

نكبر بصحة جيدة  
نشرة الأخبار  
هيئة رعاية كبار السن في إلينوي



الاحتفال بالبرامج الوطنية لتغذية كبار السن

مارس هو الشهر الوطني للتغذية (National Nutrition Month®) وهو أفضل وقت للاحتفال بالبرنامج الوطني لتغذية كبار السن!

بدأ انطلاق الشهر الوطني للتغذية عام 1973 وسمي في الأصل "الأسبوع الوطني للتغذية" وبعد فترة قصيرة أصبحت مدة الاحتفال به شهراً كاملاً منذ 1980. والهدف منه هو تشجيع الناس على اختيار الخيارات الصحية والسليمة من الغذاء والتحلي بالعادات الصحية في الطعام والأنشطة البدنية. وشعار هذا العام هو "إعداد وجبتك المناسبة لك".

ليس هناك نمط صحي واحد في الطعام يناسب جميع الناس. فأفضل طريقة لاتباع نمط غذائي صحي هي إعداد أطعمتك ومشروباتك بما يناسب تفضيلاتك الشخصية والثقافية مع مراعاة الميزانية.

عشرة إرشادات لمساعدتك في "إعداد وجبتك المناسبة لك"

1. تناول أطعمة ومشروبات مغذية متنوعة كل يوم.
2. خطط لوجباتك الرئيسية والخفيفة وأنشطتك البدنية لأسبوع كامل، فبذلك تزيد فرصة اختيار كل ما هو صحي.
3. جرب وصفات جديدة وتعلم مهارات جديدة لإعداد وجبات سهلة وشهية مناسبة للميزانية.
4. استشر إخصائي تغذية معتمد (أو اطلب من طبيبك الإحالة إلى إخصائي تغذية لاستشارته افتراضياً) للتعرف على وسائل تحسين أنماط غذائك وصحتك.
5. خصص يوماً غذائياً بدون لحوم كل أسبوع بالاعتماد على البروتينات النباتية كالفاصولياء والعدس والمنتجات المصنعة من الصويا وضمها لوجباتك بدلاً من البروتينات الحيوانية.
6. استخدم الزيوت النباتية في الطهي بدلاً من الدهون الصلبة لتقليل كميات الدهون المشبعة في نظامك الغذائي.
7. استخدم توابل وأعشاب متنوعة والتتبيل الخالي من الملح في الطهي لإضفاء النكهات على الطعام دون إضافة الملح.
8. اختر الحبوب الكاملة كالأرز البري والأرز البني والمعكرونة من القمح الصافي للحصول على جرعة صحية من الألياف الغذائية والفيتامينات في نظامك الغذائي.
9. أضف بذور الكتان المطحونة إلى مشروباتك والشوفان للحصول على الدهون والألياف المفيدة للقلب.
10. أضف قليلاً من عصير الليمون أو الأناناس للماء لإضفاء النكهة.

ندعوكم خلال شهر مارس للاحتفال بتاريخ برنامج تغذية كبار السن وبقيمتته وأهميته.

بدأ انطلاق البرنامج الوطني لتغذية كبار السن عام 1972 وهو ممول بموجب قانون الأمريكيين المسنين ( Older Americans Act). ولقد دأب برنامج تغذية كبار السن على تحسين الحالة الغذائية والصحية والرفاهية والاختلاط المجتمعي لكبار السن في الولايات المتحدة على مدار نحو 50 عامًا.

## برامج تغذية كبار السن

أكثر من مجرد طعام

الاتصال | الصحة | الدعم | الاستقلالية



إدارة المعيشة المجتمعية (Administration for Community Living) | ACL.gov

تقوم إدارة المعيشة المجتمعية (ACL) بتمويل خدمات تغذية المسنين، شاملة الوجبات التي توصل إلى المنازل والوجبات التي تقدم في الأماكن التي تخدم المجموعات (أي المنشآت الجماعية).

- تأسس برنامج التغذية الجماعية عام 1972 وهو يقدم وجبات متوازنة غذائيًا لكبار السن في المنشآت الجماعية. والوجبات المقدمة تستوفي الكميات الغذائية المرجعية لكبار السن ويلتزم فيها بأحدث الإرشادات التوجيهية الغذائية للشعب الأمريكي.
  - إضافة إلى ذلك، يوفر برنامج التغذية الجماعية الكثير من الفرص للاختلاط الاجتماعي فضلًا عن أنشطة الصحة والرفاهية.
- تأسس برنامج التغذية بالتوصيل إلى المنازل عام 1978 وهو يقدم وجبات متوازنة غذائيًا لكبار السن الملائمين لمنازلهم. والوجبات المقدمة تستوفي الكميات الغذائية المرجعية لكبار السن ويلتزم فيها بأحدث الإرشادات التوجيهية الغذائية للشعب الأمريكي.
  - يقدم هذا البرنامج خدمة غير رسمية لـ "فحص سلامة" كبار السن، حيث يقوم بعض المتطوعين وعمال توصيل الوجبات بالمساعدة في تخفيف مشاعر الوحدة والعزلة لدى المسنين، فقد يكون المتطوعون والعمال هو المتنافس الوحيد للتفاعل الاجتماعي للمسنين.



## تشير الدراسات إلى أن برامج الوجبات لها أثر إيجابي على صحة ورفاهية كبار السن.

SeniorNutritionProgram#

### المرفقات:

- برامج تغذية كبار السن - استثمارة تقديم النشاط
- برامج تغذية كبار السن - فك الشفرة
- ورقة فك الشفرة Word
- برامج تغذية كبار السن - الاسترخاء الاسترشادي بالصور
- برامج تغذية كبار السن - أنشطة التغذية
- برامج تغذية كبار السن - تحدي النصوص
- ® Health Tips 2021 NNM 20
- (NNM ® Sudoku (easy 2021
- (NNM ® Sudoku (difficult 2021
- NNM ® Word Search 2021
- NNM ® Crossword 2021
- NNM ® Quiz 2021
- وصفات: مشروب بنكهة النعناع؛ فاصولياء خضراء مقلية بالليمون والفجل الحار

### المراجع:

<https://acl.gov/SeniorNutrition/CommunityKit>

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

[https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition\\_Programs\\_Fact\\_Sheet.pdf](https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition_Programs_Fact_Sheet.pdf)

هيئة رعاية كبار السن في إلينوي 1 طريق ناتشورال

رييسورسز، شقة 100 سيدرينغفيلد، إلينوي 62702

<https://www2.illinois.gov/aging/programs/nutrition/Pages/nutrition.aspx>