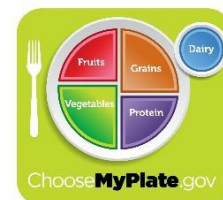


Март/апрель 2021 г.



Здоровое старение
Новостная рассылка
Департамент по проблемам старения
штата Иллинойс



Мероприятия в рамках национальной программы питания для пожилых людей

В марте проводится ежегодная кампания **National Nutrition Month®**, которая представляет отличный повод отметить достижения **Национальной программы питания для пожилых людей!**

Программа **National Nutrition Month®**, созданная в 1973 году, первоначально задумывалась как «Национальная неделя питания», но с 1980 года она стала проводиться на протяжении всего месяца. **Задача программы — мотивировать людей осознанно выбирать продукты питания, полезные для здоровья, а также развивать правильные привычки в области питания и физических упражнений. Тема этого года: «Составление индивидуальной программы питания».**

Не существует универсальной системы здорового питания, которая подходила бы всем. Лучший подход к соблюдению здорового режима питания — адаптировать выбор продуктов и напитков с учетом ваших личных и культурных предпочтений, а также доступных денежных средств.

Посмотрите 10 советов, которые помогут вам составить индивидуальную программу питания

1. Каждый день употребляйте разнообразные продукты питания и напитки.
2. Планируйте приемы пищи, перекусы и физическую активность на неделю вперед. Это повышает вероятность того, что вы предпочтете здоровый образ жизни.
3. Изучайте и пробуйте новые рецепты, чтобы готовить простые и вкусные блюда при ограниченном бюджете!
4. Поговорите со специалистом в области питания и диетологом (или попросите своего лечащего врача организовать с ним виртуальную встречу), чтобы узнать, как можно улучшить ваш режим питания и

состояние здоровья!

5. Один день в неделю не употребляйте мясо, включив в свой рацион растительные белки, содержащиеся в бобах, чечевице и соевых продуктах, вместо белков животного происхождения.
6. Во время приготовления пищи используйте растительные масла вместо твердых жиров, чтобы уменьшить количество насыщенных жиров в рационе.
7. Используйте различные специи и травы, а также бессолевые приправы, чтобы придать блюдам приятный вкус без добавления соли.
8. Чаще употребляйте в пищу цельнозерновые продукты, например дикий или коричневый рис, макароны из цельной пшеницы, чтобы внести в рацион необходимую дозу клетчатки и витаминов.
9. Добавляйте в смузи и овсянку молотые льняные семена, чтобы получить жиры и клетчатку, полезные для сердца.
10. Добавляйте в воду немного сока лайма, цитрусовых или ананаса, чтобы усилить аромат.

В течение марта мы призываем вас обратить внимание на историю, ценности и значение Программы питания для пожилых людей.

Национальная программа питания для пожилых людей была создана в 1972 году в соответствии с Законом о пожилых американцах. Эта программа помогает улучшить питание, здоровье и благополучие пожилых американцев, а также обеспечивает их социализацию на протяжении вот уже почти 50 лет!



Программы питания для пожилых людей

Больше чем просто еда.

Общение | Здоровье | Поддержка | Независимость

Департамент общественной жизни | ACL.gov

Департамент общественной жизни (ACL) финансирует услуги в сфере питания для пожилых людей, включая доставку еды на дом, а также групповое питание (то есть питание в общинах).

- **Программа коллективного питания была учреждена в 1972 году и нацелена на обеспечение сбалансированного питания для пожилых людей в общественных местах.** Питание должно соответствовать рекомендованным пищевым рационам для пожилых людей, а также самым актуальным рекомендациям в сфере питания для американцев.
 - Кроме того, программа коллективного питания открывает множество возможностей для социализации и оздоровительных мероприятий.
- **Программа питания с доставкой на дом, учрежденная в 1978 году, обеспечивает сбалансированное питание для пожилых людей, находящихся на домашнем режиме.** Питание должно соответствовать рекомендованным пищевым рационам для пожилых людей, а также самым актуальным рекомендациям в сфере питания для американцев.
 - Эта программа обеспечивает неформальную «проверку состояния» для пожилых людей, при которой сотрудники программы и волонтеры по доставке еды помогают пожилым людям с ограниченным социальным общением не чувствовать себя одинокими.

Исследования показывают, что правильно подобранная программа питания положительно влияет на здоровье и благополучие пожилых людей.



#SeniorNutritionProgram

Вложения:

- Программа питания для пожилых людей — подача формы заявки на мероприятия
- Программа питания для пожилых людей — поиск решения
- Найти решение — список терминов
- Программа питания для пожилых людей — расслабление с помощью упражнений на воображение
- Программа питания для пожилых людей — деятельность в сфере питания
- Программа питания для пожилых людей — текстовое задание
- 20 советов по здоровью 2021 NNM ®
- 2021 NNM ® sudoku (простая)

- 2021 NNM ® судоку (сложная)
- 2021 NNM ® головоломка «найди слово»
- 2021 NNM ® кроссворд
- 2021 NNM ® викторина
- **Рецепты:** мятный смузи; зеленая фасоль, поджаренная с лимоном и хреном

Ссылки:

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

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

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

**Департамент по проблемам
старения штата Иллинойс One
Natural Resources Way, Suite 100
Springfield, IL 62702**

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