



Start your morning off right by making small changes at breakfast.

Making healthy switches can help you lower your sodium and saturated fat intake a little each day which can add up to significant health benefits.

Turn the page and take a look at some easy and delicious swaps you can start making today!



Summer 2021

HEALTHY BREAKFAST CHOICES

Senior Nutrition Program



SPOTLIGHT RECIPE

Banana-Walnut Overnight Oats:

- Oats (1/2 cup raw)
- Low-fat, Greek yogurt (1/4 cup)
- Fat-free milk (1/4 cup)
- Banana (1/2 banana)
 - Walnuts (4 nuts)
 - Honey (1 tsp)

Directions:

Combine oats, yogurt, milk, and honey in a bowl or jar and cover with a tight fitting lid. Place in refrigerator for at least 3 hours. Top with banana slices and walnuts and enjoy!

MAKE A SWITCH

Instead of a high sugar cereal



this one!



Try a whole wheat or oat cereal with fresh fruit

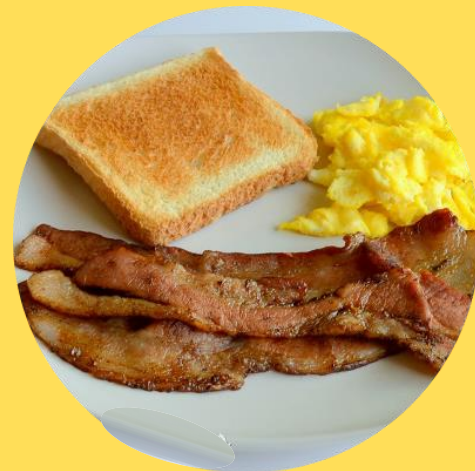
Instead of a bagel with cream cheese or a muffin



Try a whole wheat toast with avocado



Instead of white toast, bacon, and eggs



this one!



Try a veggie scramble with whole wheat toast



Empiece bien la mañana haciendo pequeños cambios en el desayuno.

Hacer cambios saludables puede ayudarlo a reducir un poco la ingesta diaria de sodio y grasas saturadas, lo que puede sumar importantes beneficios para la salud.

¡Pase la página y eche un vistazo a algunos intercambios fáciles y deliciosos que puede comenzar a hacer hoy!



Verano 2021

OPCIONES DE DESAYUNO SALUDABLE

Programa de nutrición para personas mayores



RECETA DEL DÍA

Banana-Walnut Overnight Oats:

- Avena (1/2 taza cruda)
- Yogur griego bajo en grasa (1/4 taza)
- Leche descremada (1/4 taza)
- Plátano (1/2 plátano)
- Nueces (4 nueces)
- Miel (1 cucharadita)

Direcciones:

Combine la avena, el yogur, la leche y la miel en un tazón o frasco y cubra con una tapa hermética. Coloque en el refrigerador durante al menos 3 horas. ¡Cubra con rodajas de plátano y nueces y disfrute!

En lugar de cereales con alto contenido de azúcar



Este



Pruebe un cereal integral o de avena con fruta fresca

Haga un cambio

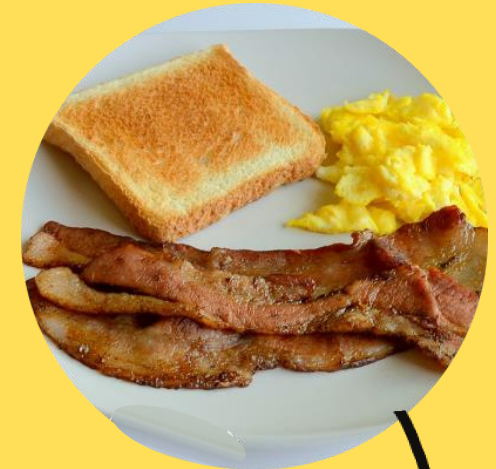
En lugar de un bagel con queso, crema o un muffin



Pruebe una tostada integral con aguacate



En lugar de tostadas blancas, tocino y huevos



Este



Pruebe un revuelto de verduras con tostadas de trigo integral



將早餐進行小改，來開始您的早晨。

健康替換，可以幫助您每日降低 鈉及飽和脂肪的攝入量，從而達致顯著健康效益。

翻下頁，看看今天您可以開始進行的一些簡單而美味的替換



2021 夏

健康早餐選擇

長者營養計劃



食譜精選

香蕉合桃過夜燕麥：

- 燕麥 (1/2 杯未煮)
- 低脂希臘酸奶 (1/4 杯)
- 無脂牛奶 (1/4 杯)
- 香蕉 (1/2 隻切片)
- 合桃 (4 全粒)
- 蜂蜜 (1 茶匙)

方方法：

將燕麥、酸奶、牛奶和蜂蜜放入碗或玻璃罐中，封蓋後，放在冰箱中至少三個小時，過夜更佳。食用時，配上香蕉片和合桃，即可享用！

替換進行

代替高糖麥片



可用這個！

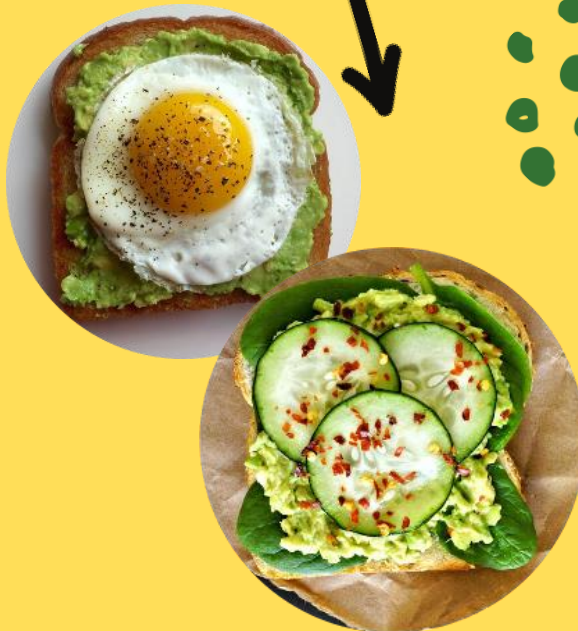


嘗試全麥或燕麥配鮮水果

代替奶油芝士麵包圈或鬆餅



嘗試全麥麵包多士配牛油果



代替白麵包多士、煙肉及蛋



可用這個！



嘗試蔬菜炒蛋配全麥麵包多士



Hãy bắt đầu buổi sáng của quý vị bằng vài thay đổi nhỏ trong bữa ăn sáng

Những cách hoán đổi lành mạnh có thể giúp quý vị giảm chất muối và mỡ xấu vào cơ thể mỗi ngày một chút và lâu dần cách này sẽ mang lại nhiều lợi ích lớn cho sức khỏe.

Hãy giữ qua trang sau và nhìn vào một vài cách hoán đổi dễ dàng và ngon lành quý vị có thể làm ngay hôm nay!



Mùa Hè năm 2021

NHỮNG LỰA CHỌN LÀNH MẠNH CHO BUỔI ĂN SÁNG

Chương Trình Dinh Dưỡng Cho Cao Niên



ĐIỂM NHANH CÁCH LÀM Món chuối-quả óc chó và yến mạch:

- Yến mạch (1/2 cốc nguyên)
- Greek yogurt, loại ít chất béo low fat (1/4 cốc)
- Sữa tươi không có chất béo fat-free (1/4 cốc)
- Chuối (nửa trái)
- Óc Chó (4 quả)
- Mật Ong (1 muỗng nhỏ)

Hướng dẫn:

Trộn chung yến mạch, yogurt, sữa, và mật ong vào một bát hay một cái lọ rồi đậy thật kỹ. Cho vào tủ lạnh vào khoảng 3 tiếng. Cắt chuối thành lát và cho quả óc chó vào trên mặt tô và thưởng thức!

HÃY LÀM MỘT SỰ HOÁN ĐỔI

Thay vì ăn ngũ cốc với quá nhiều đường



Hãy thử



Ăn bánh mì nâu, hay yến mạch với trái cây

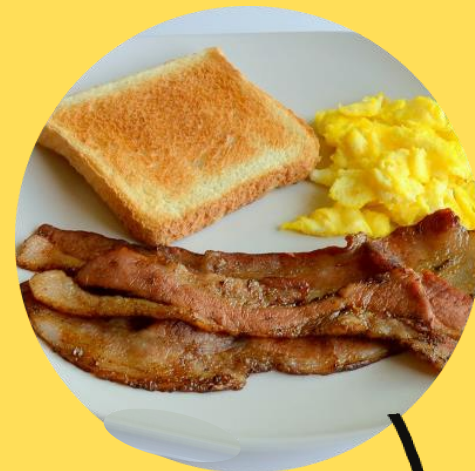
Thay vì ăn bánh bagel với kem phô mai hay ăn bánh muffin



Hãy ăn bánh mì lát nâu nướng với quả bơ



Thay vì ăn bánh mì lát trắng nướng với thịt bacon và trứng chiên



Hãy thử



Ăn bánh mì lát nâu với trứng xào rau