

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Информация о питании, рецепты и ресурсы для пожилых людей



Washington  
State Department of  
Agriculture

**ЗИМА 2024-25 ГГ.**

**ТОМ 6, ВЫПУСК 3**

**Чудесной  
зимы и  
счастливого  
Нового года!**

Желаем вам и вашим  
близким провести этот  
сезон в покое, радости  
и добром здравии.



## Времяпрепровождение в зимний сезон

Зимой, когда световой день короткий, а на улице холодно, бывает трудно найти мотивацию чем-нибудь заняться, и это вполне понятно. Иногда лучший способ провести зимний день — это вздремнуть (возможно, даже дважды!), посмотреть фильм или почитать книгу с кружкой чего-нибудь горячего. Но если вы замечаете, что просто отсчитываете дни до прихода весны, вот несколько идей, как провести время этой зимой.

**Головоломки.** Головоломки — это не только развлечение, проверенное временем, но и замечательный инструмент для поддержания здоровья мозга! Было доказано, что они помогают развивать память, улучшать навыки

решения задач, а также замедляют возрастное снижение когнитивных функций. Среди наиболее популярных видов головоломок — кроссворды, sudoku и пазлы. Во многих библиотеках можно бесплатно брать головоломки на время. Кроме того, множество бесплатных головоломок доступно онлайн, например на веб-сайтах [sudoku.com](http://sudoku.com) и [bestcrosswords.com](http://bestcrosswords.com).



**ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 3**

## Праздничные дни

### ДЕКАБРЬ

21 День зимнего солнцестояния

### ЯНВАРЬ

- 1 Новый год
- 6 Национальный день фасоли
- 11 Национальный день молока
- 22 Национальный день дедушки

### ФЕВРАЛЬ

- 4 День фермера
- 14 День святого Валентина
- 17 Национальный день капусты
- 27 Национальный день чили

### МАРТ

- 8 Международный женский день
- 9 Переход на летнее время
- 20 Начало астрономической весны

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

# Как оставаться в безопасности во время зимней непогоды

Зима дарит множество возможностей для отдыха и создания теплых воспоминаний с семьей, но вместе с тем может принести и потенциально опасные погодные условия. В любом регионе штата Washington можно столкнуться с ветром, дождем, снегом и низкими температурами. Каждое из этих явлений представляет особую опасность в зависимости от степени интенсивности. Важно знать, какие бывают угрозы, и иметь план действий на случай, если они затронут вас. В любой ситуации Washington 211 — это отличный ресурс, где вы сможете найти информацию об укрытиях на время экстремальных погодных условий, а также о местах предоставления горячей еды и теплой одежды. Посетите веб-сайт [search.wa211.org](http://search.wa211.org) или позвоните по номеру 2-1-1 в любое время, чтобы получить помощь.

## ВЕТЕР

Ветер возникает из-за изменений давления в атмосфере Земли. Чем сильнее дует ветер, тем больший ущерб он может нанести. При скорости ветра 20 миль в час (miles per hour, mph) (около 32 км/ч) могут опрокидываться, например, мусорные баки, в результате чего разлетается мусор. Если ветер усиливается до 40 миль/ч (примерно 64 км/ч), существует риск обламывания ветвей и даже падения деревьев целиком. Падающие ветви и деревья (а также другие предметы) могут представлять серьезную угрозу для вашей безопасности. Деревья могут упасть на дом, автомобиль или другое имущество, а в худшем случае — нанести человеку травмы. Падение различных предметов из-за урагана также может привести к отключению электроэнергии и другим проблемам, например завалам на дорогах.

**Советы по безопасности.** Укройтесь в прочном здании и перейдите во внутреннее помещение или спуститесь в подвал. Если вы живете в мобильном доме, рекомендуется переместиться в прочное стационарное здание на время урагана. Оставайтесь в укрытии, пока ураган не пройдет. Будьте готовы к возможному отключению электричества: заранее подготовьте одеяла и теплую одежду, а также воду и еду, которая не требует разогревания. Храните под рукой фонарики или лампы на батарейках, а также запасные батарейки.

## ДОЖДЬ

Хотя умеренное количество осадков необходимо, сильные дожди могут принести гораздо больше вреда, чем пользы. Основную опасность в период ливней представляет наводнение. Наводнение — это затопление участков, которые обычно не покрыты водой. В штате Washington наводнения чаще всего происходят из-за выхода из берегов рек или ручьев во время сильных ливней, а также когда городские системы водоотведения не справляются с объемом поступающей воды. Наводнения могут нанести значительный ущерб зданиям, автомобилям и другим объектам. Кроме того, они могут привести к серьезным травмам из-за падения или поражения электрическим током, а также подвергнуть людей риску утопления.

**Советы по безопасности.** К счастью, есть метеорологические системы, способные предупредить нас о приближении сильного ливня. Следите за новостями по местному радио и телевидению. Если надвигается сильный ливень, который может вызвать наводнение, подготовьтесь к эвакуации. По возможности оставайтесь на возвышенности, остерегайтесь мокрых или погруженных в воду электрических розеток и проводов, а также не пересекайте паводковые воды пешком или на транспортном средстве.



## СНЕГ

В некоторых регионах штата Washington каждую зиму выпадает несколько футов снега, тогда как в других его очень мало или может вовсе не быть. Снег приносит много радости и красиво выглядит, но вместе с тем он может представлять опасность. Большие массы выпавшего снега очень тяжелые и могут привести к обрушению крыш и других сооружений. Кроме того, снегопады дезориентируют. Если вы окажетесь на улице во время снегопада, то можете заблудиться. И еще во время снегопада очень холодно! Чтобы пошел снег, температура должна опуститься до нулевой отметки или ниже, что создает трудности для организма, пытающегося сохранить тепло.

**Советы по безопасности.** Избегайте поездок и оставайтесь дома во время снегопада. Если вы беспокоитесь, сможет ли ваша крыша выдержать вес снега, найдите более надежное укрытие и оставайтесь там до окончания снегопада. Следите, чтобы вам было тепло: надевайте несколько слоев одежды, укутывайтесь в одеяла, употребляйте теплую еду и напитки, а также безопасно согревайтесь у огня. Закройте щели под дверями одеялами или полотенцами и закройте шторы на окнах для дополнительной изоляции.

## ТЕМПЕРАТУРЫ НИЖЕ НУЛЯ

Температура на улице может опускаться ниже нуля даже при отсутствии снега. Иногда небо бывает ясным и светит солнце, но при этом температура значительно ниже нуля. Основную опасность при температурах ниже нуля представляет гипотермия. Гипотермия — это состояние, при котором температура тела опускается ниже уровня, необходимого для поддержания жизненно важных функций, то есть ниже 95 градусов по Фаренгейту (35 °C). Может показаться, что это высокая температура, но даже 30-минутное пребывание на морозе без соответствующей одежды способно привести к снижению температуры тела и вызвать гипотермию. Гипотермия — серьезное состояние. При ней нарушается нормальная работа организма и человек лишается возможности ясно мыслить.

**Советы по безопасности.** Надевайте несколько слоев теплой одежды, укутывайтесь в одеяла и оставайтесь в помещении, когда температура опускается ниже нуля. Пожилые люди особенно уязвимы в морозную погоду. Если вам необходимо выйти на улицу, сократите время пребывания на холоде до минимума, закройте все открытые участки кожи и, если вы промокли, сразу по возвращении домой переоденьтесь в сухую одежду. Если вы находитесь при температуре ниже нуля и у вас начинается неконтролируемая дрожь, вы не можете говорить или ясно мыслить, чувствуете сильную сонливость или скованность мышц, немедленно позвоните по номеру 911.



### Времяпрепровождение в зимний сезон (начало на странице 1)

**Настольные и карточные игры.** Это еще одно замечательное занятие, за которым можно провести холодный зимний день. Вы можете организовать совместный вечер игр для всей семьи и друзей или посетить игровой клуб либо игровое мероприятие в местном общественном центре. Поставьте цель освоить новую игру этой зимой!

**Рукоделие.** Среди огромного разнообразия видов рукоделия каждый найдет что-то для себя. Вот некоторые идеи: живопись, рисование, вязание крючком и спицами, шитье, бисероплетение, лоскутное шитье, оригами и работа по дереву. Но на этом возможности не исчерпываются. Во многих общественных центрах, центрах для пожилых людей, а также библиотеках проводятся недорогие или бесплатные мастер-классы по рукоделию либо предоставляются материалы для творчества. Какой вид рукоделия интересен вам больше всего?

**Кулинария.** Сейчас разгар сезона супов, рагу, сытных блюд из пасты и запеканок. Зимние дни — это прекрасная возможность побаловать себя вкусным блюдом или попробовать новый рецепт. В конце этого информационного бюллетеня вы найдете рецепт панкейков с добавлением яблочного пюре и сухого молока из продуктового набора по программе CSFP.

### Физическая активность в помещении или на свежем воздухе.

Движение важно как для физического, так для психологического здоровья. И есть множество способов оставаться активными этой зимой! Если вы предпочитаете заниматься дома, то растяжка, йога, вставание из положения сидя, подъемы рук с шагом в сторону, танцы или даже подметание пола — это замечательные варианты физической нагрузки. Во многих центрах для пожилых и общественных центрах также проводятся занятия для людей всех возрастных групп и уровней подготовки, например зумба. Если вы предпочитаете активность на свежем воздухе, отлично подойдет 20–30-минутная прогулка. 🍃



# Полезная информация о программе CSFP

Мы хотели бы поделиться некоторыми сведениями о программе CSFP, которые будут полезны как новым участникам, так и тем, кто участвует в ней уже много лет. Возможно, вы узнаете что-то новое!

- Аббревиатура CSFP расшифровывается как Commodity Supplemental Food Program, что переводится как Программа дополнительного продовольственного обеспечения. Эта программа действует с 1969 года.
- Она находится в ведении службы Food and Nutrition Service департамента U.S. Department of Agriculture (USDA).
- Программа действует во всех 50 штатах, в District of Columbia, Puerto Rico и семи индейских племенных организациях.
- Она предназначена для людей с низким уровнем дохода, которые достигли 60 лет.
- Программа носит вспомогательный характер и не обеспечивает полноценного питания. Основное внимание уделяется продуктам с длительным сроком хранения, которые содержат важные питательные вещества.
- Ежегодно USDA контролирует формирование списка доступных продуктов для программы CSFP. В этот список входят фрукты, овощи, белковые продукты, бобовые, молочные продукты и крупы с длительным сроком хранения. Рабочая группа по вопросам программы продовольственной помощи Washington State Department of Agriculture (WSDA) заказывает продукты из этого списка в зависимости от их наличия, а затем отправляет их в продовольственные банки по всему штату.
- Сотрудники продовольственных банков и волонтеры упаковывают и передают продукты вам. 🌿

Отсканируйте QR-код или посетите веб-сайт [www.fns.usda.gov/csfp/factsheet](http://www.fns.usda.gov/csfp/factsheet), чтобы получить еще больше информации о программе CSFP.



## Рецепт сезона

Отличный вариант для неспешных утренних посиделок дома. Готовые панкейки также можно заморозить, чтобы затем разогреть несколько штук в тостере утром, когда вы спешите и хотите быстро позавтракать!

### Панкейки из яблочного пюре

#### Ингредиенты

6 порций

- 1 стакан яблочного пюре без сахара
- ¼ стакана сухого молока
- 1 стакан воды
- 2 яйца
- 1 ст. л. рапсового масла (или другого растительного масла на ваш выбор)
- 2 стакана обычной пшеничной муки
- 2 ч. л. разрыхлителя
- Корица по вкусу
- Можно подавать со сливочным маслом, кленовым сиропом, бананом, свежими яблоками, яблочным пюре, измельченными орехами или йогуртом

#### Приготовление

1. Вымойте руки с мылом и водой и очистите рабочую поверхность для приготовления пищи.
2. В глубокой миске среднего размера смешайте яблочное пюре, сухое молоко, воду, яйца и растительное масло.
3. Добавьте муку, корицу и разрыхлитель. Перемешивайте, пока в тесте не останется крупных комков.
4. Поставьте большую сковороду на умеренно сильный огонь.
5. Сбрызните сковороду антипригарным кулинарным спреем.
6. Вылейте 1/2 стакана теста на сковороду. Переверните панкейк, когда на тесте появятся пузырьки.
7. Обжаривайте вторую сторону примерно 1 минуту или до золотисто-коричневого цвета.
8. Подавайте панкейки со сливочным маслом, бананом, свежими яблоками, яблочным пюре, измельченными орехами, йогуртом или другими добавками на ваш выбор!

#### Пищевая ценность

Порций по рецепту: 6

количество на одну порцию **238**

#### Калории

Всего жиров 4 г

Холестерин 55 мг

Натрий 202 мг

Углеводы 43 г

Пищевая клетчатка 2 г

Всего сахара 10 г

Белки 7 г

Витамин D 1 мкг

Кальций 144 мг

Железо 2 мг

Калий 145 мг



НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ



НА ИСПАНСКОМ ЯЗЫКЕ



Чтобы найти больше рецептов с использованием ингредиентов по программе CSFP, отсканируйте QR-код справа и получите доступ к поваренной книге программы CSFP. Помимо рецептов, поваренная книга содержит советы по безопасности продуктов, здоровому питанию, а также полезную информацию о пищевой ценности.



Washington  
State Department of  
Agriculture

Программа продовольственной помощи

Телефон: (360) 725-5640

Адрес электронной почты: [foodassistance@agr.wa.gov](mailto:foodassistance@agr.wa.gov)

Для доступа через Интернет:  
[agr.wa.gov/services/food-access](http://agr.wa.gov/services/food-access)