Bản tin hằng quý từ Chương Trình Hỗ Trợ Thực Phẩm (Food Assistance Program) của Washington State Department of Agriculture

BẢN TIN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Thông Tin Dinh Dưỡng, Công Thức và Tài Nguyên cho Người Cao Niên

Washington State Department of Agriculture

MÙA HÈ 2024
QUYỂN 6, SỐ 1

Chào mừng Mùa Hè trở lại!

Chúng ta đã háo hức chờ đợi mùa hè trở lại và mong muốn được tận hưởng những ngày dài phía trước.

Nông Sản Trồng Ở Washington

Cơ hội lý tưởng nhất để đưa nông sản trồng ở Washington vào chế độ ăn của quý vị là trong những tháng hè rực rỡ này. Thời gian ba tháng này, từ tháng 6 đến tháng 9, đúng vào mùa nông sản địa phương cao điểm ở tiểu bang phía bắc của chúng ta. Những ngày nắng dài giúp cây cối thực hiện quá trình quang hợp hiệu quả nhất.

Quang hợp là cách cây trồng lớn lên và cung cấp thực phẩm mà chúng ta ăn! Cây trồng thu nhận năng lượng từ mặt trời để phân giải khí cacbonic, tạo ra khí oxy cho chúng ta hít thở và đường (dưới dạng glucose) cho cây trồng tiêu

XEM TIẾP Ở TRANG 2

Các Ngày Quan Trọng

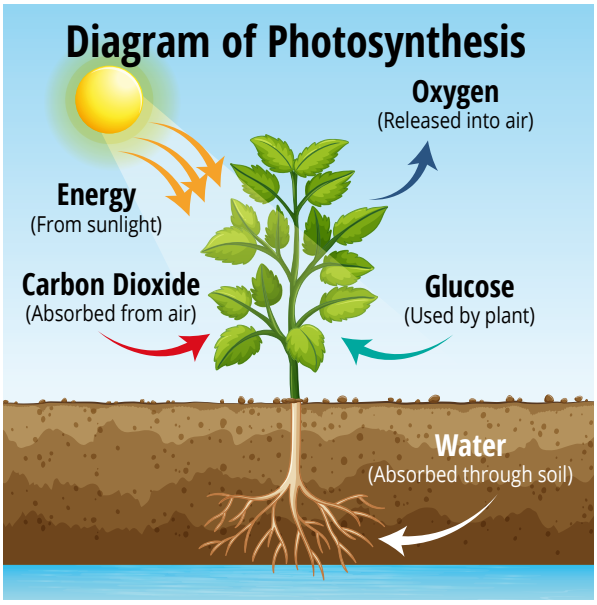
THÁNG 6
- **20** Hạ Chí
- **21** Ngày Sinh Tố Quốc Gia
- **24** Ngày Nông Dân

THÁNG 7
- **11** Ngày Anh Đào Vàng Quốc Gia

THÁNG 8
- **1** Ngày Bánh Nướng Tự Làm
- **3** Ngày Dưa Hấu Quốc Gia
- **4** Tuần Lễ Chợ Nông Sản Quốc Gia
- **6** Ngày Tôn Vinh Nông Dân
- **19** Ngày Khoai Tây Quốc Gia
- **31** Ngày Ăn Ngoài

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng. Kinh phí xuất bản tài liệu này là do Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) của USDA tài trợ. Chương Trình Thực Phẩm Cơ Bản (Basic Food Program) của Tiểu Bang Washington có thể giúp cung cấp một chế độ ăn tốt cho sức khỏe, phù hợp với Hướng Dẫn Chế Độ Ăn cho Người Mỹ.

Nông Sản Trồng Ở Washington, tiếp theo trang 1



thụ. Các loại đường tự nhiên này là dưỡng chất giúp cây trồng mọc ngày càng lớn, cuối cùng trở thành trái cây và rau quả mà chúng ta ăn. Mặc dù có vẻ như cây trồng chỉ ở yên cả ngày dưới ánh nắng hè, nhưng chúng thực sự làm việc chăm chỉ để sản sinh ra không khí mà chúng ta hít thở và thực phẩm mà chúng ta ăn. Cảm ơn cây trồng!

Washington là nơi có hàng trăm loại trái cây và rau củ khác nhau. Tùy vào nơi sống, quý vị có thể ở gần vườn táo, rừng đào, nông trại ngô, vườn tự hái quả mọng, vườn rau củ hỗn hợp hoặc tất cả những nơi nói trên! Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về nông trại gần quý vị, hãy xem nhiều tài nguyên miễn phí có tại eatlocalfirst.org.

Mẹo Duy Trì Năng Động Ngoài Trời

Mùa hè này là thời gian lý tưởng nhất để quý vị tập thể dục ngoài trời! Lợi ích khi vận động ngoài trời không chỉ dừng ở phương diện sức khỏe thể chất. Hoạt động ngoài trời còn hỗ trợ cả sức khỏe tinh thần. Khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời tự nhiên, cơ thể giải phóng một loại hormone gọi là serotonin có ảnh hưởng tích cực đến tâm trạng và giúp chống trầm cảm. Khi tập thể dục, cơ thể giải phóng hormone khác gọi là endorphin, loại này cũng giúp cải thiện tâm trạng và giảm đau! Những lợi ích khác khi tập thể dục ngoài trời bao gồm tạo cơ hội tương tác xã hội, chẳng hạn như đi dạo với bạn bè hoặc tham gia một môn thể thao đồng đội giải trí. Việc tập thể dục bên ngoài cũng tạo cảm giác như trò chơi thay vì công việc trong nhà, nhờ đó quý vị cũng dễ có động lực hơn. Hãy xem một số cảm hứng tập thể dục ngoài trời ở bên phải!

Đăng ký tham gia lớp yoga hoặc thể hình ngoài trời. Nhiều trung tâm cộng đồng địa phương có mở lớp học, đặc biệt là vào mùa hè.

Đi dạo trong khu phố của quý vị 20 – 30 phút mỗi ngày.

Thực hiện một số hoạt động làm vườn. Đào, trồng cây và thu hoạch thực sự giúp toát mồ hôi như tập luyện!

Tham gia lớp học thể dục với nước. Đây là một lựa chọn đặc biệt tuyệt vời cho những ai muốn tập một bộ môn tạo ít tác động và nhẹ nhàng với khớp. Hầu hết các trung tâm bơi lội cộng đồng và/hoặc phòng công viên và giải trí thành phố đều cung cấp các lớp học này. Người từ 65 tuổi trở lên cũng thường được giảm giá học phí.

Sử dụng băng ghế công viên để tập thể dục theo mạch: Thực hiện các động tác sau trong 3 vòng: 10 lần ngồi xuống đứng lên với băng ghế, 30 giây plank với băng ghế, 10 lần chống đẩy phía sau băng ghế.

Phúc Lợi cho Người Cao Niên tại Chợ Nông Sản

Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản (Farmers Market Nutrition Program, FMNP):

- Cá nhân đủ điều kiện sẽ nhận các phúc lợi này thông qua cơ quan hỗ trợ người cao niên địa phương.
- Quý vị có thể sử dụng phúc lợi để mua trái cây, rau củ, thảo mộc và mật ong với nhà cung cấp được chấp thuận tại các chợ nông sản tham gia chương trình.
- FMNP diễn ra từ ngày 1 tháng 6 đến ngày 31 tháng 10!

Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP):

- Ghé Quầy Thông Tin của chợ nông sản địa phương để nhận xu mua hàng.
- Quý vị có thể sử dụng số xu này để mua trái cây, rau củ, đồ nướng, hạt giống, thịt, mứt, thạch, bánh mỳ, cá, mầm rau, xi rô, mật ong, chế phẩm từ sữa, gia cầm, v.v..

Đối Ứng Chợ SNAP (SNAP Market Match):

- Tới quầy thông tin của chợ tham gia và bảo họ là quý vị muốn Đối Ứng Chợ SNAP.
- Quẹt thẻ Chuyển Quyền Lợi Điện Tử (Electronic Benefits Transfer, EBT) của quý vị cho số tiền muốn chi.
- Quý vị sẽ nhận được số xu EBT tương ứng và số tiền Đối Ứng Chợ SNAP tương ứng. Các chợ sẽ đối ứng $25 trở lên/ngày, kiểm tra với chợ ở địa phương của quý vị để biết số tiền đối ứng hằng ngày.
- Mua:
  - Rau củ tươi
  - Trái cây tươi
  - Nấm
  - Thảo mộc tươi
  - Hạt giống và cây trồng cung cấp thực phẩm (ví dụ: hạt giống cà chua hoặc cây trồng cà chua)

Truy cập wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/ để tìm chợ nông sản gần quý vị!

Hoạt Động Miễn Phí hoặc Chi Phí Thấp Nên Tham Gia Mùa Hè Này

Âm Nhạc trong Công Viên – Hầu hết các thành phố đều tổ chức những buổi hòa nhạc miễn phí với sự tham gia của nhạc sĩ địa phương tại công viên trong suốt mùa hè. Hãy mang theo bữa tối dã ngoại, chăn và giày khiêu vũ, rồi tận hưởng một buổi tối ngập tràn giai điệu du dương!

Chợ Nông Sản – Tản bộ nhàn nhã qua các chợ nông sản tại địa phương của quý vị. Truy cập trang web của WA Farmers Market Association wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/ để tìm chợ gần quý vị nhất!

Công Viên Quốc Gia – Ghé chơi Công Viên Quốc Gia bằng vé trọn đời với mức phí $80. Đúng vậy, quý vị có thể ghé chơi bất kỳ công viên quốc gia nào trọn đời với mức phí $80 thanh toán một lần cho vé vào (62 tuổi trở lên). Ngoài ra, quý vị còn có thể mua vé Công Viên Quốc Gia theo năm với mức phí $20. Quý vị cũng có thể ghé chơi các công viên quốc gia miễn phí vào sáu ngày trong năm. Trong những tháng hè, công viên miễn phí vé vào ngày 4 tháng 8 – ngày kỷ niệm Đạo Luật Về Khu Vực Ngoài Trời Của Nước Mỹ Vĩ Đại (Great American Outdoors Act).

Tham Quan Nông Trại – Có nhiều nông trại trên khắp tiểu bang tổ chức các chuyến tham quan nông trại, các hoạt động tự tay thu hoạch, làm nông và ghé chơi với động vật trong nông trại! Tìm một số nông trại tổ chức hoạt động tự tay thu hoạch thú vị tại Eatlocalfirst.org.

Thủ Công – Tham gia hoạt động thủ công lấy cảm hứng từ thiên nhiên, chẳng hạn như ép hoa, in lá hoặc vẽ màu nước. In lá là một kỹ thuật thủ công đơn giản, quý vị thu thập lá rụng xung quanh khu phố, sau đó sử dụng bút sáp màu để chuyển dấu vết độc đáo của lá lên trên giấy. Quý vị có thể in lá để làm thiệp, quà tặng hoặc treo trang trí trên tường!

Sau đây là các bước thử in lá:

1. Thu thập 5 – 10 lá từ bên ngoài.
2. Chọn bút sáp màu tùy ý và tìm một vài tờ giấy trắng trơn.
3. Mỗi lần đặt một chiếc lá phía dưới tờ giấy trắng trên bề mặt cứng.
4. Giữ nguyên không để giấy xê dịch, rồi bắt đầu tô màu đều nét lên mặt giấy che phủ lá. Cố gắng tô cùng một hướng cho toàn bộ chiều dài chiếc lá. Quý vị sẽ bắt đầu thấy dấu vết của lá hằn lên trên giấy.
5. Đổi bút sáp màu khác bất cứ lúc nào. Hãy dùng thêm lá và sáng tạo tác phẩm nghệ thuật của quý vị!

Công Thức theo Mùa

Salsa Từ Chợ Nông Sản

Nguyên Liệu: *8 Khẩu Phần*

- 1/2 cốc ngô (mới nấu hoặc đông lạnh)
- 1 lon đậu đen, ít muối (15 ounce, chắt nước và rửa sạch)
- 1 cốc cà chua (tươi, thái hạt lựu)
- 1/2 cốc hành tây (vàng hoặc tím) (thái hạt lựu)
- 1/2 cốc ớt xanh (thái hạt lựu)
- 2 thìa canh nước chanh xanh
- 2 tép tỏi (băm nhuyễn)
- 1/2 cốc xốt ớt

Cách Thực Hiện:

1. Rửa tay bằng xà phòng và nước.
2. Trộn tất cả nguyên liệu trong một cái bát lớn. Để lạnh cho đến giờ dùng.
3. Chắt nước trước khi dùng.
4. Dùng cùng bánh tortilla, tortilla miếng nhỏ chiên giòn hoặc rau củ tươi.

Thông Tin Dinh Dưỡng

Khẩu phần/công thức: 8	
Hàm Lượng/Khẩu Phần	
Calo	**73**
Tổng Lượng Chất Béo	**0 g**
Cholesterol	**0 mg**
Muối	**202 mg**
Carbohydrate	**14 g**
Chất Xơ	5 g
Tổng Lượng Đường	3 g
Đạm	**4 g**
Vitamin D	0 mcg
Canxi	31 mg
Sắt	1 mg
Kali	327 mg

Quý vị muốn thử thêm các công thức ngon miệng khác? MyPlate Kitchen của U.S. Deparment of Agriculture (USDA) có hàng trăm công thức tốt cho sức khỏe và vừa túi tiền tại myplate.gov/myplate-kitchen

Washington State Department of Agriculture

Hỗ Trợ Thực Phẩm
Số Điện Thoại: (360) 725-5640
Email: foodassistance@agr.wa.gov

Trên mạng, tại trang:
agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770-vie (R/7/24) Quý vị cần ấn bản này ở định dạng thay thế? Xin liên hệ với Washington State Department of Agriculture (WSDA) theo số (360) 902-1976 hoặc Số Tiếp Âm TTY (800) 833-6388.