. Mlecha olangch er a ikel bla mruul.

| Chetituokel | Roel eng Mesemechokl | Kuk Bebil er a Roel |
|--|--|--------------------------------|
| Kmal mekeald, mekelekolt, di chull er riki | <input type="checkbox"/> Chundo er a chesl a blai | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Moubail el chatter er a weather | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Bo mongedub | <input type="checkbox"/> _____ |
| Diak a temek el mou undo | Mekerang e mo sebechem el ou chundo er a ngi dil taem: | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Bingii tial dart me a okeim el bung. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Park er a mlim er a cheroid e morael. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mkerd er cheroid e morael. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mou terebel e lak mou elevator. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mousebech a fitness app. | <input type="checkbox"/> _____ |

Semecheklel a Chetituokel



| Chetituokel | Rolel eng Mesemechokl | Kuk Bebil er a Rolel |
|--|---|--|
| <p>Ng diak a temek el mo ou chundo.</p> | <p>Mekerang e mo sebechem el ou chundo er a blai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mnguu a chermem el bilis el mo merael. <input type="checkbox"/> Moriik e molemed er a blai. <input type="checkbox"/> Molatech er a mlai. <input type="checkbox"/> Sel momes a TV em temetau, moruul a sit ups, mololk el ua om ngar er a rrat. <input type="checkbox"/> Molaml e moriik er a mekesong <input type="checkbox"/> Molalm e mongetmokl a sers er a yasai | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| | <p>Mekerang e mo sebechem el ou chundo er a ngii dil taem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bo morael sel temel a break er kau <input type="checkbox"/> Bom teloi er a rechad er a urerem lou chundo <input type="checkbox"/> Bo er a gym <input type="checkbox"/> Bo er a community events el ua walk-a-thon, marasong me a ureor el beluu | |

Bebil er a mo Chetituokel

| Chetituokel | Rolel eng Mesemechokl | Kuk Bebil er a Rolel |
|--|--|--|
| Diak a omes er a ngelekek | <input type="checkbox"/> Mouedikel a bedengem kau me a rengelekem <input type="checkbox"/> Kaingeseu kau me a sechelim lomes er a rengalek. <input type="checkbox"/> Molengit a ngeso er a rechad er a blim. <input type="checkbox"/> Mousbech er a child care er a gym/daycare | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Diak a mlik | <input type="checkbox"/> Dim ngar er a blim me a lechub e sel sebechem el morngii el basio | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| A kora merur | <input type="checkbox"/> Dim ngar er a blim e mou chundo <input type="checkbox"/> Di le kau me a sechelim el chundo | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Tial basio el kngarngii a kengaol | <input type="checkbox"/> Mou chundo er a blim. <input type="checkbox"/> Morael mo er a gym me a lechub eng center. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Kmal meringel a cheral. | <input type="checkbox"/> Chomorael me a chomrurt er a rael me a track eng di tada. <input type="checkbox"/> Momechar a bilem er a chundo sel le ngara haraisange. <input type="checkbox"/> Mosiik a ikel di tada el chundo. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Bebil er a mo Chetituokel

| Chetituokel | Rolel eng Mesemechokl | Kuk Bebil er a Rolel |
|--|---|--|
| Kmal omakseselek el reng | <input type="checkbox"/> Moloik <input type="checkbox"/> Moilil kau me a rengelekem <input type="checkbox"/> Bo mou chundo kau me a sechelim <input type="checkbox"/> Mousbech a “fitness app” <input type="checkbox"/> Morrenges a chelitakl me a lechub e mongedecheduch er a dengua sel mou chundo <input type="checkbox"/> Molemolm a bek el bedengel, e ke mo metik er sel kmal soam. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Mo meringel a bedengek e kmal mo skareter | <input type="checkbox"/> Moker er a totkang er a ungil el chundo el kirem. <input type="checkbox"/> Ke mo blechoel el kerkikl. <input type="checkbox"/> Mou chundo er sel taem er a sils el kau a kmal mesisiich a bedengem. <input type="checkbox"/> Mokokau el merael me a lechub e mongedub. <input type="checkbox"/> Moruul a yoga me a lechub eng Tai Chi. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Ng di mo mekedelial a cheiuk | <input type="checkbox"/> Mou chundo er a mekekelekolt el basio. <input type="checkbox"/> Bo molasm a kuk beches el klekedall me a siungel a chui. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Ongedei el Bliongel

Ulecherngal a Temem el Ouedikel



Chesel Tia el Bliongel



Ocherngal a temem el ouedikel er a bek el sils, a sebechel el torbengii malechub eng mekmeudii a rakt el Sukal



Tia el bliongel a mo mesaod:

- A moktek a mo omechur a temem el ouedikel a bedengem.
- Mekerang a momechur a temem.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Mousbech er a “Activity Log” er kau el lomechur a temem er a bek el sils.
- ✓ Mochotii a “Activity Log” er kau el mo er a “life coach” er kau.
- ✓ Momechur aikel temem el ouedikel.
- ✓ A ureor er a blai, sers, me a omenged a sebechel el luidimukl er a temem el ouedikel.

Moktek me ke Domechur



Ngera uchul me ke domechur a temed el ouedikel:

Ngera bebil er a tekoi el kired el omechur?

Ke de melai a bended meng mo sebeched el lomes el kmo ke de merael el bedul sel de tilbir el soad el berreded se el bo el merek a elolem el buil. Ke de dirrek el lomechur a temed el ouedikel el lomes el kmo, a chelsel tia el elolem el buil, eng mlo sebeched el ouedikl el kesengil eng dart ma okeim el bung er a chelsel a ta el sandei, el ua ikel telbiled.

Aika el teblong el telbiled (bended me a bedenged el mo ouedikl) a sebechel ngosukid el mekmeudii a techelled el mo smecher el sukal.

Mekerang a Momechur a Temem el Ouedikel



Rolel e molai a temem:

- Klok el ngara chimam
- Klok
- “Timer”
- “Fitness tracker”
- Dengua
- “Computer apps”



Rolel e ke meluches a temem:

- Babier
- “Spreadsheet” er a computer
- “Fitness tracker”
- Dengua
- “Computer apps”
- “Voice recording”

Ng kmal ungil a omoluches a temem er a chelsel a Activity Log er kau.

Chelchedechal a Chris



Tia el omechur a temed el ouedikl a beot el tekoi. Ng bai tia el mo ouedikl er a bek el taem a meringel leng ng kmal betok a ikel ringelel a klengar el di blechoel el bo de chelbangel.

A Chris a chelbangel er a ta er a ringel er a klengar er ngii. Tiang a mla torbengii meng dikea el kmal temel el mo meruul a ikel luruul el ouedikl e ou chundo.

A uchellel eng dimlak a mondelengel a Chris el kirel a klungel a bedengel me a temel el ouedikel, leng di mle ungil el teblong. Elechang el bai meklungang a rengelkel, eng dikea lobengterir el oudikel e bai di blechoil di omes er tir se el ouedikel. A loureor eng dengchokl el kemanget el taem, me a lomekall meng temel el di dengchokl, meng uai a di lak a temel el ouedikel. Se el bebil eng temel a blengur er a sueleb e ngii a bai mo merael me a lechub eng kuk mo temel a klekool er a soccer eng mo olngeseu, engdi ng obes el lomechur e lemuches el temel el ouedikel. Ng blechoel el di diak a temel el oudedikel, eng kuk mla mo klebesengei.

Ng mekerang dolngeseu er a Chris?



Semecheklel a Chetituokel

Ng sebechel el kmal mo meringel er kid a omechur a temed el louedikel. A ikakid a bebil er a olechotel me a semecheklel. Ka mluches a kuk uldesuem er a “kuk bebil er a roel”. Mlecha olangch er a ikel bla mruul.

| Chetituokel | Roel eng Mesemechoki | Kuk Bebil er a Roel |
|---|--|--------------------------------|
| Ak kmal mechesang. | <input type="checkbox"/> Moledaes mel bo er ngii a temem. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Lak mobes er a uchul me komechur a temem-ke ongengetii a techellem el mo smecher el Sukal . | <input type="checkbox"/> _____ |
| Meringel er ngak el menguiu e meluches | <input type="checkbox"/> Mrecord er kau el mengedecheduch er a dengua. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molengit er a sechelime me a lechub eng chedam me loluches a temem. | <input type="checkbox"/> _____ |
| A kmal di obes. | <input type="checkbox"/> Mrelii tia el teletael el mo blekerdelem er a bek el sils. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Leborngii a uleklatk er a dengua kau, me a calendar, me a lechub e molengit a ngeso er a rsechelime, me a rechad er a blim. | <input type="checkbox"/> _____ |
| Ng chetik el lomechur a temek. | <input type="checkbox"/> Mocholt a temem er a social media. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Di el kau el chotengau. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mo ngaisichai er a rebebil er a rechad. | <input type="checkbox"/> _____ |

Semecheklel a Chetituokel

| Chetituokel | Semecheklel | Kuk Bebil er a Rolel |
|---|-------------|--|
| Aikel kuk melutk er kau <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Aikel kuk melutk er kau <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Aikel kuk melutk er kau <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Molib el mo Mesiich

Tia el bliongel el “Track Your Activity” a oingeseu er kau el dmangch a ikel sebechem el meruul el ouedikl e mechur meng temem meng mo sebechem el chemudel a ikel dart me a okeim el bung el temem el ouedikl. Tia el bliongel a dirrek el ngosukau el oiubk aikel ringel el bom elbangel er a klengar er kau.

PREVENT2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Every minute matters.

Tracking your physical activity is the best way to be sure you hit your 150-minute goal each week. It helps you remember. It keeps you accountable. It's the best way to see how far you've come!

Are you making every minute count?

Let's find out!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3

Ongeuang el Bliongel

Ungil el Blengur a mo Torbengii a Rakt el Sukal



Chesel Tia el Bliongel



A ungil blengur a sebechel el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el Sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Ng uangerang a tabesul el blengur
- Rellel a tabesul el blengur
- Ungil me a mekngit er a bedenged el kall

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Molilt a kall el ngarngii a fiber, vitamin, me a minerals er ngii, ke de metik a ikang er a yasai, rodech me a whole grain.
- ✓ Mokokau el mengoit a omengelel a kall el tuobed er a koba
- ✓ Moureor el kirel a olsiseb a betok el cheio e mekesai a kaloris er ngii el kall er a diet er kau.

Ultebengall:

- Mousbech er sel “Diabetes Plate Method” el meruul er a kot el ungil el blingelel a kelem el mo er a blatingem er a blengur, momes a ildisel a yasai, odoim, me a ongraol.
- Bom kerkikl el lomes a ungil ildisel a yasai, ildisel a laok, ma ildisel a ongraol.
- Ngera ikel om kladikm er ngii er a rolet a blengur, e mluut el losiich el smiik a beot el rolet a omengedmeklel a ungil blengrum.

Tabesul el Blengur



Blatingek

Ng mo uangerang a teletel a kall er tia el blatong? Mousbech er tia el siasing e mluches a ikel kall el lochotii a tabesul el blengur. Mluches a mo blil a odoim, ongraol me a yasai el mo bleketakl me bol sebeched el ungil mes a meklungel me a lechub eng ildisel.

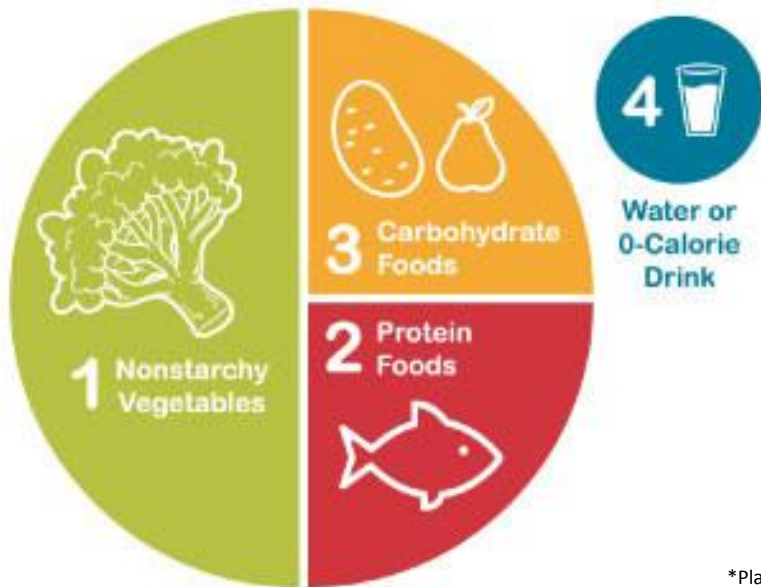


Tabesul el Blengur



Tia el Diabetes Plate Method

Ng nguangera osengel a tabesul blengur. Mousbech er tia el teletael el melebodeb a ildisel a kall el ruii a tabesul blengur, a ildisel a yasai, odoim, me a ongraol-el diak mousbech el lomechur me al echub e ke melebodeb.



*Plate Method by the American Diabetes Association

Moltirakl er Tiang:

- Molasem el tedobech er a blatingem a di mo yasai el ikel diak el betok a starch er ngii (el ua broccoli, lettuce, peppers).
- E sel bitang el tebechedel a blatingem a bingii er a delongelel a ongraol me a odoim. Ongraol el ua chemutii me a oatmeal.
- A kuk sel bitang a mo blil odoim (ua malk, tech, me a ngikel)

Tabesul el Blengur









A kall el mongang a diak el rokui el di ngar er a blatong. Ka momdasu a ikel rokui el kall el mkang er a ta el sils.

- Sesei el milk (a ikel diak a laok er ngii el milk)
 - Lak mobes:
 - A milk a ngarngii a odoim me a calcium er ngii
 - A milk a dirrek el ngarngii a sukal er ngii (ua milk me a yogurt)
- Telekib el rodech (chimol ringo, tedobech el tuu, me a tedobech el kob el berries)
 - Lak mobes:
 - A ikal rodech a ngarngii a sukal er ngii
- A ilumel el ngar er eou me a lechub eng diak a ta el kaloris er ngii (el ua ralm, sparkling el ralm, me a kohi el diak el lou sukal)

Tabesul el Blengur



Bebil er a Olchotel a Tabesul el Blengur

| Breakfast | Lunch | Dinner |
|--|---|--|
|  |  |  |
| Acai fruit smoothie bowl with berries and fresh fruits | Two chicken salad wraps | Shrimp with mixed vegetables |
|  |  |  |
| Oatmeal with apple slices, almonds, honey, and cinnamon | Black beans crust pizza with corn, spinach, tomatoes, black beans and red onion | Pan roasted Cajun seasoned salmon, served with organic steamed vegetables, bell peppers, squash, carrots, and zucchini |

Ungil Blengur



Metebengii a klekakerous er a kall el mekedmokl er a koba me a mui er a cheio
Ngera klekarous er ngii?



A processed food is one that's been altered from its original form.

Less Processed



More Processed

| | | | |
|--|--|--|--|
| Apple  | Peeled Apple  | Applesauce  | Apple Juice  |
| Steak  | Ground Beef  | Beef Chili in a Can  | Packaged Lunch Meat  |



Ungil Blengur

Less Processed



More Processed

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Whole Chicken</p>  | <p>Chicken Pieces</p>  | <p>Canned Chicken</p>  | <p>Chicken Nuggets</p>  |
| <p>Steel Cut Oats</p>  | <p>Old Fashioned Oats</p>  | <p>1-Minute Oats</p>  | <p>Instant Oatmeal Packets</p>  |



Teletelel a Tabesul Blengur

Smart Swaps:

You can make small changes to adjust the amount of processed foods in your diet. Here's a chart to help you choose smart swaps:

Less Processed



More Processed

| | | |
|---|--|---|
| Whole Grain Crackers and Cheese Slices  | Cheese-Flavored Crackers  | Cheese Puffs  |
|---|--|---|



Sabis:

- ✓ Bo modengei el kmo aikel kall el meketmokel er a koba a kmal klou a sukal, laok, me a sar er ngii.
- ✓ Bo modengei el kmo ngera el kall a sebechem el kmang a betok me a ikel kirem el mengesadel.
- ✓ Molilt a kall el klou a fiber, vitamins, me a cheio er ngii el ua yasai, whole grains, me a rodech.
- ✓ Mongesadel a omengelem er a kall el tuobed er a koba
- ✓ Molilt a odimem el diak el sal meklou a lekel















Teletelel a Tabesul Blengur

Less Processed



More Processed

| | | |
|--|--|---|
| <p>Piece of Fruit</p>  | <p>Canned Fruit</p>  | <p>Fruit Juice</p>  |
| <p>Coffee Brewed at Home</p>  | <p>Mocha Latte at Coffee Shop</p>  | <p>Can of Mocha Latte</p>  |
| <p>Scrambled Eggs with Vegetables and Herbs</p>  | <p>Cheese and Veggie Frittata</p>  | <p>Frozen Egg and Cheese Sandwich</p>  |
| <p>Tap Water with a Lime Wedge</p>  | <p>Sparkling or Fizzy Lime-Flavored Soda Water from Can/Bottle</p>  | <p>Sugar-Sweetened Soda/Pop with Lime Flavoring</p>  |

Tia kid a ta er a rolet eng sebechek el ruii er chelechal meral el mei el sandei:

Molilt a Ikakid el Kall



Yasai el diak a starch er ngii:

- Tomato
- Tamanengi
- Kiyuri
- Cabbage
- Peppers
- Leafy greens
- Mushrooms
- Celery
- Carrots
- Broccoli
- Asparagus
- Okra
- Radishes
- Squash el ua bitter melon, spaghettii squash, me a zucchini
- Water Chestnuts



Grains/Ongraol el ngarngii a starch er ngii:

- 100% whole grain cereal
- 100% whole grain wheat el blauang
- Brown Rice (diak el becheleleu el beras)
- Mais
- Boteto
- Kalbasang
- Chemutii
- Lentil
- Green Pea
- Black Beans
- Black Eyed Peas
- Kidney Beans
- Garbanzo Beans
- Dried Peas
- Oatmeal
- Popcorn
- Potatoes
- Lima Beans



Sources: CDC, ADA

Molilt a Ikakid el Kall



Odoim (protein):

- Ngais
- Ngikel me a cheled
- Odoim el mekekerei a laok er ngii
- Nuts/Miich



Dairy foods:

- Low-fat cheese
- Plain e low-fat soy me a lechub eng almond milk
- Plain non-fat me a lechub eng low-fat yogurt
- Skim me a lechub eng low-fat milk



Sources: CDC, ADA

Molilt a Ikakid el Kall



Rodech:

- Ringo
- Apricots
- Dates
- Blueberries
- Grapefruit
- Merkos el Meradel
- Strawberries
- Bobai
- Plaintains
- Tuu
- Pears
- Iyedel
- Oranges

Sources: CDC, ADA



Ilumel:

- Kohi el diak lou sukal
- Sparkling water
- Kerrekur el ralm
- Tea el diak lou sukal
- Ralm





Molilt a Ikakid el Kall

| Yasai el diak a starch er ngii | Grains me a Starch el Ongraol | Odoim | Milk me a Dairy | Rodech | Ilumel |
|--|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Ng diak a kmal kaloris, laok, me a sukal er ngii -Klou a fiber er ngii | <ul style="list-style-type: none"> -Kakerous a ildisel a laok, sukal me a fiber er ngii | <ul style="list-style-type: none"> -Klou a protein -Kakerous a ildisel kaloris -Kesai a sukal -Kesai a fiber | <ul style="list-style-type: none"> -Kakerous a ildisel a kaloris -Ngarngii a vitamins, eiyo, me a protein -Kesai a fiber -Kakerous a ildisel a laok -Ngarngii a carbs er ngii | <ul style="list-style-type: none"> -Telkib el kesai er a kalories -Ngarngii a vitamins me a minerals -Betok a Fiber me a ralm -Betok a sukal er ngii, kuk klou er a yasai -Ngou Carbs | <ul style="list-style-type: none"> -Klou a ralm -Kakerous a ildisel a kaloris, protein, vitamins, minerals, me a sukal. -Blechoel el diak a fiber |

Omsodel a Whole Grains me a Fiber

- Betok el whole grains a kmal ungil er a bedenged leng klou a fiber er ngii.
- Rokui el chad a ousbech a fiber
- A ikel grains el mla tuobed er a koba a mla mo diak me a lechub eng kmal kekeriei a fiber er ngii
- Sel dongang a fiber eng ke de mo medinges, meng mo diak de sal kolii a klou el kall me a kaloris.
- Sel dongang a fiber eng ke do mo ungil el tuong
- Sel dongang a fiber eng mo ungil a kolesterol er kid meng mo diak a kmal techellel a rektel a hart, me a hartatak, me a meloched, e mounkil a berreded me a klengkeded, e dirrek el mo er eou a techelled el mo smecher el sukal.

Molengesadel



Merekos el kall:

- Kiande
- Kukis
- Sirup
- Honey
- Aiskurim
- Ilaot
- Kall el tuobed era koba
- Sukal
- kuk bebil?



Melaok el kall:

- Bata
- Melaok el dressing
- Cherredoched el kall
- Melaok el tech
- Full-fat cheese
- Mantekang
- Kurisko
- Whole milk
- kuk bebil?



Sources: CDC, ADA

Molengesadel



Mecherocher el kall:

- Chips
- Pretzels
- Snack Mixes
- Crackers
- French Fries
- Kall er tuobed er a koba el ua bluang, pizza, tacos, kanzume el sup me kakerous el uasech el betok a blart el sar er a chelsel.
- Lak mo ngaus a sar er a kelem sel momengur.



Sources: CDC, ADA

Mteketekii a Tabesul el Blengur



Mketmeklii a Blatingem:

Moltiraki er Tiang: Ka molasem el lochotii a ungil blengur lousbech a ikel rokui el bla desuub. Ke medesuii sel kmal soam el kall e mechebechii locholt a ildisel me a meklungel a kakerous el kall er ngar er tia el blatingem. Ke lemuches a ngklel a ika el kall.

Sel bo merek, em kauchais kau a me a ta er a chad. Mosaod a ikel el mriruul el ngodechii a blengrum me a ikel kmal diak el sebechem el melodech leng kmal dirk e meringel er kau.



Sources: CDC, ADA

Meleketek a Klisichem

| Klisichem | Rolel e Moleketek er a Klisichem | Engerang? Mekerang a le Ngesukak? |
|--|--|--|
| <p>A kuk bai soak el mengang a yasai el chemadech er a le selengoes.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Molalem a kelem el yasai me a rodech -Momechar a kelem el yasai me a rodech sel le ngarngii a sim. -Molasem a kakerous el rellel a salad | <p>A yasai a kmal ungil er a bedenged leng meskid a bek el bedengel a vitamins, minerals, me a fiber. A ikel fiber a kmal ungil le ke mo ungil tuong e dirrek el olngasek a kakerous el rakt el mer kid.</p> |
| <p>Ng kmal soak el meruul a kall el ungil er a bedenged e longang a rechad er a blik, eng di ak meral di mechesang meng di diak a temek el mo ungil medasu a kuruul el kall.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Mosiik a ngeso. Molengit er a rechad er a blim mel ngesukau el lokeed e kudmokl a kle kedellem er a omeruul el kall. -Molib a keliu er a ta el sandei -Sebechem el mechar a yasai el di kldmokl el mo salad me a lechub eng frozen. | <p>a lsekum eng ngarngii a ta besul blengur er a blai, eng sebechel a rechad er a blid el mo kekeriei a techellir el mo smecher el sukal.</p> |

Meleketek a Klisichem

| Klisichem | Rolel e Moleketek er a Klisichem | Engerang? Mekerang a le Ngosukak? |
|---|---|---|
| <p>Ng sebechel el mesisichiich a renguk el ta el sils, eng sel bol temel a</p> <hr/> <p>(blengur er a tutau, suelb, blsoil, me a kuk di mitil a taem)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Molalem a kelem el yasai me a rodech ● Momechar a kelem el yasai me a rodech sel le ngarngii a sim. ● Molasem a kakerous el rellel a salad | <p>Ke mo omtab a teletelem er a chelsel a ta el sils el kmo, ng ngera ikel moruul eng mo mechitechut a rengum, meng mo sebechem el awas e kuk omes el kmo ngmo ungil me a lechub.</p> |
| <p>Ng kmal soak el meruul a kall el ungil er a bedenged e longang a rechad er a blik, eng di ak meral di mechesang meng di diak a temek el mo ungil medasue a kuruul el kall.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Ke mo omtab a teletelem er a chelsel a ta el sils el kmo, telal klok eng sebechem el kongei el kolii a kall el ungil er a bedengem. ● E kuk telal klok eng kmal meringel er kau el di kirem el mo mengang a kall el diak el kirem el mengam me a lechub eng diak el lungil er a bedengem. ● Ka momdasu el kmo ngera uchul meng kmal mo meringel er kau? Ng temel tia el blengur, ng basio el om ngarngii, adang ngerang. ● Ke locha kmal lulerreched me kulsiik er a mereched a rellel el kall, ● Ke momdasue el kmo ke kuk di mlo diak a moruul me kulmengur. ● Ka momdasue el kmo, ng basio el omngar ngii, adang kall el ngarngii, a mo uchul e ke mo mechitechut a uldesuem. | <p>Sebechem el mengang a ungil er a bedenged el kall sel dil kau el meruul er a kelem er a blim.</p> |

Meleketek a Klisichem

Ka kuk di le kau el locha bebil er a om chelbangel el tekoi:

| Klisichem | Kakerous el Teletael el Meleketek a Klisichem | Engerang? Mekerang e Ngosukak? |
|-----------|---|--------------------------------|
| | | |
| | | |

Molib el mo Mesiich

Bliongel er a Tabesul el Blengur

Tia el bliongel er a “Eat Well” a uldimukl er ngii a bebil er a uleklatk, a ikel dolasem el mekekoid el melodech er a klengar er kid me ke de mo ungil lomengur el menga kall el ungil er a bedenged. Ng dirrek el lomeklatk er kid er a ikel betok el tekoi el dolekoi el chemiis a ungil e telkael el blengur, e dirrek el ngarngii a ike el osisechakl el mer er kid el kmo, ngbai ungil a dungil el omengur a de ngar er a blid, me a de ngar er a ngiid dil ker.

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Eat well, live well.

Eating well is a crucial component to creating a healthier you. Each healthy choice you make brings you one step closer to your goal!

Are you ready to discover new ways to eat well?

Let's go!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=4

Ongeim el Bliongel

Ulecherngal a Kall el Mongang



Chesel Tia el Bliongel

Omerritel er a ungil er a bedenged el kall er a bek el sils a sebechel el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Klungiolel a doluches a rokui el kall el dongang
- Mekerang a morritel a kelem
- Mekerang a donguiu e dousbech a “food labels”



Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- Morritel e mluches a rokui el kall el mongang er a bek el sils
- Cherngel a team, eng mo betok a omoluches:
- Ngera ke kilang er a oingerang el taem
- Uangerang a ildisel el kall el omkilang
- Kaloris

Cheldechederal a Sally



A Sally a ngar er a olebdabel er a mo smecher el Sukal. Ng soal el mo omesengaked el ongengetii a bendel er a tacher me a eim el bond e melasem el ungil a blengrul. A uriul er a ta el buil, e ngouchais er a sechelil er a Tina el kmo, ng mesikang rengul leng dirkak el nganget a bendel. A Tina mlo mechas a rengul meng okere er ngii el kmo, ngera ng milngang er chelii. A Sally a uluuchais aikel lomdasu eng milngang.

Aikal beldukl er eou aikel Sally a liluches el kmo ng milngang er a chesel a ta el sils.



Cheldechedechal a Sally

| Kot el Sils: Ngerang milngang a Sally | Kot el Sils: Ildisel a Kaloris el lomdasu el kmo ng kilang | Ongerung el Sils: Sally a melbodeb a ildisel a kall el kilang | Ongerung el Sils: A Sally a melebodeb a Ildisel a Kaloris el kilang | Engelakl el Kaloris |
|--|---|--|--|---------------------|
| Blengur er a Tutau | | | | |
| Blatong el siriol me a milk | 200 | 1 ½ Kob el siriol lobengkel 8 Oz el cherrungel milk | 150 (siriol) 150 (milk) | |
| | | Kohi lobengkel a 1 Tbsp el milk me a 2 tsp el sukal | 50 (milk me a sukal) | |
| Uldekial | 200 | Uldekial | 350 | +150 |



Cheldechedechal a Sally

| Kot el Sils: Ngerang milngang a Sally | Kot el Sils: Ildisel a Kaloris el lomdasu el kmo ng kilang | Ongerung el Sils: A Sally a melbodeb a ildisel a kall el kilang | Ongerung el Sils: A Sally a meleboded a Ildisel a Kaloris el kilang | Engelakl el Kalis |
|---|---|---|--|----------------------|
| Blengur er a Suelb | | | | |
| Blauang el mle ham a techel | 300 | 2 el blauang 6 oz el ham 1 ½ tsp. mayon | 150 (blauang) 200 (ham) 150 (mayon) | |
| Ringo | 80 | Ungil a klungel el ringo | 50 | |
| Uldekial | 380 | Uldekial | 700 | +320 |
| Olengel (Snack) | | | | |
| | | Granola Bar | 200 | |
| | | Kohi lou 1 Tbsp el milk me a 2 tsp el sukal | 50 (milk me a sukal) | |
| Uldekial | 0 | Uldekial | 250 | +250 |

Cheldechedechal a Sally



| Kot el Sils: Ngerang milngang a Sally | Kot el Sils: Ildisel a Kaloris el lomdasu el kmo ng kilang | Ongerung el Sils: A Sally a mle melbodeb a ildisel a kall el kilang | Ongerung el Sils: A Sally a melebodeb a ildisell a Kalis el kilang | Engelakl el Kaloris |
|--|--|--|--|---------------------|
| Belsoil | | | | |
| Yasai el salad | 100 | Yasai el lou 4 Tbsp blue cheese el olebsel | 50 (yasai) 300 (olebsel) | |
| Potato el mashed | 200 | 1 kob el potato el mashed lobengkel a ¼ el kob el milk me a 1 Tbsp el bata | 200 (potato) 100 (bata) 40 (milk) | |
| Telkib el Ngikel | 200 | 3 oz el ngikel | 200 | |
| Uldekial | 500 | Uldekial | 900 | +490 |
| Kliou | | | | |
| Kekeriei el blatong el ice cream | 175 | 1 ½ kob el ice cream | 480 | |
| Uldekial | 175 | Uldekial | 480 | +305 |
| Uldekial el rokui er sel sils: | | | | +1,515 |

Klungiolel a Doluches e Domes a Keled



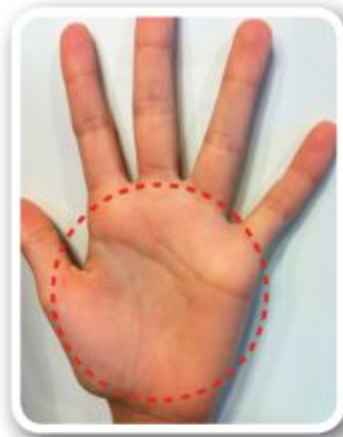
Bebil er a klungiolel a doluches a kall el dongang

- Ke mo ungil medengei el kmo ke milngang e melim a ngerang
- Ng mo sebechem el mechur a ildisel a kaloris er a kelem
- Ke mo medengei el kmo, sel soam a kall e di bo mkeliii a telkib, eng sesei el kaloris el mngilai
- Ke mo medengei a ungil telkelel a kall
- Ke mo medengei el kmo, ng ngera el kall a uldirkork a kaloris er ngii leng meklou a laok me a sukal er ngii, meng bai ungil molames el mengesadel el diak em sal mengang.
- Ngosukau el mo ungil melilt le ke mla mo medengei el kmo, ng ngera el kall a kuk kmal meklou a kaloris er ngii.
- Ngocholt aikel blart el kaloris er a kall me a ilumel el mulngang el dimlak molechesuar el kmo ng uaisei
- Ng sebechel el lorretau me ke bai mo mengang a kall el lungil er a bedenged e mo tabesul a blengrum.

Usbeshel a Chim el Melbodeb a Kall



Mousbech a chimam el mesebech a klungel a kall.



About 3 ounces



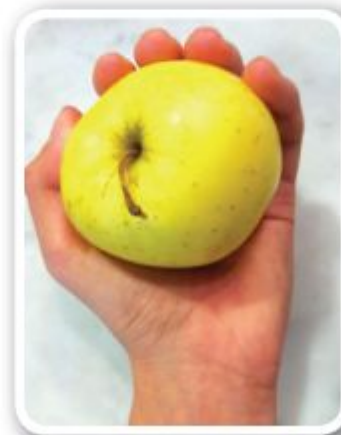
About 1 tablespoon



About 1 teaspoon



About 1 cup



1 serving of fruit



About ¼ cup

Mekerang a Doluches e Domes a Keled



Sel Moluches a Kelem e Ke Mo Ouedikl el Kirel

| Ka momtab aikang.. | E molasem aikang.. |
|---|--|
| <p>A sueleb ea kilang a olengel (snack) el edei el dart a ildisel a kaloris er ngii el lomdasu el kmo ng meskak a klisichel a bedengel el mo kebsengei.</p> | <p>Sel bo el soam el mengang a olengel (snack) e ke bai mo merael el telkib el bekerurt el di eim el mo teruich el bung (5-10) e mesekau leng bai morngii a klisichel a bedengem. Sel douedikl eng kuk bai menga el mo mesisiich a bedenged.</p> <p>Molim a betok el ralm em kelekall el lomekeik er a chollemelem -sel betok a ralm er a bedengem e ke mo blechoel el ouedikl. Mosiik a olengel (snack) el ungil er a bedenged e ngesonges er a dart (100) a ildisel a kaloris er ngii el kmo se omkang, eng sebechel meskau a klisichem el mo kebsengei.</p> |
| <p>Ak ngilim a betok el sobterink me a kohi er a ikel kulumdasu el uase ak ngilim.</p> | <p>Ka kuk bo molim a ralm el sparkling water, me sel kirem el milim a soda, e ke melim er ngii el sparkling water. Ke dirrek el sebechem el mo melebodeb a ildisel a sukal me a milk e molecha er a imelem el kohi. A lsekum e komchar a imelem el kohi, e mocherar a telkib el kekekriei el kob er sel dimla kebengem.</p> |

Mekerang a Doluches e Domes a Keled



Sel Moluches a Kelem e Ke Mo Ouedikl el Kirel

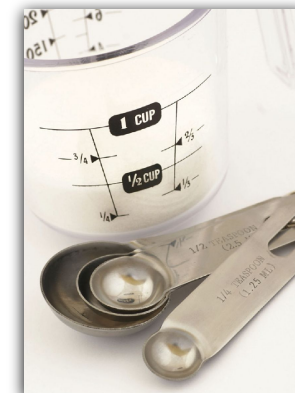
| Ka mluches aikel kuk melutk er kau: | |
|-------------------------------------|--|
| | |
| | |

Mekerang a Doluches e Domes a Keled



Rolel a omoluches e momes a ildisel a kall el mongang:

- Olkael er a kob me a oliich
- Olbedabel e ra kall
- Mousbech a “food labels”
- kalkuleitor



Bebil er a rolel e ke lemuches a kall el mulngang:

- Notebook
- Computer apps
- Siasing er a kall
- Spreadsheet
- Smart phone apps
- Voice recording

A moktek a lmuches a rokui er a “Food Log” er kau.



Mekerang a Doluches e Domes a Keled



Rolel a omoluches e momes a ildisel a kall el mongang:

| | |
|---|--|
| Ke lemuches a rokui el kall el mongang er a chesel a ta el sils | Ke dmangch el kmo, ng telang a ildisel a kaloris el ngar er a ikel kall el mulngang, e mle uangerang a teletelel a blengrum er a chesel a ta el sils. |
| Ke lemuches a kall el mongang er a sils el kau a uluureor me a sils el diak moureor | Ng sebecel mengodech a blengrud sel doureor me a sel kuk di dengar er a blai, me ke mes el kmo kau ke kuk uangerang er a chesel a ike el sils |
| Ke lemuches a kall el mongang er a chesel a erung ng edei el klebesei. | Ngsoam el mo ungil a mes a kakerous el bedengel a kall el mongang meng mo sebecem el meduch el kmo ke mekerang a mongodech aikal kelem el mo ungil blengur. Sel kuk em awas el mo ungil, e ke kuk lemuut el meluches a kllem e kuk omes el kmo ng kirem el ngmodech me a lechub. |
| Ke lemuches a kllem er a chesel a edei el mo eua el sils | Mosiik a rolel e ke mo merchereched el meluches a ikal kllem. Mouspech a app er a dengua, molai a siasing, me a lechub e mousbech er a notebook er kau. |

Mekerang a Doluches e Domes a Keled



Rolel a omoluches e momes a ildisel a kall el mongang:

| | |
|---|--|
| <p>Ke lemuches a ildisel a rokui el kall el mongang er a weekend, me a lechub e sel bo moilil er a chelbached, ta er a beluu, me a lechub aikel sils el diak moureor.</p> | <p>Sel kuk el mengodech a deborngii, eng mengodech a kall el dongang. Ka bom ungil lomes el kmo sel le weekend, me alechub e ko milil er a chelbache malechub e ke mlo er a ta er a beluu, eng mo sebechem el melemolm el lomes a kall el mongang el kmo ng ungil er a bedengem me a lechub.</p> |
| <p>Ke lemuches a ildisel kall el mongang me a ilumel el molim</p> | <p>Sel bebil eng diak el sal kmal kall el mongang er a temel a blengur, ng dirrek el melutk a ikel olngelel (snack) el mongang. Ke mo medengei el kmo ng uangerang a klungel a om kelii, ke mlar e mle tela el klok, aikang a sebechel ngosukau el mesuub el mo meduch el mengodech er a blengrum el mo ungil.</p> |
| <p>Ke lemuches a ildisel a rokui el kall el mongang er a chysel a erung ng edei el klebesei.</p> | <p>Ngsoam el mo ungil el mes a kakerous el bedengel a kall el mongang meng mo sebechem el meduch el kmo ke mekerang a mongodech aikal kelem el mo ungil er a bedengem. Sel kuk em awas el mo ungil, e ke melemolm el meluches a kllem e kuk omes el kmo ng kirem el ngmodech me a lechub.</p> |
| <p>Ke lemuches a a ildisel a ilumel el molim</p> | <p>Ng betok el lilumel a blart a kaloris er a chysel. Ke mo ungil lomes a ilumel el molim. Sel momengur e ke melim a ngerang me a kuk di mitil a taem. Molebodeb a ildisel a sukal, milk, me a cream el molechang er a imelem el kohi me a lechub eng tea. Bo modengei a ildisel a kaloris er a imelem el loba klungel a kebengem. Mosuub el kmo, ngera ngar er a elsel a imelem el kohi sel momechar er a bliil a olterau a kohi.</p> |

Modengalii a Ulsbechel a Food Labels



Tia di okesiul a kall el Frozen Lasagna

1. Serving Information →

2. Calories →

3. Nutrients →

4. Quick Guide to percent Daily Value (%DV) ←

- 5% or less is **low**
- 20% or more is **high**

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|---------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1 cup (227g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 280 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 9g | 12% |
| Saturated Fat 4.5g | 23% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 35mg | 12% |
| Sodium 850mg | 37% |
| Total Carbohydrate 34g | 12% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 6g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 15g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 320mg | 25% |
| Iron 1.6mg | 8% |
| Potassium 510mg | 10% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3

Bo Modengeli a Ulsbechel a Food Labels



1. Serving Size (Klungel a kelel a ta el blengur)

Ke ma omes er sel “serving size”. Sei a ungil klungel a ta el mongang er tia el kall. A ikel rokui el lluches el kirel tia el kall, a di ultuir el sel “serving size”. Ke dirrek el lomes el kmo ng telang sel “serving size” er tia el kall. Sel momes, e tia el kall a 4 a serving size er ngii. Me a le uaisei, a lsekum e ke kolii tia el kall er rokir, e ke mla kmang a kirel a 4 el serving size me a ikel rokui el lluches er kirel tia el kall a kirem el nguu times er ngii er a 4. Ng dirrek el sekum eng soam el di kolii a di tedobech el serving size er a chimong el crackers, eng kirel el tukur er a belengel.

2. Kaloris

Sel modengei el kmo, ng telang a kaloris er a kall el mongang, eng sebechem el meduch el olengeask meng di ungil a berredem. Te betok a rechad er a Merikel el kmang a betok er a ikel lousbech el kaloris. Moker er a rechad er a ika el ureor el kirel a omengeled a le ngarngii a kerim el kirel a ildisel a kaloris el mousbech er mengang er a ta el sils.

Bo Modengeli a Ulsbechel a Food Labels



3. Molngesadel a ildisel a laok, kolesterol, sukal me a sar er a kelem

Te betok a rechad er a Merikel el oleiis a ikang er a kelir. Sel di moleiis a ikang el laok, tokuni a saturated me a trans-fat, kolesterol, sukal, me a sar, e ngongesechii a techellem el mo betok a rektem. Rektel a hart, cancer, me a high blood. Molasem el di ngar eou er a okedei el basent (30%) er a kaloris el mongang a mengai er a laok.

4. Mongang a ungil a ildisel el fiber, vitamins, me a minerals

Te betok a rechad er a Merikel el bai kuk ngesonges a ildisel a fiber, vitamin A, vitamin C, calcium me a iron er a kelir. Sel lungil a ildisel a ika el cheiobung er a bedengem eng ngosengesii a techellem el mobetok a rektem. Di uai sel lungil a ildisel a calcium er a kelem, eng sebechel smisiich a chiuesem me a ungelem. Sel mongang a betok el fiber, eng ngosukau a omomeksengaked meng mer eou a bendem me a kolesterol er kau.

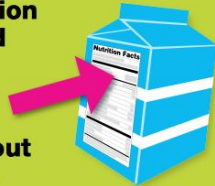
Bebil er a roel e ke momedengei aikel “nutrition facts”, aikel lluches er a food labels el kirel sel kall.

- Apps el ngar er a computer
- Apps el ngar er a dengua
- Mosiik er a internet

Tia el Nutrition Facts: Mosiik er ngii e Mousbech er Ngii!!

The Nutrition Facts Label Look for It and Use It!

Information you need to make healthy choices throughout your day



Found on food and beverage packages



Use it to compare and choose foods!



Check the serving size and servings per container. The nutrition information listed on the Nutrition Facts label is usually based on one serving of the food.

Packages can—and often do—contain more than one serving! If you eat multiple servings, you're getting "multiples" on calories and nutrients, too.

2SERVINGS=CALORIES&NUTRIENTSX2

Calories from food provide the energy your body needs to function and grow. Balance the number of calories you eat and drink with the number of calories you burn during physical activity. Curious about calorie needs? Check out www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.



TIP: 100 calories per serving of an individual food is considered a moderate amount and 400 calories or more per serving of an individual food is considered high in calories.

Size up Servings

Consider the Calories

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size 1 1/2 cup (208g) | |
| Amount per serving | 240 |
| Calories | |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 4g | 5% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 430mg | 19% |
| Total Carbohydrate 46g | 17% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 2g Added Sugars | 4% |
| Protein 11g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 6mg | 35% |
| Potassium 240mg | 6% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Use %DV

% Daily Value (%DV) is the percentage of the Daily Value (reference amounts of nutrients to consume or not to exceed each day for adults and children 4 years of age and older) and shows how much a nutrient in a serving of the food contributes to a total daily diet. Use %DV to see how a food's nutrients stack up and choose foods that are higher in nutrients to get more of and lower in nutrients to get less of.

TIP: 5% DV or less per serving is low and 20% DV or more per serving is high

Choose Nutrients Wisely

Nutrients To Get More Of

Compare and choose foods to get 100% DV of these on most days:

- Dietary Fiber
- Iron
- Vitamin D
- Potassium
- Calcium

Nutrients To Get Less Of

Compare and choose foods to get less than 100% DV of these each day:

- Saturated Fat
- Sodium
- Added Sugars
- Trans Fat (Note: Trans fat has no %DV, so use grams as a guide)

Eat a variety of foods to get the nutrients your body needs, including:

- Fruits and vegetables
- Lean meats and poultry
- Beans and peas
- Whole grains
- Eggs
- Soy products
- Dairy products
- Seafood
- Unsalted nuts and seeds

Nutrition Facts
Read the Label

Revised: October 2018

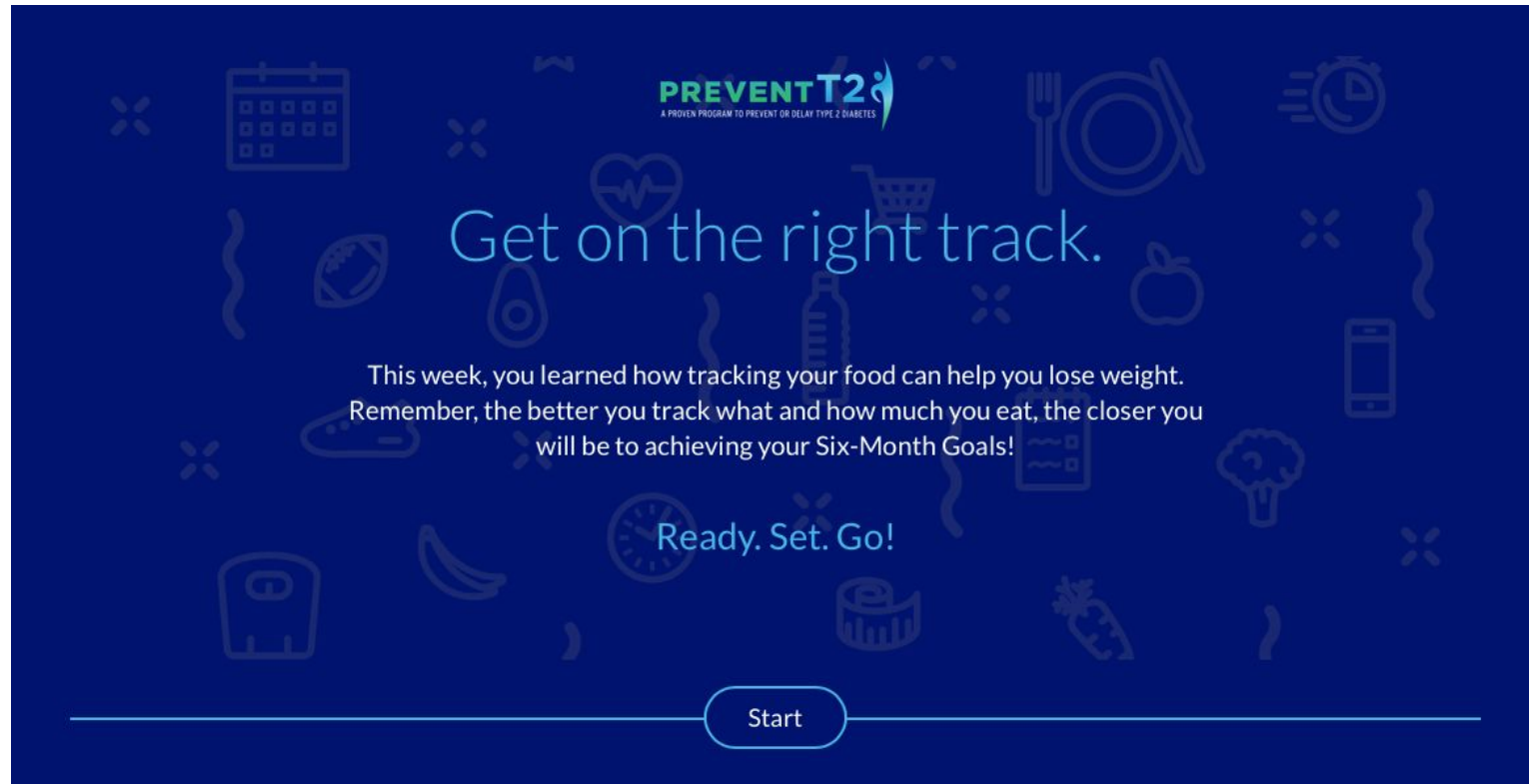
www.fda.gov/nutritioneducation



Molib el mo Mesiich

Tia el Food Tracking Module


Tia el bliongel er a “Food Tracking” a ouchais a kakerous el klungiolel sel doluches a kall el dongang, el ngosukau el a lsekum e komeksengaked el kmal mo merreched! Ng dirrek el locholt a dongu el sebechem el lousbech me ke mo meduch el mechur e lemuches a kelem. Ke dirrek el sebechem el di kau el remuul a keikak er kau e melasem el lotirakl.



Source: www.cdc.gov/diabetes/programs/prevent2/quiz.html?week=5

Molib el mo Mesiich

Sel Keikak er kau “Personalized Pledge”



PREVENT2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Redefine your goals. Recommit to yourself. Make healthy living a habit.

Now that you're a few weeks into your program, it's important to stop and reflect on your goals. What has been working? What has been holding you back?

Let's go!

The image is a promotional graphic for the PREVENT2 program. It features a dark teal background with various health-related icons like a calendar, a fork and knife, a clock, a carrot, a banana, a scale, and a lightbulb. The text is centered and uses a clean, sans-serif font. The main headline is in a larger, light teal color, while the subtext and button are in white.

Source: www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=2

Semecheklel a Chetituokel



Ng seichel el kmal mo meringel er kid a omechur a kall el dongang. A ikakid a bebil er a olechotel me a rofel e ke de sumechokl. Ka mluches a kuk uldesuem er a eungel a “kuk bebil er a rofel”. Mlecha olangch er a ikel bla mruul.

| Chetituokel | Semecheklel | Kuk bebil er a rofel |
|--|--|--|
| Ak kmal mechesang. | <input type="checkbox"/> Moledaes er a temem. Mluches er a uriul er a blengur. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molchesuar a ulutelel. Tia sobecheklau er a terbengel a rakt el Sukal. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Meringel er ngak a menguiu e meluches. | <input type="checkbox"/> Molai a siasing er a kelem. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molengit a ngeso er a re seichelim me a telungalek er kau el meluches er a Food Log er kau. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Bom rekord er kau el meleko. | <input type="checkbox"/> _____ |



Bebil er a Chetituokel el Dosemechokl

| Chetituokel | Semecheklel | Kuk bebil er a Rolel |
|--|--|--------------------------------|
| Ak blechoel obes. | <input type="checkbox"/> Mrellii el mo siukang er kau | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mousbech a dengua me a computer me lomeklatk er kau. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mrellii a dengua/klok me lolebusech el omeklatk er kau | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mluches er a babier e breked er a ikel basio el mblechoel el mes. | |
| | <input type="checkbox"/> Molengit er a rsechelim me a telungalek er kau me lomeklatk er kau. | |
| Ng diak el soak el meruul er ngii el tekoi. | <input type="checkbox"/> Mocholt a kekka er kau er a re bebil er a rechad. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mchetengau e dil kau e ongor er kau. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molekoi er a re sechelim me a telungalek er kau mel dirrek el loluches a kelir. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molasem a smart phone me a computer apps. | |

Ongelolem el Bliongel

Bo le Mekudem el Ouedikel a Bedengem



Chesel Tia el Bliongel



A le mekudem el ouedikel a bedengem, eng sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el Sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Ultutelel a le mekudem e louedikel a bedenged
- Bebil er a rolet e ke de lmuut el mo hidoi el ouedikel a bedenged
- Mekerang a de sal mo komakai el omechur a temed el ouedikel.



Mluches a keikak er kau el bo moltirakl!



Sabis:

- ✓ Al soam el mo medengei el kmo, ke chundo el ungil a rretem, e ke ousbech er a “talk test”. Belkul a kmo, sel mouedikel/chundo e ke mo mesel el di sebechem el mengedecheduch engdi ngdiak el sebechem el mengitakl-seikid e kau a medengei el kmo ng ungil a rretem el ouedikel/chundo.
- ✓ Momuchel el louedikel/undo er sel sebechem, e molasem el menglou er a klungel a temem el louedikel/chundo a lorael a taem el mong.

Chelchedechal a Olga Part 1



A Olga a ngar er a olbedabel er a mo smecher el Sukal, meng melasem el mo mekudem el ouedikel a bedengel. Ng melasem el ouedikel a bedengel el di ungil a rretel el kesengil eng dart me a okeim el bung er a ta el sandei.

- **Kot el sandei.** A Olga a mererora el er a maori er a blil el teruich el bung el edei el klebesei.
- **Ongerung el sandei.** A Olga milrael el liueklii a maori er a blil el erul taem el ousbech a teruich me a euid el bung. Ng milruul er ngii el eim el klebesei.
- **Ongedei el sandei.** A Olga milrael el iueklii a maori er a blil el edei el taem. Ng meruul er tiang er sel kot el lureor, ongerung el lureor, me a ongedei el lureor. A temel el meruul er tiang a mle lluich me a ta el bung. Sel lora el mo bedul a ikrel tia el ta el sandei, eng di merael el mo betok a urerel meng mo meyoud el me remei. Sel sekum eng me remei meng milkelkang, eng mesikang el mo merael. Sel bocha el Sebadong, eng merat a rengul e chetikol louedikl. Meng diak el kora ouedikl el kuk mo kot el lureor.

Chelchedechal a Olga Part 2



- **Ongeuang el sandei** A Olga liluut el meruul aikel lurruul er a ongedei er a sandei. Sel kot el lureor eng meringel er ngii leng dimlak e louedikl el telal klebesei. Ongerung el lureor, eng telkib el loikab, e sel lora el mo Ongeuang el lureor, eng lemuut el kuk mo sebechel el merael el liueklii a maori er a blil er a chesel a lluich me a ta el bung. Ongeim el lureor, eng kmal mesisiich a bedengel meng mlo merael e dirrek el mlo sebechel el lodekiar a ta er a ngesachel el rael. Tia el rokir el sandei eng mlo sebechel el merael er a bek el sils. Ngulmuchel er sel Sebadong, eng mlo sebechel remuul a teblong el ders kldei el loltamet er a “resistance band”, el di ua longider a deel.
- **Ongeim el sandei.** A Olga liluut el otireklii sel iotei er a ongedei el sandei, meng mlo sebechel el merael el kldei taem er chelechal sandei. Aike el mlo medechel el erung el klebesei, eng nguldekiar a usbechellel ngii el “resistance band”. Ng mlo sebechel el ngosechekl el mo remuul a kldei el ders e kleim el loltamet er ngii el klalo.

Chelechang el taem, ea Olga mla mo sebechel louedikel el dart me a okeim el bung er a ta el sandei. Ng mla telkib el ngosadel a bendel me a sukelngel a mla telkib el me er eou.

Mo Mkeroul a Masols



Ng betok a klungiolel a domkeroul a masols. Ngera er a ikang a meklou a ututelel er kau?

- Ke mo mesisiich a bedengem
- Mo diak di el beot el moubuu
- Mo meklou a masols er a bedengem me a klisichel a chiuiseem
- Mo ungil a delcherum, e mesisiich a bedengem meng sebechem el ouedikel
- Sebechem el di kau el meruul a urerem er a bek el sils el diak mousbech a ngeso
- Smisichii a metabolism er a bedengem
- Mo ungil a tsios er kau
- Ng mo mereched a bedengem a lousbech a ikel kaloris el mkilang
- Ke mo ungil mechiuaiu
- Ke mo blekebek e ansing er kau
- Ke mo diak em sal bekesersecher e mo er eou a techellem el ngmai a betok el rakt

Mo Mkeroul a Masols



Ng kmal klou a ututelel a domkeroul a masols el ngar er a ungil rolel. Aikakid a bebil er a ungil el uleklatk:

- A lsekum eng ngarngii a rektem me a lechub eng chelitechetul a bedengem, e ba mesang a toktang er kau er a uchei er a bo msisb er a prokuram er a chundo
- Uchei er a mo ou chundo eng kirem el telekib el ouedikl me a bedengem a mo mekeald, e sel bocha merek e ke kuk mekokau el louedikel el kuk rullii a bedengem el mo chelelakl (warm up/cool down) Aikang a ngosengesii a techellel a bedengengem el metemall.
- Ke mo meruul a aikel chatter er kau el chundo, me a mongider a deel, me ke mengider er sel kirem el ngarngii, lultuir er a klisichem.
- Sel mongider a deel, me a lechub e kou chundo, e ke meruul or mor sel di rengud eng diak el sebechem el lomelekl er ngii.
- Ngdiak dim merchereched. Ke mo soro e ultebechel sel mongider a deel me a lechub e kou chundo.
- Ke mo ungil louteliil er a bek el taem
- A lsekum e ke mekngit a tsios er kau, e molengull e kuk momes er kau er a klukuk
- Mosiik a ungil el oacher el mo meruul a ikel soam el meruul el ua merael, remurt, ke mekerang.
- Kele mousebech a klekedelel er a chundo(ankle weights/dumb bells) sel omorael, omrurt, me a lechub e ke ngar er a rrat le ke mol metemall.

Mo Mkeroul a Masols



“Push-up” el ousbech er a kboub

1. Ke mo chemau a kboub el telkib el eroid er a klemengetel chimam. Ochim a dechor er a ulaol e blok el bekord el eru el sak.
2. Ke locha chimal er a kboub el chacheroid el bekord eru el sak.
3. Mokokau lotuu a telim e moleu a medulel chimam e mnguu a bedengem el bedul a kboub. Ke soro.
4. Morkedii tia el delecherum el tal bio (second).
5. Mchoit a telim e mokokau el lomalt a chimam. Ng diak morreked er a telim.
6. Momelekl el teruich el mo teruich me a eim el taem. (10-15x)
7. Molengull el telkib e mluut el meruul el teruich me a eim el taem.

Molisiich a Masols



Melisiich a chim lolab a berraod (weights)

1. Ke mo dechor me a lechub eke dengchokl er a mesisiich el kingall el diak a chimal. Ke dulmakl a chochim er a ulaol el chacheroid el bekord el eru el sak.
2. Mngai a weights el mora side er a bedengem el kirel a ongelngem. A cheruel chimam a bedul uchei e mokokau el outeliil.
3. Mokokau el loltobed a telim e modars a chimam el mo er bab. A cheruel a chimam a di bedul uchei.
4. Morkedii tial position el 1 second.
5. Mokokau lotuu a telim e molab chimam el me er eou.
6. Momelekl el teruich el mo teruich me a eim el taem.(10-15x)
7. Molengull e mluut el meruul el teruich el mo teruich me a eim el taem.

Ko muchel el ngar er a mekebekakl e melemolem el mo er a oberraod. Sebechem el oureor er a bitang el chimam el mo merek ek kuk mo er a bitang. Sebechem el ousbech a beached me a lechub eng kakerous el klalo/klekedall el ngarngii a berredel.

Mo Mkeroul a Masols



Omeliisich a chim lolab a resistance band (Kumi):

1. Ke mo dechor me a lechub eke dengchokl er a mesisiich el kingall el diak a chimal. Ke dulmakl a chochim er a ulaol el chacheroid el bekord eng eru el sak.
2. Moserchii a belngel a resistance band lolab a chochim. Moreked a rsel tial kumi ea cheruel chimam a bedul uchei. Medulel chimam a bereked er a bedengem. Mokokau el outeliil.
3. Ngdi melemalt a berberel a chimam eke mekokau el oltobed a telim e meleu chimam el bedul a ongelngelem.
4. Morkedii tial position el 1 second.
5. Mokokau el mengoit a telim e molab a chimam el meriou.
6. Momelekl teruich el mo teruich me a eim el taem.
7. Molengull e mluut el meruul el teruich el mo .teruich me a eim el taem



Ko muchel el ngar er a telkib el mibaib el kumi e melemolem el mora telkib el kmes.

A lsekum eng diak a orkedellel a resistance band er kau, e mngai a rsel el mail a chimam me lak el obedobed me a lechub el mengubet.

Source: National Institute on Aging. Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide. Sample Exercises: Strength (<https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sampleexercises-strength>).

Mo Omdois a temel a Ouedikel



1. Moruul a bi-ceps el chundo el ousbech a kanzume el berraod, e osisiu el taem e ke ou marts er a basio el chomdechore er ngii.
2. Bol betok el momelekl a kakerous el bedengel a chundo.
3. Mongider a lemuut el oberoado el weights.
4. Moldubech a “stroller” se el morael.
5. Bo le betok a blekeklem er a ta el sils/sandei.
6. Mousbech a weight er a chimad me a ochid sel morael.
7. Morael el rolui a cheroid er a chesel a kedeb el taem.
8. Mtobas el merael.
9. Bo le kemanget el morael.
10. Mo le ngasech a ngesachel.

Ngera ke mo meruul el mo dochel a ouedikel er a bedengem er a ikal merael el mei el sandei?

Kot el Sandei: _____

Ongerung el Sandei: _____

Ongedei el Sandei: _____

Ongeuid el Bliongel

Dosiseb me a Dotobed el Klisichel a Bedenged



Chesel Tia el Bliongel

A omeksengaked a sebechel el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod a:

- Osenged er a delongel sel domeksengaked me a ikel dosiseb el klisichel a bedenged me a ikel dotobed
- Ng Mekerang a ea ikel dosiseb el klisichel a bedenged me a ikel dotobed a ultuil er a ikel bedengel me a ildisel a kall el dongang
- Ng Mekerang ea klemengetel a taem el douedikel a ngar ngii al rellii er a ikel dosiseb el klisichel a bedenged me a aikel dotobed.
- Ng mekerang e sebeched el rullii el mo tabesul aikel dosiseb el klisichel a bedenged me a ikel dotobed



Ke dirrek el mo omekbeches a keikak er kau!

Sabis:



A le soam el mo medengei a ildisel a kaloris el oblam tokas, eng kirem el medengei el kmo:

- ✓ Ng telang a bendem
- ✓ Ngera ke meruul el ouedikel a bedengem
- ✓ E uangerang a klemengetel el mouedikel
- ✓ Ua ngerang a rretem el ouedikel

Cheldechederal a Paul-Part 1



A Paul a okeuang me a euid a rekil e eru el dart me a okeuang a bendel. Ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang er ngii a uluuchais er ngii el kmo ng sebechel longenetii a bendel er a eim el basent a lebo loltirakl er sel CDC's National Diabetes Prevention Program el mo ngosuir el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal. Ng bekord ngar er a truich me a eru el bond.

Ngdi Paul a kora mlo omdasu el kmo ngera me a toktang er ngii a melekoi er ngii el mo meruul er tia el ta el rak el prokuram er a bai di lomeksengaked mel mereched el mer eou a bendel. A toktang er ngii a mlo smodii el kmo a lsekum ng melemolem e mekekakil el me er eou a bendel eng selbechakl e sebechel meketmokl.

Sel lokokil el mer eou a bended eng sebechel melemolem el ngar ngii a desang el mengodech er ngii. Tirkel mesuub a tekoi a melekoi el kmo ar dertal chad a kakerous a rretel al ber eou a bendir sel lomeksengaked, me ar semong a kmo a chad a sebechel selbechakl al ber eou a bendel er a ta el mo er a eru el bond er a chelesel a ta el sandei.

A Paul a kirel mo mesebech a ildisel a kaloris el lehang me a ildisel aikel kaloris el le tokas a lsekum eng soal el me er eou er a ta el bond a bendel er a chesel a ta el sandei. Tiang a sebechel el meketmokl a lsekum eng mo mengesadel a ildisel a kaloris el longang e mo mekudem el ouedikel a bedengel. A Paul a ngar ngii a betok el lolatk el ungil bo loruul.



Kaloris me a Bendem

Mekekeriei el Lomelodech el boloruul a Paul

Ngera ng Meruul a Paul

Aikakid aikel mekekeriei el omelodech el loruul a Paul:

- Sel lomengur al tutau eng dikea longang a kldei el ngais, ngdi kmang a teblong lobengkel a English Muffin el chelilt er a telkib el bata, ng dikeang teblong el toast lobengkel a klou el bata me a jelly, meng eru el dart a kaloris a mo sebechel kosadel er a ikal kekel.
- Ng melebodeb a sukal me a milk el mora imelel el kohi. Ng mlo sebechel kosadel eru el dart me a okeim el kaloris er a imelel sel lomulech er ngii el di ousbech er a di chimong el teaspoon el loliich el sukal me a teblong el tablespoon el milk, e dirrek el kmal dirk ungil a telemtemul a imelel.
- Sel bol merek el omengur al tutau eng merael el okedei el bung er a uchei er a lebora ureor. Ng merael el meklekilt el mo telkib el mesel.
- Sel lomengur al suelb eng mengang er a kekel sandwich lobengkel a telektuk el apple el dikea lobengkel a chips, e dikea lolim a soda e bai melim a ralm. Ng kilsadel a edei el dart me a okeuang me a eim el kaloris er a blengur er ngii.
- Sel longang a salad, eng loiang sel olebsel er bitang er a kekel salad meng mo sebechel mesebech er a klungel a loba melubs er a kekel salad. Tiang a kilsadel a dart el kaloris er a kekel salad.
- Uriul er a belsoil, e te mo merael el mora park el okeuang el bung e merael el meklekilt.







Chelechang ea Paul a mla ongengetii a bendel er a ta el bond er a bek el sandei loiak tia el mla mengodech el tetelel a louedikel me a blengrul. Ng di kmedung eng mor sel bendel el lolatk el mengetmokl er ngii!

Kaloris me a Bendem



Teletael el Kosadel a Bebil er a Kaloris

A ikakid a bebil er a rofel eng sebechem el kosadel a kaloris er a kelem. Mutechei a bebil er a kall el lolab a ikel ungil er a bedenged.

| Breakfast | | |
|---|------------|---|
|  | Instead of |  |
| 1 cup oat cereal | | 1 cup bran and raisin cereal |
|  | Instead of |  |
| 2 eggs cooked with 1 teaspoon of vegetable oil | | 2 eggs cooked in 1 tablespoon of butter |
|  | Instead of |  |
| 2 slices of whole wheat toast with 2 teaspoons of butter | | 1 bagel with 2 tablespoons of cream cheese |

Kaloris me a Bendem



Teletael el Kosadel a Bebil er a Kaloris

A ikakid a bebil er a rolet eng sebechem el kosadel a kaloris er a kelem. Mutechei a bebil er a kall el lolab a ikel ungil er a bedenged.







| Lunch | | |
|--|-------------------|---|
|  <p>Sandwich and fruit</p> | <p>Instead of</p> |  <p>Sandwich and 1 snack size bag of chips</p> |
|  <p>2 tablespoons of vinaigrette dressing</p> | <p>Instead of</p> |  <p>2 tablespoons of ranch dressing</p> |
|  <p>1 cup of vegetable soup</p> | <p>Instead of</p> |  <p>1 cup of cream of chicken soup</p> |

Kaloris me a Bendem



Teletael el Kosadel a Bebil er a Kaloris

A ikakid a bebil er a roel eng sebechem el kosadel a kaloris er a kelem. Mutechei a bebil er a kall el lolab a ikel ungil er a bedenged.

| Dinner | | |
|---|------------|--|
|  1/2 cup of stir-fried broccoli | Instead of |  1/2 cup of broccoli in cheese sauce |
|  1 slice of cheese pizza | Instead of |  1 slice of pepperoni pizza |
|  1 cup of pasta with tomato sauce | Instead of |  1 cup of pasta with tomato sauce and 1/4 cup of parmesan cheese |

Kaloris me a Bendem



Ka Mluut el Omdasu a Illumel el Molim A ta er a rolet eng sebeched el kosadel a kaloris sel bom ungil el omdasu a ikel molim. A ilumel a diak bo medinges er ngii el ua kall. E sel momes aikal ngar eou eng sebechem el mo medengei el kmo ngdirrek el ilumel a sebechel dochel a kaloris! Ngdi tiakid a ungil chais: a Isekum ke bai melim a ikel ilumel el ngar eou me a lechub eng diak a kaloris er ngii e ke kosadel a kaloris er a bedengem.

| | | |
|---|------------|---|
|  <p>12 oz. café latte made with half the syrup and vanilla flavoring 190 calories</p> | Instead of |  <p>16 oz. café latte made with regular amounts of syrup and vanilla flavoring 290 calories</p> |
|  <p>Bottle of water or sparkling water 0 calories</p> | Instead of |  <p>20 oz. bottle of regular cola 240 calories</p> |

Kaloris me a Bendem



Ka Mluut el Omdasu a Ilumel el Molim A ta er a rolet eng sebeched el kosadel a kaloris sel bom ungil el omdasu a ikel molim. A ilumel a diak bo medinges er ngii el ua kall. E sel momes aikal ngar eou eng sebechem el mo medengei el kmo ngdirrek el ilumel a sebechel dochel a kaloris! Ngdi tiakid a ungil chais: a lsekum ke melim a ikel ilumel el ngar eou me a lechub eng diak a kaloris er ngii, e ke kosadel a kaloris er a bedengem.

| | | |
|---|--------------------------|--|
|  | <p>Instead of</p> |  |
| <p>Water with lemon 0 calories</p> | | <p>16 oz. sweet iced tea 120 calories</p> |
|  | <p>Instead of</p> |  |
| <p>Sparkling water with a splash of 100% fruit juice 25 calories</p> | | <p>12 oz. regular ginger ale 130 calories</p> |

Kaloris me a Bendem



Bom Ungil el Ousbech A ikel Omesodel a Cheio

Sel molilt er a mo imelem, eng dirrek el kmal mo mechas a rengum er a ildisel a kaloris er sel soam el ilumel. Momes er sel babier el bereked er a ikrel a imelem el llechukl a cheio er ngii. Ngocholt a ildisel a kaloris er a chimong el serving. Ng sebechem el mo er a website er a klalo el momechar er ngii me a lechub e om ngar er a blil a blengur e komes a ikel omesodel a cheio. A ta er a rolet e ke kosadel a kaloris el chom ngim, a omes er a klungel a ilumel el mngilmii. Sel molim a ikel betok a kaloris er ngii el ilumel, ea klungel a kmal kirem el kerkikl er ngii.

Sel bereked er a ikrel a 20 oz el sopterink el mesaod a cheio a kmo, a klungel a chimong el serving a 8 oz me tia el sopterink ngar ngii a 2.5 servings er ngii. A chimong el serving a ngar ngii a 100 el kaloris meng belkul a kmo a 2.5 servings a ngar ngii a 250 kaloris (a lsekum ke ngilmii tia el rokir el sopterink).

A lsekum ng soam el mo medengei el kmo ng tela ildisel a kaloris er tia el imol blil a sopterink, e ke nguu a ildisel a kaloris er sel chimong el serving el times er ngii er a ildisel a servings er tia el chimol blil a sopterink ($100 \times 2 \frac{1}{2} = 250$). Meng uai a omnguu a eru el dart me a okeim el kaloris.

| NUTRITION FACTS LABEL | |
|---------------------------|----------|
| Serving Size | 8 fl. oz |
| Servings Per Container | 2.5 |
| Amount per serving | |
| Calories | 100 |

Beot el Rolel a Dolilt a Ungil el Illumel



Mekerei el lomelodech er a tetelel a omolim a sebechel ngar ngii al rellii

Sel obora blil a olterau a kohi:

A kohi a ungil ilumel el lomkerokl er kid a le tutau me a ieta sils, me a lechub e ke kuk di ongor er kau el melim er a soam el kohi. A bebil er a kohi a betok a kaloris er a chelsel el lengelakl er a ungil telkael. Sel bo moureng el melim a kohi, e molasem a ika el beldukl er eou.

- ❑ Mousbech a ikel diak a laok er ngii el milk me a lechub engdi 2% a laok er ngii el milk.
- ❑ Mocherar sel kot el kekerei el kob er a kohi.
- ❑ Moker a ikel diak el sal merkos el sirup me a lechub eng diak a sukal er ngii. A ikel ngar ngii a telemetemul el syrup a blechoel el betok a sukal er ngii e sebechel dochel a kaloris.
- ❑ Lak molechang er a whip cream er a imelem el kohi, ngdi mo dochel a kaloris me a laok.
- ❑ Molasem el melim a ikel mekesai a kaloris er ngii el kohi, leng dirrek el di ungil a telemtemul. Ngarngii a bebil er a kohi el mekesai a sukal me a milk er ngii el ua cold brew me a espresso. Momes er a menu el online me a lechub e moker el kmo ngera kora ungil.
- ❑ Di lekau el omulech er a imelem el kohi me bo mungil el melbodeb a sukal me a milk er ngii. Ng mo sebechem el di kau el mengkekeriei a sukal me a milk. Me a lechub e di molim er ngii el di uaisei. Bo modengei el kmo a kohi a kmal kekeriei a kaloris er ngii, ngdi aikel el molab el lomulch lobengkel a dochel a kaloris.
- ❑ Moruul er imelem el kohi er a blim er a bek el sils e kuk di el derstang el om ongor er kau er sel soam el kohi.

Kaloris me a Bendem



Ikel Ungil Ilumel el Dolilt

Bebil er a ungil el Ilumel:

- ❑ Mngiltii a ralm me a lechub eng sparkling water.
- ❑ Blechoel loba blil a imelem el ralm. Di blechoel el omekeek er ngii.
- ❑ Mousbech a ikel dolab el lomulech a ilumel el diak a kaloris er ngii er a imelem, me a lechub e mousebech a meradel, kiurii, me a sandiang el meruul er a telemtemul a imelem el ralm. Ng dirrek el sebechem el locha sesei el ikel dart el basent el juice er a imelem.
- ❑ Molim a mekeald malechub eng mekelkolt el tea me a lechub eng kohi el diak lou sukal.
- ❑ Le blechoel el ngar ngii a ollumel el ralm er a icebox.
- ❑ Sel momengur e motebedii a ollumel el ralm el loia er a tebel.
- ❑ Sel momechar er a imelem el smoothie, e ke melai er sel kot el kesai a kaloris er ngii e diak molechang a sukal er ngii. A rodech a di lruul el merekos.
- ❑ A lskeum ke ngiltii el mo melim er a ilumel el lou sukal, e mnguu sel kot el kekeriei.
- ❑ A milk a ngar ngii a cheio er ngii el ua vitamins, minerals me a protein. Eng di ng dirrek el ngar ngii a kaloris er ngii. Me sel mousbech a ikel mekekeriei a laok er ngii me a lechub eng diak a laok er ngii el milk eng sebechem el kosadel a kaloris e osisiu el taem ea bedengem a ngmai a ikel chieo el mousbech.

Cheldechederal a Paul – Part 2



A bluchel a Paul el chad a ousbech a eru el telael me a eru el dart el kaloris er a ta el sils, me a bendel di lolemolem el di osisiu. Me a lsekum eng kosadel a eim el dart el kaloris, eng di mo medechel a ta el telael me a euid el dart el kaloris, el sebechel kelel er a ta el sils.

Ng kmal meringel a doruul er tiang, eng di ngar ngii a ungil el meketmokl. A Paul a milkokil e kerkikl el omtab a ikel kirel meruul melak el tuchakl el lolemolem. Ng diak dobes el kmo a Paul a sebechel mereched el mor sel lolatk er ngii el bendel a lsekum eng mo mekdekudem a temel el ouedikel a bedengel.

Ngera ulsbechellel a kaloris er a bek el sils?

Se el ungil lolekael er a kaloris el mousbech er ngii er a bek el sils al rullau meng sebechel a berredem el di osisiu. A ildisel a kaloris el mousbech a ultuil er a rekim, ke sechal ke redil, telongeklem, bluchulel a bedengem, me a berredem. Tiang a diak luldikuml er a ikel moruul el ouedikel a bedengem.

Se el le Sunday, ea Paul ng mekerang.

Ngulmengur el edei taem e kilang a teblol bedengel a olengel (snack) me a uldekial a kaloris a eru el telael. Ng millasem el menglou er a temel el ouedikel meng mlo merael er a uriul er a blengur er a tutau me a kebesengei. Ng dirrek el millamel el oba mesil. A ikal rokui el lurrul a Paul a mlo sebechel el tokas a edei el dart me a tacher el kaloris.

Meka desang el kmo ng mlo telang a kaloris er a Paul. Kede omuchel el omes el kmo ngtelang el kaloris al ngilai er a kall me a ilumel. Ekede chemoit a ikel blel tokas er sera louedikel e lorael:

2,000-310=1,690 me a Paul a kmal oltirakl er sel kirel ildisel a kaloris er ngii er a ta el sils!

Chelsel a ta el sandei, ea Paul a ngiluu a bendel el me er eou er a ta el bond el okiu a teletelel a blengrul me a temel el ouedikel. A Paul a mochu er sel el ungil el berredel el loltirakl er a moktek er ngii.

Ulecherngal a Ildisel a Kaloris

Ng telang el kaloris a de tokas sel douedikel?

Tia el chart a ochotii a klungel a kaloris el le tokas er ngii a chad el dart me a okeim me a euang a bendel e meruul a ungil a rretel el chundo.

| Teletael | Kalis el om Tokas sel di el ungil a rretem el ouedikel | |
|---|--|----------------|
| | Ta el Zikang | Okedei el Bung |
| Omelisebekl | 370 | 185 |
| Beot el ureor er a blai/sers | 330 | 165 |
| Omeloik | 330 | 165 |
| Golf (di kau el lolab a klekedellem) | 330 | 165 |
| Ngara rrat | 290 | 145 |
| Di Merael | 280 | 140 |
| Omengider el deel | 220 | 110 |
| Stretching | 180 | 90 |

Source: US Dept of Agriculture. MyPlate (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)

Ulecherngal a Ildisel a Kaloris



Ng kmal telang el kaloris a de tokas sel douedikel?

| Teletael | Kalis el om Tokas sel di el ungil a rretem el ouedikel | |
|-----------|--|----------------|
| | Ta el Zikang | Okedei el Bung |
| Omes a TV | 70 | 35 |
| Mechiuaiu | 62 | 31 |

Bo Loruul ar Derstal Chad (Optional)

Ng diak bo molodech a ikel moruul er a bek el sils, e mousbech er tia el babier el eru el klebesei el lemuches a ildisel a kaloris el mosiseb er a bedengem, me a ildisel kaloris el chom tokas sel mouedikel. Tia el babier a sebechem el lousbech er ngii el lomes a teletelel a blengrum me a chundo er kau meng mo sebechem el kosadel a eim el dart el kaloris.

1. Mluches a ikel kall el mongang me a temem lou chundo/ouedikel el eru el klebesei.
2. Mues a kekka er kau
 - Ngdi kau el medengelkau
 - A kot e mues a ikel beot em ngodech
3. Molemolm el meluches ikel kall el mongang me a temem lo chundo/ouedikel el eru el mo edei el klebesei.
4. A lsekum eng meoud el mengodech a kekka er kau, e mluut el meleklii.
5. Momes e mosuub a ike el bla mluches.

Bo Loruul ar Derstal Chad (Optional)

| | Calories Taken In | | | Calories Burned | | |
|--------------|-------------------|--------|----------|-----------------|---------|-----------------|
| Day | Item | Amount | Calories | Activity | Minutes | Calories Burned |
| Day 1 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Day 1 Totals | | | | | | |
| Day 2 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Day 2 Totals | | | | | | |

Ongeai el Bliongel

A Blengur a Sobeceklii a Siungel a Bedenged



Chesel Tia el Bliongel



Momeksau er kau er a ungil teletael me a ungil el blengur el mo ngosukau el torbengii me a lechub e ke mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod a:

- Ungil el teletael el kirel a blengur
- Ungil a delbedebelel el blengur el mo ngosuir a moktek er kau
- Kakerous el kall el melisiich a bedenged



Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!

Sabis:



- ✓ Tabesul el blengur
- ✓ Bom kerkikl er a ikel olangch louchais el kmo ng oingerang e komuchel el lomengur e mo momerek el lomengur
- ✓ Mrellii sel kot el soam el kall el mo ungil er a bedengem

Ungil el Teletelel a Blengur



Cheldechederal a Anthony – Part 1

A Anthony er se er a lenguu tia el beches el deruchall er a urerel, eng di meruul a urerel lengengelakl er a temel a blengur er a suelb e kmal diak lomdasu er a klengerenger. Sel lak lomengur al suelb, eng mo melchesuar a klengerenger, e mo mechitchut e omritel a bedengel. Meng blechoel nguu a ta er a chips e mengang er ngii elmerael mo remei. Sel bol rei e bocha el temel a belsoil, eng diak el sal songerenger, eng di ng omengur.

Tiang a rirellii a Anthony el morbab a bendel, e sera bolesang a toktang er ngii eng silbedii el kmo ngara olbedabel er a mo smecher el sukal. A Antony a kora mle mekngit a ulesuel, le ng mle omdasu el kmo ng diak el sebechel mo diak longang a olengel.

Ngdirrek el ulemdasu el kmo ngkmal mo klou el temel al choit el mo meruul a ungil er a bedenged el kall el lolab el mo er a ureor.

A Anthony a mle medengei el kmo, tia el ngar er a olbedabel er a mo sukal a kmal klou el tekoi e kirel mo meruul a bebil er a omelodech er a blengur er ngii. Ng milkokil meruul a mekekerei el omelodech el kirel a teletelel a blengur er ngii. Chelechang eng ungil el omtab er a bedengel e melasem el di omengur sel sengerenger. Aikel sils el sal mechesang er a urerel, eng mai a diak a sar/ malechub eng kekerei a sar er ngii el miich me a yasai el mo er a urerel meng sebechel mengang sel bol sengerenger.

A Anthony a mlo mo medengellii a ungil el teletael el kirel a blengur. Meng mla mo melechesuar a klungiolel aika el mla mengodech.

Ungil el Teletelel er a Blengur



Ungil el Teletael er a Blengur

A ta er a teletelel a blengur el soak el ngodechii a

Tabesul el Blengur

A ungil delebedebelel el blengur a ta er a telengtengil a tabesul el blengur.

Ka molasem aikang:

- Ke di omengur sel bom sengerenger. Momtab a ikel olangch sel bom sengerenger. Lak momengur le kau el kora mekngit a rengum me a lechub eng kora diak a ngera el moruul er ngii. Molasem el osiik a bebil er a sebechem el meruul sel bol mekngit a rengum me a lechub eng kora diak a ngera el moruul.
- Lak mongiil el kmal mo songerenger. E sel bom uaisei, eng sebechem el kmang a diak el ungil er a bedengem el kall me al echub e ke oisur er a blengur.
- Lak mousbech a meklou el chiremono el blil a kelem. Kebai dobodeb a kelem el mo mekekerei. Tiang a sebechel ngosukau el mesebech a ildisel a kall el mongang.
- Mousbech a mekere el blatong. Ng ngosukau el mesebech a kelem. Momtab a kall el mongang- a telemetemul, bul, me a osengem er ngii. Ng diak mongang e monguii, omekall a mlai, me a lechub e komes a TV. Seikid eng mo sebechem el meral mo ungil a rengum el mengarm e mengang a kelem.
- Ng diak morreched a chomomengur, e msa techellel a no er a btelum el subedau el kmo ke mla mo medinges.

Ungil el Teletelel er a Blengur



Bom Klekar er a Omengelem

Sel om klekar er a teletelel a omengelem e ko medengei a ungil teletael er a blengur. Ng mo sebechem el melilt e mo medengei a kall, me a ikel olangch er a omuchel me a mo merek el lomengur. Sel oblechoel el klekar, e ke mo melechesuar a tabesul el blengur.

Sabis:

- Momengur sel momelchesiu er a bedengem el songerenger (el ua tiang, a delem a omrechorech me a lechub eng kora mechitchut a bedengem).
- Momtab er a bedengem. Momengur el mo er sel ungil delbedebelel a dinges, me lak em lengelakl el mo kerekes.
- Momengur lobengterir a re bebil er a rechad er a ulterkokl el taem me a basio.
- Momes a ikel mo klungiolel a kall el mongang.
- Mongang a kall el ungil er a bedengem.
- Momtab a teletelem a chomomengur me a chomoringet a kelem.

Sel chimol ungil tekoi el kulasem el mo meruul er ngii er chelchal sils a _____

A Ungil Blengur a Ultuil er Kau



Chelchedechal a Anthony –Part 2

A Anthony er se er a le sbedii a toktang er ngii el kmo ngara olbedabel er a mo smecher el sukal, eng mlo omuchel el melilt a ikel ungil er a bedengel el kall. A Anthony er chelechang a:

- Melilt a ikel kall el ngar er ngii a fiber, vitamins me a minerals, el debetik er a yasai, whole grain me a rodech.
- Meruul a mekekerei lomelodech el mo olngeasek er a omengelel er a ikel kall el tuobed er a koba.
- Melelit a kall el betok a cheio e mekesai a kaloris er ngii

A Anthony a melilt a ikel kall el klou a fiber me a ralm er ngii meng sebechel mereched el mo medinges e diak el klou el kaloris a le nguu. A fiber a ta er a bedengel a kall el rullid me ke de meoud el mo songerenger.













Omelilt er a Ungil Blengur el mo Olekebai er a Rakt el Sukal

A ungil omelilt a ta er a telengtengil a teletelel a ungil blengur. Molilt a ikel kall el:

- Klou a fiber, vitamins, me a minerals er ngii, el blechoel el debetik er a yasai, whole grain, me a rodech
- Mongesadel a ikel kall el tuobed er a koba
- Klou a cheio er ngii
- Kesai a kaloris er ngii

A Ungil Blengur a Ultuil er Kau



| Instead of... | | Choose... | |
|---|---|---|---|
| ½ cup chocolate pudding (153 calories) |  | ½ cup plain nonfat yogurt with 1 teaspoon jam (85 calories) |  |
| 1 bag of classic potato chips (460 calories) |  | 3 cups of air-popped popcorn (93 calories) |  |
| 1 medium serving of french fries (378 calories) |  | 1 cup baked home fries (243 calories) |  |
| 1 slice of pepperoni pizza (338 calories) |  | 1 slice of thin crust veggie pizza (200 calories) |  |
| ½ cup salsa con queso (179 calories) |  | ½ cup plain salsa (38 calories) |  |
| 1 cup orange juice (122 calories) |  | 1 medium orange (69 calories) |  |

A Ungil Blengur a Ultuil er Kau



Bebil er a Uldasu el Kirel a Ungil Lomelilt el mo Olekebai er a Rakt el Sukal

Moltirakl er Tiang: Moureor lobengkel a ta er a chad el lemuches a bebil er a uldasu el kirel omelilt er a ungil er a bedenged el kall. Ngara katrud er tia el babier er eou, e mluches aikel kall el soam el mo mtechei er a bebil er a kall. Ea klisichem e mluches a ikel kall el bo molab lomtechei.

| Instead of | Choose |
|------------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

A Ungil Blengur a Ultuil er Kau



Beches el Oketmeklel a Omerellel a Kall

- Mngedechii a omerellel sel soam el kall el mo ungil er a bedengem
- Molilt a ikel cheese el klou a telemtemul e telkib el kekerei a laok er ngii, el ua Parmesan me a feta cheese.
- Molilt aikel ungil el sairio er a omeruul el kall
- Molilt a sairio el kakekerous a telemtemul, me a bul, me a teletelel, me a bedengel.
- Sel moruul a kelem el yasai el ua green beans me a broccoli, eng diak bol meketeket meng di mekerker.
- Moruul a olebsel a salad er kau e mousbech a herbs, spices, meradel, vinegar, meringel, plain nonfat yogurt, me a salsa me lak el sal klou a laok er ngii.
- Molul a yasai me a niku mel bo lungil el tuobed a telemtemu.
- Mosuub a beches el teletelel omeruul el kall el mengai er a omenguiiu, osengel a video, me a osisecheklel a omeruul el kall.
- Mouchais a ikel ungil teletael er a omeruul el kall er a rsechelim, me a rechad er a blim n a lechub eng tirkel omdak el mesuub el merrob er a rakt el sukal.
- Molasem a beches el ungil kall me a sairio.





A Ungil Blengur a Ultuil er Kau



Beches el Oketmeklel a Omerellel a Kelel a Anthony

A Anthony a kot el soal el meruul a kall! A ta er a bedengel a kall el kmal soal a lasagna el loruul er ngii a delal mechas. Sel loruul er tial kall ngkal mechas e ngousbech a ricotta me a mozzarella cheese, dirrek el ground beef, tomato sauce me a lasagna noodles. Ng mle sebechel el metechei a bebil er a klekedall el rullii tia el lasagna er a delal mechas el mo ungil er a bedengel e dirrek el kmal dirk ungil a telemtemul.

| Original Lasagna Recipe | Lasagna Recipe Makeover |
|---|---|
|  |  |
| <ul style="list-style-type: none">• 12 lasagna noodles• 1 pound ground beef• 2 cloves garlic, chopped• ½ teaspoon garlic powder• 1 teaspoon dried oregano, or to taste• salt and ground black pepper to taste• 2 (16 ounce) packages ricotta cheese• 2 eggs• 1 ½ (25 ounce) jars tomato pasta sauce• 2 cups shredded mozzarella cheese | <ul style="list-style-type: none">• 6 whole-grain lasagna noodles• 12 slices zucchini• 1 pound ground turkey• 2 cloves garlic, chopped• ½ teaspoon garlic powder• 1 teaspoon dried oregano, or to taste• salt and ground black pepper to taste• ¼ cup fresh basil• ¼ cup fresh Italian parsley• 1 (16 ounce) package part-skim ricotta cheese• 2 eggs• 1 ½ (25 ounce) jars tomato pasta sauce• 1 cup shredded part-skim mozzarella cheese• ¼ cup mushrooms• ½ cup spinach• ½ cup red peppers |

A Ungil Blengur a Ultuil er Kau



Omerellel a Kall-Riori

Omesodel: Bom teloi er a rebebil er a rechad em rellii a riori er kemiu. Mousbech a bebil er a uldasu el rulii sel riori el mo ungil er a bedenged. Mluches a ikel uldesuiu er tia el babier er eou.

| | |
|--------------|------------------|
| Riori: _____ | Beches el Riori: |
| | |

Ongetiu el Bliongel

Semecheklel a Berredel a Uldasu



Chesel Tia el Bliongel

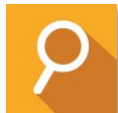


Semecheklel a berredel a uldesuem meng dirrek el sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal

Tia el bliongel a mo mesaod a :

- Ngera omuchel a berredel a uldasu
- Berredel a uldesu me a rakt el sukal
- Bebil er a teletael el kosadel a berredel a uldasu
- Bebil er a teletael el sumechokl a berredel a uldasu

Ke dirrek el mo omekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Modengei a ikel omeruul el rullau el mo oberood a uldesuem e mekerang a omosemehokl
- ✓ Mo meduch el kotouar a ikel tekoi el diak el soam me a diak mousbech



A ikel Uchul eng mo Oberaud a Uldasu



Cheldechedechal a Barbara – Part 1

A Barbara a diak el bechiil e oungalek e kmal betok a loruul el tekoi. A rengelekel a dirk ngara school ea demal a di sesmecher. E ngii a klou el temel a nga er a ureor. A toktang er a Barbara a melekoi er ngii el kmo, ngarngii a techellel el mo smecher el sukal meng kirel el mo omeksengaked lokuu a ungil blengur e mo ouedikel.

Cheldechedechal a Carlos - Part 1

A Carlos a kmal mechesang el chad. Ng betok a urerel me a bisel meng diak a temel el ungil lomengur e ou chundo. A kldemel a Carlos a mellekoi er ngii el kmo ngkmal kirel mo ungil lomengur e ouedikel a bedengel le ngar ngii a techellel el mo smecher el sukal. Ng di uldesuel a Carlos el mo melodech a teletelel, e kmal loberedang er a uldesuel.

Mluches a teblong el tekoi el luchul eng mo oberaud a uldesuem:

1. _____
2. _____

Berredel a Uldasu me a Rakt el Sukal



Berredel a Uldasu me a Rakt el Sukal a Kabekbuk

- A berredel a uldasu a sebechel el ngodechii a suk lengem e mo klou a techellem el mo smecher er a rakt el sukal.
- A berredel a uldasu a sebechel el rullau el mo meruul a ikel mekn git er a bedengem

Cheldechederal a Barbara me a Carlos - Part 2

A Barbara sel bol merek el oureor, eng olngeseu er a rengkel meruul a subelir er a skuul e dirrek el kirel meruul er a belsilir. Sel bol merek lomesoil me a rengalk bol mechiuaia, eng mo dengchokl e menga aiskurim malechub eng ngilmii a ongerul kob el bilong.

A Carlos a kmal skareter sel bol merek loureor, mesel bol merek lomesoil eng di dengchokl e omes a TV. Ng di mekar el mo osoi meng kuk mocha diak el sebechel lomkokl el mo merael e ouedikel a bedengel.

Berredel a Uldasu me a Rakt el Sukal



Sel bo loberraod a uldesuem, e ke mo melechesiu aikang:

- Olengasech a rengum
- Bekeseserek a rengum
- Bekikl
- Rrau a rengum
- Songerenger
- Kekerei a rengum
- Mekngit a rengum
- Suebek a rengum

Ng dirrek el mo rengii a:

- Meringel a bdelum, ulekem, me a chiklem
- Bekerurt a hart er kau el omomb
- Kmes a techel a bedengem
- Mekngit a tsios er a delem

Sel bol oberraod a uldesuem, eng blechoel soam el:

- Melim a rrom
- Obes a rokui el tekoi
- Mechei a mle kirem el meruul
- Di orrechereched e diak a nger er a el mekedmokl
- Ngdiak el ungil a cheliuem
- Meloko a dekool
- Melim a betok el kar
- Mo mechelau e di oureor

Ke dirrek el mo:

- Ke mo mekngit el melilt
- Ke mo chetim el mo ou chundo/ouedikel
- Ke chemoit a klou el taem el lomes a tv, nga e ra dengua er kau el lou facebook, e osecool a game, me a lechub e ke nga er a computer er kau.

Rolel a Mongesadel er a Berredel a Uldasu



Ngdiak a ulterkokl el omeruul el mo torob a berredel a uldesu, eng di ngarngii a bebil er a roel el ua:

- ✓ Bo mimokl el olengit a ngeso er a rsechelim me a rechad er a blim le tomkerreu er kau e sebechir el ngosukau.
- ✓ Bo mungil mesiou er a klengar er kau er a bek el sils.
- ✓ Bo mungil mechiuaiu, el eai el sikang er a ta el sils.
- ✓ Mosiik a ikel soam el meruul el mo uchul a duil a rengum.
- ✓ Mo meduch el kotouar a ikel tekoi el diak el soam me a diak mousbech
- ✓ Bo modengalii a sebechem me a diak. Bo mo lechib er kau er a ikel rullau el mo oberood a uldesuem.



Rolel a Mongesadel er a Berredel a Uldasu



- ✓ **Mluches a ikel soam el mo meruul lomuchel er a kot el klou a ultutelel.**
- ✓ **Mousbech er a calendar, notes me a lechub eng alarm el lomeklatk er kau er a kirem el meruul.**
- ✓ **Bo msebechii a kelel Ngersuul. Mrellii sel sebechem.**
- ✓ **Bo meduch el smaod a mondai me lak el bo luchul a berredel a uldesuem.**
- ✓ **A chomengetmeklel a bedengem me a uldesuem a sebechel sobecheklau meng sebechem el kudmoki a ikel tekoi el uchul a berredel a uldesuem.**



Ungil Rolel a Dosmechokl a Berredel a Uldesued



Ke kora Melechesuar el obero ad a uldesuem? Bobechei a kukis! E molasem a ikakid el ungil el omeruul el mo sumechokl a berredel a uldesuem.

- ✓ **Mo mechur el mora lluich. Tia olleklia a uldesuem.**
- ✓ **Bo mosumech, molim a mekeald, molecholb a mekeald, molim a tea, e morrenge a ongak el olleklia a uldesuem.**
- ✓ **Di le kau el mengedecheduch er kau...”tia sebechek el rullia, tia kekerei el tekoi”**
- ✓ **Momes er tial box el ngara klisichem er a bebil er a rolel eng ngosukau el mo chelellakl a uldesuem.**
- ✓ **Bo molamet a bedengem e mou yoga.**

Rolel e ke de mo Chelellakl

Ng diak le mereched el taem e ke mo mes a rdechel. Bo molasem el rensui el teruich el bung er a ta el sils. Morrenge a mengellakl a rengud el chelitakl el soam. A Uchelel, eng locha beot a bol chelellakl a rengum a lsekum ke lodesau me a basio a milkolk e diak a cherrodech er ngii. Lorael a taem el mong, eng di mo sebecchem el mo chelellakl a bedengem/uldesuem er a ngidi el basio.

Lolengull a Masols er kau.

Molasech e mo ngimetemet a masols er a medam el mo rebab e me er eou. Morkedii el eim el sekens em chitii, e lecha ke melechesuar el masols er a medam el kora olengellang. Moruul osisiu el mora ongelengelem, chimam, ulum me a chochim.

Ungil Rolel a Dosmechokl a Berredel a Uldasu



- ✓ Kuk motuu a telim. Molengull er a omoruul er ngii el sebechel mekberedii a uldesuem.
- ✓ Mongedecheduch er a sehelim me a lechub a counselor
- ✓ Mo ngeroid er kau er a caffeine.
- ✓ Melemolem louedikel a bedengem.
- ✓ Moruul a ikel mo duil rengum el tekoi, bo moloik, bo mongitakl, me a lmuut el bebil.
- ✓ Molasem el diak momdasu a betok el tekoi.



Rolel eng mo Chelellakl a Uldesuem

Molatk. Motutii a uldesuem er a kmu ngerang e mo mtab er ngii. Ng sebechel siasing me a lechub el ong ngak. Diak ko bekikl a lsekum a bebil er a uldasu a mei er a btelum. Ke di blechoel el lemuut el mor sel mle osengem el mulemdasu er ngii.

Momerous. Molbedebek er a siasing el rullau el kmal mo kelechakl. E molasem el omes er kau er a chelsel tia el siasing.

Merngum el ou teliil. Mo ngelellakl a masols er a delem. Mnguu a ta er a chimam el kmedir er a bital ribs er kau. Bom soro lou teliil, tmolech el ou teliil el ousbech er a isngem. Mo lechesuar chimam el mo re bab. Elecha, kuk mo kokau lou teliil el oltobed er a ngerem. Diak mokor el otobed a rokui el telim. Mo le chesuar a chimam el kuk mei er eou.

Teruich el Bliongel

Ungil Blengur om Cheroid er a Blai



Chesel Tia el Bliongel



A ungil blengur sel om cheroid er a blai, a sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Bebil er a ikel mo torbengii a tabesul blengur er kid er a restorand me a lechub eng blengur el buai.
- Ke de mekerang a dolib e dosemechokl me lak el meterob a ungil blengrud er a ngii di el basio.

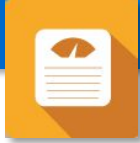
Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Moker a sairio me a teletelel a omeruul el kall.
- ✓ Mkelii a ungil er a bedenged el kall er a blai er a uchei er a om tobed el mo er a tekoi el buai. Tiang a mo ngosukau el mo melilt er a ungil er a bedenged el kall.

Cheldechedechal a Jose – Part 1



A toktang er a Jose a dilu er ngii el kmo, ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Meng kirel el mo melodech er a teletelel a blengrul. A Jose a kmal mengang a ungil er a bedenged el kall a le tutau me a le kebesengei er a blai. Eng di sel le sueleb eng kuk ta er a bedengel a blengur.

A Jose a oureor el omekedechor a blai. Sel loureor, eng blecheol di mererora el loldingel a betok el basio. Meng di omechar a kelel er a “fast food”. Ng di blechoel el menga burger, fries, e melim a soda.

A José a kmal soal a ikel taem el bol kebetech ngii me a rechad er a blil. Eng di, ng metik er ngii el telkib el meringel el ungil omengur er a ikaikid el taem. Ng mo meringel er ngii a metik a ungil er a bedenged el kall. Ea delal a kmal soal el muri er ngii el mengang a ikel loruul el impenada. Ng kora diak el soal tomelii a rengul a delal meng kmal di mo nguu a imong.

Ngera rullii meng mo meringel er kau el melilt a ungil er a bedengem el kall sel om cheroid er a blai?

1. _____
2. _____

Beches el Teletael er a Blengur sel om cheroid er a Blai



Ng diak el beot a mrellau el leko ke di mengang a ungil er a bedenged el kall er a restorand er a beki el taem. Eng di ng sebechem el melemolem el mengang a soam e ungil er a bedenged el kall sel om cheroid er a blai, e osisiu el taem, eke kutmeklii tia el beches el omeruul meng mo kse er .

Omengur er Cheroid – Mekerei el tekoi, ngdi Klou al Ngedechii



Large Fast-Food Meal

| | Calories | Fat |
|---------------------|------------------|-------------|
| Double Cheeseburger | 520 cal | 26 g |
| Large Fries | 490 cal | 20 g |
| Large Cola | 290 cal | 0 g |
| Total | 1,300 cal | 46 g |



Regular Fast-Food Meal




| | Calories | Fat |
|--------------|----------------|-------------|
| Cheeseburger | 300 cal | 13 g |
| Small Fries | 220 cal | 10 g |
| Medium Cola | 210 cal | 0 g |
| Total | 730 cal | 23 g |

Beches el Teletael er a Blengur sel om cheroid er a Blai



Momdasu er sel ildisel a kaloris me a laok el mechoit, a lsekum a Pedro, Nancy, Barbara me a Latasha a mekekokterir el melodech er a omengelir er a kall er a “fast food”.

Blengur er a Blil a Blengur – Ta el bakes, Ngodechii a Klou

| Pedro | Nancy and Barbara | Latasha |
|--|---|--|
|  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • Swaps out the fries for a side salad with Italian dressing • Switches out his soda for a diet soda, then gets a refill of water | <ul style="list-style-type: none"> • Decide to split the large meal • Each orders a child-size beverage | <ul style="list-style-type: none"> • Mixes it up by ordering takeout from a new local restaurant • Gets a small lentil soup, a small chicken shawarma and hummus, unsweetened tea, and sparkling water |
| <p>Total Calories: 620 cal Total Fat: 33 g</p> | <p>Total Calories: 655 cal Total Fat: 22 g</p> | <p>Total Calories: 662 cal Total Fat: 19 g</p> |

Tabesul Blengur er a Blil a Blengur



Uchei er a Obong

- Mesang a menu el kot
- Momes a kall me a ildisel a kalories el ngar er a chelsel
- A lsekum ke mocha mengang a merkos er a uriul er a blengur, e molilt a mekekereii me a lechub eng kesai a kaloris er ngii
- Molatk er a mou chundo/ouedikel er uchei me a lechub eng uriul er a blengur er a restorand

Molilt a Ungil er a Bedenged

Momes a ikakid el tekoi el ngar er a menu:

- Baked
- Steamed (Fkas)
- Ungil er a bedenged/Kekebekakl el kall
- Broil
- Diak me a lechub eng ngar er eou laok
- Whole grain/ whole wheat
- Delul er a ngau
- Cheluch/vegetable oil
- Olengesonges a kaloris er ngii
- Diet/Ungil er a bedenged



Tabesul Blengur er a Blil a Blengur



Nguu Ta el bakes, Klou a Mengodech – Olchotel sel Momtechei a Kelem

| | Original Meal | Swap 1 | Swap 2 |
|---------------|---|--|--|
| Meal 1 | Double cheeseburger, large fries, large soda | Single cheeseburger, small fries, unsweetened tea | Chicken sandwich, small fries, unsweetened tea |
| Meal 2 | Stuffed crust meat-lovers pizza | Regular crust veggie pizza | Thin crust veggie pizza, light cheese |
| Meal 3 | Taco salad in shell with ground beef, sour cream, shredded cheese | Taco salad in shell with chicken, toppings on the side | Taco salad, without shell, with chicken, light sour cream and light cheese on the side |
| Meal 4 | Sweet and sour chicken over white rice | Sautéed chicken stir-fry over white rice | Shrimp stir fry over brown rice |

Tabesul Blengur er a Blil a Blengur



Selbechel a Klungel...Telisechem

- Soam el nguu sel ungil klungel, em du :
 - “Ng soak sel tedobech er tiang.”
 - “Ng soak el di nguu sel “side.”
 - “Ngak ma sechelik a “share”, me a ki ousbech er a tara blatong.”
 - “Sel moba kelek el mei, e moutekangel el nguu a tara blil a to go.” (Bilii a tedobech er a kelem er a uchei er a obo momengur!)
- Momes a kelir ar bebil er a rechad me bo modengei el kmo uangera meklungel a kall. Tiang a sebechel ngosukau el melilt er a kall el bo mongang er ngii.





Blengur er a Blai me a Restorand

Omuus a Kall er a Menu

Mousbech er a menu me a ikel sabis, ngera ke mo melodech er ngii sel momuus a kelem. Ngerang bebil er a techall eng rullau me ke mengang a ungil er a bedengem el kall e osisiu el taem e kobenterir a rechad er a blim me a re sechelim? A rechad er a team er kau, a sebecherir el ngosukau el mes a bebil er a mo ungil er a bedenged omeruul. Mkaingeseu me bol sebechemiu el olengeriakl!

Mluches aikel om ngilt el tekoi me a ikel bo momtechei er a kuk bebil er tia el eou:

| Ak uluusbech er tiang... | Mo meruul er tiang... | Me a lechub eng tiang... |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Blengur er a Blai me a Restorand



Ngera er a ikal beldukl er eou el beches el teletael a sebechem el mesekau el blechoel meruul?

- Mesang a menu er a kall er a uchei meng diak mkora kibetiekl.
- Omes a ildisel a kaloris er a kall meng mo ngosukau el melilt
- A lsekum ke melatk el mo mengang a merkos er a uriul er a blengur, e molai er kelem el kekerei me a lechub eng kesai a kaloris er ngii
- Molatk el mo ou chundo/ouedikel er uchei me a lechub eng uriul er a blengur er a restorand
- Momes a ikel omesodel a kall er a menu, e mosiik a ikakid el tekoi el ua baked, steamed, me a lechub eng telkib el kebekakl el kall e ungil er a bedenged
- Sel momuus er a kelem eng sebechem el kmo: “Ng soak el di nguu sel kekerei er tiang,” “Ngak ma sechelik el “share” er tiang, me a ki ousbech er a ta er a blatong,” “Sel moba kelek el mei, e moutekangel el nguu a ta er a blil a “to go.”
- Momes a kelir ar bebil er a rechad el ngara chesel a restorand, me bo modengei el kmo uangerang meklungel a kall.

Ngerang a bebil er a teletael el soam el mo melasem el meruul?

Tabesul Blengur er a Rael



Omengtmokl er kau el mo er a tekoi el buai:

- Mo mengur e menga kora mekekerei el kall er a blai me bom kltmokl el kirel a klou el blengur
- Mou breakfast me a lechub eke mengang a olengel (snack) er a uchei
- Mo masech a bebil er a ungil er a bedenged el kall el sebechir el remuul
- Mnguu a ta er a ungil er a bedenged el kall el mong
- Moker ma el sebechem em rellii a ta er a ungil er a bedenged el kall

Ungil el Omengur er a Blengur el Buai



Mo ungil el omengur er a blengur el buai:

- Molai e kelem el selebech e mekerei
- Sebechem el kolii a kekerei er sel soam el kall
- Merngum el mengang a ikel diak el klou a sukal er ngii el kall
- Moker er a rellel ma sairiyo el uluusbech el meruul er a kall
- Mongang er sel ungil er a bedenged el kall el mulbang el mong
- Momes a ikel kall el molechang er a blatingem
- Mo ngeroid er kau er sel buffet
- Di molim aikel diak a kaloris er ngii el illumel
- Dil blecheol ngarngii a imelem el ralm el mobang
- Mosebech er a omelim el rrom
- Mdu, “Ng diak, ke mesulang”



Keldibel er a re Tonari (Optional)



Moruul a ikel kot el ungil el kall el mo re tia el kldibel.

A kot, em chadecheduch el tuib a a ikel ungil er a bedenged el kall el mo er tia el ongdibel. Ongingil, e kom lemuches a ika el kall, e mii er a delongeliu a ikel bo moruul! A ulebongel, e kom chadecheduch e omes aikel olangch me a klungiolel a omolemolem el meruul e mongang a ikakid el kall el uchul eng mo kse er kemiu.

| Olengel/Snacks | Tech | Yasai/Salad | Blauang | Merkos el Kliou | Ilumel |
|----------------|------|-------------|---------|-----------------|--------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Keldibel er a re Tonari (Optional)



Ngera sel mo Klsim!



Cheldechedechal a Jose – Part 2



A Jose a telbir er a rengul el mo melodech er a blengur er ngii se le cheroid er a blai. Ng melasem el meruul a bento er ngii er a blai el ikel ungil er a bedngel kall. A lsekum eng omechar er a kelel er a suelb, eng mecherar a salad el mo lobengkel a burger. Ng dikea lolim a soda, ngbai melim a diet soda me a mekelkolt el ralm. Ng ungil a rengul leng mla mo sebechel el kolii a di chimong er a impenada el loruul a delal. Ng dirrek el mla mo sebechel el di mengang a bean me a corn salad me a lechub eng delul yasai e merkong.

Ng diak lobes er tial kuk beches el teletael er a omeruul el bento leng mecherei a blil a bento er a bebul a tebel meng di mesang e lotkii. Ng dirrek el melasem el kora omekduch er a rengul, meng di ngii el ongor er ngii a lsekum eng melemolem el meruul er a bento er ngii el eim el klebesei el diak lobosech.

Teruich me a Tang el Bliongel

Omengetmeklel a Tekoi er a Orimel



Chesel Tia el Bliongel



Dmangch eng ngmodech aikel blekeradel el sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Ngera ikel tekoi er orimel e mekerang a deketmoki malechub eke de lmuut el sumechokl a ikel teletael sel bo domechar a kall er a stouang, kede omengur malechub ekede dengchokl
- Rolel e ke mesmechokl aikel orimel el mo uchul eng mo diak el sebeched el omechar a kall er a stouang, omengur malechub ekede dengchokll el ngara ungil el rolel
- Aikel tekoi er orimel el ngar kau
- Ng mekerang a reng me a bebil er a mekekerei el tekoi al sebechel mo omekrael er uldesuem sel molilt a kelem me a blekerdelel a cho momengur

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Mo mechar a ungil er a bedenged el omiange el mo er a re betik er a rengum el chad.
- ✓ Bo le klebechel a olengelem (snacks) sel momes a TV.
- ✓ Sel momes a TV e bekiis el mo omais sel bol adbertais.

Chelchedechal a Marta



A Marta dirke mlo medengei el kmo ngar er a olbedabel er a mo smecher el Sukal. Ng kirel el melodech er a teletelel a omengelel me a chundo er ngii.

Se le temel a ureor, ea Marta mekiis er a eim el klok me a tedobech er a bek el sils. Ng di mekiis el me er a uum el rullii a kohi. Kmal di bul tial kohi e rullii meng mo mesisiich a bedengel. E ngii a mocha nguu a merkos el blauang el kmeldii e oba lo marech er ngii er a imelel el kohi e mengang er ngii.

Se le kokil mo bedul a edei el klok er a telia el sils, e ngii a mo kora mengetelaol a bdelul. Meng kuk sikii a sebechel nguu a imelel kohi er ngii me a kelel merkos el blauang e kuk mengang.

Se le kuk bo le kebesengei, ea Marta soal kora olengull a bedengel meng tilechii er a couch e omes a tv. Se le bo le adbertais, eng mekiis el nguu a kelel el chips me a imelel biang el muut el mo omes a TV.

A Ikel Orimel



Teletelel a Sils er a Marta

| Time | Place | Who's Around | What's Positive? | What Needs to Change? | What Marta Might Do |
|-----------|---------------------|--------------|---|--|---------------------|
| 5:30 a.m. | Marta's kitchen | Alone | Having a cup of coffee to wake up Having time to herself before she starts the day | Highly processed pastry (300 calories) | |
| 3:00 p.m. | Staff lounge | Adam | Leaving her desk Going for a walk to the lounge Talking to her friend Adam Getting a snack | Highly processed pastry (300 calories) | |
| Evening | Marta's living room | Her partner | Relaxing Enjoying time with her partner Getting up during the show | Highly processed snacks and drinks (500 calories) Falling asleep in front of the TV | |

Cheldechedechal a Marta-Part 2



A Marta a tilbir er a rengul el mo mesmechokl a ikel tekoi el rulii meng mo remuul aikel diak el ungil er a bedengel el omeruul. Ng mlo sebechel el ungil a cheliuel meng mlo diak el kora mengetelaol se le tutau. Ng dirk e melim a kohi, eng di mla mo diak longang a merkos el blauang a le tutau, ng bai mengang a oatmeal lobengkel a kekerei loliich el maple syrup, me a blueberries me a walnuts.

Ngii me a sechelil er a Adam a merael bekord teruich el bung. Ng mengeroid er ngii er a ikel mesil el olterau a kall. Ng bai ngmai a yasai lobengkel a berchel, rodech, me a cheese me a krakers el mo olengelel (snack) er ngii er a ureor.

A Marta dirk omes a TV se le bol rrei. Ngdi ng merael el lluich el mo bedul okedei el bung, e sel mekngit a eanged eng ngou chundo el mengider a deel er a uriul er a belsoil. Ng mla mo diak lou olengel (snack) a chips, ng bai ou olengel (snack) a kldei el kob el popcorn me a light el biang.

A Marta a mlo sebechel el lomelemii tia el teletael e osisiu el taem e ngomes a ikel mekere el tekoi el sebechel loruul eng ungil er a bedengel.

Blechoel el Ngar er ngii el Orimel



Orimel er a tekoi er a blengur/omengang:

”Ke de nguu a klou el popcorn me a soda, me a rebekel chad a mocha mengang”

”Ak blechoel el omechar a klall a le sueleb.”

”Mengang a aiskurim, sel kregesii se el torak.”

”Menga pizza er a bek el ongeim el ureor ngak me a rechad er a blik.”

”Ak blechoel el kolii a merkos sel bok merek el omesoil.”

” Melim a biang, mengang a malk me a chips er a uchei er a lomuchel a klekool ngak me a re sechelik.”

”Omelim el kohi me a donats el obengterir a re mechas er a uriul er a ikelesia.”

Orimel sel de bora stouang:

”Mechar a kiande el ngar bitang er a kaiser se el kbora stouang.”

”Mechar a ngiidil kall el ngara sale sel kngai coupon er a stouang er a email.”

Orimel sel de dengchokl:

”Aki blechoel el dengchokl er a cafeteria ngak me a resechelik sel temel a blengur er a suelb.”

”Ak blechoel el ousekool a video sel bok merek el oureor.”

”Ngak me a telungalek er ngak a blechoel ousekool a board game er a ietang a sils er a Sabadong.” ”Esel bol merek a belsoil, eng temel osengel a TV.”

Blechoel el Ngar er ngii el Orimel



Omolodech er a blekerdelem a om ngar er a stouang, momengur, me a di mchelellaki

Moltirak er Tiang : Moureor kau me a kurup er kau el mo dmangch a bebil er a orimel sel obong er a stoang, mo mengur, me a lechub e ke de chelellaki. Mluches er a katrud er eungel a “Mluches a Uldeuem.” Em chadecheduch el kmo ngerang a bebil er a beches el blekeradel el doruul sel bo de chelbangel er tia el orimel. Mluches a uldeseum er eungel sel uasel “Rolel e kede Remuul a kuk Beches el Blekerdeled.”

| Orimel sel de bora Stouang | Rolel e kede Remuul a kuk Beches el Blekerdeled |
|--|--|
| Aika kora beot a cheral, me a lechub eng ngar er ngii a coupon el kubang | <ul style="list-style-type: none"><i>Mongedmokl a ududem el bai mo omechar a ungil er bedenged el kall</i> |
| Ak kora kmal mo nguibes | |
| Ak blechoel el omechar er tiang | |
| MLUCHES A ULDESUEM | |
| MLUCHES A ULDESUEM | |

Blechoel el Ngar er Ngii el Orimel



| Orimel sel Domengur/Mengang | Rolel e kede Remuul a kuk Beches el Blekerdeled |
|--|---|
| Ng kmal soak el mengang a chips me a lechub eng pretzels sel kumes a TV | <ul style="list-style-type: none"> <i>Lak mousbech a meklou el chiremono el melechang a kelem. Di mnguu a telisechem</i> |
| Sel bo ak merek loureor e ak blechoel el touchakl er sel di domekall el mo omechar a keled er ngii | |
| Ng meral dmeu a renguk lobengkel a telungalk er ngak me a re sechelik – tiakid a ku kmal temek | |
| Ak kmal songerenger, ng bai beot a dik beketii tiang e kungang er a dirk bo kuruul a kall | |
| Ng meral kora ungil a bul me a osenged er ngii | |

Blechoel el Ngar er Ngii el Orimel



| Orimel sel Domengur/Mengang | Rolel e kede Remuul a kuk Beches el Blekerdeled |
|--|---|
| Ng diak el soak el mengoit a kall | |
| Ak kumes a adbertais er a kmal ungil el kall er a dengua er ngak | |
| Mluches a uldesuem | |
| Mluches a uldesuem | |
| Mluches a uldesuem | |

Blechoel el Ngar er Ngii el Orimel



| Orimel sel de Dengchokl | Rolel e kede Remuul a kuk Beches el Blekerdeled |
|--|---|
| Omes a TV me a lechub eng klekool | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mo uedikel sel bo le temel a adebertais me a lechub eng olengull a klekool</i> |
| Mengedecheduch er a dengua | |
| Ousekool a game er a computer/dengua | |
| Milil lobengterir a re secholid me a telungalek er kid | |
| Ngar er a mlai el mengiil er a rengalek el mo merek el ngar er a skuul me a lechub e te rensiu | |
| Omes er a dengua er ngak me a lechub ak ngar er a social media | |
| Mluches a uldesuem | |
| Mluches a uldesuem | |



A Ikel Orremelak

Moltiraki er Tiang: Beldukl er eou a olechotel a ikel teletael el dolodech, orimel el mor ngii loku a ikal teletael, me a rolet e ke de melodech a ikal teletael. Mluches er a chesel a ikel basio el diak a llechukl er ngii a ikel momdasu eng blechoel el teletelem. Ngerang el teletael er a klengar er kau a soam el melodech? Ngeral tekoi a rullau me ke mo uaisei? Momdasu a ikel sebechem el meruul meng diak di mluut el mo er a osisiu el teletael.

| Teletael el Soak el Melodech | Orimel | Ngera a bai Kirek el Meruul |
|--|--|---|
| Sel bo ak merek el ngar er a stoang e ak ngmai a bebil er a merkos el odak er a kloklek. | Ngar er ngii a moktek er a rechad er a stouang el melechang a merkos me a mecherocher el kall er sel basio el bo de harau a klokled er ngii. Te medengei el kmo ke kmal mla mo skarer el omes e melai a omousbech, ea a lsekum ke obengterir a re rengalek, ete mo lmangel el olengit er kau el omechar a ikal kall. | A uchei er a obom harau a kloklem e momdasu el kmo ngera ungil el mrelii. Mngai a bebil er a ungil er a bedenged el kall el kelem kau me a rengalek el obengkem. |
| Ak blechoel el songerenger er uchei er temel a belsoil. Me ak blechoel e lou olengel (snack) er a uchei er a krelia a ungil er a bedenged el belsoil. Ak dirk ke killii a chimol tutuu el chips er uchei er a temel a belsoil. | Ke di blechoel el songerenger er uchei er a temel a belsoil. A ched el reng a bebil e ke de mechuid er ngii el rengud eng klengerenger. | Molebedebek el remuul a ikel ungil er a bedenged el olengel (snack) me lak mou olengel (snack) a ikel mekngit er a bedenged. Molim a ralm el locha sesei er a juice er ngii. Momes el kmo ngera kora mo ungil el tekoi el moruul er ngii er a uriul er a ureor el diak di momdasu a kall. |

A Ikel Orremelak



| Teletael el Soak el Melodech | Orimel | Ngera a bai Kirek el Meruul |
|---|---|--|
| <p>Sel bo kuldigel er a rechad er a blik, ea ki blechoel el dengchokl er a uum e omengur e mengedecheduch el ta el sils. Ak blechoel el di oisur a blengur sel kbong.</p> | <p>Sel bo de keldibel kid me a rechad er a a blid, eng blechoel el bo de chebangel a betok el orimel, el ua teletelel a blengur e mengang a kall el mle blechoel el dongang meng kora mo mekeltkid er a ngar er a mong.</p> | <p>Mrellii a keikak er kau e mochoyii er a rechad er a blim me a tirkel betik er a rengum el chad. Ke mo ungil el omengur el obengterir a rechad er a blim e melasem el diak di mongelkang er a delongelel a temel a blengur. Mngai me a lechub em mruuli a blatong el di yasai el mo olengel (snack) eng dirrek el dochel a vitamins, minerals, me a fiber el ngosukau meng di mesiich a bedengem. Molib a teletael el mo rulleliu me ko mo ouedikel.</p> |
| <p>Mluches a uldesuem</p> | | |
| <p>Mluches a uldesuem</p> | | |
| <p>Mluches a uldesuem</p> | | |

Rengud Orretid el mo Remuul a Tekoi



Moltirakl er Tiang: A ikakid a bebil er a mekekerei el tekoi el kmal di rengud e oteklid el mo melilt a diak el ungil er a bedenged el kall. Ka momtab a bebil er a teletelel a omengelem me a ikel soam el mo melodech. Ngerang meng soam el mo ngmodech, e ngera ke mo meruul el mo sebechem el ngmodech.

| A ikel dolchesuar er a bedenged me a rengud | Teletelel omengeled/ melilt el mo melodech | Ngerang meng soak el mo ngmodech | Ak mo mekerang |
|--|--|---|---|
| <i>Olchotel: Ak kora omeksaik</i> | <i>Se le kirek el mekar, ea blengur a rullak meng sebechek el melemolem el di mekar.</i> | <i>Ak blechoel el mekar el mo osoi e omengur, me a kaloris a menga el medechel.</i> | <i>Ak melasm el mereched el mo mechiuai, ng di a lsekum eng kirek el mekar ea kbai di melim a ralm me a lechub ak menga ikel diak a sukal er ngii el tsumingam.</i> |
| Ak kora omeksaik | | | |
| Ng kora seselk a renguk | | | |
| Ng kora kesib a renguk | | | |

Rengud a Orretid el mo Remuul a Tekoi



| A ikel dolchesuar er a bedenged me a rengud | Teletelel omengeled/ melilt el mo melodech | Ngerang meng soak el mo ngmodech | Ak mo mekerang |
|--|---|---|-----------------------|
| Ak kora bekikl | | | |
| Ng kora ungil a renguk | | | |
| Ng kora diak a ngera el kuruul er ngii | | | |
| Ak kora sabishi | | | |

Teruich me a Erung el Bliongel

Molem olm el Ouedikel el Torbengii a Rakt el Sukal



Chesel Tia el Bliongel



A omolemolem el ouedikel, eng klou a techellem el torbengii me a lechub e ke mekmeudii a rakt el sukal

Tia el Bliongel a mo mesaod a:

- Bebil er a klungiolel e ke de melemolm el ouedikel
- Bebil er a mo uchul eng torbengid meng diak el sebeched el ouedikel me a ikel rolet eng sebeched el sumechokl eng mo sebeched el melemolem el ouedikel
- Ke mla mo kirel ker er se er a le kot lomuchel tial prokuram el mei er chelechang

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Bo modengellii sel kmal uchul e ng kirem el melemolem el ouedikel. Di blechoel el omeklatk er kau. Molekoi er a rsechelim me a rechad er a blim me lomeklatk er kau.
- ✓ Di le kau el ongor er kau el diak el kall. Mdu er a rechad er a blim me a re sechelim me le ngesukau el lotireklii a moktek er kau.



Chelchedechal a Teo



A Teo a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang er ngii a melekoi me le ngesadel a luich el bond e bo louedikel el kesengil eng dart me a okeim el bung er a ta el sandei.

Ng okiu a meringel el urrelel, ea Teo a mlo sebecchel el ngosadel a bebil er a bendel. A sukal el ngar er a rsechel a mla mo ungil. A toktang a dula er ngii el uase, ng dikea le ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Ng dirrek el mla ongengetii a techelel el mo smecher el sukal. A toktang er a Teo a kmal chilat er ngii e ulemklatk er ngii er a klungiolel a lolemolem lou chundo el ouedikel a bedengel:

- Ungil a cheliuel e ungil a rengul
- Ng mo ungil a delcherul e beot el medeu a bedengel
- Ongengetii a blood pressure me a kolesterol
- Ongengetii a techellel el hartatak me a lechub eng meloched
- Ongengetii a techellel er a rengelel a uldasuel
- Mo mesisiich a bedengel
- Mo mesisiich a techel a bedengel

Cheldechederal a Teo- Part 2



Omerollel a taem el mong, ea Teo ko er a di merael el mo mechesang. A bechil a mlo ou skuul a le klebesei meng mocha kirel el mo meruul a ikel kuk ngerchelel a bechil er a blai.

A Teo a dirrek el mo er a stouang sel temel el lou suelb el mo omechar a kall el mo er a blai. Me a bocha le uaisei, ea Teo dikea el sebechel el lou chundo sel taem.

Kmal merngelang er a Teo el osiik a temel el mo ou chundo. E Dirrek, ng mla tmurk er sel mle kirel el bendel el mle soal meng kora dikea le blak a rengul me a chundo er ngii a kora di mechitang.

A Teo a tilbir a rengul el lmuut el mou chundo. Elechang, eng kmal meses el ou uedikel ngii me a rengelekel. Di ngii el ongor er ngii er a diak el kall sel sekum eng mo sebechel lotireklii sel tilbir el kirel a chundo er ngii. Ng blak a rengul el melekoi er a rengelekel me te olngeseu er ngii el meruul a kelir me a bebil er a ureor er a blai, meng mo sebechel ngar er ngii a temel el mo ou chundo.

Elechal sils, ea chundo er a Teo a mla lmuut er a smechel. Ng soal el melemolem el di ouedikl el diak a ulebengelel. Ng soal mo mesisiich a bedengel e dirrek el soal a tsios er ngii sel ta el bol merek el lou chundo.

Semecheklel a Chetituokel



Sel lorael mong e ng seichel el kmal mo meringel er kid el melemolem el ouedikel. A ikakid a bebil er a olehotel a dosemechokl. Ka mluches a kuk uldesuem er a “Kuk Bebil er a Rolel”. Mlecha olangch er a ikel bla mruul.

| Chetituokel | Rolel eng Mesemechokl | Kuk Bebil er a Rolel |
|--|---|--------------------------------|
| A ku melchesiu eng kora mesaul a renguk. | <input type="checkbox"/> Bo mo dengelii sel kmal uchul e ng kirem el melemolem el ouedikel. Di blechoel el omeklatk er kau. Molekoi er a re seichelim me lomeklatk er kau. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mongetmokol er kau. Mrelil a chundo el mo ta er a kirem el meruul er ngii . Mlechesii er a kalender er kau. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mtibir a rengum. Mou chundo kau ma rechad er a blim me a lechub e te seichelim. Bo er a fitness class. Bo morael kau me ar bebil er a rechad. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mrelil mel mechechelaod. Mo ruul a bek el bedengel e ke mo metik er a kmal soam. Momes a TV me a lechub e morrenges a chelitakl e mou chundo. Mousbech a fitness app. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molsemal er kau. Mrellil a beches el turrekong er kau. Mo ngaisichai er a re seichelim. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Mchongor er kau. Mrelil a kekerei el omeruul, diak el kall, el otengau le ku le tireklii sel om tilbir el mo mengetmokol er ngii. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | | <input type="checkbox"/> _____ |

Semecheklel a Chetituokel



| Chetituokel | Rolel eng Mesemechokl | Kuk Bebil er a Rolel |
|-------------|-----------------------|----------------------|
|-------------|-----------------------|----------------------|

Ngesonges a temek.

- Mou chundo sel moruul a urerem.** Bo mekelkillt a omoruul a urelem, sel omoriik, sel omolaml, sel omobang a chermem el bilis el merael, me a sel obo er a stouang.
- Aikel temem el ngara dengua, bol sebechem el ouedikel.** Mongider a deel, morael el di ngar om ngarngii, mololk el ua om ngara rrat.
- Bo blechoel omes me a lechub eke mengedecheduch er a chom kaudengei.** Morael me a lechub e mou chundo kau me a sechelim. Mou dengua e morael.
- Morael el mo er a ikel oborngii.** Mngara rrat el mo oureor. Park er eroid e di morael. Mnguu a terebel e lak el elebeitor.
- Bobii mel meketmokl.** Ke chomii a ikal dart me a okeim el bung el mou uedikl el mo mekekeriei.
- Molengit a ngeso.** Molekoi er a telungalek er kau me lolngeseu er kau er a betok el uroer me luchul el bor ngii a temem e mou chundo e ouedikel.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ngesonges a ududek.

- Moruul a tada el omeruul, el omerael, omeloik malechub eke di ouedikel er a osisu el basio.
- Momechar a klekedellem er a chundo sel le ngara haraisangei.
- Mosiik a tada el chundo er a beluu.
- Mosiik a tada el online video er a chundo malechub eng library.
- Mokerker a chisel a yasui el char el sebechem el harau e mo er a gym.

- _____
- _____
- _____
- _____

Semecheklel a Chetituokel



Chetituokel

Rolel eng Mesemechokl

Kuk Bebil er a Rolel

Mekngit a eanged meng diak el sebechek el lou chundo er rikl.

- Mou bail a bail er a chull.
- Bo er a stoang e moreroracl.
- Molasem a kuk ngodech el chundo, ua omengedub.

- _____
- _____
- _____
- _____

Ak telemall.

- Bo er a ospitar me lesekau a toktang el sbedau el kmo, ng kirem el mekerang er a telemellem.
- Mosiik a ngodech el sebechem el meruul. A lsekum eng meringel a ochim, locha bai sebechem el mengedub.
- Al tang sebechem el lochetii ochim el ua ikel dilu er kau a toktang.
- Ke mekokau, ngii di bo el sebechem el mo betok a omruul el ouedikel.

- _____
- _____
- _____
- _____



Mesa sel Cherridem!



Moltirakl er Tiang: Bom dak kau me a kurup er kau e mosaod aikal ker:

Ngera el bedengel a teltael er a chundo/ouedikel a mulruul er se er a lomomuchel er tia el prokuram. E ngerang a chomoruul er chelechang?

Mle bekord el telang el bung er a ta el sils el mou chundo/ouedikel? E chelechang eng telang el bung?

Mle uangerang a uldesuem er a mo ou chundo/ouedikel se er a lomuchel tia el prokuram? E chelechang?

Mluches er eou a ikel om siluub. Sel bo merek, ea ta er kemiu a sebechel el louchais er a rebek el chad a ikel le siluub.

A ikel om siluub:

A ike le siluub a re bek el chad:



Ak Mekerang a Kulemolmel di Ouedikel



Ngera meng soak el melemolmel di ou chundo/ouedikel a bedengek?



Ngera a ikel mo rullau eng mo diak el sebechem el melemolmel ou chundo/ ouedikel?

Ke mo mekerang e melemolem el diak ko meterob?

Sebechem el ouedikel er a Bek el Sils



Momuchel el meruul a mekekeriei el bakes me le sebechem el melemolem el ouedikel er a bek el sils. Mlechang a tengetang er a ikel bla molasem. E desang!

Mora el er a bek el Techellem

- A om ngar er a ureor, e bekiis lomais er a bek el okedei el bung.
- Di morael el mo oureor a lsekum eng di kmeed a blim.
- Bo morael e bai lak momes a TV.
- Mnguu sel kemanget el rael e lak mongedeb er ngii.
- Bo le kse rekau el merael sel Sabadong.
- Park er a mlim er a cheroid e di morael el mong.
- Aikel doraib er a Sunday bol temem el merael.
- Bo morael er a uriul er a belsoil.
- Bo morael sel temem el olengull a omoureor.
- Mora el er a terebel e lak mousbech er a escalator me a lechub eng elebeitor.
- Mnguu a chermem el bilis el mo merael.
- Bo mekelkilt sel morael.
- Di morael mo er a stouang.
- Di morael mo meradel er a rengalek er a skuul.



Sebechem el ouedikel er a Bek el Sils



Blechoel louedikel sel om ngara blai

- Mongetmokl el meleliuekl er a blai.
- Molaml lolab a ikel doldubech el mesil er a omelaml.
- Mo ngesbereber.
- Moriik e molaml.
- Mongoit a komi.
- Moriik, molemed er a ulaol.
- Molatech er a mlim.



Mouedikel

- Lak mousbech a ikel mesil el di ngii el meruul a ureor, uaia mixer louspech a dengki.
- Moruul aikel soam el meruul e rullau el ouedikel e sebechem el meruul er a bekl sils.
- Moloik, mou Zubma.
- Di lekau el ongor er kau, diak el kall, sel sekum ke mo sebechem el kudmokl a ikel om tilib.
- A lsekum ke mo omes a klokolir a rengalek, e lak dim dengchokl, bekiis lomais em oyeng.
- Bo er a walkathon me a rurt er a beluu.
- Mongider a deel me a lechub e mousbech a ikel doltamt el klalo.
- Sel momes a TV, e mdechore e momais.
- Mouedikel kau me a renglekem.
- Molasem a beches el omeruul.
- Mousbech a fitness app er a dengua me a lechub el computer.
- Mousbech a fitness video.

Teruich me a Edei el Biongel

Bo le Mesiich a Uldesuem



Chesel Tia el Bliongel



A bo le mesisiich a uldesuem, eng ngosukau el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod a:

- Klekakerous er a mekngit me a sebecheklel a uldasu.
- Mekera a dengai a sebecheklel a uldasu el mtechei a mekngit el uldasu.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Dmangch a ike el mekngit el uldesuem.
- ✓ Torob aike el mekngit el uldesuem.
- ✓ Kedi omdasu aike el sebecheklel a uldesuem.

Cheldechedechal a Fabienne – Part 1



A Fabienne a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Meng melasem el mo ungil a blengrul e mouedikel.

A Fabienne a blechoel el merael, eng di ta er a sils el mle mesesechull meng omdesuang el kmo, kmal mekngit a eanged meng bai locha kirel kuk olengull.

Ng di mlo lotkii el kmo, tia el chundo a kora mla mo kse er ngii el tekoi leng kmal meketeketang el loruul er ngii. Tia el mo merael er ngii a kmal mla mo ta er a tekoi el loruul er ngii er a bek el sils, e kmal di ngii el chemat er ngii.

A Fabienne a mlo omdasu, e mlo nguu a sebecheklel a uldasu el mo mtechir sel mekngit el uldasuel. “Chelechal le chull, eng bai diak bo kurael e di ou chundo er a chesel a blai el ousbech a kingall”.

Mekngit el Uldasu me a Sebecheklel a Uldasu



Merrob a Mekngit el Uldasu:

- Bo molasem el omtab a ikel mekngit el uldasu.
- Ke rulii sel keikak er kau el sebechem el kudmeklii.
- Bo modengei a ngellakel.
- Bo mongetmokl a bedengem me a uldesuem: bom ungil mechiuau, ungil omengur, e mouedikel.
- Bo moruul a tekoi el ngar er a beldeklel.
- Bo blechoel teloi er a rechad el omdasu a sebecheklel a uldasu.
- Bom oyeng em ongor er kau sel molngeriakl.



1. Ngera a ikel mekngit el uldasu. Ngera el uldasu a me duum el kirel a blengur me a lechub eng tekoi er a chundo?

2. Ke torrob a ikel mekngit el uldasu. Bebil er a rechad a sorir el omes er sel klou el teletelel a “stop sign”. Ar bebil a kuk sorir el “imagine” er sel oto er a mlai sel le btechedii a saido, me tia el tekoi el “STOB!” Ke mekerang a om rederdii a burek er a ikel mekngit el uldesuem?

3. Ke bai mo omdasu a ikel sebecheklel a uldasu. Ng ngera el sebecheklel a uldasu a sebechem el ngmai el mtechir a mekngit el uldesuem?

Mngai aikel Sebecheklel a Uldasu el Mtechei a Mekngit el Uldasu



Molodech a ikel Mekngit el Uldasu

Sel bol sebechem el omtab a ikel kakerous el mekngit el uldasu eng sebechel ngosukau el mtechei el olab a ungil uldasu.

Blekerdelel a Mengkit el Uldasu

- Ngii el rokir me a lechub eng diak- kedi mesang a ikel ulebengelel e diak a delongelel.
- Diak bo lak omesodem - Ke di osiik a uchul eng mo telmellir a rechad me a lechub e tir a mle uchul.
- Ke Meliit-ke di omes a mekngit e obes a ungil. El ua tiang, “Ng kirek el kosadel a bendek er a bek el buil.”
- Di kau el melibech-omekedong er kau er a mekngit el ngakl.
- Omengaisisiu- Ke mengaisisiu er kau me a re bebil er a rechad, e diak el sebechem el mo uai tir.
- Tia telemall-Ke di kot e mla medesuii a telemellel

Olechotel a Mengkitl el Uldasu

- Ak di medengei el kmo ak mo sukal le demak me a delak a di diul el mle sukal.
- Ng diak el sebechek el muut el mengang a aiskurim.
- Ng diak a chad el ngosukak el melasem er tia el ungil el teletael er a klechad el soak el soiseb er ngii
- Ak kmal mechitechut a renguk.
- Ng diak el sebechek lotireklii a ungil blengur le bechik a di kiei el di meruul a kukis.
- A Teo a kmal mereched el mo mesengaked er ngak
- Kmal mekeald/mekelekolt iikr meng mekngit el doraal
- Ng dirkak a ta el kutireklii a diet er ngak er chelecha el ta el sandei.
- A Stella kuk mesisiich er ngak.
- A chundo a kmal omekseselek el reng.
- Ak di medengei el kmo, se el bok kuu chundo e ak bai metemall .
- Ngak ng kel kot el metitur el meruul a kall.

Sel molatk a ikal mekngit el uldasu e mtechei lolab a sebecheklel a uldasu e molbedebek a ikal ker:

- Oingerang el taem ak blechoel mo omdasu a mekngit el uldasu?
- Ngerang a kmeed er ngak el rullak el mo mekngit a uldesuek?
- Ngeral beches el teletael a sebechel ngosuir a uldesuek sel bo kulatk a mekngit el uldasu?
- Ngera beches el teletael el ngosukak el omekrael er a uldesuek el mo omdasu a ikel mo klungirolel a tekoi?

Teruich me a Euang el Bliongel

Mluut el Soiseb



Chesel Tia el Bliongel



Sel de torch e deluut el melasem el lemuut el mo soiseb e doltirakl a telelel a tabesul el blengur me a ouedikel, eng sebechel torbengii malechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Domes er a di klungiolel me a ungiel a tekoi.
- Mousbech a ikel eim el bakes el mesemechokl a mondai.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Ng morngii a taem e ke mo olngesonges e mo diak moltirakl a moktek er kau. Tia a dedul kmo urebetakl ea rebek el chad a di uaisei.
- ✓ Lak mobes, sel le bo rengii a urebetakl, el lak moruul el rengii el kmal mo klou el tekoi. Bai mluut el melasem e lak ko becherei.





Chelchedal a Kofi – Part 1

A Kofi a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Ng melasem el ungil omengur e oltirakl a ikel moktek er ngii. Ng mle uaise el eru el buil meng mlo kebekakl er a truich me a eim el bond.

A bo el ongeim el lureor, eng mla er ngii a le dak el loureor el mlo merek el loureor leng meringel el taem er a kombalii. Tia el blekeradel a rirellii a Kofi el kmal mlo bekikl el mo elbangel er a osisiu el tekoi. Ng ulumdasu el kmo, ng mo ungil loureor me a merredel a mo soal a di loureor meng diak el metom er a urerel.

A bo le kot el lureor, ea Kofi mle telkib el mereched el mo oureor. Kmal ulerreched meng mlo diak a temel el remuul a bentelengel. A bo le temel a sueleb, eng di mlo er a ikel mesil er a kall e mecherar a ta er a merkos el kall el kolii e lmuut el mo oureor.

Ng dirrek el mle soal meruul a chisel meng di mla er a obis er a temel a sueleb. Om ko ng ua bek el sils, e sel temel a sueleb, eng tuobed e mo mereroraer el rikl e ouedikel. Ng mle uaisei el ta el sandei.

Ng mlo merek a tal sandei, ea Kofi ua el chechered ku rengul leng oberedang er a eru el bond le ngii el dimlak lotirakl a ikel mle moktek er ngii el kirel a ungil blengur me a teletel a ouedikel. Ng mlo omdasu el kmo ng dikea el sebechel melemolem.

Cheldechedal a Kofi – Part 2



A Kofi omdesuang el kmo, ng mo mekerang e oibekii tia el mekngit el blekeradel meng diak el luut el mo elbangel er ngii.

Ng milkengii a uldesuel e uluusbech a ikel eim el bakes el mesemechokl er a mondelengel el lmuut el soiseb el mo oltirakl er a moktek er ngii.

A Kofi Ousbech a Eim el Bakes el Mesemechokl a Mondai



Kot el bakes: Bom ungil el merritel er tia el mondai el mchelbangel er ngii.

A kot a Kofi a mlo ungil smodii a mondai el le chelbangel er ngii. Ng mocha melchesuar el kmo, ng ngarngii a erung el tekoi el rullii meng mo diak lotireklii sel kirel meruul er ngii:

Kot el mondai:

Ongerung el mondai:

Ng dirrek el mlo omdasu el kmo ngera kmal mlo uchul a ikal mondai e mlo medengei el kmo a ikal erung el mondai a mle osisiu a uchul eng mlo er ngii.

Eim el bakes el mesemechokl a mondai

1. Bom ungil merritel er tia el mondengem. Ng ngera kmal uchul.
2. Momdasu a ikel rokui el sebechem el remuul.
3. Mngilt a ikel kot el ungil e sebechem el remuul.
4. Molib el kmo, ke mo mekerang.
5. Ka molasem el lotaut a ikel bla mtib.



Moba Ungil Uldasu el Msemechokl a Mondai



Ongerung el bakes: Momdasu a ikel rokui el sebechem el remuul.

Ngera ikel bebil er a rolet el sebechel a Kofi el meruul sel bol bekikl el metom er a urerel?

Ongingil, ea Kofi e a kirel melbedebek a bebil er a teletael el kirel melodech e kirel melemolem el ungil a blengrul sel suelb:

Ng kirel meruul a ikakid el tekoi meng sebechel di ouedikel a bedengel er a bek el sils:

Ongedei el bakes: Mngilt aikel kot el ungil e sebechel el remuul

Sel bol merek a Kofi el lemuches a ikal kakerous el teletael eng mo ngiltii sel kot el ungil , e rullii a keikak er ngii e melasem el meruul er ngii.



Moba Ungil Uldasu e Msemechokl a Mondai

Ongeuang el bakes: Molib el kmo ke mo mekerang

A Kofi ousbech er tia el keikak er ngii e meluches a ikel kirel meruul er a uchei er a le bo er tial PreventT2 class er ngii.

| Between now and the next session, my goal is to: | | |
|--|--|--------------------------------|
| Action 1: What I will do | | Done? <input type="checkbox"/> |
| Where I will do it | | |
| How long I will do it | | |
| Challenges I might face | | |
| Ways to overcome these challenges | | |
| Action 2: What I will do | | Done? <input type="checkbox"/> |
| Where I will do it | | |
| How long I will do it | | |
| Challenges I might face | | |
| Ways to overcome these challenges | | |



Cheldechedal a Kofi – Part 3

Ongeim el bakes: Ka Molasem el Lotaut a Ikel Bla om Mtib

A Kofi a mlo melasem el meruul el oltirakl er tial keikak el blal ketmeklii, e kmal oureor! Chelechang eng mla mo sebechel el omengur a le sueleb el menga ungil er a bedengel el kall e dirrek el ngar ngii a temel el melemolem el oudikel a bedengel.

Ng uluusbech e oltirakl a ikel eim el bakes el mesmechokl a mondai el blo el chelebangel, ng mlo sebechel mo medengei a ikal mondai e mekerang a le semechokl.

Ng mlo medengei el kmo ngera kmal mlo uchul a ikal mondai el blo le chelebangel, e di ngii el omeklatk er ngii el kmo ng mekerang e sebechel el melemolem el melilt el mo meruul a ikel ungil er a bedengel sel bo le chelbangel a mondai.

Ng kmal mlo ungil a rengul el mlo sebechel el lemuut el mo meruul a ikel ngara keikak er ngii el melemolem el mengang a ungil er a bedengel el kall e ouedikel a bedengel.

Mluut el Soiseb er a Ikel Telbilem



Ka momdasu a ikel rokui el uchul eng metemall a ungil blengrum me a lechub eng ngolngesonges a temem el ouedikel er a bek el sils, e mousbech a ika el eim el bakes el mesemechokl.

Eim el Bakes el Mesemechokl a Mondai:

1. Morritel er tia el mondai el kmo, ngera kmal uchul?

2. Ka momdasu. Ngera ikel rokui el sebechem el remuul el sumechokl a ika el mondai?

3. Molilt a ikel sebechem el remuul. Ngera er ngii a sebechem el kudmokl el sumechokl a mondelengem?

4. Molib er a teletael el bo mousbech el kudmokl a ikal uldesuem.

5. Molasem el kudmokl a telbilem!

Teruich me a Eim el Bliongel

Mngai a Ngeso



Chesel Tia el Bliongel



Tia el bliongel a mo mesaod a:

Ke de mekerang a dolengit a ngeso er a:

- Rechad er a blid, secholid, me a rechad er a ureled.
- Chelelechad me a cheldebechel el meruul a osisiu.
- Ar meduch, semmong.



Ke dirrek el mo mekbeches er a keikak er kau!

Sabis:



- ✓ Mouchais er a rechad er a blim, re sechelim, rechad er a urerem el kirel tia el moruul er ngii, e ngera uchul meke meruul er ngii. Mouchais er tir el kmo te mekerang a lolengeseu er kau.
- ✓ Mosiik a basio me a cheldebechel el meruul a osisiu el blekeradel e bom teloi er tir.

Cheldechedechal a Jim



A Jim a ngar er a olbedabel er a mo sukal. Ng mla remuul a keikak er ngii el kirel a blengrul me a chundo er ngii, eng di a rechad er a blil, re sechelil, me a rechad er a urelel a diak el ngesuir el kirel tia el beches el teletael er a klechad er ngii.

A le ngara blai, ea rengelekel a ou mondai el menga ikel sorir, el ua pizza me a aiskurim. A bechil ou mondai er a temel el lou chundo e diak le ngara blai. A delal a kmo, ng kmal di ungil a dil uaisei el diak a belkul lo lodech er ngii. A re bebil er a rechad er a ureor a blechoel el oltobed a merkos el kall.

A Jim a ulel ngit er a rechad er a blil, re sechelil, me a rechad er a ureor el kirel tia el beches el teletael er a klechad el becha le siseb er ngii. Chelechal sils, ea rengelekel a diak a ta el taem el ou mondai a ikal ungil kall el longang.

A bechil meng dikea lou mondai er a temel el mo ou chundo. A merang er ngii, ngii me a bechil a tuobed el mo meloik sel bebil er a taem. Tia el rokir el telungalek a ou sekool a klekool el bek lechad.

A delal a Jim a kmal otengii er tia el beches el teletael el le ngarngii. Ng melbedebek el mo melasem el melodech er a klengar er ngii el dirrek. A rechad er a urelel meng dikea loltobed a merkos.

A Jim a mla mo teloi er a “health community” el “online”. Ngii me a re bebil er a re chedal tia el chelechad e kaingeseu e kaiuecholt a sabis. Chelechang e te kaisichai el uase, ng techa a ngmai a kot el betok el “steps” er a chesel a ta el sandei.

Mekerang a Dolengit a Ngeso



Rechad er a Blim, Re sechelim, me a Rechad er a Urerem

A rechad er a blim, re sechelim, me a rechad er a urerem a kmal sorir a bo mungil . Eng di diak lodengei el kmo ngerang tia el moruul er ngii meng diak lodengei el kmo mekerang a le ngesukau. Meng ngerchelem el ouchais er tir.

A ikakid a bebil er a roel ea rechad er a blim, re sechelim, me a rechad er a urerem a mo ngosukau er tia el beches el teletelel er a klechad er kau:

- Momerk chisel a rakt el sukal me a terbengel.
- Mouchais er a uchul eng soam el melodech er a teletelel a klechad er kau.
- Mo lekebai er tir me bol ngesukau er tia el moruul er ngii.
- Mouchais er tir er a ikel kuk beches el duubech.
- Le borngii a llechul a blai.

Ng dirrek el sebechem el oleker er tir el mo obengkem:

- El ouedikel
- E melib e mo omechar a ungil er a bedenged el kall
- E moruul e mongang a ungil er a bedenged el kall



Mekerang a Dolengit a Ngeso



Momuchel er a cheldecheduch:

Sel momuchel er a cheldecheduch eng sebechem el kmo:

“Ak kerkikl er a bedengek leng soak el kiei el kemanget el taem. Me ak kuureor el mendedmokl a ikel mo ungil er a bedengek.”

“Ak meringel el oureor mel sebechek el mendedmokl e meruul a ikel mo ungil el teletael er a klechad me ak kmal ousbech a _____.”

Mluches er eou a ikel bebil er a teletelel eng sebechem el mechelii a cheldecheduch:

Mekerang a Dolengit a Ngeso



Ka molasem el Ngara Tetelel sel Omolai a Ngeso

Moltiraki er Tiang: Kau me a ta er a chad a mo nga er a chesmel sel leko kolengit a ngeso er a rechad er a blim, re sechelim, me a lechub e te chad er a urerem el mo oingeseu er kau el kudmeklii tia el ungil el teletael er a klechad. Momdasu a ikel ungil bo molekoi. E mngara chesemel kau me a ta er a chad. Mluches a bebil er a ikel uldasu me a tekoi el mtilib er se er a om nga er a chesemel el sebechel ngosukau.

Bebil er a Uldasu/Sabis el kirel a Olengit a Ngeso



Mekerang a Dolengit a Ngeseo

Rechad er a blim, re sechelim, me a rechad er a urerem

A rechad er a blim, re sechelim, me a rechad er a urerem a locha diak lodengei el kmo te mekerang a lolngeseu er kau er tia el ungil teletael er a klechad el bocha er ngii:

Momerk a chisel tia el rakt el sukal, e mekerang a dorrob er ngii.

- Sel box el ngar er a katur, mluches a bebil er a rolet ea rechad a mo torbengau er tia el beches el ungil teletael er a klechad
- Sel box el ngar er a klisichem, mluches a ikel rolet e ke ngmai a ngeso.

| Teletael el loruul el diak el ngesukak er tial beches el teletael er aklechad | Mekerang a kulai a Ngeseo |
|---|---|
| El ua: A bechik a di omechar a chips. | El ua: Ak mo omeklatk er ngii el kirel a rakt el sukal me a kall el ungil er a bedenged. A lsekum eng soal el di mengang a chips, e dil bechei er a urerel. |

Mekerang a Dolengit a Ngeso



Cheldebechel, Kurup me a Chelechad

A ikakid a bebil er a cheldebechel, kurup, me a chelechad el kau a sebechem el mo teloi er tir:

Cheldebechel, Kurup me a chelechad

Kurup

- Chelechad el OIngeseu
- Chelechad er a chelitakl er a Ikelesia

Chelechad me a Cheldebechel

Ta besul blengur

- Meruul a ungil er a bedenged el kall
- Melib a teletelel a ungil er a bedenged el kall

ChUndo/Teletael el ouedikel

- Basketball
- Ngloik
- Melisebekl
- Kung Fu/Martial Arts
- Remurt
- Merael
- Mengider a deel
- Yakiu



Rolel e Ke Metik er Tir

- Moker er a toktang.
- Mosiik er a chesel a beluu, el ua blil a re mechuodel, basio el de bor ngii e kldibel, blil a klekool, me a library .
- Mo Mekedong er a American Diabetes Association: 800-DIABETES (800-342-2383).
- Ke check er a cheldebechel er a belumiu.
- Mo mekedong er a ospitar.
- Momes a bulletin board.
- Momes a babier er a chais (Newspaper).
- Bom online e mosiik, momes a phonebook.
- Mo muchel er a beches el chelechad!

Molib el mo Mesiich



Bliongel el kirel a Dolai a Ngeso

Tia el bliongel el “Get Support” a ocholt a ikei cho bo er ngii e ke ngmai a ngeso, el sebechel ngosukau el melodech er a klengar er kau el mo ungil, e dirrek el ngar er ngii a babier el kirel a mo beches el keikak er kau el sebechem el remuul el mo atter er a keikak er kau e print.

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Get Support. Make Lasting Changes.

To make sure small steps become true lifestyle changes, you need to build a strong support network. Can you count on friends? Talk to family members? Could a doctor or counselor help you succeed?

Start

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=14

Teruich me a Elolem el Bliongel

Molemolm el Semeriar el Torbengii a Rakt el Sukal



Chesel Tia el Bliongel



Omolemolem el semeriar er a ikal merael el mei el elolem el buil eng sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Ke mla mo uangerang er sera om kot lomuchel er tial prokuran el mer chelechang
- A ikel merael el mei el kired el mo meruul
- A ikel bo de tib el kirel a ikal merael mei el elolem el buil

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Mosiik a lmuut el bebil er a roel e ke de mo semeriar el omengur el mengang er a tabesul el kall.
- ✓ Moldanges e moutkeu a ikel bla omruul.





Cheldechederal Marie

A Marie a ngara olbedabel er a mo smecher el sukal, meng melatk el kirel el mo ungil el omengur e mo ouedikel. A Marie kmal mle blak a rengul meng ngilanget a bendel el mer sel le tilbir. Ng dirrek el mlo sebechel el ouedikel el ua ikel le tilib.

Ng kirel kmal ungil a rokui, eng di a Marie dikea el sa el semeriarl er chelechal blal sbechii er a moktek er ngii. Ng di mle telkib eng lemuut er a smechel.

Mla mo kirel a Marie el ouedikel el kirel tiang. Ng omdasu a ikel temel el kmal mle meringel el loureor meng mlo sebechel el onganget a bendel. Ng liluut el mo mek beches er a keikak er ngii e mlo oltirakl er ngii. Ng dirrek el liluut el mo ungil omengur e ouedikel el ua ikel luruul. Ng dirrek el bai mla rullii a bechil meng obengkel el meruul er tia el blekeradel.

Elechal sils ea Marie a luetang el mo ua uchei, semeriar e blak a rengul el mengetmokol er a ungil teletael er a klengar er ngii. Ng moktek er ngii a kiei er a ungil e mesisiich el klengar el kemanget el taem.

Moktek er a Ikel Merael el Mei el Elolem el Buil



Rolel a Ouedikel

A ikel merael mei el elolem el buil, e ak mo ouedikel el kesengil el dart me a okeim el bung er a chesel a ta el sandei. Ak mo melasem el mo ungil a rretek e merael el mo meklekilt e mesel sel kuuedikel.

Moktek er a Bendek

A Bendek a _____ bond.

A ikal merael el mei el elolem el buil, e ak mo:

- Omeksengaked _____ A bendek a mo _____ bond.
- Mecherei a bendek meng di melemolem el uaisei Ak mo _____ bond.

Moktek er a Ikel Merael el Mei el Elolem el Buil



Moktek er a Chad er a ikel Merael el Mei el Elolem el Buil

A ikakid a ikel moktek er ngak el blak mukbeches er a ikel merael mei el elelolem el buil er tia el prokuram el olekebai er a rakt el sukal:

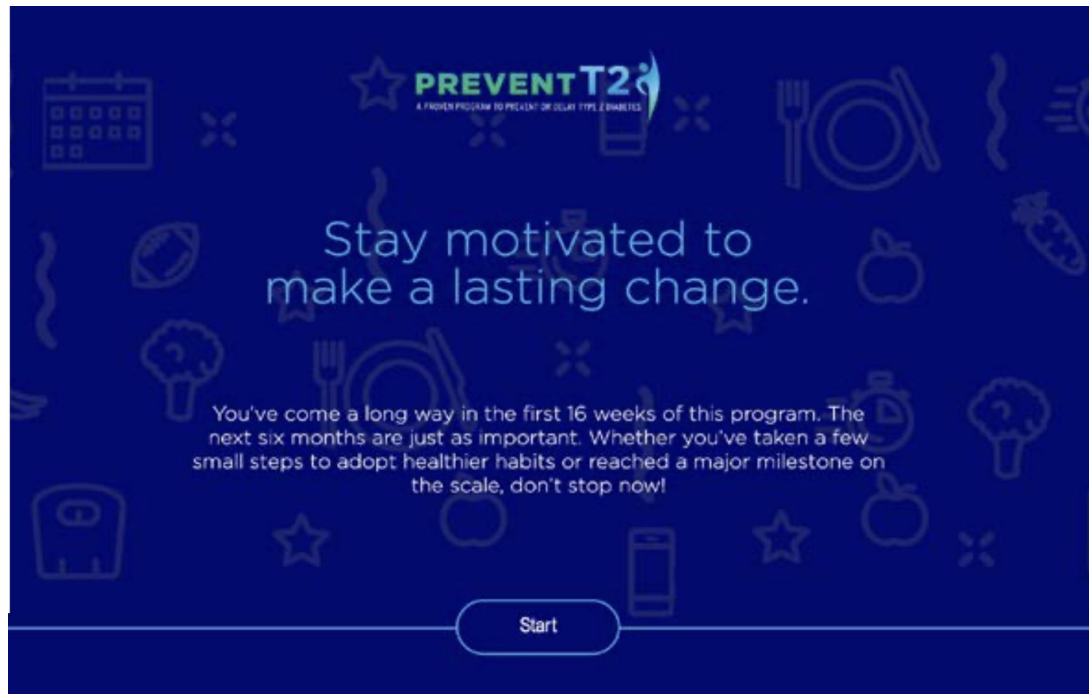
Molib el mo Mesiich



Bliongel el kirel sel Molmolem el Semeriar

Tia el bliongel el kmo “Stay Motivated” a ocholt a ikel teletelel me a uldasu el ngosukau meke melmolem el semeriar e diak bol mechitechut a rengum. Kedi kau el rullii a iaksok er kau el kirel a ikel bo moruul.

Bliongel el kirel sel Molmolem el Semeriar



www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=16

Molib el mo Mesiich



Iaksok el di Kau el Kudmeklii

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Commit to action. Pledge to change.
Prevent type 2 diabetes.

As you get ready to switch from weekly to monthly meetings with your lifestyle change program, it's time to stop and reflect. How will you stay on track toward your goals? Take the step now to recommit to the program and to adopting lifelong healthy habits.

Let's go!

www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=3

Moldeu er a Rengum er a Klungiaol



Moldeu er a rengum el kirel a klungiaol el kau a kiltmeklii mel sebechem el melemolm el di semeriar. A ikakid a bebil er a teletael el doruul lohotii a duil a rengud. Ka mluches a uldesuem er a cheungel a “kuk bebil er a teletael”. Mlecha olangch er a ikel bla mruul.

Bebil er a Teletael a Dol Deu a Rengud

- Moleholt er a facebook/messenger
- Dil le kau el lou ongor er kau er a kmung ngerang el klalo, el diak el kall.
- Mlechesii a sumeng (graph) el lohotii a siasing er a bendem el merael el me re eou, ildisel a blekeklem er a bekl sils, me a size er a bilem er a bek el buil.
- Mocholt a siasing er kau er a uchei me chelechang.
- Moureng a sulir a rechad er a blim, re sechelim, me a rechad er a urerem el ulengeseu er kau.
- Mo ubail a bilem er a ngara mong el mla mo sebechem el tmuu er ngii.
- Mrellii a hong er kau el louchais a teletem me a omerellem.
- Mngesuir a ta er a chad el dirrek mel sebechel torbengii a rakt el sukal.

Kuk bebil er a Teletael

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ke Mekerang e Melemolem el Semeriar



Ng meringel a dolelomelem el di semeriar. A ika el beldukl er eou a bebil er a ringel el bol elbangel a rechad me a ikel ku rolel eng mesemechokl. Ka kuk em mluches a bebil er a rolel eng sebeched el melemolm el lou semeriar el melisiich a bedenged

Terbengel

Rolel e ke di Semeriar

Kuk bebil er a rolel

Kmal lomkseselk el reng.

- Mo mekbeches a keikak er kau el bo moltirakl.
- Moruul a mekerieie el klaisichai.
- Molasem a bebil er a App er a dengua.
- Molasem a beches el rrellel a kall me a chundo.
- Mouedikel sel mongedecheduch er a dengua.
- Mouedikel sel momes a TV.
- Mouedikel/chundo kau ma re sechelim me a re chad er a blim.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tia el cheldebechel e dikea ki msal kebetech.

- Mosiik rolel a ngodech el ngeso.
- Bom teloi er a ikel cheldebechel el dirk melemolm.

- _____
- _____

Ak mla onganget a bendek el mo er sel kirel ngarngii.

- Molatk a ikel bebil er a uchul eng ungil molemolm a ungil blengur me a chundo er kau.
- Mrellii a beches el moktek er a bendem e mo ureor el kirel.
- Mrellii a beches el keikak er kau el diak el kirel a bendem.

- _____
- _____
- _____



Ke Mekerang e Melemolem el Semeriar

Terbengel

Rolel e ke di Semeriar

Kuk bebil er a rolel

A kuk mla tuchaki

- Bol ungil a uldesuem.
- Mousbech a ikel eim el bakes el mesemechokel a mondai:
 1. Bo ungil merritel er tia el mondelengem
 2. Momdasu a ikel rokui el sebechem el remuul
 3. Mngilt a ikel rokui el sebechem el kudmokl.
 4. Molib el kmo, ke mo mekerang e kudmokl.
 5. Kabong, molasem er ngii.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Kmal mla mo meiod el ngmanget a bendek.

- Moruul a ikel chundo el lomkeroul a masols.
- Mouedikel el tokas a betok el kaloris.
- Mongesadel a kaloris er a kelem.
- Moluches a kelem me a imelem.
- Moluches a temem el ouedikel.

- _____
- _____

Ko er a di diak kisang a rdechel a urerek.

- Moldeu er a rengum sel bom ungil.
- Molatk a ikel meringel el urerem el me er chelechang.
- Mrellii a beches el keikak el bo moltirakl er ngii.
- Bom kerkikl el omechur/moluches a kelem me a temem el ouedikl.

- _____
- _____
- _____

Teruich me a Euid el Bliongel

A Bended a Dikea el Ber Eou



Chesel Tia el Bliongel



Sel dikea le mei er eou a bendem e mouedikel el kirel, leng dirrek el sebechel el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rákt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod a:

- Ngera me a bended a dikea el ber eou
- A ikel bo molchesiu el kmo ke dirk olngeriakl er a ketmeklel a ungil er a bedengem
- Ke de mekerang e lmuut el sebeched el mo omeksengaked.



Sabis:

- ✓ Mrelii a beches el moktek el kuk el mo atter er tia el beches el bendem el mla me er eou.
- ✓ Molemolem el nguu a bendem el di nga er eou el kemanget el taem
- ✓ Mo mekeroul a masols er kau.



Chelchedechal a Roxanne

A Roxanne a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A moktek er ngii a mo ongengetii a bendel er a kesengil eng lluch ma erung el bond. Meng mocha omuchel el ungil el omengur e kerkikl el ouedikel.

Chesel aikel kot el elolem el sandei, ea Roxanne a ngilanget a bendel er a teruich ma eru el bond. A kot el sandei eng ngilanget er a eru el bond leng mlo diak lolim a ngodech el ilumel e di melim a ralm. A bendel a ua lenganget er a ta el mo erung el bond er a chesel a ta el sandei.

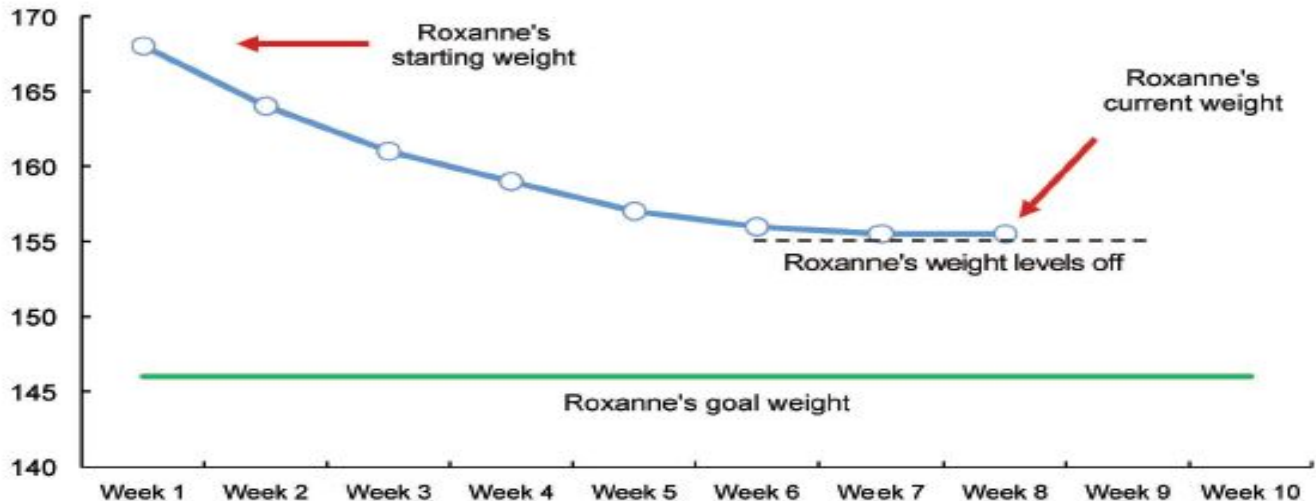
A Roxanne a kora mlo bekikl le ngkora di osisiu ku bendel el dikea luut el ngmanget. Ongeuid er a sandei eng di ngilanget er a tedobech el bond, ea ongeai el sandei eng ngilasech er a ta el bond me a ongetiu el sandei eng dimlak le nganget a bendel.

Altang eng kora mlo seselk a rengul a Roxanne eng di millemolem el di omdasu a ungil e kiltmeklii a ungil teletelel a blengur el loltirakl er ngii.

Ng mlo melchesuar el kmo ng dirrek el ngar ngii a betok el uchul eng mo diak el sebechel melemolem el ngmanget a bendel meng bai mlo kerkikl el omes a ikel bebil er a ungil teletael el ua, ng mo meklekilt sel loracl, e melim a tea, orrenge a ongak, e menguiiu a hong, e sel lomengur eng mengang a betok el yasai me aikel meklou a fiber er ngii el kall.

A ikakid el mekekerei el omelodech a mo uldekdak eng mo uchul eng sebechel a Roxanne el ngmanget a bendel er ta el mo eru el bond er a chesel a ta el sandei.

Ongengt a Bendel a Roxanne



Childisel a Kaloris el ousbech a Roxanne er a Bekl Sils

Uchei er lenganget a bendel a Roxanne:
 Bendel: 168 pounds
 Kaloris el ousbech er a bek del sils: 1,750 kaloris

Chelechang:
 Bendel: 156 pounds
 Kaloris el ousbech er a bek el sils: 1,750 kaloris

Sel mlengodech er a ildisel a kaloris el ousbech er a bekl sils: -100

Rolel eng Kesai el Kaloris a Dekang



A ikakid a bebil er a rolet ea kall el dongang a mekesai a kaloris er ngii. Ka molbdebek aikel sebeched el ng mai el mtechei a kall el dongang.

| Bai lak mongang a: | Molilt aikang: |
|--|---|
| Ousbech a bata el meruul a kall | Vegetable oil (olive, canola, etc.) malechub eng cooking spray |
| Klou el cream | Evaporated Skim milk 2%, 1% |
| Whole milk | Skim milk |
| Sour Cream | Greek yogurt me a lechub eng mekesai a laok er ngii el sour cream |
| Mayonnaise | Light mayo me a lechub eng Greek yogurt |
| Salad dressing el klou a cream er ngii | Salad dressing el ruul er a cheluch |

Bo blechoel el melatk el kmo ng sebechel a kelem el ungil a er telemtemul el diak molechang a betok el bedengel a klekedall el rulli el mo klou a kaloris er ngii. Molasem el ousbech a salsa, meringel, mustard, osechel a meradel me a bebil er a dolab el meruul a telemtemul a kall!

Rolel a Omongesadel a Kaloris er a Kall



Molilt a ilumel el diak a kaloris er ngii

- Ralm el Sparkling/Seltzer el diak a kaloris er ngii el obengkel a sesei el 100% el osechel a rodech
- Tea me a lechub eng kofi el diak lou milk me a lechub eng sukal
- Ralm lobengkel a telkib el meradel me a lechub eng mint
- Ralm lobengkel a telkib el kiuri me a lechub eng berries
- Diet soda

Molilt a kall el diak a kaloris er ngii

- Blechoel melbodeb a kelem me bo modengei el kmo ng uangerang a klungel a ta el blengur
- Momtab a meklungel a kall
- Blechoel el kudmokl aikel mo olengel (snack) er kau er uchei
- Momuchel lomengur el menga ikel yasai el diak el meklou a starch er ngii me a lechub eng sub el diak a techel e di yasai
- Mousbech a mekerei el blatong me a lechub eng domburi
- Mokokau sel momengur, e molim a sesei el ralm, e lungil a rengum er a kall el mongang

Rolel a Omongesadel a Kaloris er a Kall



Mousbech er a kekerei el laok

Mousbech aikang me lak bol bereked a kall er olekang:

- Mousbech a cooking spray
- Mousbech a ralm me a lechub eng sub
- Mousbech er a kekerei el cheluch me a lechub eng bata

Mutechir a bata me a cheluch sel om beik. Molasem e lousbech a:

- Chelbis el yasai me a lechub eng rodech el diak a sukal er ngii
- Plain yogurt
- Osechel a yasai me a lechub eng rodech el diak a sukal er ngii

Mtechei a melaok el olebsel a kall el mo:

- Hot sauce
- Garlic puree
- Osechel a meradel
- Low-fat gravy
- Low-fat salad dressing
- Mustard
- Nonfat plain yogurt
- Salsa
- Vinegar



Mutechei a Sairio er a Omeruul Kall el Ousbech a ikel Ungil er a Bedenged



Moltiraki er Tiang: Ng mla mo taem el motobed a ikel riori er kau! Mrous ikal riori er a kurup er kau. Bomdak lomes el kmo ngera bebil er sairio er a kall el sebechiu el mtechei lolab aikel ungil er a bedenged el kall. E mluches a ikel om siluub.

A ikel ungil er a bedenged el kall el sebeched el ngmai el mtechei a bebil er a sairio:

A ikel omsiluub er a kurup er kau:

A ikel omsiluub el bek el chad:

Ng Mekera e Sebechem el Tokas a Dart el Kaloris er a Bedengem



A ika el beldukel er eou a sebechel el tokas a dart el kaloris er a bedengem sel omoruul. Ka kuk melasem er a bebil er a beches el rolel.

Ureor er a Blai

- Ngar er a sers el kesengil eng okedei el mo er a okeuang el bung.
- Meriik er rikl el kesengil eng okedei el bung. .
- Mesebel a dobu el truich me a eim el bung.
- Melatech a mlai el kesengil eng okeuang me a eim el mo er a okolem el bung.
- Melatech a mado el kesengil eng okeuang me a eim el mo er a okolem el bung.



Ousekool a Sports

- Mngara rrat el 5 mael er a chelsel okedei el bung (elolm el bung/ta el mile).
- Moloik el okedei el bung.
- Mongedub (water aerobics) el okedei el bung.
- Momir el teruich me a eim el bung.
- Mou basket el teruich me a eim el mo lluich el bung.
- Mou touch football el okeuang me a eim el bung.
- Mou volleyball el okeuang me a eim el mo okolem el bung.
- Moldubech a stroller el 1.5 mael era chelsel a okedei el bung (lluich el bung/ta el mael).
- Mrurt el 1.5 mael er a chelsel a teruich me a eim el bung (teruich el bung / ta el mael).
- Dil kau el lou basket el okedei el bung.
- Mongedub el melai a laps el lluich el bung.
- Morael el 1.75 mael er a chelsel a okedei el mo okeuang el bung (lluich el bung/ta el mael).
- Dil kau el oldubech er a wheelchair er kau el okedei el mo okeuang el bung.



Source: National Heart, Lung, and Blood Institute

Olengel (Snack) me a Ongengetel a Bendem



A olengel (snack) a sebechel ngosukid sel de sal mla mo songerenger e dirk el cheroid a temel blengur me a lechub eng kora mo meyoud a temel a blengur. A bebil er olengel (snack) a kmal betok a kaloris er ngii. Bebil er ngii el olengel (snack) el oteruul a kuk betok a kaloris er ngii er chimol blengur! Ng dirrek el blechoel betok a sukal er ngii, sar me a lechub eng laok. Meng klou a ultutelel el de kerkikl sel dolilt a olengel (snack).

- Molilt a olengel (snack) el ngar ngii a cheio el ua vitamins me a minerals, me a dirrek el fiber.
- Bo molatk aikel tekoi er orimel sel kora mo soam el ou olengel (snack). A olengel (snack) a sebechel kora okerngii a bedenged sel de kora mesaul. Sel bol betok a kora ringelel a uldesued, eng sebechel a olengel (snack) el menguid er a rengud. Sel lak a ngera el doruul er ngii, ea olenge (snacks) a sebechel osengur a chimed. Me a uchei er omelai er kelem el olengel (snack), e di el kau loker er kau el kmo, ke meral songerenger a lechub e kedi mesaul, ng diak a ngera el moruul er ngii me a lechub eng kora ngar ngii a omkora bekikl er ngii.
- Molim a ralm er a uchei er a omou olengel (snack). Sel dora el mo meklou e kede blechoel el mechuid er a ched el reng me a sengerenger.

Sel molasem el lolenganget er a bendem, e bom kerkikl er a omengelem er a tutau, sueleb, me a kebesengei me a olengel (snack) er kau er a ta el sils . Molilt a kall el betok a cheio er ngii e selbechel.

Olengel (Snack) me a Ongengetel a Bendem



A ikel olengel (snack) el nga er eou er a 150 kaloris

Rodech el ngar er a beached, ngar er a freezer me a lechub eng beches el rodech:

- Rodech: apple, pear, peach, orange, kiwi, tuu, iedel me a bobai
- 1 kob el berries
- Nga er a beached el peaches, pears, orange (molchib er kau er a ikel meklou syrup er ngii)
- Rodech el ngar er a freezer, momes aikel “serving size” er ngii

Sesei el diak a sar me a lechub eng kekerei a sar er ngii el nuts me a lechub eng seeds (1/4 kob)

- Almonds
- Pistachios
- Walnuts
- Pecans
- Sunflower seeds
- Squash seeds
- Mixed nuts

Ungil a telemtemul el olengel (snacks)

- Sesei el beik el tortilla chips lobengkel a salsa
- 2 tbsp el hummus lobengkel a mekerei el carrots
- 1 stick el part-skim string cheese
- 5 whole wheat crackers lobengekl a 1 stick el part-skim string cheese
- 3 kob el popcorn (diak a bata er ngii)

Teruich me a Eai el Bliongel

Bo Blechoel el Ouedikel



Chesel Tia el Bliongel



Sel om chellelakl el mo bedul okedei el bung, e kuk bekiis el ngmai a eru el bung el ouedikel mel sebechem el torbengii me a lechub eke mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Ngera omech er a rakt el sukal me a kemanget el dengchokl.
- Bebil er a teletael el mo uchul eng meringel er kid el kuk mekiis e ouedikel e mekerang a dosemechokl er ngii.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Ke mo omechur a ikel taem el kau a dengchokl el chelellakl er a bek el sils.
- ✓ Molasem el ngmai a eru el bung el ouedikel er a bek el okedei el bung el dim chelellakl.



Chelchedechal a Terry



A Terry a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang a dilur ngii el kmo ng kirel el mo ouedikel el dart me a okeim el bung er a chysel a tal sandei el di osisiu a rretel me a lechub eng mo telkib el bekerurt. Ng milrael el mo sebechel el kutmeklii tial turrekong er ngii.

A toktang a dirrek el melekoi er ngii meng mo omechur a temel sel le chelellakl el diak lou uedikel. Ea ikakid a le biltik a Terry.

Sel tutau, ea Terry a dengchokl sel le ngara mlil el mo oureor. Ng oitii a kmal klou el taem el dengchokl er a tebelel e ousbech a mesil. A le bebil er a taem eng di dengchokl e mengedecheduch er a dengua me a lechub eng dengchokl er a chysel a miting. Me a bo lou suelb meng dengchokl er a tebel e omengur. Me a bo le merek el oureor meng dengchokl er a mlai el mo remei. Me a le kebesengei meng mo dengchokl e omes a TV.

A Terry sel lodekdak a ikal temel el dengchokl, eng meral di mlo mechas a rengul. Ng mocha bleketakl el kmo, ng dengchokl el teruich me a eru el zikang er a chysel a teruich me a elolem el zikang el le mekar. Malta eng remuul a dart me a okeim el bung er a chysel a tal sandei el ouedikel, eng dirrek el oitii a kmal klou el temel el di chelellakl er a chysel a tal sandei.

A Terry a tilbir er a rengul el mo melodech a bebil er a loruul. Chelechal sils, eng melemolem el remuul a dart me a okeim el bung el ouedikel er a tal sandei. Ng di ng mengesadel a temel el di denchokl. Mla rulii a dengua er ngii meng melbusech sel kuk le kirel el mo ngmai a eru el bung el ou uedikel alsekum eng mla mo okedei el bung el dil chelellakl. Sel lou dengua, eng mekiis e omais e mengedecheduch. Ng ousbechech er a "exercise ball" sel le ngara computer er ngii. A Terry a kmal ungil a tsios er ngii er chelechang.

Cheldechederal a Terry



Bo Blechoel el Ouedikel

Ke mor tia el CDC resource guide, “Physical Activity Breaks for the Workplace” e omes a ikel bebil er a omesodel me a sebeched el meruul el ouedikel a douroer.

[\[www.cd.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf\]](http://www.cd.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf)



Semecheklel a Chetituokel



Ng diak el beot a dolasem el louedikel er a di mitil a taem. A ikakid a bebil er a okesiu el meruul er kid el di chelellakl, me a ikel kuk roel a dosemechokl. Ka kuk mluches a di uldesuem er a eungel sel “Kuk Bebil er a Rolel.”

Terbengel

Rolel eng Mesmechokl

Kuk Bebil er a Rolel

Ng diak a temek el ouedikel er a mitil a taem.

Mrellii el mo kse er kau/ Bo luidimukl er a ikel blechoel el meruul:

- Sel momengur er a suelb e bol uldimukl er a temem el ouedikel a bedengem.
- Sel bol merek a belsoil, e lak mdengchokl, bom telkib louedikel
- Sel bol merek a ikel meeting er a ureor, e bekiis lomibais

Sel omngar omerael:

- Kuk em tuuchakl e mtobed lomais.
- Aleskum eng diak momekall, e moruul a “leg lifts”, mousbech “resistance band”, me a lechub e molekes a muscles er kau.

Mrellii el mo kse er kau/ bo luidimukl er a ikel blechoel el meruul:

- _____
- _____
- _____

Sel omngara Omerael:

- _____
- _____
- _____

Semecheklel a Chetituokel



Terbengel

Ng diak a temek el ouedikel er a mitil a taem.

Rolel eng Mesmechokl

Sel momes a TV e:

- Moloik.
- Moruul a wall push-ups.
- Mongider a deel me a lechub e mousbech a “resistance bands”
- Kedi ngar er a om ngar ngii e ngara chesemel a rurt, ngara rrat, ma lechub e ke merael

Sel om dengchokl el ngar er a computer e:

- Bom dengchokl er a “exercise ball”
- Bom dechor, em nguu a mesil er kau el kmedir rebab mel sebechem el dechor e moruul a urerem er a mesil

Kuk Bebil er a Rolel

Sel momes a TV:

- _____
- _____
- _____

Sel om ngara

Computer:

- _____
- _____
- _____

Semecheklel a Chetituokel



Terbengel

Ng diak a temek el ouedikel er a mitil a taem.

A kubes el kmo, ng kirek el kuk ouedikel.

Rolel eng Mesmechokl

Sel Om ngara dengua:

- Mo mekebakes el mong e mei.
- Dim dechor em ngara chesmel a merael.
- Momais e mongedecheduch.

Ureor (alsekum a urerem a kmal di dengchokl):

- Molengit er a rechad er a ureor me a ikel miting er kemi di mdechor.
- Morael a terebel e lak dim ngara elebator.
- Bekiis el mo mengedecheduch er a rechad er a ureor me lak dim email/dengua.

- Molekoi er a rechad er a blim me lomeklatk er kau.
- Mo mreked a "Note" el sebechem el mes .
- Mousbech a "timer".
- Mruul a uleklatk er a dengua me a computer.

Kuk Bebil er a Rolel

Sel om ngara dengua:

- _____
- _____
- _____

Sel mou ureor el di dengchokl:

- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____

Semecheklel a Chetituokel



Terbengel

Rolel eng Mesemechokl

**Kuk Bebil er a
Rolel**

**Mluches a
uldesuem**

- _____
- _____
- _____

**Mluches a
uldesuem**

- _____
- _____
- _____

Teruich me a Etiu el Bliongel

Mongetmokl er a Hart er Kau me le Mesiich





Mongetmokl er a Hart me le Mesiich

Al sekum ke ngar er a olbedabel er a mo sukal, eng klou a techellem el mo mekngit a hart me a lechub eng baeb er a hart er kau. Meng klou a ultutelel el molemolm el mangedmokl er a hart er kau me di le mesisiich.

Tia el bliongel a mo mesaod:



- Ngera uchul me a hart a klou a belkul el dosaod er ngii
- Ke de mekerang e ruii a hart meng mesisiich?
- Ngera meng kired el mesebech er a ulsbechel a sar, e mekerang a dousbech er ngii
- Ng mekerang a om tokas a laok me le mesisiich a hart er kau.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- Mutechei a mekngit laok er a ungil el loak
- Mousebech a rokui el laok el ungil a teido er ngii
- Molilt a tech, ngikel, dairy el milkedmokl er a koba
- Molilt a diak a lekel el tech
- Molasem el oubsech a sairio er omeruul el kall el kesai a sar er ngii



Okedmeklel a Hart meng Mesiich

Omeloko el Dekool, Ngar re bab el Blood Pressure, me a Ngar bab el Kolesterol

Keldei el tekoi el kot el meklou el uchul a secherel a hart, a omeloko el decool, ngar re bab el blood pressure me a kolesterol. Ngeltengeted, eng ngarngii a sebeched el kutmocl meng mesiiich a hart er kid!

Mterbengii a Omeloko el Dekool el kirel a Hart er Kau

Omelokou el decool a tomall a aikel meklou el ngurd er a bedengem meng mo meringel er a hart er kau el omomb a rasech el lorrurt er a chesel a bedengem. Omeloko el decool a dirrek el rullau me a rsechem a mo muldeld e mo karui el mechetinget a ngerdem, e mo klou a techellem el meloched (stroke).

Ngdiak el beot a bo de stob el meloko—eng di ng sebechem el rulii. A mui el omesubel a om ngai er a coach er kau loku sel babier el “Ready, Set, Quit!”

Bom klekar a Sar me a Blood Pressure er kau

A sar a klou a ultutelel el rullii meng ungil a ildisel a ralm el remurt er a chesel a bedengem. Eng di a bo le klou, eng mo uchul a secher. Sel le betok a sar er a rsechem, eng orretii a klou el ralm el soiseb er a ngerdem el mo uchul eng ongesechii a blood pressure er kau. A omongang er a klou el sar, eng sebechel tomelii a bedengem el ua sel le medelodel a chochim, me a lsekum komes me a chorcherem a ko er a kmal di mesekeked, eng locha kirem el kuk mo omes er a omengelem er a sar.



Okedmeklel a Hart meng Mesiich

A omengeled er a kall el tuobed er a koba a sebechel el ongesechii a sar er a bedenged. Cherengel a taem, eng mo diak el sebeched el metebecheli a blood pressure er kid me a uchul ea rechad a mo smecher a hart er tir me a lechub e te meloched. Mongedcheduch er a toktang er kau me el sbedau el a lsekum ng kirem el mo melai a kar.

Al sekum a toktang a subedau el kmo ke mo mesebech er a omengelem er a sar, e molasem a ikakid el blekeradel:

- Molngeasek er a omengang el ruul el kall el tuobed er a koba e leng klou a sar er ngii.
- Mongesadel er a blengur er a restorand, leng blechoel el mecherocher, melaok e ngarbab a kaloris er ngii.
- Mongui a food labels e momes a ikel sairio el ua sar, sodium, monosodium glutamate, me a disodium phosphate.
- Morisu a kall el ngar er a beached el oriid a bebil er a sar el ngarngii.
- Al sebechel, e molengoes lobengkel a beches el yasai el lak mousbech a ngar er a beached.
- Molasem el ousbech a herbs me a spices el meruul er a telemtemul er a kall, al sekum eng kirem lomekiai a sar.

Bebil er a rolel eng sebechem el olengeasek er a sar:



Okedmeklel a Hart meng Mesiich

Bom Klekar er a Kolesterol er a Rsechem

A klemedengei er kid er a kolesterol er a rasech, a ua sel momdasu er a mesil er a mlai me a cheluchul. A cheluch el remurt er a chelsel a mesil a rulii meng mo karui er a mesil el kudmokl a urelel meng sebechel a mlai el merael.

A high-density lipoprotein, me a lechub eng HDL (ungil el kolesterol), a omecheluch a orretel a ngurd er a bedenged meng ungil remurt a rasech meng mo diak a techellel a Low-density lipoprotein, LDL, (mekngit el kolesterol) el mo bereked er a chelsel a ngurd el chitengetii me a rasech a mo kotaier er ngii el remurt er a chelsel a bedenged.

A lsekum ea kolesterol er a rsechem a kmal ngar re bab, ea toktang er kau a mo meskau a kar me a lechub eng mengelechel er kau meke mo melodech er a omengelem e mo kerkikl el ouedikel. Sel bo er bab a kolesterol er a rsechem, eng sebechel mo uchul eng mechetinget a ngurd meng mo mo meringel er a rasech el remurt er a chelsel.

Bebil er a uchul a Telemellel:

Ngera a ikel kldei el uchul a rektel a hart?



Sel le mechetinget a ngurd meng mo meringel er a rasech el remurt er a chelsel a bedenged.

www.cdc.gov/cholesterol/about.html



Okedmeklel a Hart meng Mesiich

Teletael eng mo Mesiich a Hart

Bo mungil Kudmeklii a Hart er kau!

- Al sekum ke meloko a decool, eng sebechem el stob el mo uchul a sebecheklel a hart er kau. A ngeso a sebeched el ngmai el uldimukl er a tada el osisechakl el kirel a coaching, moktek, me a referrals e me a lechub e momekedong er a **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.
- Al sekum ke melai a kerul a high blood, e bom kerkikl el melai.
- Al sekum a toktang a kmo, molngeasek er a sar, e motireklii.
- A le ngarngii a kerum el olenganget er a kolesterol er a rsechem, e bom kerkikl el melai.
- Molasem el menga ungil laok.
- Bol klebechel a ildisel a rrom el molim—dil chimong el mo er a redil el teblong el mo er ar sechal.
- Bo mouedikel el kesengil eng dart me a okeim el bung er a ta el sandei.
- Mongeroid er kau er a ikel kemanget el delengchokl, bekiis el ouedikel er a bek el erung el bung el kesengil eng edei el bung.
- Bo mongetmokl me a lechub e molenganget er a berredel a uldasu.
- Molemolem er a ungil el bendem..
- Blechoel el melilt a beches el tech, ngikel, me a dairy. A kall el tuobed er a koba a kmal klou a sar, sukal me a laok er ngii.
- Molilt a diak el melaok el tech e molubet a budel a malk me a tarkii. Bo blechoel el mengang a ngikel.
- Molasem lousbech herbs me a spices el meruul er telemtemul a kall, a lsekum ng kirem el omekiai a sar.



Okedmeklel a Hart meng Mesiich

Moker er a Rechad er a Ukeruul:

- Al sekum eng kirem el melai a kar el melisiich er a hart er kau.
- Al sekum ke ousbech el skeng er a hart er kau.
 - A skeng er a blood pressure a mo melebodeb er a klisichel a rasech el remurt er a chesel a ngurd.
 - A skeng er a kolesterol a mo melbodeb er a klungel a laok el ngar er a rasech.

Al soam el mesuub a betok el kirel a mesisiich el hart, e momes er a “ABCs of Heart Health” or “4 PASOS ADELANTE”:

- millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf

Ngera kuk ngodech el roel el sebechem el melasem er ngii er chelechal sandei?



Tokas a Laok me le Mesisiich a Hart

Laok el Dolngeasek me a lechub e dorrob

Bebil er a laok a mekngit er a hart er kau.

Ng sebechem el melasem el mo diak mongang a mekngit el laok, a omoltirakl a ikang:

- Molubet a budel a malk me a tarkii.
- Molilt a tech el kekerei a lekel me a lechub a ikel oungekl er a “loin”.
- Moruul a kall el ousbecha olive oil e lak mousbech a laok me a bata.
- Mousbech a kesai me a lechub eng diak a laok er ngii el kall.

Al sekum a riori a kirel ousebech er a klou el mekngit er a bedenged el laok, e mesang mem mutechir el loba yasai me a lechub el whole grain, kesai a laok er ngii el ungil er a bedenged el laok.



Tokas a Laok me le Mesiich a Hart



Laok el do lengeasek me a lechub e dorrob

Foods With Fats To Avoid or Limit



Chicken or Turkey Skin



Sauces Made with Butter or Cream



Palm Oil, Palm Kernel Oil



Fatback, Salt Pork



High-Fat Dairy Products Like Whole or 2% Milk, Cream, Ice Cream, Full-Fat Cheese



High-Fat Meats Like Ground Beef, Bologna, Hot Dogs, Sausage, Bacon, Spare Ribs



Lard



Tokas a Laok me le Mesisiich a Hart

Ungil er a Bedenged el laok el Dousbech

A ungil er a bedenged el laok a sebechel ngosengesii a mekngrit el kolesterol er a rseched, e kekeringii a techelel a hart el mo smecher. A bebil er a ungil er a bedenged el laok a ngar ngii a omega-3 fatty acids, el ngii a ungil er a hart. A Omega-3 fatty acids a sebechel kekeringii a techellel a hart el mo smecher ma lechub eng meloched.

| Foods High in Healthy Fats | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Avocado | Canola Oil | Nuts Like Almonds, Cashews, Pecans, and Peanuts |
|  |  |  |
| Olive Oil | Peanut Butter and Peanut Oil | Sesame Seeds |
|  |  |  |
| Corn Oil | Cottonseed Oil | Oil-based Salad Dressings |



Tokas a Laok me le Mesiich a Hart

Ungil er a Bedenged el Laok el Dousbech




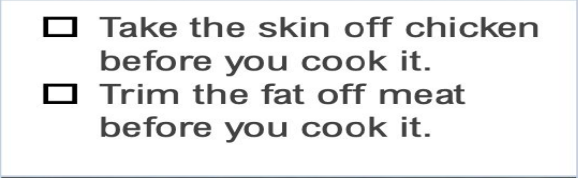
| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Pumpkin and Sunflower Seeds | Safflower Oil | Soft (tub) Margarine |
|  |  |  |
| Soybean Oil | Sunflower Oil | Walnuts |
|   |   |   |
| Albacore Tuna | Herring | Rainbow Trout |
|   |   |   |
| Salmon | Sardines | Flaxseed and Flaxseed Oil |



Tokas a Laok me le Mesisiich a Hart





Moruul a kall el Ousbech a Ungil er a Bedenged el Laok

A ikakid a bebil er a rofel e ke de merrob a ulsbechel a meknig er a bedenged el laok e olengeasek er a ulsbechel sel moruul a kall. Mluches a uldesuem er a bitang el column sel kmo "Other Ideas." Mlecha tengetang er a ikel bla molasem.

| Instead of... | Cook the healthy way! | Other Ideas |
|--|--|---|
|  <p data-bbox="132 707 602 737">Eating animal fat and skin</p> |  <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="737 712 1236 775"><input type="checkbox"/> Take the skin off chicken before you cook it. <li data-bbox="737 780 1167 843"><input type="checkbox"/> Trim the fat off meat before you cook it. | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1322 541 1821 571"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 601 1821 632"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 662 1821 692"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 722 1821 752"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 783 1821 813"><input type="checkbox"/> _____ |
|  <p data-bbox="132 1085 680 1146">Frying or deep-frying in butter or lard</p> |  <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="737 1090 1167 1251"><input type="checkbox"/> Grill, roast, sauté, poach, or stir-fry in a small amount of vegetable oil such as olive or canola oil. <li data-bbox="737 1256 1201 1286"><input type="checkbox"/> Use olive or canola oil. <li data-bbox="737 1291 1146 1351"><input type="checkbox"/> Simmer in water or stock. <li data-bbox="737 1356 1173 1386"><input type="checkbox"/> Steam or microwave. | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1322 919 1821 949"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 979 1821 1010"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 1040 1821 1070"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 1100 1821 1130"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 1161 1821 1191"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 1221 1821 1251"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 1282 1821 1312"><input type="checkbox"/> _____ <li data-bbox="1322 1342 1821 1372"><input type="checkbox"/> _____ |



Tokas a Laok me le Mesisiich a Hart

| Instead of... | Cook the healthy way! | Other Ideas |
|--|--|--|
|  <p data-bbox="226 530 707 817">Baking with butter or lard</p> |  <p data-bbox="707 530 1187 817">Bake with:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ground or pureed veggies or fruit with no added sugar <input type="checkbox"/> Nonfat plain yogurt <input type="checkbox"/> Vegetable or fruit juice with no added sugar | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
|  <p data-bbox="226 1022 707 1378">Topping foods with cream sauce or butter</p> |  <p data-bbox="707 1022 1187 1378">Try these:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lemon juice or vinegar <input type="checkbox"/> Herbs and spices <input type="checkbox"/> Salsa or hot sauce <input type="checkbox"/> Plain nonfat yogurt <input type="checkbox"/> Tomato sauce <input type="checkbox"/> Low-fat, low-salt salad dressing made with olive oil | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Lluich el Bliongel

Omechar e Meruul a Kall el Torbengii a Rakt el Sukal



Chesel Tia el Bliongel



A Domechar e doruul a ungil er a bedenged el kall a sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Mekerang a omolilt a kall el ungil er a bedenged e otirekllii a moktek er kau
- Mekerang a omomechar a ungil er a bedenged el kall e otirekllii a mokkek er kau
- Mekerang omoruul a soam el kall el ousebech a beches el teletael el mo metik a kuk beches el soam el riori.

Ke dirrek el mo mekbeches er a keikak er kau!



Tips:

- ✓ Momes a haraisange er a kakerous el stouang.
- ✓ Bo mosebech a olengel (snacks) er kau el sebechel kelel a ta el chad.

Ultebengall:

- Ungil er a bedenged el kall a sebeched el metik er a betok el stoang..
- A frozen el kall a dirrek el ungil alsekum eng kmal meringel a cheral.



Chelchedechal a Jerry

A delal a Jerry a smecher el sukal. Me a Jerry a diak el soal el mo smecher el ua delal. Meng melasem el meruul a mekekerei el omelodech el kirel a kall me a ilumel el lolilt. Ng uaisei el di ngii el meruul a kelel, meng omdesuang a ikel kall el bo lo mechar.

Se le bo er a stouang a Jerry, ea ikel “ungil er a bedenged” el kall a kmal meringel a cheral. Ngkora bekikl el kmo a lochar e kelel bol chetil a telemtemul. Ng dirrek el bekikl el kmo, kelel lochar a yasai me a rodech e bolak el mekang el metemall. E ngarngii a bebil er a kall el soal eng di ng metitur el meruul el ua garbanzo beans me a spaghetti squash. Meng oker er a delal el kmo, “ng mekerang a lomechar a ungil er a bedenged el kall el chatter er a klungel a ududel”.

A delal a Jerry a uluuchais el kmo, “a uchei er a bo el omechar a kall el ungil er a bedengel, ea ikaikd a lo ruul el kot”.

- Ngoldekdak a “coupons” el mo er a ikel ungil er a bedenged el kall el soal.
- Ng ma kot lomes aikel stouang el mla onganget a cheral a ungil er a bedenged el kall er ngii.
- Ng lemuches e mechobech a ikel bo longang er sel ta el sandei.
- Mesang a umengel el kmo ngerang a ngarngii me a diak.
- Ng lemuches a ikel bo lomechar el klalo el mekerker, frozen me a lechub eng ngar er a beached.
- Ng kolii a ta er a ungil er a bedenged el kall er a uchei er a le bo er a stoang.
- Omdasu aikel di ruul el kall, e odak a ungil er a bedenged el kall, sel orrechd.
- Smiik a beches el rodech, yasai, grain me a lechub eng beans, e mo melasem a beches el riori el rulii a blengur er ngii el mo ungil.

Tia el merael el mei el Sunday, ea Jerry e ulengeseu er a delal el mo e ra stoang. Ngkmal mlo mechas a rengul er a ildisel a ungil er a bedenged el kall el ngilai a delal. Ngilai a beches el rodech, yasai, me a tech. Dirrek el milchar a beans me a frozen el ngikel, tech, rodech, me a yasai. Ng dirrek el milchar a whole grains me a spaghetti squash meng mo sebechel losisheklui a Jerry el meruul.

Mekera Domechar a Ungil er a Bedenged el Kall



A Jerry a ulemdasu el mo mesuub er a delal se le bo er a stoang. Ng miltik a betok el ungil a cheral el frozen el yasai me a rodech er aikel beot a cheral stoang el kmeed er a blil. Ng mesisiich el melai a coupons el kirel a ikel kall el blechoel el mengang. Ng dirrek el metik a ungil riori er a ungil er a bedenged el kall er a “online”, uldimukl er a delul el “garbanzo beans” lobengkel a “chilli-lime” Ng ousbech er tia el riori el meruul er a kelel a delal.

Blengrul me a Olengel (snacks) er a Jerry

A Jerry mangedmokl a eru el mo edei el bedengel a riori er a kall a le tutau, sueleb, me a belsoil, me a olengel (snacks) el dart el kalori, er a chelsel a ta el sandei.



Mekerang Omomechar a Ungil er a Bedenged el Kall

| | Breakfast | Snack | Lunch | Snack | Dinner | Snack |
|-----------|--|---|---|---------------------------------|--|--------------------------------|
| Monday | <ul style="list-style-type: none"> ■ Oatmeal ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk | Rice cake with hummus | <ul style="list-style-type: none"> ■ Chicken breast ■ Spinach and tomato salad ■ Tea with lemon | Apple | <ul style="list-style-type: none"> ■ Black bean burrito with tomato, low-fat cheddar, and salsa ■ Sparkling water with lemon | Orange |
| Tuesday | <ul style="list-style-type: none"> ■ Nonfat plain yogurt ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk | Apple | <ul style="list-style-type: none"> ■ Turkey sandwich with lettuce and tomato ■ Pickle ■ Tea with lemon | Orange | <ul style="list-style-type: none"> ■ Peppers stuffed with brown rice ■ Salad ■ Sparkling water with lemon | Baked tortilla chips and salsa |
| Wednesday | <ul style="list-style-type: none"> ■ Scrambled egg beaters with veggies ■ Whole wheat toast ■ Coffee with skim milk | Fruit and nut bar | <ul style="list-style-type: none"> ■ Chicken salad ■ Pita chips ■ Tea with lemon | Broccoli with nonfat yogurt dip | <ul style="list-style-type: none"> ■ Chicken and veggie stir-fry ■ Sparkling water with lemon | Low-fat chocolate pudding |
| Thursday | <ul style="list-style-type: none"> ■ Oatmeal ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk | Whole wheat crackers with peanut butter | <ul style="list-style-type: none"> ■ Chicken salad ■ Tea with lemon | Apple | <ul style="list-style-type: none"> ■ Baked pork loin ■ Steamed broccoli ■ Whole wheat pasta ■ Sparkling water with lemon | Air-popped popcorn |

Mekerang Omomechar a Ungil er a Bedenged el Kall



Blechebechel a Tabesul el Blengrul a Jerry er a Tal Sandei

| | Breakfast | Snack | Lunch | Snack | Dinner | Snack |
|----------|--|----------------------------------|--|---------------------|---|--------------------------------|
| Friday | <ul style="list-style-type: none"> 100% whole wheat bread with peanut butter Coffee with skim milk | Celery with low-fat cream cheese | <ul style="list-style-type: none"> Chicken breast Spinach and tomato salad Tea with lemon | Orange | <ul style="list-style-type: none"> Garden salad with chicken Baked potato Fruit Skim milk | Baked tortilla chips and salsa |
| Saturday | <ul style="list-style-type: none"> Scrambled egg beaters with veggies Coffee with skim milk | Fruit and nut bar | <ul style="list-style-type: none"> Turkey sandwich with lettuce and tomato Tea with lemon | Carrots with hummus | <ul style="list-style-type: none"> Grilled turkey burger 100% whole wheat roll Salad Sparkling water with lemon | Low-fat chocolate pudding |
| Sunday | <ul style="list-style-type: none"> Nonfat plain yogurt Strawberries Coffee with skim milk | Rice cake with peanut butter | <ul style="list-style-type: none"> Veggie soup from freezer Pita chips Tea with lemon | Apple | <ul style="list-style-type: none"> Chili from freezer with salsa, low-fat cheddar, and tomato Skim milk | Air-popped popcorn |

Mekerang Omomechar a Ungil er a Bedenged el Kall

Ka bechebechii a tabesul blengrum er a tutau, sueleb me a kebesengei. E mesang el telal klebesei, ng ta el sandei, ng ta el buil - ke mesang sel ungil er kau. Momes er sel Blengrul me a Olengel (snacks) a Jerry e molai a sebechem lousbech el uldasu.

| | Breakfast | Snack | Lunch | Snack | Dinner | Snack |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Monday | | | | | | |
| Tuesday | | | | | | |
| Wednesday | | | | | | |
| Thursday | | | | | | |

Blengruk me a Olengelek (Snack)

| | Breakfast | Snack | Lunch | Snack | Dinner | Snack |
|----------|-----------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Friday | | | | | | |
| Saturday | | | | | | |
| Sunday | | | | | | |

Mekerang Omomechar a Ungil er a Bedenged el Kall



List er a Jerry el mo er a Stoang

Non-Starchy Veggies

- Bag of salad green
- Romaine hearts
- Tomatoes
- Fresh red peppers
- Spinach
- Frozen broccoli
- Bell peppers
- Frozen mixed vegetables

Grain and Starchy Foods

- Oatmeal
- Black beans
- Garabanzo beans
- 100% whole wheat bread
- 100% cornmeal tortillas

Protein Foods

- Ulul a Malk
- Ngikel
- Beans
- Ngais
- Eggs substitute
- Sliced turkey
- Pork Loin
- Lean ground beef

Bebil er a Klalou

- Salsa
- Garlic
- Hummus
- Mixed unsalted nuts

Dairy

- Low-fat cheddar cheese
- Skim milk
- Plain nonfat yogurt

Rodech

- Oranges
- Apples
- Frozen mixed berries
- Frozen blueberries
- Meradel

Ilumel

- Diak el merkos el tea
- Sparkling Ralm
- kohi

Mekerang Omomechar a Ungil er a Bedenged el Kall



Urui er a omudasu a kelem me a olengelem (snacks) er a ta el sandei, e mesa umengem el kmo ngera kousbech. Mluches a ikel klalo el kau a ousbech el mo omechar. Ng sebechem el ousbech er a Shopping List er a Jerry.

Non-Starchy Veggies

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Grains and Starchy Foods

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Protein Foods

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Other Items

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dairy

- _____
- _____
- _____

Fruits

- _____
- _____
- _____

Drinks

- _____
- _____
- _____

Ocheral a Ungil er a Bedenged el Kall



Ng sebechem el omechar a ungil er a bedengem el kall el diak el klou el taem me a udoud a chomchitii. Ka molasem aikang:

Uchei er a chobong er a stouang:



- Mo kereker a kora ngarngii a haraisange er ngii el stoang el di kmeed er kau. Momes aikel le bor ngii e oumakit a yasai me a rodech.
- A lsekum a stouang a sebechel meskau a discount kard, e mrelii a kerdem.
- Momes a tv me a simbung er a ikel stouang el sebechel meskau a discount.
- Momes a kakerous el lomerellel a omeruul el kall. Mo ker er a re sechelim, mosiik er a internet, tv me a lechub a simbung.
- Bechebechii a blengrum er a ta el sandei lultuil er a riori el soam.
- Mesang a umengem el kmo, ngera ngarngii el sebechem lousbech.
- Mluches a klekedall el bo mousbech el meruul er tia el bla om kedmeklii el blengrum er a ta el sandei.
- Momuchel el mengang a olengel (snack) el ungil er a bedengem melak om sal mo songerenger. Ng sebechel ngosukau se el obong er a stoang el mechar a ungil er a bedenged el kall.



Ocheral a Ungil er a Bedenged el Kall



Ng sebechem el omechar a ungil er a bedengem el kall el diak el klou el taem me a udoud a omchitii. Ka bo molasem aikang:

Sel om ngar er a stoang:

- Momes a cheral a klalo e mongaisisiu e momechar a beot a cheral.
- Monguiiu aikel llechukl el ngar er a ikrel a blil kall e momes a bebil er a di ua ingii el ngosukau el ungil melilt a ungil er a bedenged el kall.
- Ke kmal di omechar a ikel mliluches el klalo.
- Mo mechar a yasai me a rodech. Ng blechoel beot a cheral.
- Mo mechar a yasai me a rodech al temel a sim er ngii me a lechub eng ikel frozen. A lsekum me ko mechar a ngar er a beached, e lak el ikel klou a sar me a lechub eng sukal er ngii, ea obechar e moutekang el mo ungil el remis.
- Mosiik a ikel beot a cheral
- Mo ngeroid er kau er a ikel kall el le ruul el ngar er a beached me a lechub eng ngar er a ice box, le ng diak el lungil er a bedengem.
- A lsekum meng beot a cheral, bechar a betok lomech se el bo mousbech.



Recipes, Cookbooks and Recipe Videos, WIC Works Resource System (usda.gov) (wicworks.fns.usda.gov/resources/recipes-cookbooks-and-recipe-videos) SNAP-Ed Recipes, SNAP-Ed (usda.gov) (snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes)

Ocheral el Ungil er a Bedenged el Kall



Kuk Bebil er a Rolel a Domechar a Ungil er a Bedenged el Kall

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Rrellel a Ungil er a Bedenged el Kall

Ng sebechem el meruul a ungil er a bedengem el kall e ungil a rengum el mengang er ngii. Ka molasem aikang:

- Moruul a meklou el kall el mo sebechem el “freeze” el ua “sauces” me a “stew”, e motuu er a “freezer” me lak el metemall.
- Ke ma tmuk a yasai me a rodech e ngmai locha er a ice box.
- Moruul a kall el ikel bo mongang lultuil er a bla bechebechii el blengrum er a ta el sandei. (mesang sel “Healthy Shopping Tips.”)
- Molebodeb a kall el sebechel a ta el chad em kedmokl.
- Mousbech a “slow cooker” me a lechub el “instant pot”
- Ng dirrek el sebechem el meruul a kelem lousbech a mlo medechel el mle kall er uchei. Tia dirrek el ngosukau el moka er a taem me a udoud.





Rrellel a Ungil er a Bedenged el Kall

Moruul a kall el lungil er a bedengem e soam. Uldasu:

- Mrellii sel soam el kall el mo ungil er a bedengem. Mongang er a klebechel e mekesai a sar me a sukal er ngii.
- Molilt a ungil sairio el bo mousbech el meruul a kall.
- Mosiik e mousbech kakerous a telemtemul me a lechub el bedengel.
- Mo lengoes a yasai el kmal di kesai el bung me le mekekerkor.
- Moruul a kall el klebechel a sar me a kakerous el spices er ngii.
- Bo mekudem el melul me a lechub e ke bbq a kelem.
- Mosiik a kakerous el teletelel a doruul a kall el lungil er a bedenged.
- Bol kakerous a teletelel a cho moruul a kall me a sairio el mousbech.

Mousbech er a kekerei el cheluch

- Mousbech ra kekerei e ungil er a bedenged el cheluch
- Mongilt er a cheluch a olekang el mousbech me lak lobereked.
- Molengoes lolab a ralm mea lechub el osechel odoim.
- Mfkas me a lechub em microwave a kall
- Mnguu a budel a malk ruche e ra molengoes er ngii.
- Mongark a lekel a tech.
- Mousbech olekang el diak lobreked a kall er ngii.

Rrellel a Ungil er a Bedenged el Kall



Kuk Bebil a Rolel e Doruul a Ungil er a Bedenged el kall

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Lluch me a Tang el Bliongel

Mosiik a Taem el mo Chundo



Chesel Tia el Bliongel



Ng sebechel mo meringel a dolasem el meruul a dart me a okeim el bung el ou chundo er a chesel a ta el sandei.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Bebil er a klungiolel se el ouedikel a bedengem
- Ngera meng meringel el de sikii a taem el mo ou chundo
- Ng mekerang a bol sebechem el sikii a taem



Ke dirrek el mo omekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Morcherech er a temem. Bekiis el okedei el bung er uchei me el sebechem el mo merael a le tutau, me a lechub e mo mesoil er okedei el bung er uchei, me bo le sebechem el mo merael.
- ✓ Kaingeseu er a ureor er a blai kau me a rechad er a blim me bo le ngarngii a temem el mo ou chundo.
- ✓ Al ngarngii a chelitechetul a bedengem, em nguu a sechelim me le ngesukau.
- ✓ Bo morael se el temel a sueleb.
- ✓ Mreleterir ar chad er a blim el rokui el mo ou chundo.

Cheldechedechal a Mark-Part 1



A Mark a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang a orrimel er ngii el mo ou chundo el dart me a okeim el bung er a ta el sandei, eng di Mark a kmal mechesang el chad.

Sel temel a ureor, ea Mark a omes er a rengelekel a ngelekel ea re derrir me a re demerir a oureor. Sel le weekend, eng oureor er a Library ea le klebesei eng soal di ngar er a blai e olengull e omes a tv.

Meringel er a Mark el metik a temel el mo sebechel mo kudmeklii sel moktek er ngii el ouedikl.



Cheldechedechal a Mark-Part 2



Bol Sebechel Ngarngii Chundo er a Temem

Chadcheduch kau me a rechad el ngar er a kurup, e mosiik a bebil er a rofel ea Mark a mo sebechel el smiik a temel el mo sebechel el mo ou chundo.

A Mark a tilbir a rengul el mo melodech er a temel. Chelechal sils, eng mekiis el mereched er a okedei el bung meng mo sebechel el mo merael al tutau. Ng mengider a deel me a lechub eng omibais sel omes a tv. Dirrek el ousekool a soccer lobengterir ar rengelekel a ngelekel. Ng kmal ungil chundo el mo er a rebek el chad.

Mark a kol mocha sebechel el kudmeklii sel moktek er ngii er a rofel a chundo.

Semecheklel a Temed el Mou Chundo



Moiit a Chelsengum

Ngerang a ikel mo chelsengum el uchul eng mo meringel er kau a mo ou chundo el dart me a okeim el bung er a ta el sandei



Mekerang a Obetik a Temem el mo ou Chundo



Ng seichel mo kora chetituokel el obetik a ungil taem el mo seichel el kudmeklii sel moktek er kau: Mdangch a ikel bla molasem

Molasem el losiik roel a taem el mo seichel louedikel er a bek el time.

- Bingii tia el dart me a okeim el bung el mo bek el teruich el bung
- Mlechesii er a kalender er kau, e bo motireklii, mrelii el mo ta er a ikel orechudel el moruul er ngii.
- Morech er a temem, bol seichel el mekiis el okedei el bung er uchei, me bo el seichel el mo merael er a uchei er a bo mo ureor. Me a lechub, e mo mesoil el okedei el bung al kebesengei, me lseichel el mo merael.
- Mousbech a “fitness app me a lechub el “tracker”. Aika ngosukau meng seichel el mo ungil el ousbech a temem.

Sel om ngar er a Stoang:

- Park er a mlim er cheroid er sel soam el morngii, e di morael el mong.
- Mongider a blil a kloklem me lak moldubech a kart.

Sel di momais er a beluu:

- Betengel er a mlai er cheroid e di morael.
- Park er a mlim er cheroid e di morael el mor sel soam el morngii.
- Morael er a terebel e lak mngar er a “elevator”
- Di morael me a lechub em ngar er a rrat el mo er a ikel obo re ngii.

Mekerang Obetik a Temem el mo ou Chundo



Sel Momes a TV

- Moloik me a lechub e moruul a “side steps”.
- Mongider a deel, me a lechub e mousbech a “resistance bands”.
- Dim dechor er a chimol basio e morael me a lechub em rurt.
- Mololk a rrat me a lechub e morael er a “treadmill”.

Sel Moruul a Ureor:

- Morrael a chelitakl e moloik
- Mo merchereched sel mongitengtik
- Moruul a dellomel e moriik er a mekesokes
- Mnguu a chermem el bilis el mo merael



Mekerang a Obetik a Temem el mo ou Chundo



Ngar er a Basio el diak el Ungil el dou Chundo er ngii.

- Mrelii a chundo el mo beot el di ousbech a ikel ngarngii el kmeed er kau.
- Momtech a techall el ngarngii er a beluu el kirel a chundo.
- Momes a techall er a chundo el ngar er a gym, parks, me a di chelsel a beluu
- Momes er a “online” el kirel a ikel tada el katsudo er a chundo.

Mekerang a Obetik a Temem el mo ou Chundo



A moktek a meklekilt el ouedikel a bedengem el dart me a okeim el bung er a ta el sandei.

Ng mekera a le bo rengii a temem el kudmeklii a moktek er kau?

Lluich me a Erung el Bliongel

Bol Ungil a Cheliuem



Chesel Tia el Bliongel



Sel bol ungil a cheliuem, eng sebechel ngosukau el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el Bliongel a mo mesaod:

- Ngerang uchul meng klou a ututelel a dungil mechiuaiu.
- Teletael el dongetmokl eng mo sebeched el mo ungil a cheliued.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Moltirakl a ikel teletael el rrulau meng sebechem el kldmokl el mo mechiuaiu er a ungil taem.

Ngerang me a Cheliuaiu a Klou a Ultutelel



A omesuub a kmo, a lsekum eng mekngit e cheliuem, ea “insulin” a diak el ungil el oureor er a bedengem. Me a bedengem meng diak el sebechel el tokas a laok. Ea no er a btelum a mo meringel er ngii el mo medengei el kmo ke mla mo medings.

Sel American Academy of Sleep Medicine me a Sleep Research Society a melekoi el kmo ar meklou le chad a kirir el ngmai a kesengil el euid el sikang el cheliuaiu er a tal kesus.

Telemelel sel Mekngit a Cheliuem

A lsekum ke blechoel el ngesonges a cheliuem er a euid el sikang er a bek el kesus, eng sebechel:

- Mo hidoi el diak loureor a “insulin” er a bedengem.
- Ke di omengur el oisur el diak molchesuar a dngesem e melchesuar a klengerenger er a bol kukuk.
- Rullau meke mo soam a ikel diak lungil er a bedengem el kall—el ikel klou a sukal er ngii el kall.
- Mo meringel er kau a mo mesengaked.
- Ongesechii a “blood pressure” er kau e mo klou a techelem el meloched.
- Rulii a bedengem el mo mechitechut el oldechelakl a baiking.
- Mo klou a techellem el mo meringel er a uldesuem e di mo ngerang e ke bekikl.

Ng sebechem el suub e betok el kirel a cheliuaiu er tia el website, Sleep for a Good Cause.

[www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-sleep.html]



Chelchedechal a Jenny Part 1

A Jenny a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang a uleker er ngii el kmo ng mechiuaiu el kesengil eng euid el sikang er a bek el klebesei.

Meng ngocherechur e kmu er a toktang el kmo "Ke meral meleko? Sel ksal kemanget el mechiuaiu eng di eim el sikang!"

A Jenny a diak el meringel er ngii a imiit a medal. Eng di sel le bekiis er a mechu tutau el mo er a benjo, eng dikea el bo el bad. Ng mo meringel a btelul el melatk a urerel er a bol kukuk. E dirrek, a bechil a meral klou a telil sel le mechiuaiu. Aikang a ruii meng mo meringel el ngii a lmuut el limiit a medal. Meng blechoel el mekar el kemanget el taem.

Ngera ke melchesuar sel lak el ungil a cheliuem?

Ngera bebil er a uldasu el sebechel a toktang er a Jenny el mo kmung er ngii?



Chelchedechal a Jenny Part 2

A toktang er a Jenny a silbedii er a bebil er a tekoi el loruul eng mo sebechel el mo ungil a cheliuel. Ng silbedii el kmo, a lungil a cheliued eng uchul eng sebeched el mo mesengaked.

Chelechal time, ea Jenny di nguim a sesei el ralm er a uchei er a bo lebad meng diak le bekiis el mora benjo el mo tutau, e omekiai a “caffeine” sel klebesei. Ng meluches a ikel bo loruul er a bol kukuk e kudmokl a babilngel. Kmal kora dikea le bekiis al chosoi el mo ousbech a benjo. A lsekum eng mekiis, eng kmal el melasm el lemuut el oleiit er a medal e diak lomdasu a ikel bo loruul er a bol kukuk. A ikakid a bebil er a rofel eng oleiit a medal. Ng mo bad e mutek a medal outeliil lotuu a telil el mekekii a olmedel e kuk oltobed el mekekakil. Ng dirrek el orelii a sembuki meng mo diak el sa el rongesii a telil a bechil.

A Jenny a mechiuaiu el kmeed el euid el sikang sel le klebesei.

Semecheklel a Chetituokel kirel a Cheliuau



Ng sebechel el kmal mo meringel er kid a mechiuau el ngmai a ungil ildisel a taem el ungil er a bedenged. A ikakid a bebil er a mo chetituokel el bod chelebangel e mekerang a de semechokl. Ka mluches a kuk uldesuem er a “bebil er a rolel”. Mlecha olangch er a ikel bla mruul.

| Chetituokel | Rolel eng Mo Ungil a Cheliem | Bebil er a Rolel |
|---|--|--|
| Ak di mekar el mo osoi el merekui a urerek. | <input type="checkbox"/> Molib e bechobech a urerem me a omoruul el mereched el mo merek. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Molengit a ngeso er a rechad er a blim/rsechelim. | |
| | <input type="checkbox"/> Ng sebecchem el mechei a bebil er a ureor el mo klukuk. | |
| Kmal mekeald/ mekelkolt. | <input type="checkbox"/> Mluches e bechobech a urerem er a klukuk e bo bechiuau me a klukuk e moruul. | |
| | <input type="checkbox"/> A Isal mekeald em on er a sembuki/erkan. A Isal mekelkolt em sikii a ungil berum. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Ng dirrek el sebecchem el lemuut el melechong om sal mekeald. | |
| A bechik a kmal klou a telil sel el bechiuau. | <input type="checkbox"/> A bo lulitch me a lechub eng chebecheb eng mo diak el sal klou a telil. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> Morreched el ma mo mechiuau. | |
| | | |
| | | |
| | | |



Semecheklel a Chetituokel Kirel a Cheliuau

| Chetituokel | Rolel eng Mo Ungil a Cheliuem | Bebil er a Rolel |
|---|---|--|
| Ng kmal klou a cherodech. | <input type="checkbox"/> Mtinget a dingam. <input type="checkbox"/> Mchesmerii a chesimer me a mado. <input type="checkbox"/> Molengit er a remengerodech mel bo er cheroid me a lechub el lak el sal chacherodech. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Kmal mellomes. | <input type="checkbox"/> Mokeuad a dengki/ Msiik a okrokr el kateng. <input type="checkbox"/> Mdekedekii a medam. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Ng di mekngit el besuk. | <input type="checkbox"/> Bekiis el tuamet a bedengem. <input type="checkbox"/> Mketmeklii a dukellem el mo er sel soam el mechiuau er ngii. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Ng meched a renguk. | <input type="checkbox"/> Molim a ralm er a uchei er a bo bad. <input type="checkbox"/> Mnguu a imelem el ralm lokedii er a dukellem. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Kmal betok a bisek el mo er a benjo. | <input type="checkbox"/> Mo diak msal melim a kohi me a rrom. <input type="checkbox"/> Mo diak molim a ralm er a elsel a eru el sikang er a uchei er a bo bechiuau. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Semecheklel a Chetituokel Kirel a Cheliuaiu

| Chetituokel | Rolel eng Mo Ungil a Chelied | Bebil er a Rolel |
|--|---|--|
| <p>Meringel limiit a medak e kora di suebek a renguk.</p> | <p>Erul sikang er a uchei er a bol temel a cheliuaiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lak momes a TV, computer, me a dengua. Sel kerdel aika el klalo a rullau el bai di mekar. <input type="checkbox"/> Mongellakl er kau. <input type="checkbox"/> Mruul a bebil er a teletael el bo moltirakl eng mo sebechem el mo ungil el limiit a medam. <p><u>Sel bo er a dukellem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Molasem el mo bad er a osisiu el taem er a bek el kesus me a bedengem a mo smau. <input type="checkbox"/> Mongellakl er a rengum me a uldesuem. <input type="checkbox"/> A lsekum eng di diak bo mesulaul, e di mrelii besum e mokeuad a dengki, butek a medam, e moluluuch me a lechub e di moureng a saul er a sils er kau el mo mesulaol e mo bad. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Semecheklel a Chetituokel Kirel a Cheliuaiu

| Chetituokel | Rolel eng mo Ungil a Cheliued | Bebil er a Rolel |
|----------------|--|--|
| Mluches | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Mluches | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Mluches | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Rolel a Omongellakl er Kau



Kmal ungil sel momeksau er kau er a ulterokl el teletael el mangedmokl er kau el mo mechiuaiu. Seikid ea bedengem a mo smau. A ika kid a bebil er a rolel:

- Ke ou teliil, lotuu a telim el mekekii a olmedem e kuk otobed telim.
- Ke kekeringii a dengki meng diak el sa el mellomes.
- Molim a mekekeald el ralm.
- Mosumech.
- Morrenges a mengellakl el ongak.
- Mluches e molib a urerem er a bol kukuk
- Monguiiu a hong.
- Bom dengchokl er rikl e molai a cheluut e morrenges a ngerel a charm.
- Mtamt a bedengem.
- Molecholb a mekekeald el ralm.
- Moluches a uldesuem er a babier.

Ngera ke meruul el mo chelellakl a bedengem me a uldesuem?



Lluich me a Edei el Bliongel

Mouedikel om Ngar Ker me Ker





Chesel Tia el Bliongel

A omolmolem el ouedikel sel om cheroid er a blai, a sebechel torbengii e mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Bebil er a teletael el sebechel sobecheklid er a ikel mo chetituokel sel molemolem el ouedikel a om cheroid er blai.



Ke dirrek el mo mekbeches keikak er kau!



Sabis:

- A lsekum e ke ngara omerael, e moldars a ochim el mor bab e mereou
- Moruul a betok el chundo el diak mousbech a ngidil klekedall. Mo mekebakes, moruul a wall push ups, moloik, morael a tereber, me a lechub e mousbech a fitness app
- Momais el omes a basio el di merael, ngar a rrat, ski, mendedub, me a lechub e moius.

Cheldechedechal a Sherry - Part 1



A Sherry a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Meng merael ngii me a tonari er ngii er a bek el tutau. Ng dirrek el ngar er a ikel rrat el di kled er a ulaol, sel bol merek a belsoil. Ng mlo sebechel el ouedikl el remuul a kesengil eng dart ma okeim el bung er a ta el sandei, el kmal lotireklii se el mle moktek er ngii.

A Sherry me a bechil a melatk el mo oldingel er a re sechelirir el ngar er a ta er a beluu. Ng kirir el omekall el kmeed el elolem el sikang, meng belkul a kmo, te kmal mo kemanget el dengchokl er a chesel a mlai. Ng dirrek el lebong, eng locha mo diak a temel el meruul a ikel blechoel el meruul se el ngar er a blil el mo merael e nga er sel rrat er ngii. Ng bekikl el kmo, ng mol mo diak el rruul aikel dart me a okeim el bung el temel el ouedikl er seikid el sandei.

Cheldechederal a Sherry



Ng ngera ikel mo rullau meng mo diak el sebechem el ouedikl sel om eroid er a blim/beluam?

Ke mekerang e sebechem el melemolem el ouedikl sel om cheroid er a blim/beluam?

Cheldechedechal a Sherry - Part 2



A Sherry a kirel el osiik a bo loruul el di melemolem el ouedikel er a chesel tia el omerael. Ngii me a bechil a tilbir el mo meruul a eru el bung el chundo er a bek el okedei el bung er a chesel tia el lomerollir. A ikel bek el basio el bol stob, e te sebechir el mererora el telkib e kuk tuamet a chocherir me a bedengir. A Sherry a ouchais er a rsechelil el kmo, ng melasem el di ouedikel meng diak bol secher el sukal, e siotai er tir el mo meruul er ngii el dirrek.

Ngii me a sechelil er a Ann a mlo sebechir el merael er a bek el el sils. Ng bai kora mlo ungil el roel e te sorechii tia el beluu.

A Ann a kuk mle siotai er ngii el mo meius. Tia mle beches el tekoi el dirkak a ta el loruul er ngii a Sherry, engdi ngmle tames, e meral mlo soal!

A Sherry a mlo sebechel el remuul aikel temel el ouedikl er a chesel se el sandei. Ng kmal mlo ungil a rengul leng mlo medengei el kmo, ng sebechel melemolem el ouedikel a le ngar ker me ker.



Ng Mekerang a Dosmechokl a ikel mo Chetituokel

Ng meringel el tekoi a dolemolem el ou chundo sel kuk de ngar er aomerael. Aika bebil er a ikel mo uchul eng meterob me a lechub eng mo olngesonges a temed el ou chundo me a ikel kuk rolet a dosemechokl. Mluches a bebil er a rolet el sebechem el omdasu er sel uase “Kuk Bebil er a Rolel”.

| Terbengel a Chundo | Semecheklel | Kuk Bebil er a Rolel |
|--------------------|-------------|----------------------|
|--------------------|-------------|----------------------|

Ak kmal mechesang el lomes a beches el ues.

- Mouedikl e momes a ues. Di morael, mngara rrat, mongedub, molisebekel, me a kuk bebil.

- _____
- _____

Ak mlei el me oldingel er a re sechelik me a re chedak.

- Sebechem louchais er tir el kmo ke ouedikel el melasem el merrob me a lechub e ko mekmeudii a rakt el sukal.
- Moruul a bebil er a chundo el sebechiu el meruul el rokui.

- _____
- _____
- _____
- _____

Kmal kemanget a omerael el mo er tia el basio meng klou a taem el di dengchokl.

- Ke dengchokl el olab a ochim el mor bab e me er eou.
- Om ngar er a skoki, ea el sebechem el mekiis e ke mekiis e mererorael.
- Om ngar er a mlai, em stob er a bek el okedei el bung e morael el telal bung em tamt a ochim me a bedengem kuk molemolm er a omerael.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Mekerang a Dosmechokl aikel mo Chetituokel

Terbengel a Chundo

Tia beches el basio meng diak kudengei el kmo ak merael el mor.

- Di morael, leng techellem el mo medengelii a basio.
- Mocherar a map e mosarch.
- Moker er a rechad er sel beluu el kmo ungil doraer er ker.
- Momes a rael me a map er a computer er kau.
- Morael er a chelsel a ikel meklou el stouang

A ika el klekedellek el blechoel el kuusbech el ouedikl a ngar er a blik/beluak.

- Mosiik altang ngarngii a gym el sebechem el mong.
- Ke mo kiei er a hotel el ngarngii a gym er ngii me a lechub eng blil omengedub.
- Mngai a “resistance band” er kau.
- Moleng a rrat.
- Mosiik a ngodech el teletael e ke ouedikl el diak mousbech a klekedall er a chundo (moraer, moraer a terebel, moloik, push-up, me a kuk bebil.

Kuk Bebil er a Rolel

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____



Mekerang a Dosmechokl aikel mo Chetituokel

| Terbengel a Chundo | Semecheklel | Kuk Bebil er a Rolel |
|--------------------|-------------|----------------------|
|--------------------|-------------|----------------------|

Ng diak a chelmengkek el mo merael/ouedikl.

- Molengit er a ta er ra chad me mdak el merael/ouedikl.
- Kmal sebechem el kuk di kau.
- Mosiik er a rechad/elechad el mouedikl el lobenterir.
- Mo dengua kau me ngkel blechoil el mchachelim el merael/ouedikl em kaingeseu er a uldasu.

- _____
- _____
- _____
- _____

| Aikel Torbengau | Semecheklel |
|-----------------|-------------|
|-----------------|-------------|

-
-
-

Lluich me a Euang el Bliongel

Bebil er a Tekoi el Kirel a Rakt el Sukal





Chesel Tia | Bliongel

Ke kmal meringel el oureor el merrob me a lechub ek kemekmeudii a rakt el sukal me mo ouedikel e omeksengaked.

Tia el Bliongel a mo mesaod a:

- Kedeb el omsodel a rakt el sukal.
- Ke mekerang e medengei el kmo ke smecher el sukal.
- Ng mekerang a omongetmokl er tia el rakt.

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!



Sabis:

- ✓ Moluches a kall el mongang me a temem el ou chundo el ngosukau me lak bom secher er a rakt el sukal.
- ✓ Bom kerkirkl el omes er a toktang er kau kirel a ulkeruul er a rakt el sukal.



Kedeb el Omesodel a Rakt el Sukal

Kedeb el Omesodel a Rakt el Sukal

Sel momengur, ea bedengem a reminget a kall el mo “glucose” el ngii a ta er a bedengel a sukal.

A “hormone” el domekedong er ngii el kmo “insulin” a ngosuir a sukal el “glucose” el tuobed er a rsechem el soiseb er a “cells” er a bedengem. Tia kid sel meskau a klisichel a bedengem.

A rechad el smecher er a type 2 el sukal, a diak el sebechel a bedengir el ungil ousbech a “insulin”. Me a leuaisei, ea sukal a mechisois er a chelsel a rsechir e diak el bol siseb el mora “cells” er a bedengir. Me a “cells” a dikea lengai a klisichel el mekereklia a chad.





Kedeb el Omsodel a Rakt el Sukal

A chad el ou rakt er a sukal a mla mo diak el sebechel a bedengel el ungil el ousbech me a lechub eng meruul a *insulin* el mo mendedmokl a ikel kall el longang. Seikid, a ikel sukal er a kall (glucose) el mo er a bedengel a di mo medechel er a resechel e diak el bol klisichel a bedengel. A ikel sukal el ngar er a resechel, a cherngel a taem, eng mo uchul a rakt el sukal.

Bebil er a telmellel a rakt el sukal:

- Rektel a hart er kau meng sebechem el hartatak.
- Telmellel a ngurd er a bedengem.
- Rektel a kidney er kau.
- Telmellel a osengem meng sebechem el mo muiko.
- Ochim a sebechel el metuk.
- Rektel a techel a ungelem.
- Telmellel a budel a bedengem.

Ng klou a techellem el mo ou rakt er a sukal a lsekum e ke:

- Kmal kedelbuu me a lechub e nguldirkork a kldelbungem.
- Diak mouedikel e di chelellakl.
- A rakt el sukal a ngara resechem.
- Ke chad er a African American, Hispanic, Native American, me a lechub e ke Asian American
- Okeuang ma eim (45) a rekim el mo er bab. Ng uldasu el kmo, ar meklou el chad a klou techellir el mo ou rakt er a sukal leng mo klou a temir el di chelellakl el diak el ouedikl me a bendir a di merael mor bab. Engdi, ng dirrek el kmal klungang er a rengeask el chad.
- Mle dioll e mo smecher el sukal.





Cheldechedechal a Mike me a Henry

A Mike a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Ng soal el torbengii me a lechub eng mekmeudii a mo smecher er tial rakt meng melasem el mo ungil er a tekoi er a blengur e mo oudikel a bedengel.

A Henry, el demal a Mike, a smecher el sukal. A moktek er ngii a kerkikl er a ildisel a sukal er a resechel meng diak el sal mo er bab me a lechub eng kuk kmal me er eou.

Tir el terung a di kmeed el osisiu a moktek er tir el kirel a blengur me a chundo malechub ete ouedikel. Te di diul el melasem el ungil a bendir e omechur e melbodeb a kelir me a temir el ouedikel.

A Henry a smecher er tia el rakt meng kirel el dirrek el lomes a sukal el ngar er a bedengel er a bek el sils. Ng dirrek el kirel el melim a kar.

Tir el terung a kirir el kerkikl a kall el longang e meruul er a bedengir el mo mesisiich. Engdi, a Henry a kirel el omais el mo er a ospitar me te melai a resechel e omes a ildisel a sukal er ngii, me a kolesterol, e dirrek el lomes el kmo ng uangera a hart me a kidney er ngii, me a ikel rokui el sebechel tia el raktl el tomall er a chysel a bedengel.

A Mike a kmal di merael a bendel el me er eou me a sukelengel a mla mo ungil a ildisel. A toktang a kmu er ngii el kmo, a lolemolem el uaisei, eng sebechel el torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

A Henry meng dirrek el ungil a ildisel a sukelengel. A toktang meng kmu er ngii el kmo, ng kma mla mo meduch el mengetmokol er ngii me a sukal el ngar er a resechel a ungil a ildisel.



Klengar er Kau om Secher el Sukal

Ng mo ua ngerang a klengar er kau a om secher el sukal?

Ng ngera ikel sebechel el torbengii meng diak bom secher





Klengar er Kau om Secher el Sukal

Ngarngii a chad el modengalii el smecher el sukal? A Isekum eng ngarngii, em kerir el kmo, ngera mla mengodech er a klengar er ngii, e ngerang meruul el merech er a rektel. Ka mluches a ikel mulsaod.

Ng sebechem el ouchais a ikel mulsaod el obenterir a rebebil er a rechad er a chelsel ikel ileakl el kurup er kid er a social media (messenger, facebook).

Lluich me a Eim el Bliongel

Lmuut el Betok el Omesodel a Carbs





Chesel Tia el Bliongel

A ungil el kle medengei er kau el kirel a “carbohydrates”, a sebechel torbengii me a lechub eng mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Osenged er a carbs me a rakt el sukal
- Bek el bedengel a carbs
- Rolel e dolai er a ungil carbs

Ke dirrek el mo mekbeches a keikak er kau!

Sabis:



- ✓ Molilt a kall el kekerei a techelel el tuobed er a koba.
- ✓ Molilt er a selengoes el ringo er a bai mongang er a apple pie lobengkel a cinnamon.





Carbs me a Rakt el Sukal

Ke Medengei?

- A carbs a meskau a klisichel a bedengem. Ng mengai er a kakerous el kall.
- A rokui el carbs a diak losisiu. Sel mo klekakerous a klungel fiber me a cheio.

Molilt a kall el kekerei a techelel el tuobed er a koba. Sel omengtmeklel er a koba a rulii me a carbs a mereched el obult el mo sukal er a chesel a bedengem. A delul el emutii a kakerous ngii ma emutii lobengkel a marshmallows me a boteto chips.



A ringo a ngarngii a carbs er a chesel, eng di dirrek el ngarngii a vitamins, minerals, me a fiber.



A Jellybeans meng ta er a omeskid a carbs eng di ng diak a baitaming, minerals, me a lechub eng fiber. Kmal klou a sukal el ngar er a chesel.

Less Processed



More Processed





Kakerous el Carbs

Kakerous el Carbs

Aika el beldukl er eou a kakerous el bedengel a carbs:

1. **Ongraol**
2. **Sukal**
3. **Fiber**

1. Ongraol:

- Ongraol er Belau me a bebil er a yasai el ngarngii a carbs er ngii.
- *Beans, peas, lentils*
- Beras me a blauang



Yasai el ou carbs:

- *Mais*
- *Green peas*
- *Parsnips*
- *Plantains*
- *Chemutii*
- *Winter squash*
- *Yams*



Beans, peas, and lentils:

- *Black, pinto, kidney beans*
- *Black-eyed peas*
- *Garbanzo beans (chickpeas)*
- *Red, brown, black lentils*
- *Split peas*



Kakerous el Carbs

Grain el Kall a Ngarngii:

- Whole grains
- Refined grains

Cherrungel el grain a uldimukl er ngii a:

- Barley
- Blauang me a bebil er a baked el kall el meruul er a dart el basent el merikengko el whole wheat
- Brown and wild rice
- Oats and oatmeal
- 100% whole grain cereal
- Pasta el rruul er a dart el basent el becheleleu el merikengko
- Popcorn
- Tortillas el rruul er a dart el basent el whole wheat flour me a lechub eng dart el basent el cornmeal

Bliich el grain el kall uldimukl:

- Blauang me a kliou el rruul er a di becheleleu el merikengko.
- Basta el rruul er a becheleleu el merikengko.
- Becheleleu el Beras

Moliit a Mecherrungel el Ongraol

Cherrungel el ongraol aikel di ngar er a sers el mo er a bebul a tebel el ngar ngii a fibers, vitamins, minerals me a starch er ngii.

A ikel ongraol el mla mo er a mesil e tuobed (Refined) a di starch e merkong.



Kakerous el Carbs

2. Merkos el kall:

- Sukal el ngar er a rodech (fructose)
- Sukal el ngara milk (lactose)
- Becheleleu, me a ngi di el chiro el sukal.
- Ilaot
- Ilaot er a ngebard

3. Meklou a *fiber* er ngii el kall:

- Beans, peas, me a lentils
- Yasai me a rodech, me a tane
- Bekbedengel a miich
- *Whole grain foods*

Molbodeb a sukal er a kall el mongang

Chesel aikel edei el bedengel a carbs, ea sukal a kot el mereched el ongesechii a sukal er a bedenged.

Mongang a kall el betok/klou a fiber er ngii.

A kall el betok/klou a fiber er ngii a kilungii a rengum e mereched el remurt er a bedengem me ke mo ungil el tuong. Ng dirrek el onganget a sukal me a kolesterol er a bedengem.

Chesel a ta el sils, e mongang a kall el ngarngii a 25 to 30 grams el fiber er ngii. Momes e mosuub a “label”, omesodel a kall er a kall el momechar er a stoang.

Betok er kid a olngesonges a fiber er a bedenged. Sel mongang a kall el betok/klou a fiber er ngii, eng kirem el dirrek el melim er a klou el ralm.

Ng ungil a mongang a kall el ngarngii a fiber er ngii, er a bai molim a kar el fiber. Sel mongang a kall el ngarngii a fiber, e ke dirrek el ngmai a bebil er a cheio el ngar er a ikel kall.

Molebodeb a ildisel a “nuts” el mongang

Kmal ngarbab a calories er ngii.

Kakerous el Carbs



Urechomel er a Sukal: A sukal a blechoel el dousbech el meruul a kall. Ng klou a ultutelel el dosebech er a omengang el kall el klou a sukal er ngii.

Kall el blechoel el klou a sukal el urechomel er ngii a uldimukl er a:

- Keik
- Kiande
- Kukis
- Merkos el ilumel el ua soda, kohi me a smoothies
- Ice Kurim

Ungil er a Bedenged el Carbs



Sel bedengel a carb el motungii er a ngerem, a ngarngii a relii er a sukal el ngar er a rasech er a chesel a bedengem. —sel olbedabel a klou a ultutelel!

Molilt a Carbohydrate el klou e cheio er ngii

Klou a cheio er ngii el kall, a dirrek el omekedong el kmo "superfoods", leng betok a vitamins, minerals, me a fiber; e ngar eou me a lechub eng diak a sukal el obengkel. A klou a cheio er ngii el kall a ngosuir a bedengem meng ngmai a rokui el cheio el ikel lousbech.

Ngerang a bebil er a klou e cheio er ngii el kall el sebechem el omdasu?



Ungil er a Bedenged el Carbs

Moruul er a Blatingem

- El ousebech er sel teletelel a blatinged, e mokekii a tedobech el di yasai el meklou a cheio bung er ngii. Sel medechel el eua itiud er a blatong a morngii a tech me a lechub el protin el mengai er a dellomel.
- Molai a mekekerei el bakes! Molasem el mengang er a ta el klou a carbohydrates er ngii el kall er a bek el mo mengur. A lsekum a kelem a ngarngii a boteto e lak mongang er a blauang me a lechub e mkang a ders tedobech er ngii el teblong.

- **Bo Meduch el Melilt a Carb**

Me a lsekum ke mocha mengang a carbs, molilt a kall el ngii a:

- Ngar eou a calories, laok me a sukal er ngii
- Ungil e klou a fiber er ngii
- Klou a vitamins and minerals
- Kekerei ma lechub eng dimlak el tobed er a kombalii

Al sekum eng kirel...

12 oz. el beached el soda

Kekerei el tutu el chips

Juice

Becheleleu el boteto

Em Nguu...

Ralm el obengkel a teliud el rodech me a lechub el club soda

Kekerei el tutu el kiarots

Cherrungel el rodech

Chemutii

Ungiler a Bedenged el Carbs



Al Sekum eng Kirel...

Becheleleu el blauang

Becheleleu el Beras

Sireol meruul er a bliich el grain

Yogurt lobengkel a sukal

Apple Pie

Tsiokolet

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

E Molasem er tiang...

Blauang el 100% el wheat merikengko

Brown rice me a lechub el barely

Sireol el meruul er a whole grain/ oatmeal

Plain el nonfat yogurt lobengkel a berries

Selngoes el apple lobengkel a cinnamon

Mekeald el tsiokolet lobengkel a nonfat milk, cocoa me a sesei el sukal

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ngera Bebil

Ungil er a Bedenged el Carbs



Olchotel a ungil er a Ungil er a Bedenged el Carbs

Breakfast



Bowl of whole-grain oatmeal with blueberries and almonds



Whole-grain toast with peanut butter, bananas, and fresh strawberries

Lunch



Whole-grain pasta with broccoli



Whole-grain tortillas with pumpkin, garlic, and black beans

Ungil er a Bedenged el Carbs



Olchotel a ungil er a Bedenged el Carbs

Dinner



Whole-wheat penne pasta with spinach and grilled chicken breast



Baked fish with brown rice and seasonal fruit and vegetables



Cheldechedechal a Desmond - Part 1

A Desmond a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. A toktang a subedii el kmo, ng diak el belkul a kmo ngdi torbengii a omengelel er a carb, ngbai sebechel el di mo melilt a ikel carb el meklou a cheio er ngii. A toktang er ngii a mengususeu er ngii el mo meluches a kelel el eru el sandei.

A Desmond a meluches a kelel el bo lolecholt er a toktang er ngii:

Blengur al Tutau

- Kohi ngarngii a sukal er ngii
- Merkos el siriol
- Orange Juice
- Toast el chelilt er a jam
- Merkos el blauang
- Pangkeik ngarngii a sirup er ngii

Blengur al Sueleb

- Chelsekel el obengkel a becheleleu el beras
- Ilumel el soda, merkos el tea, me a meradel
- Becheleleu el blauang el sandwich
- Burrito lobengel a becheleleu el beras

Belsoil

- French fries me a tater tots
- Pasta
- Biang me a lechub eng wine
- Keik

Snacks

- Kiande
- Corn Chips, Crackers, me a pretzel



Cheldechedechal a Desmond



Moltiraki er Tiang: Ngokiu a ikel llechukl el kelel a Desmond, ngerang el ungil er a bedenged el Carb a mle ungil el longang? E ngerang a ikel telkib lolengeask? Mousbech er tia el chart el ngar er eou e mluches a uldesuem.



| Instead of... | Try... |
|---------------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Chelchedechal a Desmond-Part 2



A toktang er a Desmond a olngeheu er ngii el meruul a mekekerei el omelodech el kirel a ungil er a bedenged el carbs.

- Ng mo olngeasek a merkos el kall me a ikel tuobed er a koba el kall e mo melasem er a tabesul a blengur.
- Chelechang eng meduch el melilt a ungil er a bedenged el carbs e melasem el mo tabesul a blengur er ngii el ngarngii a odoim me a yasai.
- Ng mengui a leibol er a kall el osiik a ungil er a bedengel el mo sebechel subechii er a moktek er ngii.
- Ng dirrek el di ouedikel. Me a kekka, ea Desmond a mlo mesengaked er a eim el bond, e dirrek el melchesuar el mesisiich a bedengel.

Sera bo le merek, ea sukelengel a Desmond a mlei er eou.

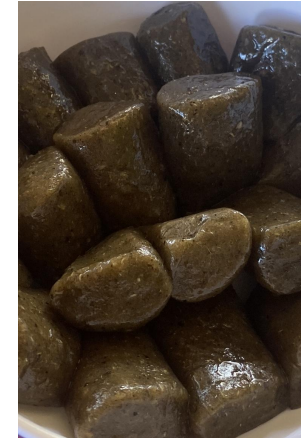




Kelek el Carbs

Ka mluches a bebil er a kmla soam el mengang el carbs. Ke dirrek el lemuches a temel me a klungel a carbs el mkang. Molilt el kmo ngera ungil er a bedengem.

| My Favorite Carbs | How Often Do I Eat This? | How Much Do I Eat? | Do I Need A Healthy Change Idea? | Healthy Change I Will Make |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------------------|---|
| <i>Bread</i> | <i>Every day, every meal</i> | <i>6 slices</i> | <i>Yes</i> | <i>I will have oatmeal instead of toast for breakfast.</i> |
| <i>Cookies</i> | <i>Not very often</i> | <i>Too much!</i> | <i>Yes</i> | <i>I won't keep cookies in the house. When I have them, I will stick to one serving.</i> |
| <i>Rice</i> | <i>Every meal</i> | <i>1/2 cup</i> | <i>No</i> | <i>Rice is a staple in our home and culture, so we have chosen to limit serving sizes for rice and swap out other carbs with healthier options.</i> |
| <i>Sugar in my coffee</i> | <i>Two cups of coffee a day</i> | <i>I don't know</i> | <i>Yes</i> | <i>I will measure and reduce my sugar and aim for one teaspoon per cup.</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |





Kelel el Carbs

| Kot el Soak el Carbs | Oingerang e ak Mengang? | Uangerang a klungel a kungang er ngii? | A kusbech el melodech er ngii? | Omelodech el bo kuruul el mo er a ungil er a bedengek |
|----------------------|------------------------------|--|--------------------------------|--|
| Blauang | Bek el sils, bek el kumengur | Kellolem el blechidel | Choi | Ak mo menga oatmeal e diak el delul blauang |
| Kukis | Diak el blechoel | Uldirkork | Choi | Ng mo diak kumechei kukis ra blai. Al ngarngii eak di kolii a chimong. |
| Beras | Bek el kumengur | Tedobech el kob | Diak | A beras a kelam er a beki sils, aki mo melasem el mesebech er ngii e mo melilit a ngodech el ungil er a bedenged el carbs. |
| Kohi el ou sukal | Teblol kob er a tal sils | Diak kudengei | Choi | Ak mo melboded e oingasek er a sukal e mo omes er a di chimol tsp er a chimol kob. |



Kelek el Carbs

Kot el Soak el
Carbs

Oingerang e ak
Mengang?

Wangerang a
klungel a kungang
er ngii?

A kusbech el
melodech er ngii?

Omelodech el bo
kuruul el mo er a
ungil er a bedengek



Moruul er a Vision Board Poster

Moltirakl er Tiang: Mrelii a kloklem el vision board poster el ngarngii a siasing, llechukl me a tekoi el kirel osengem er a ngar medam el taem el okiu tia el prokuram er a ter Bengel a rakt el sukal.





Moruul er a Vision Board Poster

Moruul er a poster board

A ika el sebechem el ousbech:

- Momdasu er a ngar medam el taem. Moluches a ikel moktek er kau el kirel a ta el rak me a ikel soam el omes a bol meketmokol.
- Moruul er a vision board el ousebech a poster board, cork board, me a lechub eng okrokr el babier.
- Moruul er a vision board el ousbech a computer, molechang a siasing me a lechub eng ungil el llechukl.
- Momes a magazines e mosiik a siasing/llechukl el mo chatter er a moktek er kau e mochadu el otobed.
- Bereked a siasing/llechukl el ousbech a uuid.
- Moluches el obang chimam el ouchais er a moktek er kau el mo er a babier.

Uldasu el bo moltuu er a Poster Board er kau

- Moldekdak a siasing/llechukl el ngii a melutk el kirel moktek er a soam el klungem. Moker el kmo: Locha mo uangerang a klengar me a klechad er kau a lsekum eng mo sebechem el subechii er sel moktek er kau?
- Moldekdak a siasing er a ikel tekoi el rulau me ke semeriar:
 - Siasing er a rengelekem, telungalek er kau, me a re sechelim
 - Ungil lolachitnger
- Mousbech a siasing/tekoi el smodii a rengum el kirel tia el omerael el bla mngarngii el mo er medam.
- Mousbech a siasing er a kall el rullau meke semeriar.
- Mousbech a siasing/tekoi el lochotii a rolem me a obla mketmoklt el mo er medam el taem.
- Mousbech a siasing/tekoi el rullau me ke semeriar el mou chundo e ouedikel.

Lluich me a Elolem el Bliongel

Mterbengii a Rakt el Sukal er a Klengar er Kau!





Chesel Tia el Bliongel

A omolemolm el kerkikl er a blengrum, e mouedikel a bedengem, eng sebechem el torbengii me a lechub e ke mekmeudii a rakt el sukal.

Tia el bliongel a mo mesaod:

- Se er a domuchel el mei er chelechang, e ke mla mo uangerang?
- Elechang el bocha le merek tia el prokuram, e ke mekerang a omolemolm el ungil el omengur e blechoel el ouedikel?
- Moktek er kau er a ika el merael el mei el elolem el buil

Dirrek el Mluches a beaches el keikak er kau!

- Msiseb er a chelehad em kaketkaki
- Mosiik a ongelaod el roel e monga ungil ra bedenged el kall
- Molemolem el meluches a kelem me a chundo er kau
- Mouchais er a rechad a omsiluub er terbengel a rakt el sukal





Chelchedechal a Rashaad

A Rashaad a ngar er a olbedabel er a mo smecher el sukal. Meng siliseb er a uai tia el prokuram el lolengeseu er ngii el melodech er a klengar er ngii el mo oltirakl er a tabesul el blengur e ouedikel er a bek el sils. Omerollet a taem, eng mlo sebechel el ouedikel el kesengil eng dart me a okeim el bung er a ta el sandei. Ng di merael, eng di ng mlo sebechel el merael el bekerurt a blekelel.

A Rashaad a kmal mle blak a rengul me a bo le merek a ta el rak, ea bendel a ngilanget el mo er sel mle moktek er ngii er a lomuchel er tial prokuram.

Sera bo le merek a prokuram, ea Rashaad a liluut el mo merrul a ikel di mla blekerdel er a tekoi er a omengang. E dirrek el mlo muchel el mo diak bo loraal er a bekl el sils. Di mle telkib, ea le bo er a olbedabel, eng kuk mla mo oberoal er a eim el bond.

A Rashaad a medengei el kmo, ng sebechel el mo siik a ngeso. Ng mlo sebechel metik er a chad el le chachelim el merael e ouedikel, e dirrek, ng mlo mesuub a omrellet a kall el ungil er a bedenged.

A Rashaad a kmal melasem el lomekduch er a rengul. Ng mlo rulii a beches el keikak er ngii el kirel a bendel e mo oureor er ngii. Ng mlo sebechel el melasem a bek el bedengel a kakerous el teletael er a omeruul el kall e dirrek el mlo ouedikel er a bek el sils.

Elecha el sils, ea Rashaad a mla mo diak el ngar er a olbedabel el mo smecher el sukal, leng kerkikl er a blengrul e ouedikel a bedengel er a bek el sils.

Ke mekerang e ngmai a ngeso, e melemolm el omekduch er a rengum se el bo le merek tia el prokuram?



Moktek er Kau er a Chelsel a Kot el Elolem el Buil

Urungulek er a mo Ouedikel

Chelsel tia el merael mei el elolem el buil, ea kmo ouedikel el kesengil eng dart me a okeim el bung er a chelsel a ta el sandei.

Urungulek el Kirel a Bendek

a berredekek a _____ bond. (Chelechal sils: _____)

Chelsel a ikal merael el mei el elolem el buil e ngak a:

- Mo Omeksengaked _____ me a bendek a mo _____ bond
- Melemolem el uasei a berredekek _____ me ak di mo ngara _____ bond

A ikakid a ikel mla mukbeches el urungelek el bo kultaot er a uriul er a bol merek tia el prokuraam er a terbengel a rakt el sukal:





Bom Champion er Tia el Prokuram

Momerk a chisel tia el prokuram er a terbengel a rakt el sukal. Mousbech a ikang el ngeso el beldukl er eou leng kldmokl el ngosukau me ke mo meduch el omekedasech er tia el prokuram er a terbengel a rakt el sukal.

Kakerous el Bedengel a Omeruul el kirel a Odbechel me a Chisel tia el Prokuram: Aika el beldukl er eou el ngeso a sebechem kau el champion, e lousbech el orrurt e mengitikaik er a rechad el mo ungil a klenager er tir.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-promotion-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-promotion-508.pdf)

Olangch el Mousebech Sel Mosaod- Ngosukau, kau el champion er aprokuram, me ke ouchais a chisem er a le mengodech a teletelel a klengar er kau e mo onger a kerir a rechad.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-talking-points-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-talking-points-508.pdf)

Sabis el kirel Omengususeu er a rechad el mei er tial Prokuram- Meskau a kakerous el teletael er a omongedcheduch er a rechad el me soiseb er a prokuram, meduch lorrenge, e mengeduib er a cheldecheduch.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-outreach-tips-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-outreach-tips-508.pdf)

Semecheklel a Ocheuidel el Cheldecheduch-Sabis el mer er kau- Meskau a kakerous el teletael sel monger a chetituokel el ker, mosaod er a rechad el dirkak bo le kleuadel, mekera donger a ker e dolemolem el mesaod e diak de metuchakl.

[\[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-conversations-508.pdf\]](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champton-conversations-508.pdf)



Moktek er Kau er a Merael mei el Elolem el Buil

Duch el Mousbech

Ke mla suub a betok el teletael er a omeldechel a ungil klengar er a chelsel tia el prokuram. Molemolem el ousbech a ikal duch er a ikal merael mei buil me a rak.

Moluches a Kelem, Chundo, me a Berredem. Sel moluches eng mo subedau el kmo, ke mla otutii a moktek er kau. Ng dirrek el subedau er a ikel om ungil er ngii me a kuk ngelsengesem.

Mluut el Soiseb. Ng sebeched el metuchakl er a rofel a blengur me a chundo er kid er a chelsel a klengar er kid. A klou el ultutelel sel om metuchakl, e mluut el mo er sel moktek er kau e molemolem me lak el meterob a ungil blengur me a chundo er kau.

Mo mek beches a ikel mle telbilem. Bo blechoel el melatk a bebil er a rofel e ke lmuut el mo mesisiich.



Moktek er Kau er a Merael mei el Elolem el Buil



Duch el Mousbech

Molengit a ngeso er a rechad er a blim, re sechelim, me a re bebil er a re chad. Ng sebechir el ngosukau er a roel a ungil blengur me a telbilem er a klisichel a bedengem.

Mosemechokl a ikel mo chetituokel. Ng morngii a betok el chetituokel me ke mo melasem el mesemechokl - ng mo diak a temem, ng mo er ngii a chelsengum, ng mo meringel er kau le ke smau er a mechut el blekerdelem-molasem el mesemechokl a ikel rokui el mo uchul eng meterob a moktek er kau.

Mo mekduch er a rengum. Mo mekbeches a keikak er kau. Moldeu er a rengum em ongor er kau (el diak el kall) er a ikel mle ungil el omerrelem. Molasem a beches a telelel a omeruul el kall me a bebil er a bedengel a douedikel.



Ke Imuut el mo mes a ikal duch?

Mluut el mong me momes a ikal duch el bla de saod.