

التثقيف الغذائي
لكبار السن!

الأخبار



النسخة النهائية | 858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

ملاحظة لقرائنا

كان يسعدنا في كل موسم أن نطلّ عليكم عبر **الأخبار: برنامج التثقيف الغذائي لكبار السن** معكم. استكشفتنا معاً طرقةً عملية لتبني عادات غذائية أفضل، والحفاظ على النشاط، والارتقاء بجودة الحياة. ومع ذلك، ونظراً لإيقاف التمويل الفيدرالي لبرنامج التثقيف ضمن برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP-Ed) — والمعروف في كاليفورنيا باسم CalFresh Healthy Living — فإن هذا العدد سيكون إصدارنا الأخير. ونؤكد أن هذا التغيير لا يؤثر على مزايا CalFresh الخاصة بالمساعدات الغذائية. لقد كان شرفاً لنا أن نرافقكم خطوةً بخطوة. ورغم توقف النشرة، فإن اهتمامنا بسلامتكم ورفاهيتكم سيبقى مستمراً.

البقاء على اتصال بالموارد

- www.HealthierLivingSD.org | Healthier Living San Diego
للقاية من السقوط، وبرامج اللياقة البدنية، والتغذية الصحية، وبرامج المساعدة الغذائية، اتصل على:
HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | البريد الإلكتروني: 858-495-5500
- <https://bit.ly/aiscfh> | CalFresh Healthy Living San Diego
موارد للتغذية والنشاط البدني، بالإضافة إلى أحدث أعداد النشرة الإخبارية
- EatFresh.org
وصفات وأفكار لتخطيط الوجبات وتناول طعام صحي بميزانية مناسبة.
- <https://bit.ly/3N92hdF> | مركز اتصال خدمات كبار السن ودعم الاستقلالية
- برامج وخدمات لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة
اتصل بنا على 800-339-4661:

شكرٌ صادق من القلب

التزامكم بالتعلم واختيار نمط حياة أفضل صحياً هو مصدر إلهام لنا يوماً بعد يوم. ورغم أن هذا وداعٌ لنشرتنا الإخبارية، فإنه ليس وداعاً للحياة الصحية. واصلوا الاستكشاف، والطهي، والحركة والنشاط، والتواصل مع الآخرين.

- فريق CalFresh Healthy Living لخدمات كبار السن ودعم الاستقلالية



تم إعداد هذه النشرة الإخبارية من قِبل قسم خدمات الشبخوخة والعيش المستقل في وكالة الخدمات الصحية والإنسانية بمقاطعة سان دييغو، من خلال عقدٍ مُبرم مع إدارة كاليفورنيا للشبخوخة، بتمويلٍ من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA). وزارة الزراعة الأمريكية هي مقدم خدمات وصاحب عمل ملتزم بتكافؤ الفرص. لمزيد من المعلومات حول برامجنا، تفضل بزيارة www.HealthierLivingSD.org

الخطوات الصغيرة المنتظمة تقود إلى تغييرات كبيرة

على مرّ السنين، ظلّت رسالتنا واحدة نكررها دائماً: العيش بصحة أفضل لا يحتاج إلى مثالية أو تشدد، بل إلى وعي وتوازن، وخيارات صغيرة تصبح مع الأيام عادةً تصنع الفرق. من إضافة خضروات أكثر لوجبتك، إلى زيادة الحركة يومياً، إلى لحظة هدوء تتوقف فيها وتتنفّس بعمق... كل خطوة صغيرة تمنح صحتك وطاقتك وجودة حياتك دعماً حقيقياً. نأمل أن تواصل هذه التذكيرات تقديم الدعم لكم في رحلتكم، وفق إيقاعكم وبما يتوافق مع احتياجاتكم.

النشاط البدني



اختر من الحركة ما يلائمك: حاول أن تجعل 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل جزءاً من معظم أيامك.

الحركات الصغيرة تُحدث فرقاً: اركن سيارتك أبعد قليلاً، أو استخدم السلالم، أو مارس تمارين الكرسي أثناء مشاهدة التلفاز. حتى 5 إلى 10 دقائق في كل مرة يمكن أن تُحدث فرقاً.

التغذية

اقرأ الملصق: راجع الملصق الغذائي لتقارن بين المنتجات، ثم اختر ما يحتوي على ألياف أكثر وسكرٍ مضاف وصوديوم أقل. احذر المنتجات التي تضم قائمة مكونات طويلة، أو مكونات لا تعرفها. تذكر: نظراً لأن تصوّر الملاعق الصغيرة قد يكون أسهل من تصور الغرامات، فلنتذكّر هذه القاعدة البسيطة

4 غرامات من السكر = ملعقة صغيرة واحدة من السكر

فإذا كان المنتج يحتوي على 20 غراماً من السكر، فهذا يعادل 5 ملاعق صغيرة ($20 \div 4 = 5$).

أضف المزيد من الألوان: الفواكه والخضروات الملونة تمدّ الجسم بعناصر غذائية مهمة. ويمكن إدخالها بسهولة في أطباق مثل المعكرونة، أو أصناف القلي السريع، أو البيض، أو البيغل، أو الكاساديا.

اختر طعامك في صورته الطبيعية كلما

أمكن ذلك: اعتمد على الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة، فهي تمنحك تغذية أغنى و طاقة أطول.



الصحة النفسية



اعتن بصحتك النفسية: خفّف التوتر، واحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، وابقَ على تواصل مع الطبيعة والأصدقاء والعائلة.

توقف قليلاً واستعد توازنك: مارس الشعور

بالامتنان، أو جرّب التنفس البطيء والعميق لتهدئة ذهنك.

دعم صحة الدماغ: نشط ذهنك بالقراءة، أو الألغاز، أو تعلّم مهارة جديدة—فحتى دقائق بسيطة من التحدي تُحدث فرقاً.