Ежеквартальный информационный бюллетень Washington State Department of Agriculture Food Assistance (Департамента сельского хозяйства и продовольственной помощи штата Вашингтон)

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста

Washington State Department of Agriculture

ЛЕТО 2020 ГОДА

ТОМ 1, ВЫПУСК 4

Лето Приветствуем

Лето - сезон свежих фруктов и солнечного света, а также прекрасное средство поправить здоровье!

Восстановим Victory Garden ("Сад победы")

Летнее солнце радует и растения, и людей! Во время II Мировой войны американцы сажали "сады победы" не только для того, чтобы добавить продуктов к своему столу, но и для того, чтобы поднять моральный дух. Те, кто сажал "сады победы", выращивали треть всех овощей, производившихся в Соединённых Штатах в тот период.[1]

Независимо от того, что у вас есть - свой двор, веранда или подоконник, освещаемый солнцем - сейчас самое время выращивать собственные продукты питания. Тёплое лето и мягкая зима в штате Вашингтон позволяют выращивать множество разнообразных овощей, фруктов и трав. Чтобы попробовать себя в садоводстве, вовсе не обязательно иметь к этому способности.

Садоводство приносит массу пользы. Это отличный способ двигаться и снимать стресс. Кроме того, выращивая свои продукты, можно сэкономить на их покупке и одновременно добавлять свежие ароматы в свои салаты, тушёные блюда и закуски.

Чтобы устроить огород, можно обойтись без больших расходов. Можно изготовить горшочки из старых пластиковых бутылок из-под сока, банок из-под молока и картонок из-под апельсинового сока. Наполните их землёй, посадите семена, проделайте дренажные отверстия - и вот у вас уже есть огород.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

Июнь

1-7 Национальная неделя садоводства

4 Национальный день сыра

9 Национальный день пирога с клубникой и ревенем

10 Национальный день трав и специй

11 Национальный день кукурузы в початках**17** Национальный день "Ешьте овощи"

Июль

3 Национальный день "Ешьте фасоль"

7 Национальный день макарон

11 Национальный день черешни Рейнир

Август

2-8 Национальная неделя продовольственного рынка

3 Национальный день арбуза

8 Национальный день "Положите кабачки на крыльцо соседям"

Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при министерстве USDA. Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

Вернём к жизни Victory Garden, продолжение со страницы 1

Что можно выращивать в огороде?

В доме: Огород не обязательно разбивать на улице. Попробуйте выращивать молодой шпинат, рукколу, базилик или укроп на подоконнике или в других местах, куда попадает солнечный свет. Поставьте горшочки в хорошо освещаемое место своего дома и поливайте, когда земля выглядит сухой.

Огород в контейнере: Хотите разбить огород, но у вас нет места? Для этого подойдёт любое ведро, горшок или висячий вазон. Можно выращивать фасоль, свёклу, листовую капусту или помидоры, поскольку у этих культур неглубокие корни, и им не нужно много места. Не забудьте проделывать во всех повторно используемых материалах дренажные отверстия. В зависимости от того, что именно вы решите выращивать, вам может понадобиться поддержать колышками растения помидоров и фасоли.

Грядки: У вас уже есть огород? Попробуйте посадить морковь, кукурузу, пастернак или лук-порей. Эти культуры приносят обильные плоды. Они хорошо прорастают из семян, посаженных в середине лета, и продолжают плодоносить всю осень. Чтобы получить наилучшие результаты, летом щедро поливайте растения по вечерам или рано утром.

Знаете ли вы, что средства программы SNAP можно использовать для покупки семян и рассады в продуктовых магазинах и на продовольственных рынках? Вы можете удвоить свои деньги по программе SNAP, делая покупки на продовольственных рынках штата, участвующих в этой программе. На следующей странице приведена краткая аннотация программы SNAP-Market Match, в которой изложена дополнительная информация о работе продовольственных рынков штата Вашингтон.

Нужен совет? У организации Tilth Alliance имеется горячая линия по вопросам садоводства, где можно получить советы по организации огорода. Если вам нужна помощь с огородом, обращайтесь по телефону 206-633-0224.

---

[1] Kallen, Stuart A. (2000). The War at Home. San Diego: Lucent Books. ISBN 1-56006-531-1.

В связи с риском, сопряжённым с COVID-19, многие лица старшего возраста остаются дома, обеспечивая свою безопасность. К сожалению, для некоторых людей дом не является безопасным местом.

Если вы полагаете, что знакомый вам пожилой человек подвергается жестокому обращению, или если вас беспокоит ваша собственная безопасность, не молчите.

Чтобы сообщить о жестоком обращении с пожилым человеком, его безнадзорности или эксплуатации, позвоните по телефону горячей линии Elder Abuse Hotline ("Жестокое обращение с пожилыми людьми") **1-866-ENDHARM (1-800- 363-4276).**

Наступил сезон продовольственных рынков

Поход на продовольственный рынок - отличный способ добавить к своему столу свежие фрукты и овощи и поддержать местных фермеров. Из-за COVID-19 продовольственные рынки в этом году будут выглядеть иначе. На рынках будет меньше продавцов, меньше мероприятий и новые меры безопасности, обеспечивающие охрану вашего здоровья. Ниже приведены базовые советы о том, как безопасно делать покупки на продовольственных рынках в этом году.

- **О чём следует знать.** Прежде чем явиться на местный рынок, узнайте о его правилах и нововведениях в области безопасности.
- **Будьте благоразумны, оставайтесь в безопасности и берегите здоровье.** По возможности отправляйте за покупками для группы людей одного члена своей семьи или одного знакомого. Если вы неважно себя чувствуете, оставайтесь дома.
- **Составьте план.** Чтобы ваша поездка была быстрой и лёгкой, по возможности заранее заказывайте продукты или приходите на рынок со списком покупок.
- **Делайте покупки безопасно.** Соблюдайте правила рынка. Старайтесь не касаться вещей, которые вы не покупаете, и по возможности сохраняйте физическую дистанцию между собой и другими людьми.
- **Чистота и удовольствие.** Мойте руки после похода за покупками и перед приготовлением пищи. Как всегда, прежде чем использовать овощи и фрукты, важно вымыть их.
- **Не забывайте благодарить своих фермеров!**

SNAP Market Match

SNAP Market Match - новая программа, предлагающая участникам Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программы льготной покупки продуктов)/EBT дополнительные средства для покупки свежих фруктов и овощей на продовольственных рынках штата. Эта программа была организована Washington State Department of Health (Департаментом здравоохранения штата Вашингтон) в апреле 2020 года и заменяет собой другие соответствующие программы SNAP/EBT. Дополнительные сведения можно найти в разделе FAQs ("Часто задаваемые вопросы") ниже, а также по адресу: doh.wa.gov под заголовком SNAP Market Match.

Где осуществляется программа SNAP Market Match?

Программа SNAP Market Match проводится более чем на 100 рынках штата. Местный рынок можно найти, пройдя по адресу doh.wa.gov/SNAPMarketMatch

Как получить деньги по программе SNAP Market Match?

На рынке, участвующем в программе, подойдите к информационной стойке и скажите, что вы хотели бы воспользоваться программой SNAP Market Match. Просканируйте свою карту EBT на ту сумму, которую вы готовы потратить. Вы получите эту сумму жетонами EBT и такую же сумму - в долларах программы SNAP Market Match.

Имеется ли ограничение на то, сколько я могу получить денег по программе SNAP Market Match?

На рынках принимается по $10 в день или более. Узнайте на местном рынке о его дневной норме покупок по программе.

Что можно купить на деньги программы SNAP Market Match?

Свежие овощи, свежие фрукты, грибы, свежие травы, а также семена и рассаду плодовых растений (например, семена или рассаду помидоров).

Приложение Start Simple

USDA разработал новое приложение для мобильного телефона, которое поможет вам обрести привычки здорового питания и достичь ваши цели. Start Simple с MyPlate - это лёгкое в использовании приложение, с помощью которого можно устанавливать ежедневные цели в области питания, контролировать ход дел и отмечать успехи в достижении целей.

Вот несколько советов о том, с чего начать:

- По адресу choosemyplate.gov вы сможете найти и скачать приложение Start Simple.
- Установите цели для каждой категории продуктов питания - фрукты, овощи, зерновые, белковые и молочные продукты.
- Чтобы получить советы о том, как достигать свои цели в области питания, нажмите иконку “Tip” ("Совет") (в форме лампочки).
- В разделе “MyPlate 101” приведена дополнительная информация о рекомендуемом каждодневном потреблении продуктов и их пользе для здоровья с разбивкой по группам продуктов.

Дополнительные сведения о приложении Start Simple можно получить на веб-странице *Frequently Asked Questions* ("Часто задаваемые вопросы").

Рецепт сезона

Летний салат из гороховой крупы

Ингредиенты:

- 2/3 чашки сушёного зелёного колотого гороха
- 1 1/2 чашки малосолевого куриного бульона (можно заменить водой)
- 1 чашка половинок вишнёвых помидоров (или 2 порезанных средних помидора)
- 1 банка цельнозёрной кукурузы без добавления соли (без жидкости)
- 2 ст. л. сушёной итальянской приправы
- Сок и цедра 1 лимона
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. дижонской (или жёлтой) горчицы
- 1/2 ч. л. чесночного порошка
- 1 ст. л. коричневого сахара
- Соль и перец по вкусу

Инструкции:

1. Смешайте гороховую крупу с куриным бульоном (или водой) в средней кастрюле и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, помешайте, убавьте огонь, накройте кастрюлю и оставьте на медленном огне до тех пор, пока горошины не станут мягкими, но не превратятся в кашу, и пока не будет поглощено большинство жидкости, примерно на 20 минут. Слейте жидкость и охладите.
2. Смешайте готовый горох в большой чашке с помидорами, кукурузой и итальянской приправой. Как следует перемешайте, подбрасывая чашку.
3. Возьмите банку с плотно прилегающей крышкой, налейте в неё лимонный сок и цедру, оливковое масло, горчицу, чесночный порошок, коричневый сахар, соль и перец. Закройте банку и хорошенько встряхните, чтобы смешать ингредиенты.

Полейте салат заправкой и как следует перемешайте.

Примечание: Если свежих трав нет, их можно заменить сушёными, например, петрушкой, базиликом, орегано, шнитт-луком.

Данные о пищевой ценности

Размер порции		**1 порция**
Объём на одну порцию		
Калорий		**239**
		% Суточные нормы*
Всего жиров	7,8 г	**12%**
Насыщенный жир	0,97 г	**5%**
Транс жир	-	
Полиненасыщенный жир	0,84 г	
Мононасыщенный жир	5,06 г	
Холестерин	0 мг	**0%**
Натрий	387 мг	**16%**
Всего карбогидратов	39,58 г	**13%**
Пищевое волокно:	10,1 г	**40%**
Сахары	12,27	
Белки	10,27 г	
Витамин D	-	
Кальций	160 мг	16%
Железо	11,34 мг	63%
Калий	256 мг	7%
Витамин A	3666IU	73%
Витамин C	69,0 мг	115%

* % суточная норма (DV) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

Washington State Department of Agriculture

Продовольственная помощь
Телефон: (360) 725-5640
Электронная почта: foodassistance@agr.wa.gov

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

AGR PUB 609-770R (R/5/20) Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в WSDA по телефону (360) 902-1976 или TTY Relay (800) 833-6388.