

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Информация о питании, рецепты и ресурсы для пожилых людей



Washington
State Department of
Agriculture

ОСЕНЬ 2025

ТОМ 7, ВЫПУСК 2

**Пора доставать
свитера и
резиновые
сапоги!**

Сезоны меняются,
и холодные дни
возвращаются
в Washington!



Обратите внимание на местные осенние продукты

Если вы пройдете по местному фермерскому рынку в эти дни, вы заметите, что помидоры, персики, салат, перцы и ягоды начинают исчезать. Но это не значит, что фермерский сезон закончился! Некоторым культурам нужно все лето, чтобы созреть, в то время как другие прекрасно чувствуют себя в прохладной погоде. Третьим требуется период «выдержки» перед продажей — это метод хранения после сбора урожая, который уплотняет плоды, увеличивает срок хранения, делает их более устойчивыми к повреждениям и улучшает вкус за счет превращения крахмалов в сахара.



ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

СЕНТЯБРЬ

- 22** Первый день осени
- 25** Национальный день кулинарии

ОКТАБРЬ

- 1** Национальный день капусты кейл
- 10** Всемирный день яйца
- 31** Хэллоуин

НОЯБРЬ

- 1** Национальный день корицы
- 18** День яблочного сидра
- 27** День благодарения

ДЕКАБРЬ

- 5** Всемирный день почвы
- 21** Первый день зимы

Какой первый продукт приходит на ум, когда вы думаете об осени?

Ниже представлены некоторые из наших осенних фаворитов!



Картофель*



Кукуруза



Разные виды тыквы*o



Брюссельская капуста



Сельдерей



Капуста кейл



Яблоки



Груши



Айва+



* Овощи, которые обычно выдерживаются перед продажей.

o Разные виды тыквы, такие как баттернат, желудевая и спагетти-тыква.

+ Слышали ли вы раньше об айве? Она выглядит как смесь яблока и груши, но имеет очень кислый/горький вкус. Из-за вкуса ее обычно не едят в свежем виде, а используют для выпечки, джемов и варенья. Что такое айва? Как использовать недооцененный осенний фрукт, Foodandwine.com

Результаты ежегодного опроса CSFP

Огромное **спасибо** всем, кто нашел время поделиться отзывами о Программе дополнительного продовольственного обеспечения (CSFP) в ежегодном опросе, проведенном этой весной. После обработки всех ответов мы готовы поделиться результатами. Вот как участники CSFP по всему штату ответили в этом году:

Всего ответов: 1093 из 5372 участников по всему штату. Это 20 %!

- Средний возраст респондентов: **73**
- Самый старший респондент: **99**
- **64 %** получают SNAP
- **88 %** имеют доступ к воде, электричеству, плите/духовке и холодильнику
- **25 %** респондентов имели хотя бы одно из перечисленных ограничений в питании. **Наиболее распространенным была непереносимость лактозы:**



- **85 %** респондентов имели хотя бы одно из перечисленных заболеваний. **Наиболее распространенным был артрит:**



- **Топ-3 самых востребованных темы** для будущих ежеквартальных бюллетеней, каждая из которых получила более 400 голосов:

1. Информация о сезонных продуктах и фермерстве в штате Washington.
2. Больше рецептов с ингредиентами CSFP.
3. Советы по экономным покупкам.

- **326** из вас оставили отзывы через дополнительный раздел для свободных комментариев. Мы прочитали каждый ответ и передали ваши отзывы в ваш центр бесплатной раздачи продуктов. Ваши слова благодарности (более 100!) были особенно приятно читать и делиться ими.

Спасибо еще раз за ваше участие — это делает программу сильнее!

Сезонный совет по питанию: «Ешьте» воду

Поддержание водного баланса чрезвычайно важно для работы нашего мозга и организма. Примерно 60 % нашего тела состоит из воды, а мозг содержит еще больше — около 75 % воды. The U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine определили оптимальное ежедневное потребление воды: 3,7 литра (15,5 стакана) для мужчин и 2,7 литра (11,5 стакана) для женщин. Очень важно ежедневно получать достаточное количество воды, чтобы сохранять здоровье, но поддерживать водный баланс бывает непросто!

В дополнение к употреблению стаканов воды, знаете ли вы, что воду можно еще и есть? Верно! Вода составляет огромный процент большинства фруктов и овощей, включая те, что обычно можно найти в центрах бесплатной раздачи продуктов. Яблоки, например, примерно на 85 % состоят из воды. Это делает их очень увлажняющим продуктом, который способствует общему потреблению жидкости. Употребление двух яблок среднего размера эквивалентно примерно одному стакану воды! Такой же расчет применяется и к грушам. Ознакомьтесь с таблицей выше, чтобы узнать больше о содержании воды во фруктах и овощах. 🌱

Вид фрукта/овоща	% содержания воды	Эквивалент 1 стакана воды
Огурцы	96 %	1 стакан нарезанных огурцов
Салат-латук (айсберг)	96 %	4 стакана нашинкованного салата
Сельдерей	95 %	2 стакана нарезанного сельдерея
Белокочанная капуста	93 %	1 стакан нашинкованной капусты
Персики	88 %	2–3 персика
Апельсины	86 %	3–4 средних апельсина
Яблоки	85 %	2 яблока
Груши	85 %	2 груши

Рецепт сезона

Чечевичное рагу

Ингредиенты:

- 2 ч. л. оливкового масла (или масла канолы)
- 1 луковица (крупная, нарезанная)
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1 1/2 упаковки замороженной нарезанной моркови по 10 унций

10 порций

- 1 стакан сухой чечевицы (промытой и обсушенной)
- 3 банки нарезанных помидоров без соли (по 14,5 унций каждая)
- 3 стакана воды
- 1 ч. л. молотого чили

Приготовление:

1. Вымойте руки с мылом.
2. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне.
3. Добавьте нарезанный лук.
4. Готовьте 3 минуты или до мягкости.
5. Добавьте чесночный порошок, морковь, чечевицу, помидоры, воду и молотый чили.
6. Тушите без крышки около 20 минут или пока чечевица не станет мягкой.

Пищевая ценность

Размер порции: 1 стакан

Количество на одну порцию	113
ККАЛ	
Всего жиров	2 г
Насыщенные жиры	0 г
Холестерин	0 мг
Натрий	52 мг
Углеводы	20 г
Пищевая клетчатка	7 г
Всего сахара	6 г
В т. ч. добавленный сахар	0 г
Белки	6 г
Витамин D	0 мкг
Кальций	69 мг
Железо	3 мг
Калий	536 мг

Сытное рагу, чтобы встретить холодную погоду. И отличный способ использовать ту банку чечевицы, с которой вы не знали, что делать!

Хотите попробовать другие замечательные рецепты? На сайте MyPlate Kitchen от Министерства сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) вы найдете сотни полезных и бюджетных рецептов: myplate.gov/myplate-kitchen



Washington
State Department of
Agriculture

Программа продовольственной помощи

Телефон: (360) 725-5640

Адрес электронной почты: foodassistance@agr.wa.gov

Для доступа через Интернет:

agr.wa.gov/services/food-access

AGR6-2509-032-rus (New 2509)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в WSDA по номеру (360) 902-1976 или на линию TTY (800) 833-6388.