





Highland Valley Elder Services Меню Общественного Питания - Октябрь 2021 г.
Предлагаем пожертвовать добровольно \$3.00 за еду, кто пожелает. Спасибо, за ваши пожертвования!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
 Highland Valley ELDER SERVICES	Ключ для символов: Кал: Калории Натрий: (г) Углев: Углеводы (мг) # Диабетический заменитель ** Высокое сод. Натрия (>500 мг) ☺ Мясная продукция 🌿: Вегетарианец	 Октябрь	 Чизбургер (292) Булочка (230) Помидоры и Капуста (21) Вегетарианские Печеные Бобы (140) Немецкий Картофельный Салат (5) Йогурт (75) Кал: 870 Натрий: 889 Углев: 112	1
4 ЕДА С ВЫСОКИМ НАТРИЕМ Куриный Пармезан ** (756) Макароны (1) Соус Маринара (258) Жареная Брокколи (9) # Ванильный Пудинг (197) Кал: 665 Натрий: 1345 Углев: 87	Яичный Салат (290) Помидоры, Огурцы и Капуста (7) Картофельный Салат (135) Хлеб из Пумперникаля (135) Груши Кубиками (5) Кал: 873 Натрий: 697 Углев: 70	Полоски Сомы в Панировке (352) Рис Пилаф (356) Разные Овощи (55) Зелёные Фасоли (3) # Фруктовый Желе с Взбитыми Сливками (40) Соус Тартар (261) Кал: 799 Натрий: 1193 Углев: 91	Котлета из Свинины с Подливкой ** (588) Запеченная Свекла (26) Жареный Сладкий Картофель (54) Булочка (210) Яблочное Пюре (15) Кал: 567 Натрий: 893 Углев: 69	Жареные Яйца И Фриттата ** (580) Жареный Картофель (25) Сырный Соус (136) Закуска с Чёрникой и Батон (160) Свежие Фрукты (1) Кал: 854 Натрий: 1138 Углев: 99
11 ОБЕДА НЕ БУДЕТ День Колумба 	Куриный Фахитас (153) Лук, Зелёный и Красный Перец (43) Кукуруза (1) Тёртый Сыр (185) Рис с Фасолью (70) ☺ Свежие Фрукты (1) Кал: 769 Натрий: 580 Углев: 103	Мясной Рулет из Говядины с Подливкой (286) Картошка Пюре (126) Разные Овощи (43) Булочка (210) # Тапиока Пудинг (189) Кал: 823 Натрий: 979 Углев: 95	Ветчина и Швейцарский Сыр ** (633) на Булочке (218) Помидоры и Капуста (2) Салат из Капусты (56) Картофельные Чипсы (80) Кусочки Ананаса (10) Кал: 819 Натрий: 1179 Углев: 99	15 ЕДА С ВЫСОКИМ НАТРИЕМ Пицца ** (618) с Колбасой (320) Зелёные Фасоли с Чесноком (3) Суп Минестроне (146) # Торт (286) Кал: 939 Натрий: 1499 Углев: 99
🌿 Макароны с Сыром (334) Тушеные Помидоры (446) Разные Овощи (24) Булочка (210) # Желе с Взбитыми Сливками (41) Кал: 848 Натрий: 1181 Углев: 112	🌿 Пирог с Шпинатом и Сыром (385) Картошка Кружочками (51) Тёплый Компот из Персиков (8) Ржаной Хлеб (150) Кал: 820 Натрий: 719 Углев: 132	Курица с Апельсиновым Соусом** (752) Коричневый Рис (84) Брокколи (9) Разные Овощи (27) ☺ Свежие Фрукты (1) Кал: 795 Натрий: 999 Углев: 115	Запеченная Индейка с Подливкой (494) Начинка (279) Зелёные Фасоли (0) ☺ Мускатная Тыква (36) Клюквенно-Апельсиновая Закуска с Хлебом (120) Кал: 729 Натрий: 1055 Углев: 99	Салат Тако (327) Тёртый Сыр (185) Помидоры и Капуста (13) Чипсы Тортилья (46) Кукурузный Салат (72) Разные Фрукты (7) Кал: 944 Натрий: 777 Углев: 94
Рыба По-Флорентийски (347) Лапша с Маслом (13) Морковь (77) Шпинат По-Флорентийски (136) Французский Батон (256) # Лимонный Пудинг (200) Кал: 803 Натрий: 1155 Углев: 122	Янки Жаркое с Подливкой (86) Картошка Пюре (276) Жареная Брюссельская Капуста (12) Яблочное Пюре (24) Овсяный Хлеб (142) Кал: 548 Натрий: 664 Углев: 68	🌿 Холодный Творог с Персиками (275) Салат из Брокколи с Изюмом (38) Булочка (210) Апельсиновый Сок (5) # Фруктовый Батончик (80) Кал: 809 Натрий: 773 Углев: 113	Куриная Грудка на Гриле (320) и Булочка (230) Помидоры и Капуста (2) Суп из Чечевицы (158) Разные Овощи (24) Груши Кубиками (5) Кал: 726 Натрий: 864 Углев: 112	Чили с Говядиной и Фасолью (340) Жареный Картофель (38) Кукурузный Хлеб (454) Свежие Фрукты (0) Кал: 771 Натрий: 957 Углев: 104

Источники финансирования включают City of Westfield Community Development Block Grant

Питание без добавления соли (3-4 г натрия) для здоровых пожилых людей. Содержание натрия указано рядом с каждым пунктом в (), все блюда включают молоко с/125 мг натрия.

сли у вас есть опасения по поводу меню, звоните диетологу по тел. 413-588-5752 для получения рекомендаций по управлению потреблением в соответствии с вашими диетическими нуждами



Что Такое Остеопороз

Остеопороз - это заболевание, которое состоит из ослабленных костей и повышенного риска переломов. Это иногда называют "тихой болезнью" с небольшими или без каких-либо заметных изменений в вашем здоровье, что указывает на то, что у вас есть это заболевание. На самом деле, первым признаком остеопороза часто является перелом кости.

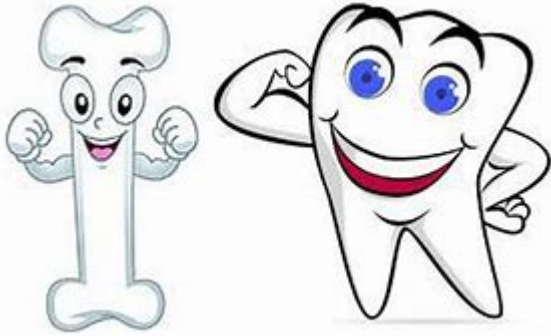


Хотя остеопороз может проявиться в любом возрасте, в основном он встречается у людей старше 50 лет. По данным Национального Фонда Остеопороза, половина женщин и каждый четвертый мужчина старше 50 лет ломают кости из-за остеопороза.

Принятие мер по укреплению здоровья костей пока вы молоды, может буквально изменить что произойдет с вашими костями с возрастом. Но в любом возрасте, здоровая диета и регулярные физические упражнения с нагрузкой важны и способствуют дальнейшему наращиванию костной ткани.

Здоровье Костей и Диета

Кости могут показаться сухими и тусклыми, но они постоянно строятся. Некоторые клетки разрушают костную ткань, а другие клетки используют кальций и питательные вещества из продуктов которые вы едите, для создания новой кости. Если вы не проявляете физической активности или не получаете необходимого питания, кости будут страдать — они станут менее плотными, слабыми и с большей вероятностью переломаются.



Питательные Вещества для Укрепления Костей

Кальций, основное питательное вещество необходимое для формирования новых костных клеток и жизненно важны для здоровья костей. Кости хранят более 99% кальция в вашем организме. Продукты обогащенные кальцием это: молоко, йогурт и сыр, а также соевое молоко и фруктовый сок. Другие хорошие продукты включают: соевые бобы, темно-зелёные листовые овощи и обогащенный кальцием тофу.

Сколько кальция необходимо пожилым людям? Взрослым в возрасте от 19 до 50 лет необходимо не менее 1,000 миллиграммов кальция в день.

Женщинам старше 50 лет и мужчинам старше 70 лет необходимо не менее 1,200 миллиграммов кальция в день.

Кальций не могут строить кости в одиночку. Они работают с другими питательными веществами, включая: витамин D, витамин K, калий и магний, для увеличения плотности и прочности костей.

Продукты Питания против Биодобавки

Биодобавки не могут дублировать то, что продукты предлагают естественным путем. Если вы не можете пить молоко, то вы кушаете и пейте много продуктов или витаминизированных продуктов и напитков богатыми кальцием. Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу приема добавки кальция с витамином D, особенно если вы женщина в менопаузе или после менопаузы.

Еда С Доставкой Домой

Amherst - 413-259-3164
Easthampton - 413-727-3281
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Центр Общественного Питания

Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
Easthampton - 413-527-6151
Hadley - 413-586-4023
Hatfield - 413-247-9003
Middlefield - 413-623-9990
Northampton - 413-584-6784
Russell - 413-530-3979
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-0249
Williamsburg - 413-268-8407

Бронирование/отмена питания ДОЛЖНЫ быть сделаны в течение 48 ч. заранее.

Для получения информации о программе питания, пожалуйста, позвоните в местный Общественный обеденный центр.