

सीनियर नुट्रिशन प्रोग्राम

मील्स ऑन व्हील्स

मील्स ऑन व्हील्स (MOW) कार्यक्रम उन वयस्कों को दोपहर का भोजन प्रदान करता है जो कुछ दिशानिर्देशों को पूरा करते हैं। प्रारंभिक संपर्क के दौरान पात्रता निर्धारित की जाती है।

- **नियमित भोजन:** नियमित भोजन अनुशंसित दैनिक आहार भत्ते का एक तिहाई प्रदान करता है, इसमें लगभग 700-800 कैलोरी होती है, और बिना नमक वाले आहार की आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- **चिकित्सकीय रूप से तैयार, टेक्सचरड और सांस्कृतिक रूप से तैयार भोजन:** चिकित्सकीय रूप से तैयार भोजन हमारे आहार विशेषज्ञ के मूल्यांकन और चिकित्सक की मंजूरी के आधार पर उपलब्ध हैं। उनमें हार्ट हैल्दी (कार्डियक/डायबिटिक युक्त), कम लैक्टोज, और गुर्दे गुर्दे की बीमारी के लिए भोजन शामिल हैं। टेक्सचरड भोजन में मैकेनिकल सॉफ्ट और प्यूरीड शामिल हैं। कुछ कार्यक्रमों के माध्यम से सांस्कृतिक रूप से तैयार भोजन उपलब्ध होता है।

सीनियर डाइनिंग मील्स

सीनियर डाइनिंग मील्स हमारे सेवा क्षेत्र में 12 स्थानों पर उपलब्ध कराए जाते हैं। यह कार्यक्रम नए और पुराने दोस्तों से मिलने और एक साथ भोजन का आनंद लेने का मौका प्रदान करने में मदद करता है।

सीनियर डाइनिंग मील्स 50 और उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए अनुशंसित दैनिक सेवन का औसतन एक तिहाई प्रदान करता है। मेनू में सोडियम, संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल को उचित मात्रा में सीमित करने की योजना बनाई गई है, जिसमें 1% दूध, नरम-फैला हुआ मार्जरीन और सूप, ग्रेवी और एंटी के लिए कम सोडियम बेस शामिल हैं।

नुट्रिशन काउन्सलिंग

हमारा रजिस्टर्ड डायटीशियन व्यक्तिगत, घरेलू पोषण परामर्श और मेडिकल नुट्रिशन थेरेपी परामर्श के माध्यम से लोगों को स्वस्थ भोजन करने का तरीका सीखने में मदद करने के लिए उपलब्ध है। डायबिटीज और/या गैर-डायलिसिस किडनी रोग वाले मेडिकेयर-योग्य प्रतिभागियों के लिए मेडिकल नुट्रिशन थेरेपी परामर्श एक लाभ उपलब्ध है। रजिस्टर्ड डायटीशियन स्थानीय सामुदायिक भागीदारों को पोषण प्रस्तुतियाँ और पहुंच प्रदान करता है।

योगदान

सभी भोजन के लिए स्वैच्छिक, गोपनीय दान का अनुरोध किया जाता है (कार्यक्रम की लागत और प्राप्त सार्वजनिक धन के बीच अंतर को कम करते हुए)। MOW प्राप्तकर्ताओं को प्राप्त भोजन का विवरण देने वाला एक मासिक विवरण प्राप्त होता है। नियमित भोजन के लिए सुझाया गया दान \$2.00 और चिकित्सीय भोजन के लिए \$2.50 है।

रेफरल के लिए या मील्स ऑन व्हील्स के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया सूचना केंद्र (888) 222-6171 पर कॉल करें।

वालंटियर मील्स ऑन व्हील्स ड्राइवरों की हमेशा आवश्यकता होती है। *एक मार्ग अपनाएं!* अधिक जानकारी के लिए volunteer@MinutemanSenior.org पर ईमेल करें।



इंटरप्रेटर सर्विसेस उपलब्ध हैं

01/24