














## Highland Valley Elder Services Community Обеденное меню на Апрель 2018

Мы предлагаем вносить добровольный взнос в сумме не меньше \$ 3.00 за обед. Спасибо за вашу поддержку.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>2</b> Мясной рулет (выбор) Кал.946 *Тефтели Строганов (578) Угл.: 106 Разные овощи(24) Натрий: 832 Макароны Пенни (1) Хол:161 Апельсин-клюквенные кексы ☺Свежие фрукты (1) 	<b>3</b> Мясной рулет (выбор) Кал.528 Курица Терриакки (450) Угл.: 76 Брокколи паренные(11) Натрий: 729 Рис со специями(6) Хол: 75 Цельнозерновой хлеб(127) #Охлажденные фрукты (9)	<b>4</b> Мясной рулет (выбор) Кал.835 Запеченные макароны с сыром( Угл. 118 Паренный шпинат(120) Натрий: 1034 Кукурузный хлеб (454) Хол: 80 Изюм (4) 	<b>5</b> Мясной рулет (выбор) Кал.732 Запеченная свиннина (60) Угл.: 90 Разные овощи (55) Натрий:675 Хлебная начинка (294) Хол: 85 Цельнозерновой хлеб(127) Соус с яблок(14)	<b>6</b> Мясной рулет (выбор) Кал.692 Запеченное филе рыбы (97) Угл.89 Паренные помидоры(198) Натрий:961 Запеченный картофель(38) Хол:101 Памперникель хлеб (190)  #Пудинг из тапиоки (189) со взбитыми сливками (0)
<b>9</b> Салат из морепродуктов (в Кал. 596 Пастуший пирог (85) Угл.: 80 Паренная кукуруза(1) Натрий: 619 Взбитое картофельное пюре Хол: 79 Цельнозерновой хлеб (127) #Консервированные персики (5)	<b>10 **ВЫСОКИЙ % НАТРИЯ</b> Кал.743 Салат из морепродуктов (выб Угл. 87 *Сосиски низкий% соли(590) Натрий:1358 Овощной суп (293) Хол: 65  Запеченная фасоль(140) Сосиска в булке(210) Свежие фрукты (0)	<b>11 **ВЫСОКИЙ % НАТРИЯ</b> Салат из морепродуктов (выб Кал.725 Запеченная курица с подливой Угл.97 Паренная морковь(43) Натрий: 1207 Взбитое картофельное пюре (Хол:92 Цельнозерновой хлеб (127) #Праздничный торт(307)	<b>12</b> Кал.600 Салат из морепродуктов (выб Угл.88 Запеченная красная рыба (87) Натрий:502 Брюссельская капуста(8)  Сладкая картошка(48) Овсянный хлеб(230) #Консервированные груши (5)	<b>13</b> Салат из морепродуктов (выбор) Лозанья с мясным соусом (386) Смешанный салат (10) Кал.658 Апельсиновый сок (0) Угл. 102 Французский батон (256) Натрий:782 Теплые консервир. фрукты (Хол: 70)
<b>16 ПРАЗДНИК</b> ОБЕДА НЕ БУДЕТ 	<b>17</b> Ветчина с сыром в батоне (выбор) Бутерброд с жареным фаршем Кал.692 Зеленая фасоль(4) Угл. 87 Запеченный картофель (38) Натрий: 705 Гамбургер (230) Хол:76 Соус с яблок(14)	<b>18</b> Ветчина с сыром в батоне (выбо Кал.872 Запеченная рыба (300) Угл.110 с соусом Тартар (123) Натрий:880 Запеченный сладкий картофель Хол: 104 Кукуруза в подливе(70) Памперникель хлеб(190)  Ананас кусочками (10)	<b>19</b> Ветчина с сыром в батоне (выбор) Кал.871 Куринный пирог (104) Угл. 107 Паренный горох(84) Натрий:722 Картофель в мундирах(6) Хол:110 Песочный пирог (243) #Лимонный пудинг(161) со сливками (0)	<b>20</b> Ветчина с сыром в батоне (выбор) Говядина с овощами (42) Кал. 542 Паренная морковь(43) Угл.76 Взбитое картофельное пюре Натрий:614 Цельнозерновой хлеб (127) Хол:79 Свежие фрукты (1) 
<b>23</b> Курица с подливой(выбор) Кал. 552 Запеченные фаршированные Угл. 75 Паренный шпинат (120) Натрий: 966 Французский батон (256) Хол:136 Ананас кусочками (10)	<b>24</b> Курица с подливой(выбор) Кал. 742 Треска запеченная в сухарях(347) Угл. 115 Брокколи паренные (11) Натрий: 668 Коричневый рис (23) Хол: 85 Хлеб с голубикой (160)  Свежие фрукты (2)	<b>25</b> Курица с подливой(выбор) Кал.668 Запеченная индейка с подлией Угл.98 с клюквенным соусом (17) Натрий: 976 ☺ Тыква (5) Хол: 60 Картофель в мундирах (6) Цельнозерновой ролл (160) #Шоколадный пудинг(170) со сливками(0)	<b>26</b> Курица с подливой(выбор) Кал.634 Мясной рулет (179) Угл. 87 Паренная кукуруза (1) Натрий:725 Взбитое картофельное пюре (Хол:116 Цельнозерновой хлеб (127) #Мандарины(17) 	<b>27</b> Курица с подливой(выбор) * Курица на гриле с сыром(755) Разные овощи(24) Кал.807 Спагетти (2) Угл.114 Хлеб выпеченный с сыром ( Натрий: 1146 #Охлажденные фрукты (9) Хол:112
<b>30</b> Макароны с сыром (выбор) Курица глазированная (35) Кал.758 Паренная зеленая фасоль (Угл.107 Картофель в мундирах (6) Натрий:647 Цельнозерновой хлеб(127) Хол:120 Батончик из фиг(35)			<b>Условные обозначения:</b> Кал.- каллории Хол.-холестерол(mg) Угл.-углеводы (gm) Натрий(mg) ☺ Местные продукты # Для Диабетиков **Высокий натрий в продуктах(>500mg)	  Highland Valley ELDER SERVICES



# Неправильное питание

## Вы знали?

Применно 1 из 2 пожилых людей недоедает или около черты бедности.



Бедность и отсутствие продовольственной безопасности значительно увеличивают риск недоедания. В то же время есть и другие факторы риска. Изменения, обычно связанные со старением, такие как потеря аппетита, ограниченная способность жевать или глотать и использование лекарств, могут влиять на диету и питание. Пожилые люди также подвержены риску недоедания из-за хронических заболеваний, болезней, травм и госпитализаций. Острые состояния, такие как операции, требующие хирургического вмешательства, а также хронические заболевания, такие как рак, диабет, желудочно-кишечные заболевания, легкие и болезни сердца и их лечение, могут привести к изменениям в потреблении

питательных веществ, которые могут привести к недоеданию. Кроме того, при заболевании, связанном с недостаточным питанием, повышаются воспалительные реакции, что может привести к снижению аппетита, желудочно-кишечным проблемам, уменьшению иммунного ответа, задержке заживления ран и увеличению уровня инфицирования. Такие изменения могут увеличить риски для функциональной инвалидности, слабости и падения. Изменения в функциональной способности также могут привести к социальной изоляции, которая может вызвать депрессию и в свою очередь повлиять на когнитивное функционирование. Изменения в когнитивном функционировании некоторых пожилых людей также могут быть факторами риска недоедания.

### 1 Как улучшить здоровье и питание: ВЫБИРАЙТЕ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ

Фрукты, овощи, цельное зерно и постное мясо полны питательных веществ, необходимых вашему организму. Попробуйте ограничить твердые жиры, сахар, соль и алкогольные напитки. Используйте травы и специи, чтобы пища была вкуснее.

**1, ПЕРЕКУС:** Получите дополнительные питательные вещества и калории, перекусывая между приемами пищи, особенно если вы быстро пополняете во время еды.

**2. УПРАЖНЕНИЯ:** Даже небольшое упражнение может помочь улучшить аппетит и сохранить сильные кости и мышцы.

**3, ОБЩЕНИЕ:** Во время еды осуществляйте социальную деятельность. Попросите соседа, семью или друга встретиться на обед или прогулку. Общение в столовых - отличный способ познакомиться с новыми людьми и насладиться горячим обедом.

Доставка еды на дом
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

Центры общественного питания
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
East Mountain View - 413-262-0705
Hadley - 413-586-1910
Hatfield - 413-247-9003
Middlefield - 413-623-9990
Northampton - 413-584-6784
Russell Tue. ONLY - 413-530-3979
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-8521
Williamsburg - 413-268-8407