

صحت مندانہ عمر رسیدگی  
نیوز لیٹر  
الینوائے محکمہ برائے عمر رسیدگی



بزرگوں کی غذائیت کا قومی پروگرام منائیں

**مارچ قومی غذائیت کا مہینہ ہے® اور یہ بزرگوں کی غذائیت کا قومی پروگرام منانے کا بہترین وقت ہے!**

قومی غذائیت مہینہ® کا آغاز 1973 میں، بطور "قومی غذائیت ہفتہ" ہوا اور جلد ہی، 1980 میں یہ مہینے بھر پر مشتمل ایک رواج بن گیا۔ اس کا مقصد لوگوں کو تندرستی سے بھرپور، باخبر غذائی انتخابات کرنے کی ترغیب دینا، اور ان میں کھانا کھانے اور ورزش کرنے کی عمدہ عادات پیدا کرنا ہے۔ اس سال کا مرکزی خیال ہے **اپنی مرضی کی پلیٹ بنائیں۔**

صحت مندانہ کھانے کا کوئی ایک بھی طریقہ ایسا نہیں ہے جو ہر ایک کے لیے کام کرتا ہو۔ ایک صحت مندانہ غذائی طرز عمل کی پیروی کی بہترین حکمت عملی یہ ہے کہ اپنی خوراک اور مشروب کے انتخابات کو اپنی ذاتی و روایتی ترجیحات کی عکاسی کی خاطر اپنے بجٹ کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اپنی مرضی کے مطابق بنا لیا جائے۔

**یہاں آپ کی مدد کے لیے 10 تجاویز دی گئی ہیں تاکہ آپ اپنی مرضی کے مطابق پلیٹ بنا سکیں**

1. روزانہ انواع و اقسام کے غذائیت سے بھرپور کھانے اور مشروبات لیں۔
2. ہفتہ بھر کے لیے اپنے کھانے، اسٹیکس، اور جسمانی سرگرمی کا منصوبہ ترتیب دیں، تاکہ آپ کے صحت مندانہ انتخابات کرنے کا امکان بڑھ سکے۔
3. نئے کھانے بنانے کی ترکیبیں آزمائیں اور بجٹ کے مطابق آسان اور ذائقے دار کھانے بنانے کی نئی مہارتیں سیکھیں!
4. یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ اپنے کھانے کے طرز عمل اور صحت میں سدھار کے لیے کیا کر سکتے ہیں، کسی رجسٹرڈ ماہر غذا و ماہر غذائیت (Registered Dietitian Nutritionist) سے بات کریں (یا ایسے کسی ماہر سے ورچوئل ملاقات کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ریفرل کی درخواست کریں)!
5. ہفتے میں ایک دن حیوانی پروٹینز کی جگہ نباتات پر مبنی پروٹینز جیسے کہ پھلیاں، دالیں، اور سویا پر مبنی اجناس کو اپنی خوراک میں شامل کر کے گوشت کا ناغہ کریں۔
6. ٹھوس چکنائی کی جگہ نباتاتی تیل میں کھانا پکائیں تاکہ اپنی خوراک میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار گھٹا سکیں۔
7. اپنے کھانوں میں نمک شامل کیے بغیر ذائقہ لانے کے لیے انواع و اقسام کے مرچ مسالے، نباتات، اور نمک سے پاک مسالہ جات میں کھانا پکائیں۔
8. سالم اناج جیسے جنگلی چاول (wild rice)، براؤن چاول، اور سالم گیہوں کا پاستا زیادہ استعمال کریں تاکہ اپنی خوراک میں فائبر اور وٹامنز کی صحت مندانہ مقدار حاصل کر سکیں۔
9. دل کے لیے مقوی چکنائیوں اور فائبر کے لیے اپنی اسموتھیز اور جئی کے دلیے میں پسے ہوئے السی کے بیج (flaxseed) شامل کریں۔
10. ذائقہ پیدا کرنے کے لیے لیموں، ترش پھل، یا انناس کے جوس کے قطرے اپنے پانی میں شامل کریں۔

مارچ کے مہینے میں، ہم آپ کو بزرگوں کے غذائیت پروگرام کی تاریخ، قدر و منزلت، اور اہمیت کا جشن منانے کی ترغیب دیتے ہیں۔

بزرگوں کے قومی غذائی پروگرام کا آغاز 1972 میں ہوا تھا اور اسے بزرگ امریکی باشندوں کے ایکٹ (Older Americans Act) کی جانب سے مالی اعانت حاصل ہے۔ بزرگوں کا غذائیت پروگرام تقریباً 50 سال سے بزرگ امریکی باشندوں کی غذائی حالت، صحت اور فلاح و بہبود میں بہتری لا رہا ہے، اور انہیں سماجی میل جول کا موقع فراہم کر رہا ہے۔

## بزرگوں کے غذائیت پروگرامز

غذا سے بڑھ کر۔

ربط | صحت | معاونت | خودمختاری



کمیونٹی زندگی گزارنے کے لیے انتظامیہ | ACL.gov

کمیونٹی زندگی گزارنے کے لیے انتظامیہ (Administration for Community Living, ACL) بزرگوں کی غذائیت خدمات کی مالی اعانت کرتا ہے، جس میں گھر پر پہنچانے جانے والے کھانے اور گروہی سطح (یعنی کہ اجتماعی ماحول) پر فراہم کردہ کھانے شامل ہیں۔

● اجتماعی غذائیت پروگرام کا قیام 1972 میں ہوا تھا اور یہ بزرگوں کو اجتماعی ماحول میں غذائیت کے اعتبار سے متوازن کھانے فراہم کرتا ہے۔ فراہم کردہ کھانوں کو لازماً بزرگوں کی غذائیت کے حوالہ جاتی خوراک پر پورا اترنا چاہیے اور حالیہ ترین غذائی ہدایات برائے امریکی باشندگان (Dietary Guidelines for Americans) کے عین مطابق ہونا چاہیے۔

○ اس کے علاوہ، اجتماعی غذائیت پروگرام سماجی میل جول کے کئی مواقع جیسے صحت اور فلاح و بہبود کی سرگرمیاں بھی مہیا کراتا ہے۔

● گھر پر پہنچانے کے غذائیت پروگرام کا قیام 1978 میں ہوا تھا اور یہ گھر تک محدود بزرگوں کو غذائی اعتبار سے متوازن کھانے فراہم کرتا ہے۔ فراہم کردہ کھانوں کو لازماً بزرگوں کی غذائیت کے حوالہ جاتی خوراک پر پورا اترنا چاہیے اور حالیہ ترین غذائی ہدایات برائے امریکی باشندگان (Dietary Guidelines for Americans) کے عین مطابق ہونا چاہیے۔

○ یہ پروگرام بزرگوں کے لیے ایک غیر رسمی "حفاظتی معائنہ" بھی فراہم کرتا ہے، جس میں رضاکاران اور غذائی ترسیل کا بامعاوضہ عملہ بزرگوں میں اکیلے پن اور تنہائی کے احساسات کو کم کرنے کی خاطر مدد کر سکتے ہیں کیونکہ شاید وہ واحد باقاعدہ سماجی ملاقاتی ہوں جو ان کو میسر آتے ہوں۔



## مطالعات ظاہر کرتے ہیں کہ کھانے کے پروگرامز کا بزرگوں کی صحت اور فلاح و بہبود پر مثبت اثر پڑتا ہے۔

SeniorNutritionProgram#

### منسلکات:

- بزرگوں کا غذائیت پروگرام – سرگرمی جمع کرانے کا فارم ریلیز
- بزرگوں کا غذائیت پروگرام معمم حل کریں
- معمم حل کریں ورڈ شیٹ
- بزرگوں کا غذائیت پروگرام – ہدایت شدہ امیجری رعایت
- بزرگوں کا غذائیت پروگرام – غذائیت کی سرگرمی
- بزرگوں کا غذائیت پروگرام – متنی چیلنج
- ® Health Tips 2021 NNM 20
- (NNM ® Sudoku (easy 2021
- (NNM ® Sudoku (difficult 2021
- NNM ® Word Search 2021
- NNM ® Crossword 2021
- NNM ® Quiz 2021
- پکوان کی ترکیبیں: پیپر منٹ اسموتھی؛ تلے ہوئے سبز بینز مع لیموں اور ہارس ریڈش ( Skillet Green Beans with Lemon ) (& Horseradish

### حوالہ جات:

<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)

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

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