Ежеквартальный информационный бюллетень программы продовольственной помощи Food Assistance Program от Washington State Department of Agriculture

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Информация о питании, рецепты и ресурсы для пожилых людей

Washington State Department of Agriculture

ЛЕТО 2024 Г.

ТОМ 6, ВЫПУСК 1

Здравствуй, лето!

Мы с нетерпением ждали возвращения лета и возможности с удовольствием провести долгие летние дни.

Продукты, выращенные в штате Washington

Нет лучшего времени для того, чтобы отдать должное продуктам штата Washington, чем чудесные летние месяцы. Этот трехмесячный период с июня до сентября совпадает с созреванием овощей и фруктов в нашем северном штате. Длинные солнечные дни позволяют растениям и деревьям наиболее извлекать максимум из фотосинтеза.

Фотосинтез позволяет развиваться растениям, которые мы употребляем в пищу! Растения используют энергию солнца для расщепления углекислого газа, в результате чего образуется кислород, которым мы дышим, и сахар (в виде глюкозы), которым питаются растения. Эти природные сахара растение использует для роста и в конечном итоге

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

ИЮНЬ

20 Праздник летнего солнцестояния
21 Национальный день смузи
24 День фермера

ИЮЛЬ

11 Национальный день черешни Rainier

АВГУСТ

1 День домашних пирогов
3 Национальный день арбуза
4 Национальная неделя фермерских рынков
6 День чествования работников фермы
19 Национальный день картофеля
31 День питания вне дома

Эта организация предоставляет равные возможности. Этот материал профинансирован Программой дополнительной продовольственной помощи (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) от USDA. Программа базового питания (Basic Food Program) штата Washington может помочь обеспечить здоровое питание в соответствии с «Рекомендациями по питанию для американцев» (Dietary Guidelines for Americans).

превращает во фрукты и овощи, которые мы едим. Хотя кажется, что растения весь день просто расслабляются под летним солнцем, на самом деле они непрерывно работают, производя воздух, которым мы дышим, и пищу, которую мы едим. Спасибо вам, растения!

В штате Washington выращивают сотни видов фруктов и овощей. В зависимости от вашего места жительства поблизости от вас могут находиться яблоневые сады, персиковые деревья, кукурузные поля, ягодные сады для самостоятельного сбора урожая, огороды или все вышеперечисленное! Если вы хотите узнать больше о фермах рядом с вами, ознакомьтесь с множеством бесплатных ресурсов, доступных на сайте eatlocalfirst.org.

Советы о том, как вести активный образ жизни на свежем воздухе

Лето — лучшее время для занятий спортом на свежем воздухе! Пребывание на свежем воздухе полезно не только для физического здоровья. Занятия на свежем воздухе благотворно влияют и на психику. Солнечный свет высвобождает гормон серотонин, который положительно влияет на настроение и не дает развиться депрессии. Физические упражнения высвобождают другие гормоны, эндорфины, которые также улучшают настроение и избавляют от боли! Есть у занятий на свежем воздухе и другие преимущества: они способствуют общению. Например, вы можете погулять с другом или заняться командными видами спорта. Занятия на свежем воздухе больше напоминают игру, чем рутинную тренировку, что может стать хорошей мотивацией. Справа вы найдете идеи для занятий на свежем воздухе!

Запишитесь на йогу или фитнес на свежем воздухе. Многие местные общественные центры предлагают такого рода занятия, особенно летом.

Займитесь водными видами спорта. Это отличный вариант для тех, кому нельзя нагружать суставы. Эти занятия предлагаются в большинстве общественных плавательных бассейнов или городских парков и центров отдыха. Занятия обычно предлагаются со скидкой для людей старше 65 лет.

Гуляйте по окрестностям по 20–30 минут каждый день.

Выполните ряд упражнений на скамейке в парке. Выполните следующие 3 упражнения по очереди: 10 приседаний на скамье, 30 секунд в планке, 10 отжиманий от скамейки.

Поработайте в саду. Копать, сажать и собирать урожай — это отличная нагрузка для мышц!

Льготы для пожилых людей на фермерских рынках

Программа питания на фермерских рынках (Farmers Market Nutrition Program, FMNP)

- Лица, имеющие право на получение этих льгот, получают их через местное ведомство по делам пожилых людей.
- Эти льготы можно использовать для покупки фруктов, овощей, трав и меда у одобренных продавцов на фермерских рынках, которые являются участниками программы.
- FMNP действует с 1 июня до 31 октября!

Программа дополнительной продовольственной помощи (SNAP)

- Получите талоны на покупки на информационном стенде местного фермерского рынка.
- Эти талоны можно использовать для покупки фруктов, овощей, выпечки, семян, мяса, джемов, желе, хлеба, рыбы, овощных закусок, сиропа, меда, молочных продуктов, птицы и многого другого.

Обмен талонов SNAP

- На информационном стенде рынка-участника программы попросите обменять талоны SNAP.
- Укажите сумму, которую хотите потратить, и проведите электронной картой выплаты ежемесячных пособий (Electronic Benefits Transfer, EBT).
- Вы получите эту сумму в талонах EBT и такую же сумму в долларах для покупки на рынках SNAP. Обменять можно 25 долл. США или более в день. Дневной лимит можно узнать на местном рынке.
- Покупайте:
  - Свежие овощи
  - Свежие фрукты
  - Грибы
  - Зелень
  - Семена и рассаду культурных растений (например, семена или рассаду томатов)

Загляните на сайт wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/ и найдите ближайший фермерский рынок

Бесплатные или бюджетные мероприятия, которые можно посетить этим летом

Музыка в парке. В большинстве городов местные музыканты летом дают бесплатные концерты в парке. Возьмите с собой провизию для пикника, одеяло и танцевальную обувь и проведите вечер под прекрасные мелодии!

Фермерские рынки.Побродите по местному фермерскому рынку. Загляните на сайт Ассоциации фермерских рынков штата Washington (WA Farmers Market Association) wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/ и найдите рынок поблизости!

Национальные парки.Посещайте национальные парки без ограничений за 80 долл. США. Да, это правда: вы можете посещать любой национальный парк всю свою жизнь, единоразово заплатив за пропуск 80 долл. США (для лиц 62 лет и старше). Либо вы можете приобрести годовой абонемент в национальные парки за 20 долл. США. Вы также можете посещать национальные парки бесплатно шесть дней в году. В летние месяцы бесплатный день приходится на 4 августа — годовщину принятия Закона о Великой американской природе (Great American Outdoors Act).

Посещения ферм. В штате есть множество ферм, которые предлагают гостевые туры, самостоятельный сбор урожая, наблюдение за работой фермеров и сельскохозяйственными животными! Информация о фермах, предлагающих услугу самостоятельного сбора урожая, содержится на сайте Eatlocalfirst.org.

Рукоделие. Займитесь рукоделием из природных материалов, например сушкой цветов, прорисовкой листьев или рисованием акварелью. Прорисовка листьев — это простая техника. Вам нужно будет собрать опавшие листья, а затем с помощью мелка перенести неповторимые узоры на бумагу. Вы можете сделать из них открытки или подарки или повесить свою работу на стену!

Этапы прорисовки листьев:

1. Соберите 5–10 листьев.
2. Возьмите цветные мелки и обычную белую бумагу.
3. Положите один лист под белую бумагу на твердой поверхности.
4. Держите бумагу ровно, равномерно закрашивая проступивший узор. Постарайтесь вести мелок в одном направлении по всей длине листа. На бумаге появится изображение листа.
5. Выбирайте любые цвета для прорисовки. Добавьте другие листья, подходите к процессу творчески!

Рецепт сезона

Сальса по-деревенски

8 порций

Ингредиенты

- 1/2 стакана кукурузы (вареной или замороженной)
- 1 банка черной фасоли с низким содержанием натрия (15 унций (400 г), слить и промыть)
- 1 стакан помидоров (свежих, нарезанных кубиками)
- 1/2 стакана лука (желтого или красного, нарезанного кубиками)
- 1/2 стакана зеленого перца (нарезанного кубиками)
- 2 столовые ложки сока лайма
- 2 зубчика чеснока (мелко нарезанного)
- 1/2 стакана острого соуса

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Объедините все ингредиенты в большой миске. Охладите перед подачей.
3. Слейте лишнюю жидкость.
4. Подавайте с лепешками, кукурузными чипсами или свежими овощами.

Информация о пищевой ценности

Порций по рецепту: 8	
Количество на одну порцию	
калории	**73**
Всего жиров	**0 г**
Холестерин	**0 мг**
Натрий	**202 мг**
Углеводы	**14 г**
Пищевая клетчатка	5 г
Всего сахара	3 г
Белки	**4 г**
Витамин D	0 мкг
Кальций	31 мг
Железо	1 мг
Калий	327 мг

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

Washington State Department of Agriculture

Программы продовольственной помощи
Телефон: (360) 725-5640
Адрес электронной почты: foodassistance@agr.wa.gov

В Интернете по адресу:
agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770-rus (R/5/24)

Вам нужна эта публикация в другом формате? Позвоните в Washington State Department of Agriculture (WSDA) по телефону (360) 902-1976 или TTY (800) 833-6388.