



ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት
ከአረጋውያን ጋር!

የመጨረሻ እትም | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ማስታወሻ ለአንባቢዎቻችን

በእያንዳንዱ ወቅት፣ **ዜና ማጋራትን እንወድዳለን፡- ከእርስዎ ጋር በእድሜ ከገፉ ሰዎች ጋር የስነ-ምግብ ትምህርት!** በጋራ፣ በሚገባ የሚመገቡበት፣ ንቁ ሆነው የሚቆዩበት እና ህይወትን ሙሉ ሆነው የሚኖሩባቸው መንገዶችን ዳስሰናል። ይሁን እንጂ፣ ለ Supplemental Nutrition Assistance Program – Education (SNAP-Ed፣ CalFresh Healthy Living in California ተብሎም ይጠራል) የፌዴራል ገንዘብ ድጋፍ ማስወገድ ምክንያት፣ ይህ የእኛ የመጨረሻ እትም ይሆናል። ይህ ለውጥ የCalFresh የምግብ ጥቅማጥቅሞች ላይ ተጽእኖ አያሰርፍም። እርስዎ በሚሄዱበት የተሻለ የጤና መንገድ ከጎንዎ ሆነን ስንራመድ ኩራት ይሰማናል። የዜና መጽሔታችን እያለቀ ቢሆንም፣ ለደህንነትዎ የምንሰጠው ቁርጠኝነት አብሮን ይቆያል።

ከመረጃ ሃብቶች ጋር ተገናኝቶ መቆየት

- **Healthier Living San Diego | www.HealthierLivingSD.org**
የመውደቅ መከላከል፣ የሰውነት እንቅስቃሴ ፕሮግራሞች፣ ጤናማ አመጋገብ እና የምግብ እገዛ ፕሮግራሞችን ለማግኘት፣ **በሚከተለው ይደውሉ፡- 858-495-5500 | ኢሜይል፡- HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov**
- **CalFresh Healthy Living San Diego | <https://bit.ly/aiscfhl>**
ስነ ምግብ እና አካላዊ የእንቅስቃሴ ሃብቶች እና በጣም የቅርብ ጊዜ የዜና መጽሔቶች
- **EatFresh.org**
የምግብ ዝግጅቶች፣ የአመጋገብ እቅድ እና በበጀት ጤናማ አመጋገብ መመገብ
- **እርጅና እና ራሳቸውን የቻሉ አገልግሎቶች የጥሪ ማዕከል | <https://bit.ly/3N92hdF>**
እድሜያቸው ለገፉ አዋቂዎች እና የአካል ጉዳተኞች የሚገኙ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች **ይደውሉ፡- 800-339-4661**

ልባዊ ምስጋና

የእርስዎ የመማር እና ጤናማ ሆኖ የመኖር ታታሪነት በየቀኑ ያነቃቃናል። ምንም እንኳን ይህ የዜና መጽሔቶቻችንን መሰናበት ቢሆንም፣ ጤናማ አኗኗርን መሰናበት ግን አይደለም። ከሌሎች ጋር ማሰባሰብ፣ ማብሰልዎን፣ መንቀሳቀስዎን እና መገናኘትዎን ይቀጥሉ።

“- በእድሜ ማርጀት እና ራሳቸውን የቻሉ አገልግሎቶች CalFresh ጤናማ የአኗኗር ቡድን



ይህ ዜና መዋዕል በሰንደቅ ካውንቲ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ኤጀንሲ፣ የእርጅና እና የነጻነት አገልግሎቶች፣ ከ California Department of Aging ጋር በተደረገው ስራ ስምምነት ስራ ስምምነት የግብርና ሚኒስቴር (USDA) ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም (SNAP) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ ነው። USDA እኩል እድል አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡- www.HealthierLivingSD.org



ከፍ

የስነ-ምግብ ትምህርት
ከአረጋውያን ጋር!

FINAL EDITION | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ወጥነት ያላቸው ትናንሽ እርምጃዎች ወደ ትላልቅ ለውጦች ይመራሉ

በአመታት ውስጥ፣ አንድ ቀላል መልእክት በተደጋጋሚ አጋርተናል፡- ጤናማ አኗኗር ፍጹም ስለመሆን ወይም ጥብቅ ስለሆኑ ደንበኞች አይደለም፤ ነገር ግን በጊዜ ሂደት የሚጨመሩ ስለግንዛቤ፣ ሚዛናዊነት እና አነስተኛ ምርጫዎች ነው። ሳህንዎ ላይ አንድ አትክልት መጨመር፣ በየእለቱ ትንሽ መንቀሳቀስ ወይም ለአፍታ ቆም ብሎ ለመተንፈስ ቅጽበት መውሰድ፣ ወይም አነስተኞቹ እርምጃዎች እንዲሁ ጤናዎን፣ ጉልበትዎን እና በአጠቃላይ ደህንነትዎን ሊደግፉ ይችላሉ። እነዚህ ማስታወሻዎች በጉዞዎ የሚያደርጉትን ድጋፍ በራስዎ እርምጃ ለእርስዎ በሚሆኑ መንገዶች ማድረግ እንደሚቀጥሉ ተስፋ እናደርጋለን።

ስነ-ምግብ

መለያውን ያንብቡ፡- ምርቶችን ለማነጻጸር የምግብ መለያዎችን ያንብቡ እና በፋይበር የበለጸጉ እና በስኳር እና ሶዲየም ይዘት ዝቅተኛ የሆኑ አማራጮችን ይምረጡ። ረጅጅም የንጥረ ነገር ዝርዝሮች ያሏቸው እና/ወይም የማይታወቁ ንጥረ ነገሮች ያሏቸው ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ።

ያስታውሱ፡- የሻይ ማንኪያዎች ከግራሞች ይልቅ በአእምሮችን ለመሳል ቀላል ሊሆኑ ስለሚችሉ፣ ይህንን ያስታውሱ፡-

4 ግራም ስኳር = 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
ስለዚህ አንድ ንጥል ነገር 20 ግራም ስኳር ካለው፣ 5 የሻይ ማንኪያ ስኳር አለው ማለት ነው (20 ÷ 4 = 5)።

ተጨማሪ ቀለም ይጨምሩ፡- ባለብዙ ቀለም ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች አስፈላጊ ንጥረነገሮችን ያቀርባሉ። እነርሱን ወደ ፓስታ፣ የተጠበሱ አትክልቶች፣ እንቁላል፣ ባግል ወይም ኩዌሳዲላ ላይ ለማድረግ ይሞክሩ።

ከተቻለ ሙሉውን ይሂዱ፡- ሙሉ አትክልቶች፣ ፍራፍሬ፣ ባቄላ እና ሙሉ እህሎችን ለተጨማሪ ስነ-ምግብ እና ዘላቂነት ያለው ኃይል ይምረጡ።



አካላዊ እንቅስቃሴ

ለእርስዎ በሚሰሩ መንገዶች ይንቀሳቀሱ፡- መጠነኛ የሆነ 30 ደቂቃ ለመውሰድ ያልሙ በአብዛኞቹ ቀናት አካላዊ እንቅስቃሴ።



አነስተኛ እንቅስቃሴዎች ይደማመራሉ፡- አርቀው መኪና ያቁሙ፣ ደረጃዎችን ይጠቀሙ ወይም ቲቪ ሲመለከቱ የወንበር እንቅስቃሴዎችን ያከናውኑ። በአንድ ጊዜ ከ5-10 ደቂቃ ልዩነት ሊፈጥር ይችላል።

አእምሮ ጤና

የአእምሮ ጤና እንክብካቤ፡- ጭንቀትን ይቆጣጠሩ፣ በቂ እንቅልፍ ያግኙ እና ከተፈጥሮ፣ ከዳደሮች እና ቤተሰብ ጋር ተገናኝተው ይቆዩ።



ለጊዜው ያቁሙ እና እንደገና ያስጀምሩ፡- ምስጋናን ይለማመዱ ወይም ቀስ ብለው፣ ጥልቅ የሆነ አተነፋፈስ በመተንፈስ አእምሮዎን ያረጋጉ።

የአእምሮ ጤናን ይደግፉ፡- አእምሮዎን በንባብ፣ በእንቅስቃሴዎች ወይም አንድ አዲስ ነገር በመማር አእምሮዎን ያሳትፉ፤ አጭር የአእምሮ ፈተናዎች እንዲሁ ልዩነት ይፈጥራሉ።