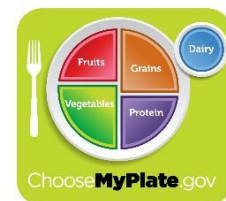


2021年3月/4月



老年健康
简报
伊利诺伊州老人局



庆祝全国长者营养计划 (National Senior Nutrition Program)

三月是全国营养月 (National Nutrition Month®)，这是庆祝全国长者营养计划的最佳时机！

全国营养月 (National Nutrition Month®) 始于1973年，原名为“全国营养周”，很快在1980年，它成为了为期一个月的庆祝活动。其目的是促进人们选择明知的健康食物，并养成良好的饮食和锻炼习惯。今年的主题是 *饮食个性化 (Personalize Your Plate)*。

世界上并没有一个单一的健康饮食模式可以适用于所有的人。遵循健康饮食模式的最佳方法是在考虑预算的同时，根据个人和文化偏好定制食物和饮料的选择。

以下10条小贴士旨在帮助您进行饮食个性化 (Personalize Your Plate)

1. 每天吃各种有营养的食物和饮品。
2. 安排好一周的饮食、零食和身体活动，这样有助于您做出健康的选择。
3. 尝试新的食谱、学习新的烹饪技能，并在预算范围内制作简单美味的食物！
4. 与注册营养师（或让您的医生将您转介至一位营养师，与其进行虚拟会面）谈一谈，看看您能做些什么，以改善您的饮食模式和健康！
5. 每周留出一天作为素食日，在饮食中加入植物性蛋白质，如豆类、扁豆和大豆制品，而不是动物性蛋白质。
6. 烹饪时，用植物油代替固体油脂，以减少您饮食中的饱和脂肪。
7. 烹饪时，可以使用各种香料、香草和无盐调味料，以在不加盐的情况下增加食物的风味。
8. 更多地选择全谷物，如藜米、糙米和全麦意大利面，以从饮食中获得健康剂量的纤维素和维生素。
9. 在奶昔和燕麦粥中加入亚麻籽粉，以获得有益于心脏健康的脂肪和纤维。

维。

10. 加一点酸橙汁、柑橘汁或菠萝汁，以增加风味。

在三月份，我们鼓励大家庆祝长者营养计划的历史、价值和重要性。

国家长者营养计划始于1972年，由《美国老年人法案》（Older Americans Act）进行资助。近50年来，长者营养计划始终在改善老年人的营养状况、健康和福祉，并为他们提供社会化服务！



长者营养计划 (Senior Nutrition Programs)

不止于提供食物。

联系 | 健康 | 支持 | 独立

社区生活管理局 (Administration for Community Living) | ACL.gov

社区生活管理局（ACL）对长者营养服务提供资助，包括家庭送餐和在集体生活场所（例如聚集生活场所）提供膳食。

- 集体营养计划（Congregate Nutrition Program）成立于1972年，旨在为生活在集体场所中的老年人提供营养均衡的膳食。提供的膳食须符合老年人的膳食参考摄入量，并遵循最新的美国膳食指南。
 - 此外，集体营养计划为老年人提供了许多社会化以及健康保健活动的机会。
- 家庭送餐营养计划（Home-Delivered Nutrition Program）成立于1978年，旨在为在家的老年人提供营养均衡的膳食。提供的膳食须符合老年人的膳食参考摄入量，并遵循最新的美国膳食指南。
 - 该计划为老年人提供了一种非正式的“安全检查”，志愿者和受雇送餐员有助于减少老年人的孤独寂寞，因为他们可能是老年人唯一经常与之进行社会互动的人员。

研究表明膳食计划对于老年人的健康和福祉均有正面的影响。



#SeniorNutritionProgram

附件：

- 长者营养计划——活动提交表单发布
- 长者营养计划解码
- 解码词表
- 长者营养计划——想象放松法
- 长者营养计划——营养活动
- 长者营养计划——文字挑战
- 20条健康小贴士2021 NNM ®
- 2021 NNM ®数独（简单）
- 2021 NNM ®数独（困难）
- 2021 NNM ®找单词
- 2021 NNM ®填字游戏
- 2021 NNM ®测验
- 菜谱：薄荷冰沙；青豆入锅加柠檬和辣根

参考文献：

<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%20Programs%20Fact%20Sheet.pdf)

伊利诺伊州老人局

One Natural Resources Way, Suite
100 Springfield, IL 62702

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