



新闻

关爱老年人的
营养教育!

最后一期 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

读者须知

每个季节，我们都喜欢分享 **NEWS (Nutrition Education with Seniors): 关爱老年人的营养教育!** 我们已共同探索了健康饮食、保持活力和尽情生活的方法。然而，由于联邦取消了补充营养援助计划 - 教育 (SNAP-Ed, 也称为加州的 CalFresh 健康生活) 的资金，这将是我们的最后一期。这一变化不会影响 CalFresh 食品福利。我们深感荣幸能陪伴您踏上健康之路。尽管我们的新闻通讯即将终止，但我们对您健康的承诺永不改变。

与资源保持联系

- 圣地亚哥更健康的生活 | www.HealthierLivingSD.org
预防跌倒、健身计划、健康饮食和食品援助计划 致电: 858-495-5500 |
电子邮件: HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- 圣地亚哥 CalFresh 健康生活 | <https://bit.ly/aiscfhl>
营养和体力活动资源 以及最新的新闻通讯
- EatFresh.org
食谱、膳食计划与经济实惠的健康饮食
- 老龄化与独立性服务呼叫中心 | <https://bit.ly/3N92hdF>
面向老年人和残疾人的计划和服务
致电: 800-339-4661

衷心感谢

您对学习与健康生活的执着追求，每天都在激励着我们。虽然我们的新闻通讯告一段落，但健康生活仍要继续。继续探索、烹饪、运动，并与他人保持联系。

- 老龄化与独立性服务 CalFresh 健康生活团队



本简报由圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄化与独立服务机构通过与加利福尼亚州老龄化服务部签订合同，在美国农业部 (USDA) 补充营养援助计划 (SNAP) 的资助下编制而成。USDA 是提供平等机会的机构与雇主。如需了解有关我们计划的更多信息，请访问

www.HealthierLivingSD.org



新闻

关爱老年人的
营养教育!

最后一期 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

持之以恒的小小进步终将成就巨大变化

多年来，我们始终传递着一个简单的信息：健康生活并非追求完美或严苛的规则，而是关乎意识、平衡，以及那些日积月累的细小选择。无论是为餐盘多添一份蔬菜，还是每天多活动片刻，抑或停下脚步深呼吸片刻，哪怕是最微小的改变，都能为您的健康、活力和整体福祉提供支撑。我们希望这些提醒能以您自己的节奏、以适合您的方式继续支持您前行。

营养

阅读标签：阅读食品标签以比较产品，并选择纤维含量更高、添加糖和钠含量更低的选项。谨慎食用含有长成分清单和/或不熟悉成分的食物。

请记住：由于在脑海中茶匙比克更形象，请记住：**4克糖=1茶匙糖** 所以如果某物含有20克糖，它有5茶匙糖（ $20 \div 4 = 5$ ）。

添加更多颜色：五颜六色的水果和蔬菜提供重要的营养。试着将它们加到意面、炒菜、煎蛋、百吉饼或墨西哥玉米饼里。

在可能的情况下全神贯注：

选择健康的蔬菜、水果、豆类和全谷物，以获取更多营养和持久能量。



体力活动

以适合您的方式运动：目标是进行30分钟中等强度的运动



大多数日子里都进行体育活动。

点滴积累，成就健康：将车停得更远，走楼梯，看电视时做些椅子操。即使一次 5-10 分钟也会有效果。

心理健康

照顾您的心理健康：管理压力，获得足够的睡眠，并亲近自然，朋友和家人。



暂停和重启：培养感恩之心，或尝试通过慢速深呼吸平复思绪。

支持大脑健康：通过阅读、猜谜或学习新的东西来锻炼思维 - 即使是短暂的心理挑战也会有效果。