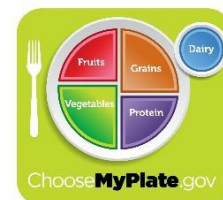


Tháng 3/ Tháng 4 năm 2021



Khỏe mạnh lúc tuổi già
Bản tin
Sở phục vụ Người cao tuổi Illinois



Kỷ niệm Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi quốc gia

Tháng 3 là Tháng dinh dưỡng quốc gia® và đây là thời điểm hoàn hảo để kỷ niệm Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi quốc gia!

Tháng dinh dưỡng quốc gia® ra đời vào năm 1973, với tên gọi ban đầu là “Tuần lễ dinh dưỡng quốc gia” và nhanh chóng trở thành một sự kiện kéo dài cả tháng kể từ năm 1980. **Mục đích là để thúc đẩy mọi người lựa chọn thực phẩm lành mạnh, dựa trên tìm hiểu thông tin và xây dựng thói quen ăn uống và tập thể dục lành mạnh. Chủ đề của năm nay là Cá nhân hóa đĩa thức ăn của bạn.**

Không có một kiểu ăn uống lành mạnh duy nhất nào phù hợp cho tất cả mọi người. Cách tốt nhất để tuân theo một kiểu ăn uống lành mạnh là điều chỉnh các lựa chọn thực phẩm và đồ uống sao cho phản ánh sở thích cá nhân và văn hóa đồng thời cân nhắc ngân sách của bạn.

Dưới đây là 10 mẹo giúp bạn Cá nhân hóa đĩa thức ăn của bạn

1. Ăn nhiều loại thức ăn và đồ uống bổ dưỡng mỗi ngày.
2. Lên kế hoạch cho các bữa ăn, đồ ăn nhẹ và hoạt động thể chất trong tuần để bạn có nhiều khả năng đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn.
3. Hãy thử các công thức nấu ăn mới và học các kỹ năng mới để chuẩn bị những bữa ăn ngon và dễ dàng với ngân sách tiết kiệm!
4. Nói chuyện với Chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký (hoặc nhờ bác sĩ giới thiệu để gặp trực tuyến họ) để xem bạn có thể làm gì để cải thiện kiểu ăn uống và sức khỏe của mình!
5. Không ăn thịt một ngày trong tuần bằng cách bao gồm các loại protein có nguồn gốc thực vật như đậu, đậu lăng và các sản phẩm làm từ đậu nành trong chế độ ăn uống của bạn thay vì protein động vật.
6. Nấu ăn bằng dầu thực vật thay vì mỡ đặc để giảm lượng chất béo bão hòa

- trong chế độ ăn uống của bạn.
7. Dùng nhiều loại gia vị, rau thơm và gia vị không muối để tăng thêm hương vị cho bữa ăn của bạn mà không cần thêm muối.
 8. Chọn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn như gạo hoang, gạo lứt và mì ống nguyên cám để có đủ chất xơ và vitamin lành mạnh trong chế độ ăn uống của bạn.
 9. Thêm hạt lanh xay vào sinh tố và bột yến mạch của bạn để có chất béo và chất xơ tốt cho tim mạch.
 10. Thêm một chút nước cốt chanh, nước ép cam (quýt) hoặc dứa vào nước uống của bạn để tăng thêm hương vị.

Trong tháng 3, chúng tôi khuyến khích bạn tôn vinh lịch sử, giá trị và tầm quan trọng của Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi.

Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi quốc gia bắt đầu vào năm 1972 và được Đạo luật về người Mỹ cao tuổi tài trợ. Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi đã và đang cải thiện tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe và sự hạnh phúc đồng thời thực hiện xã hội hóa cho Người Mỹ cao tuổi trong gần 50 năm!



Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi

Hơn cả thức ăn.

Kết nối | Sức khỏe | Hỗ trợ | Sự độc lập

Cục quản trị Đời sống Cộng đồng | ACL.gov

Cục quản trị Đời sống Cộng đồng (ACL) tài trợ cho các dịch vụ dinh dưỡng cho người cao tuổi, bao gồm các bữa ăn giao tận nhà và các bữa ăn được phục vụ tại những nơi tập trung nhóm người (tức là những nơi nhiều người tụ tập)

- **Chương trình dinh dưỡng cộng đồng được thành lập vào năm 1972 và cung cấp các bữa ăn cân bằng dinh dưỡng cho người lớn tuổi tại những nơi nhiều người tụ tập. Các bữa ăn được cung cấp phải đáp ứng Lượng tiêu thụ tham khảo cho người lớn tuổi và tuân theo Hướng dẫn chế độ ăn mới nhất của người Mỹ.**

- Ngoài ra, Chương trình dinh dưỡng cộng đồng mang lại nhiều cơ hội thực hiện xã hội hóa cũng như các hoạt động sức khỏe và sự khỏe mạnh.
- **Chương trình dinh dưỡng giao tận nhà được thành lập vào năm 1978 và cung cấp các bữa ăn cân bằng dinh dưỡng cho người lớn tuổi luôn phải ở trong nhà.** Các bữa ăn được cung cấp phải đáp ứng Lượng tiêu thụ tham khảo cho người lớn tuổi và tuân theo Hướng dẫn chế độ ăn mới nhất của người Mỹ.
 - Chương trình này cũng là hình thức "kiểm tra về sự an toàn" không chính thức của người lớn tuổi, trong đó tình nguyện viên và nhân viên giao bữa ăn có lương có thể giúp giảm cảm giác cô đơn và cô lập ở người lớn tuổi vì họ có thể là tương tác xã hội thường xuyên duy nhất của những người lớn tuổi này.

Các nghiên cứu cho thấy các chương trình cung cấp bữa ăn có tác động tích cực đến sức khỏe và sự hạnh phúc của người lớn tuổi.



#SeniorNutritionProgram

Tài liệu đính kèm:

- Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi - Phát hành biểu mẫu gửi hoạt động
- Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi Khám phá bí mật
- Bảng tính Khám phá bí mật
- Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi - Thư giãn qua hình ảnh có hướng dẫn
- Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi - Hoạt động dinh dưỡng
- Chương trình dinh dưỡng người cao tuổi - Thử thách văn bản
- 20 Lời khuyên sức khỏe 2021 NNM ®
- 2021 NNM ® Sudoku (dễ)
- 2021 NNM ® Sudoku (khó)
- 2021 NNM ® Tìm từ
- 2021 NNM ® Giải ô chữ
- 2021 NNM ® Đồ vui
- **Công thức:** Sinh tố bạc hà; đậu cô ve với chanh & cải ngựa

Tài liệu tham khảo:

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

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

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

**Sở phục vụ Người cao tuổi
Illinois One Natural Resources Way,
Suite 100 Springfield, IL 62702**

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