

2021년 3월/4월

건강하게 나이들기

소식지

일리노이 노인국



전국 고령자 영양 프로그램을 응원합니다.

국가 영양의 달(National Nutrition Month®)인 3월을 맞아, 전국 고령자 영양 프로그램(National Senior Nutrition Program)을 응원합니다!

국가 영양의 달(National Nutrition Month®)은 1973년에 '국가 영양 주간(National Nutrition Week)'으로 출발하였으며, 1980년부터는 한 달 동안 시행되어 왔습니다. 프로그램의 목적은 국민들이 정보에 근거한 건강한 음식을 선택하고 건전한 식습관 및 운동 습관을 갖는 계기를 마련하는 것입니다. 올해의 주제는 '**개인 맞춤 식단(Personalize Your Plate)**'입니다.

한 종류의 건강 식이 패턴이 모두에게 효과가 있는 것은 아닙니다. 건강 식이 패턴을 만드는 가장 좋은 방법은 예산을 고려하여 개인적이고 문화적인 선호도에 최적화된 음식과 음료를 선택하는 것입니다.

다음은 '개인 맞춤 식단'에 도움이 되는 10가지 팁입니다.

1. 매일 영양가 있는 음식과 음료를 다양하게 섭취하세요.
2. 일주일 동안의 식사, 간식 및 운동을 미리 계획한다면 더욱 건강한 선택을 하실 수 있습니다.
3. 새로운 조리법을 시도해보고 예산에 맞추어 쉽고 맛있는 식사를 준비하는 새로운 방법을 배워보세요.
4. 영양사(Registered Dietitian Nutritionist)와 상담을 통해(또는 귀하의 주치의에게 가상으로 만날 수 있도록 추천을 부탁드립니다) 식습관과 건강을 개선할 수 있는 방법을 의논해보세요.
5. 일주일에 하루 정도는 동물성 단백질 대신 콩, 렌틸콩, 콩이 함유된 제품 등 식물성 단백질을 섭취하는 날로 정해보세요.
6. 고형 지방 대신 식물성 기름을 요리에 사용하여 식단에서 포화지방의

- 양을 줄어보세요.
7. 다양한 향신료, 허브, 소금이 들어가지 않은 양념을 이용하여 나트륨 없이 음식에 풍미를 더해보세요.
 8. 야생쌀, 현미나 통밀로 만든 파스타와 같이 정제되지 않은 통곡물(whole grain)을 이용하면 섬유질과 비타민을 더 많이 섭취할 수 있는 건강한 식단이 됩니다.
 9. 스무디와 오트밀에 갈아놓은 아마씨를 넣어 몸에 좋은 지방과 섬유질을 식단에 추가하세요.
 10. 소량의 라임이나 감귤류 과일 또는 파인애플 주스를 물에 추가하면 맛있는 물을 드실 수 있습니다.

3월 한 달동안 고령자 영양 프로그램의 역사와 가치 및 중요성을 기억해주시기 바랍니다.

국가 고령자 영양 프로그램은 1972년에 시작되었으며 미국 노인복지법(Older Americans Act)에 따라 지원됩니다. 국가 고령자 영양 프로그램은 50년 가까이 미국 노인들의 영양 상태와 건강 및 복지를 개선하고, 이들의 사회화를 돕는 역할을 해 왔습니다.



고령자 영양 프로그램
음식 이상의 의미를 가집니다.
 연대 | 건강 | 지원 | 독립

지역사회 거주 관리국(Administration for Community Living) | ACL.gov

지역사회 거주 관리청(Administration for Community Living, 이하 ACL)은 가정 배달 식사 및 단체(애: 회합) 제공 식사 등 고령자를 위한 영양 서비스를 지원합니다.

- 단체 영양 프로그램(Congregate Nutrition Program)은 1972년에 시작되었으며 노인들의 모임 장소에서 균형잡힌 영양 식단을 제공합니다.

제공되는 식사는 고령자 권장 식단 기준을 충족하며, 가장 최근의 '미국인 영양 섭취 기준(Dietary Reference Intake for Americans)'를 준수합니다.

- 또한, 단체 영양 프로그램은 건강 및 복지 활동뿐만 아니라 사회화에 도움이 되는 많은 기회를 제공하고 있습니다.
- 가정 배달 영양 프로그램은 1978년에 시작되었으며, 외출이 불가능한 고령자들에게 균형잡힌 영양식을 배달하고 있습니다. 제공되는 식사는 고령자 권장 식단 기준을 충족하며, 가장 최근의 '미국인 영양 섭취 기준(Dietary Reference Intake for Americans)'를 준수합니다.
 - 이 프로그램은 비공식적인 고령자 '안전 확인' 방법으로, 자원봉사자와 유급 식사 배달 직원은 노인들에게 유일한 정기적인 사회 활동일 수도 있는 이 프로그램을 통해 노인들의 외로움과 고립감을 덜어드릴 수 있습니다.

**연구 결과 식사 제공
프로그램은 고령자의 건강과
복지에 긍정적 영향을 미치는
것으로 밝혀졌습니다.**



#고령자영양프로그램

첨부:

- 고령자 영양 프로그램 - 활동 제출 서류 양식
- 고령자 영양 프로그램 암호 해독(Cack the Code) 게임
- 암호 해독(Crack the Code) 낱말 시트
- 고령자 영양 프로그램 - 심상 유도 요법 및 이완
- 고령자 영양 프로그램 - 영양 관련 활동
- 고령자 영양 프로그램- 텍스트 챌린지(Text Challenge)
- 건강 톱 20가지 2021 NNM ®
- 2021 NNM ® 스도쿠 게임 (난이도 하)
- 2021 NNM ® 스도쿠 게임 (난이도 상)
- 2021 NNM ® 낱말 찾기
- 2021 NNM ® 크로스워드 퍼즐
- 2021 NNM ® 퀴즈

- 조리법: 페퍼민트 스무디; 레몬과 서양고추냉이를 곁들인 스킨릿 그린빈

참조:

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

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition_Programs_Fact_Sheet.pdf

**Illinois Department on Aging One
Natural Resources Way, Suite 100
Springfield, IL 62702**

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