

मार्च/अप्रैल 2021



स्वास्थ्यप्रद आयु वृद्धि

सूचना पत्र

इलिनॉय डिपार्टमेंट ऑन ऐजिंग



नेशनल सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम का जश्न मनाएं

मार्च राष्ट्रीय पोषण महीना® का महीना है और यह नेशनल सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम मनाने का बिल्कुल सही समय है!

राष्ट्रीय पोषण महीना® 1973 में मूल रूप से "राष्ट्रीय पोषण सप्ताह" के रूप में शुरू हुआ और जल्द ही 1980 से महीना-भर मनाया जाने वाला उत्सव बना। इसका उद्देश्य लोगों को स्वास्थ्यवर्धक, सूचित खाद्य विकल्प अपनाने और खाने और व्यायाम की तंदुरुस्त आदतें विकसित करने के लिए प्रेरित करना है। इस वर्ष का मूल विषय अपनी थाली को मनपसंद भोजन से भरें है।

स्वस्थ भोजन का कोई भी ऐसा आदर्श नहीं है जो सभी के लिए काम करता हो। एक स्वस्थ आहार आदर्श का पालन करने का सबसे अच्छा तरीका अपने बजट को ध्यान में रखते हुए अपनी व्यक्तिगत और सांस्कृतिक प्राथमिकताओं को प्रतिबिंबित करने के लिए अपने भोजन और पेय पदार्थों के विकल्पों को अपनी रुचि के अनुसार बनाना है

अपनी थाली को मनपसंद भोजन से भरने में आपकी मदद करने के लिए नीचे

10 सुझाव दिए गए हैं

1. हर दिन विभिन्न प्रकार के पौष्टिक भोजनों और पेय पदार्थों का सेवन करें।
2. पूरे सप्ताह के लिए अपने भोजन, स्नेक्स, और शारीरिक गतिविधि की योजनाएं बनाएं ताकि स्वस्थ भोजन चुनने की आपकी संभावना अधिक रहे।
3. नए व्यंजन बनाने की विधियों को आजमाएं और बजट के अंदर आसान और स्वादिष्ट भोजन बनाने के नए कौशल सीखें!
4. यह जानने के लिए कि आप अपने खाने के आदर्शों और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकते हैं, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या पोषण विशेषज्ञ से बात करें (या अपने डॉक्टर से इनसे ऑनलाइन बात करने के लिए रेफरल मांगें)!
5. सप्ताह में एक दिन शाकाहारी बनें और जानवरों से प्राप्त प्रोटीन के बजाय अपने आहार में पौधों पर आधारित प्रोटीन जैसे कि फलियां, दालें, और सोयाबीन पर आधारित उत्पादों को शामिल करें।
6. अपने आहार में जमा होने वाली (सेटूरेटेड) चर्बी की मात्रा को कम करने के लिए ठोस चर्बियों के बजाय वनस्पति तेलों में खाना पकाएं।
7. अपने भोजनों में नमक डाले बिना स्वाद बढ़ाने के लिए इसे विभिन्न प्रकार के मसालों, जड़ी-बूटियों और नमक रहित सीजनिंग के साथ पकाएं।
8. अपने आहार में फाइबर और विटामिन की एक स्वस्थ खुराक पाने के लिए अधिक संपूर्ण अनाजों जैसे कि जंगली चावल, भूरे चावल, और संपूर्ण गेहूं का पास्ता चुनें।
9. दिल के स्वास्थ्य के लिए हितकर चर्बी और फाइबर पाने के लिए अपनी स्मूथी और ओटमील में पिसे हुए अलसी के बीज शामिल करें।

10. अतिरिक्त स्वाद के लिए अपने पानी में नींबू, साइट्रस या अनानास का रस डालें।

मार्च के महीने के दौरान, हम आपको वरिष्ठ पोषण कार्यक्रम के इतिहास, मूल्य और महत्व का जश्न मनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

नेशनल सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम 1972 में शुरू हुआ और यह ओल्डर अमेरिकनज अधिनियम द्वारा वित्त पोषित है। सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम लगभग 50 वर्षों से पोषण की स्थिति, स्वास्थ्य और भलाई में सुधार कर रहा है, और वरिष्ठ अमरीकियों को समाजीकरण प्रदान कर रहा है!



**वृद्ध पोषण कार्यक्रम
(सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्रामज़)**
भोजन से अधिक।
संबंध | स्वास्थ्य | सहयोग | स्वतंत्रता

सामुदायिक जीवन के लिए प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग) | ACL.gov

एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग (ACL) सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम का वित्त पोषण करता है, जिसमें घरों में पहुंचाया जाने वाला भोजन और सामूहिक परिस्थितियों (यानी एकत्रित हुए लोगों की परिस्थितियों) में परोसा जाने वाला भोजन शामिल हैं।

- कांग्रेट न्यूट्रिशन प्रोग्राम 1972 में स्थापित किया गया था और वृद्ध वयस्कों को एक एकत्रित लोगों की परिस्थिति में संतुलित पोषण वाला भोजन प्रदान करता है। उपलब्ध कराए गए भोजनों के लिए वृद्ध वयस्कों के आहार के हिस्सों से जुड़े संदर्भों (डाइटरी रेफरेंस इनटेकस) की आवश्यकताओं को पूरा करना और अमरीकियों के सबसे नवीनतम आहार दिशानिर्देशों का पालन करना आवश्यक है।
 - इसके अलावा, कांग्रेट न्यूट्रिशन प्रोग्राम समाजीकरण के साथ-साथ स्वास्थ्य और कल्याण गतिविधियों के लिए कई अवसर प्रदान करता है।
- होम-डिलीवर्ड न्यूट्रिशन प्रोग्राम 1978 में स्थापित किया गया था और यह घरों में बाध्य वृद्ध वयस्कों को पौष्टिक रूप से संतुलित भोजन प्रदान करता है। उपलब्ध कराए गए भोजनों के लिए वृद्ध वयस्कों के आहार के हिस्सों से जुड़े संदर्भों (डाइटरी रेफरेंस इनटेकस) की आवश्यकताओं को पूरा करना और अमरीकियों के सबसे नवीनतम आहार दिशानिर्देशों का पालन करना आवश्यक है।
 - यह कार्यक्रम वृद्ध वयस्कों के लिए एक अनौपचारिक "सुरक्षा जांच" प्रदान करता है, जिसमें स्वयंसेवक और खरीदे गए भोजन का वितरण करने वाले कर्मचारी वृद्ध वयस्कों में अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं को कम करने में मदद कर सकते हैं।

क्योंकि शायद उनकी केवल इन्हीं लोगों से ही नियमित सामाजिक भेंट होती हो।

अध्ययन दर्शाते हैं कि भोजन कार्यक्रम
वृद्ध वयस्कों के स्वास्थ्य और कल्याण
पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।



#SeniorNutritionProgram

संलग्नकः

- सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम - एक्टिविटी सबमिशन फॉर्म रिलीज़
- सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम क्रेक द कोड
- क्रेक द कोड वर्क शीट
- सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम - गाइडड इमेजिरी रिलेक्सेशन
- सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम - पोषण संबंधित गतिविधि
- सीनियर न्यूट्रिशन प्रोग्राम - पाठ चुनौती
- 20 स्वास्थ्य संबंधी सुझाव 2021 NNM ®
- 2021 NNM® सुडोकू (आसान)
- 2021 NNM® सुडोकू (मुश्किल)
- 2021 NNM® वर्ड सर्च
- 2021 NNM® क्रॉसवर्ड
- 2021 NNM® क्विज़
- **व्यंजन विधियां:** पेपरमिंट स्मूथी; नींबू और हॉसैरिडिश के साथ हरी फलियों की कड़ाही

संदर्भ:

<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)

**इलिनॉय डिपार्टमेंट ऑन ऐजिंग One Natural
Resources Way, Suite 100 Springfield,
IL 62702**

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