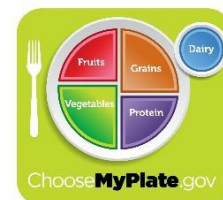


Marzec/kwiecień 2021 r.



**Zdrowe starzenie się**  
**Biuletyn informacyjny**  
Departament ds. Seniorów stanu Illinois



**Obchody Narodowego Programu Żywienia**  
**Seniorów**

**Marzec to Narodowy Miesiąc Odżywiania (National Nutrition Month®) i jest to idealny czas, aby świętować Narodowy Program Żywienia Seniorów!**

Narodowy Miesiąc Odżywiania® ustanowiono w 1973 roku, początkowo jako „Narodowy Tydzień Odżywiania”, który wkrótce, bo od 1980 roku, stał się Miesiącem Odżywiania. **Celem jest zmotywowanie ludzi do podejmowania zdrowych, świadomych wyborów żywieniowych oraz wypracowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i ruchowych. Tegoroczny temat przewodni to: „Spersonalizuj swój talerz”.**

**Nie ma jednego zdrowego wzorca żywieniowego, który sprawdza się u wszystkich. Najlepszym podejściem do przestrzegania zdrowego wzorca żywieniowego jest dostosowanie wyboru żywności i napojów do osobistych i kulturowych preferencji przy jednoczesnym uwzględnieniu swojego budżetu.**

**Oto 10 wskazówek, które pomogą Ci**  
***Spersonalizować swój talerz***

1. Codziennie spożywaj różne pożywne pokarmy i napoje.
2. Planuj swoje posiłki, przekąski i aktywność fizyczną na cały tydzień, dzięki czemu będziesz bardziej skłonny(-a) do podejmowania zdrowych wyborów.
3. Wypróbuj nowe przepisy i naucz się nowych umiejętności, aby tworzyć łatwe i smaczne posiłki przy ograniczonym budżecie!
4. Porozmawiaj z licencjonowanym dietetykiem żywieniowym (lub poproś swojego lekarza o skierowanie na wirtualne spotkanie z jednym z nich), aby zobaczyć, co możesz zrobić w kierunku poprawy swoich wzorców żywieniowych i stanu zdrowia!
5. Jeden dzień w tygodniu przejdź na dietę bezmięsną, włączając do niej białka pochodzenia roślinnego, takie jak fasola, soczewica i produkty na bazie soi,

- zamiast białek zwierzęcych.
6. Gotuj na olejach roślinnych zamiast na tłuszczach stałych, aby zmniejszyć ilość tłuszczów nasyconych w swojej diecie.
  7. Gotuj z różnymi przyprawami, ziołami i mieszankami przypraw bez soli, aby nadać smak potrawom bez dodawania soli.
  8. Wybieraj więcej pełnych ziaren, takich jak dziki i brązowy ryż i pełnoziarnisty makaron, aby zapewnić sobie zdrową dawkę błonnika i witamin w diecie.
  9. Dodaj mielone siemię lniane do smoothie i owsianki, aby uzyskać zdrowe dla serca tłuszcze i błonnik.
  10. Dodaj odrobinę soku z limonki, cytrusów lub ananasa do wody, aby nadać jej dodatkowy smak.

### **Wmarcu zachęcamy wszystkich do celebrowania historii, wartości i znaczenia Programu Żywienia Seniorów.**

Narodowy Program Żywienia Seniorów wprowadzono w życie w 1972 roku i jest finansowany w ramach ustawy o starszych Amerykanach (Older Americans Act). Program Żywienia Seniorów już od prawie 50 lat poprawia stan odżywienia, zdrowia i samopoczucie oraz zapewnia kontakty towarzyskie osobom starszym!



**Administracja ds. Życia Społecznego (Administration for Community Living, ACL) finansuje usługi żywieniowe dla seniorów, w tym posiłki dostarczane do domu oraz posiłki podawane w grupach (tj. w placówkach zbiorowych).**

- **Program Żywienia Zbiorowego (Congregate Nutrition Program) powstał w 1972 roku i zapewnia zbilansowane pod względem odżywczym posiłki dla starszych osób w warunkach zbiorowych.** Dostarczane posiłki muszą spełniać wymagania dietetyczne (Dietary Reference Intakes) dla osób starszych i być

zgodne z najnowszymi wytycznymi dietetycznymi dla Amerykanów.

- Program Żywienia Zbiorowego zapewnia ponadto wiele możliwości kontaktów towarzyskich, jak również działań związanych ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
- **Program żywienia dostarczanego do domu został utworzony w 1978 roku i zapewnia zbilansowane pod względem odżywczym posiłki starszym osobom dorosłym przebywającym w domu.** Dostarczane posiłki muszą spełniać wymagania dietetyczne (Dietary Reference Intakes) dla osób starszych i być zgodne z najnowszymi wytycznymi dietetycznymi dla Amerykanów.
  - Program ten zapewnia nieformalną „kontrolę bezpieczeństwa” dla starszych dorosłych, w której wolontariusze i opłacani pracownicy dostarczający posiłki mogą pomóc zmniejszyć poczucie samotności i izolacji u starszych dorosłych, ponieważ mogą być jedyną regularną interakcją społeczną, jaką osoby te mają.
  -

**Badania wykazują,  
że programy związane  
z posiłkami mają  
pozytywny wpływ na  
zdrowie i samopoczucie  
osób starszych.**



#SeniorNutritionProgram

#### Załączniki:

- Program Żywienia Seniorów – Formularz zgłoszenia działań
- Program Żywienia Seniorów Złam kod
- Program Żywienia Lista zwrotów
- Program Żywienia Seniorów – Wyobraźnia kierowana – relaksacja
- Program Żywienia Seniorów – Działalność żywieniowa
- Program Żywienia Seniorów – Wyzwanie tekstowe
- 20 Porad zdrowotnych 2021 NNM ®
- 2021 NNM ® Sudoku (łatwe)
- 2021 NNM ® Sudoku (trudne)
- 2021 NNM ® Wyszukiwanie słów

- 2021 NNM ® Krzyżówka
- 2021 NNM ® Quiz
- **Przepisy:** Smoothie z miętą pieprzową; Fasolka szparagowa na patelni z cytryną i chrzanem

**Źródła:**

<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)

**Illinois Department on Aging  
(Departament ds. Seniorów  
stanu Illinois) One Natural  
Resources Way, Suite 100 Springfield,  
IL 62702**

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