


SANTA CLARA COUNTY SENIOR NUTRITION PROGRAM

March is National Nutrition Month®! No matter your age or activity level, making healthful food and drink choices will provide your body with energy now and fuel for the future. Choosing a variety of foods from all the food groups will help you build a healthy eating routine. Practice gratitude for your body by giving it the fuel it needs with sustainable foods!

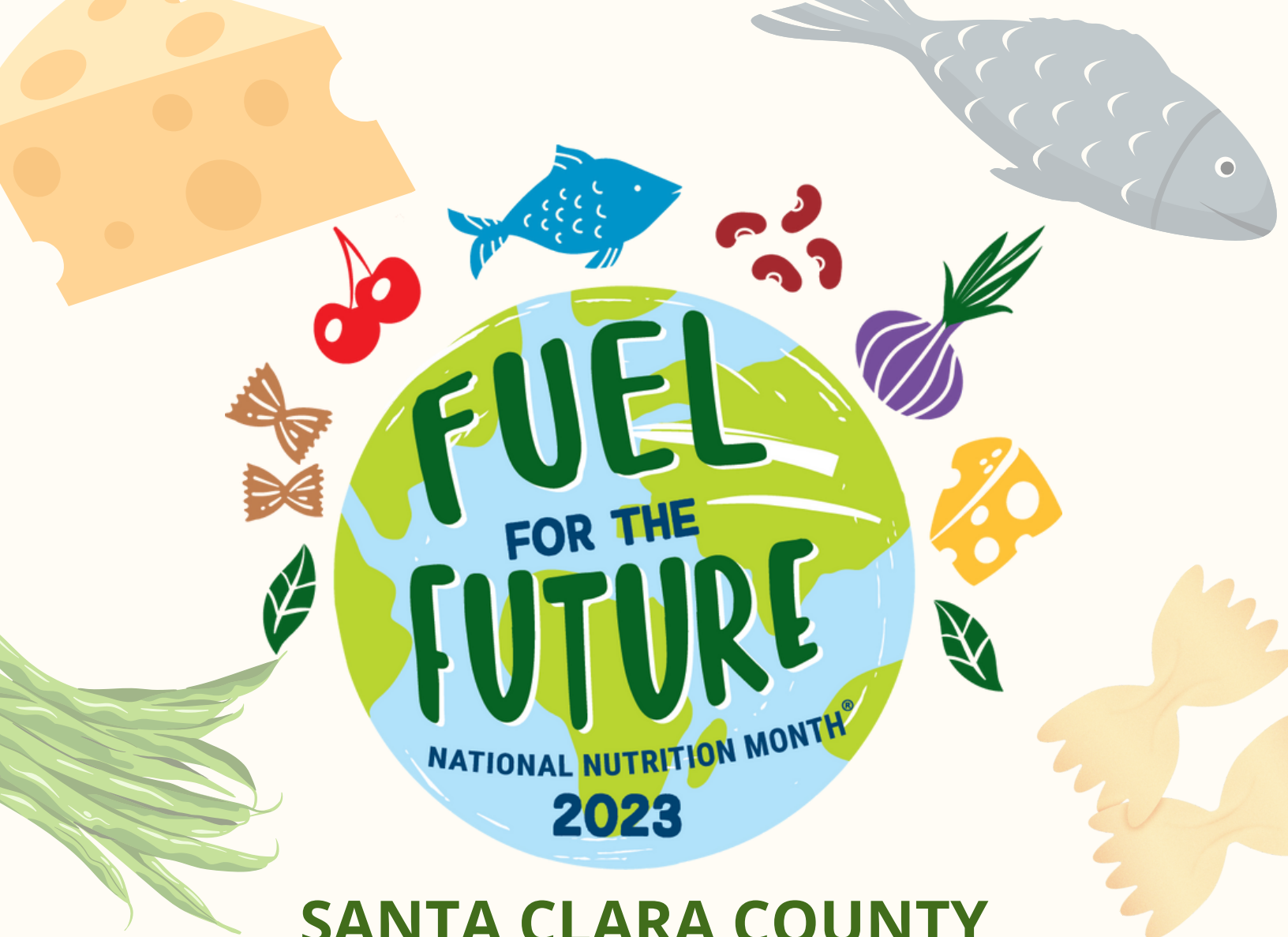
A stylized illustration of a watermelon slice at the top, a carrot in the middle, and green leafy vegetables at the bottom, all set against a white background.

**The Senior Nutrition Program is
brought to you by:**
the Federal Older Americans Act, the
County of Santa Clara, and **YOUR
contributions!**

Last year, the Senior Nutrition
Program served **998,734** meals to
14,465 unique participants

**One meal costs about \$11.87
You can help by contributing \$3!**

No eligible participant will be denied a meal
because of inability to contribute.

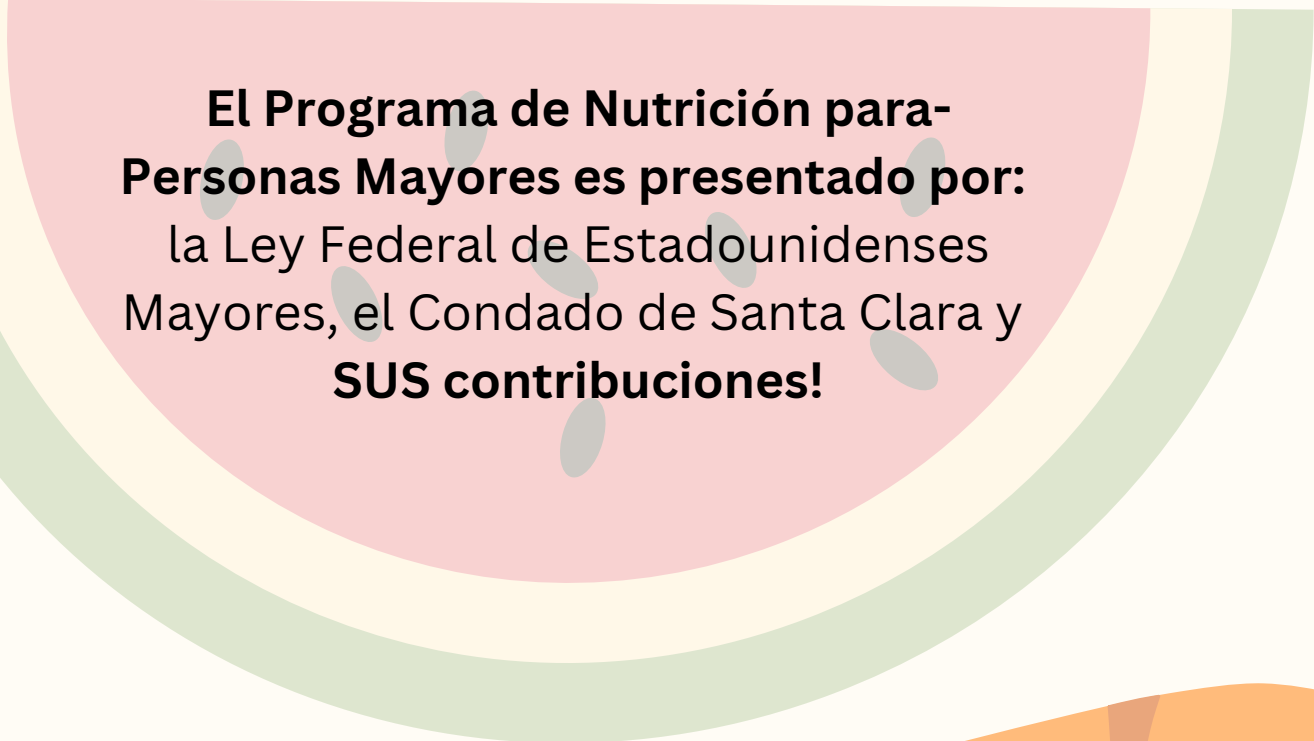


SANTA CLARA COUNTY SENIOR NUTRITION PROGRAM

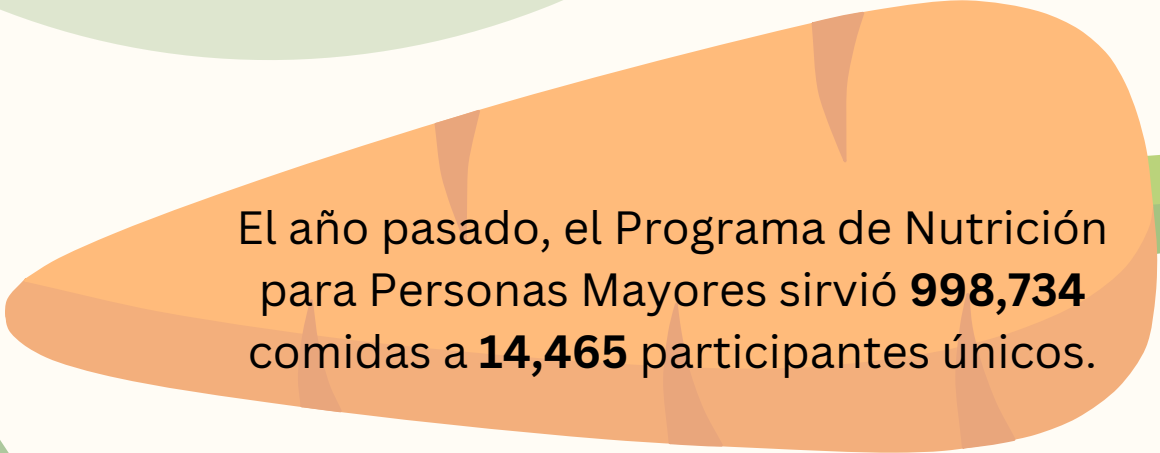
Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!

Independientemente de su edad o nivel de actividad, elegir alimentos y bebidas saludables le proporcionará a su cuerpo energía ahora y en el futuro. Elegir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos lo ayudará a desarrollar una rutina de alimentación saludable.

Practica la gratitud por tu cuerpo dándole el alimento que necesita con alimentos sostenibles!



**El Programa de Nutrición para-
Personas Mayores es presentado por:**
la Ley Federal de Estadounidenses
Mayores, el Condado de Santa Clara y
SUS contribuciones!



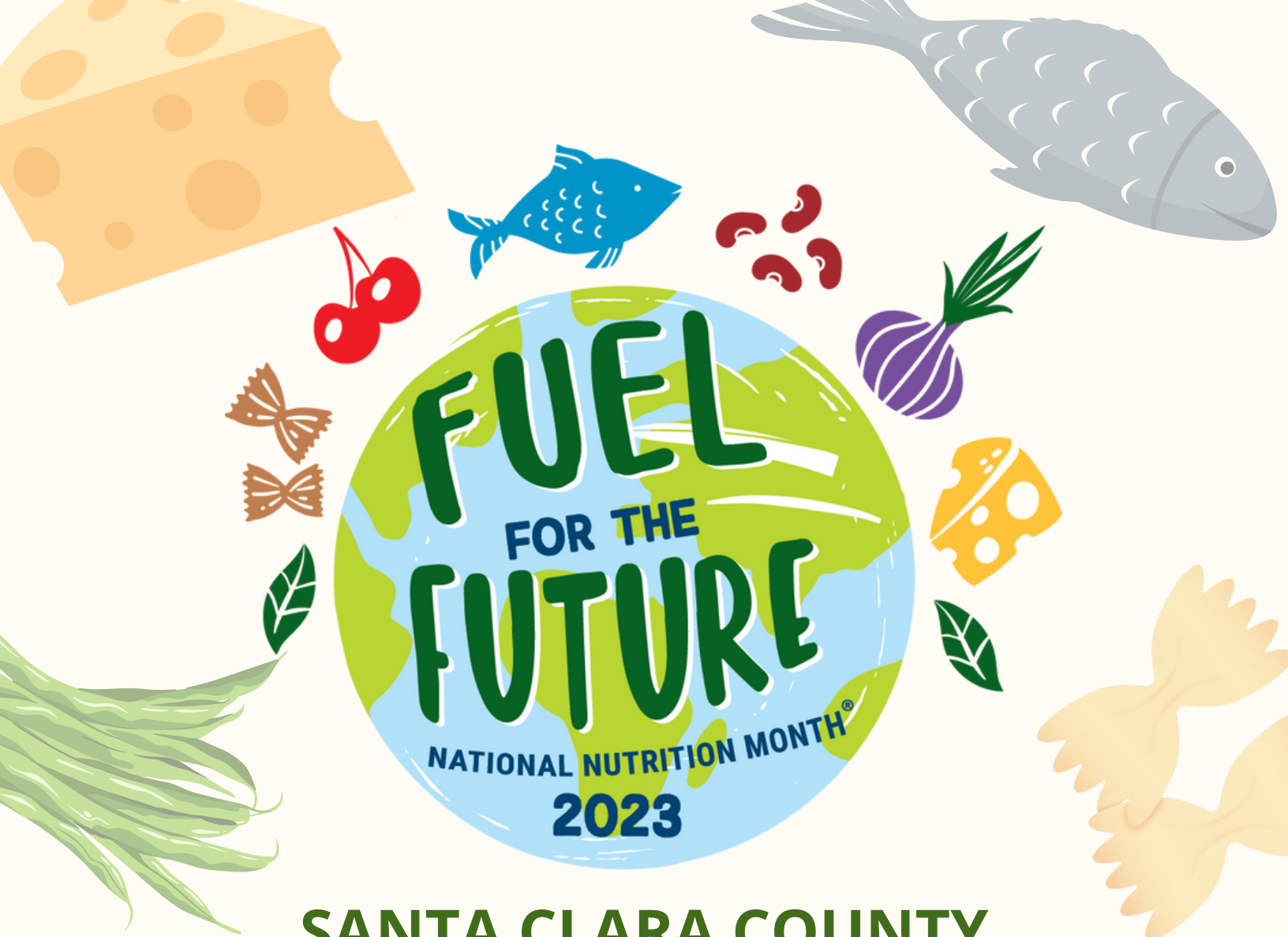
El año pasado, el Programa de Nutrición
para Personas Mayores sirvió **998,734**
comidas a **14,465** participantes únicos.



**Una comida cuesta alrededor
de \$11.87**

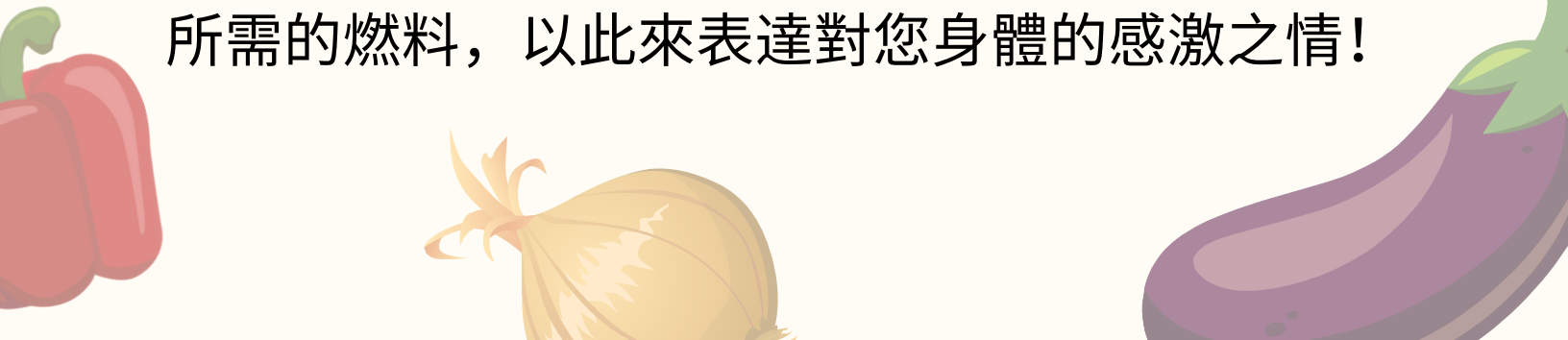
Puedes ayudar aportando \$3!

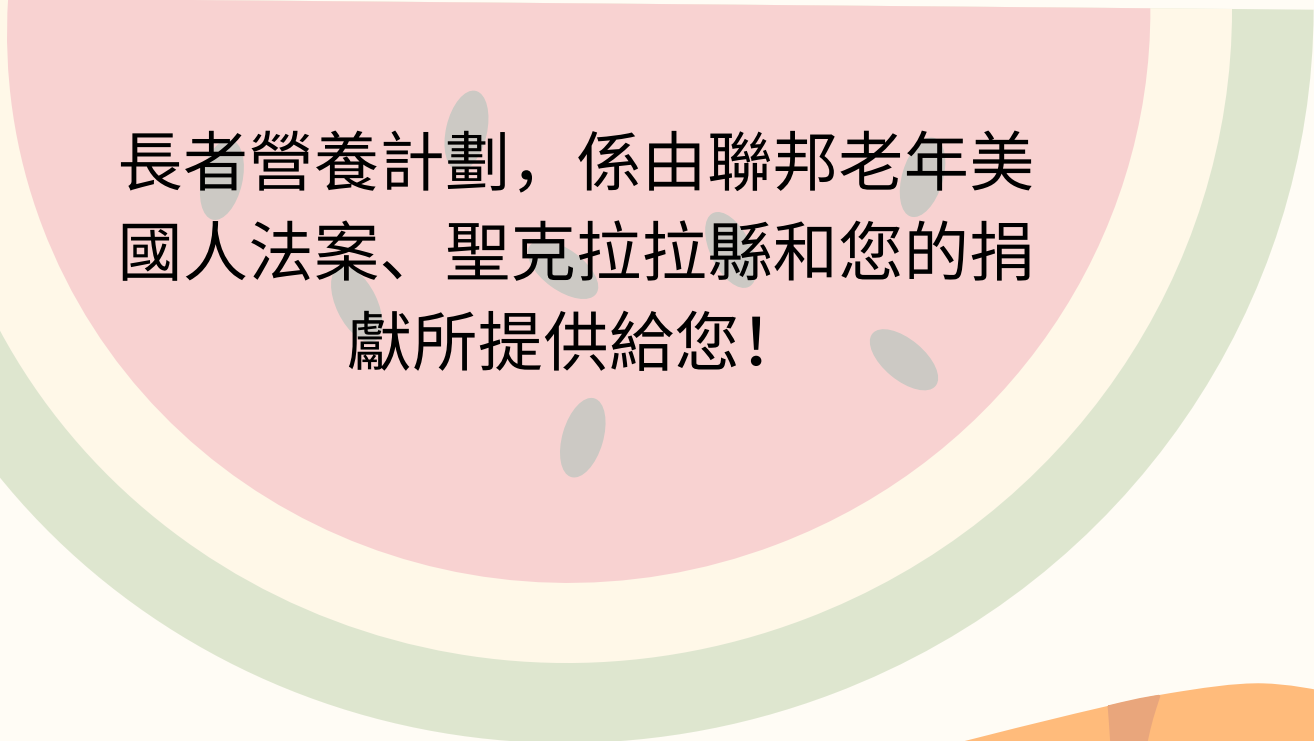
A ningún participante elegible se le negará una
comida por no poder contribuir.



SANTA CLARA COUNTY SENIOR NUTRITION PROGRAM

三月是全國營養月（National Nutrition Month®）！無論您的年齡或活動水平如何，選擇健康的食物和飲料都會為您的身體提供現在的能源和未來的燃料。從所有食物組中選擇多種食物將幫助您建立健康的飲食習慣。通過可持續食品為您的身體提供所需的燃料，以此來表達對您身體的感激之情！





長者營養計劃，係由聯邦老年美國人法案、聖克拉拉縣和您的捐獻所提供給您！

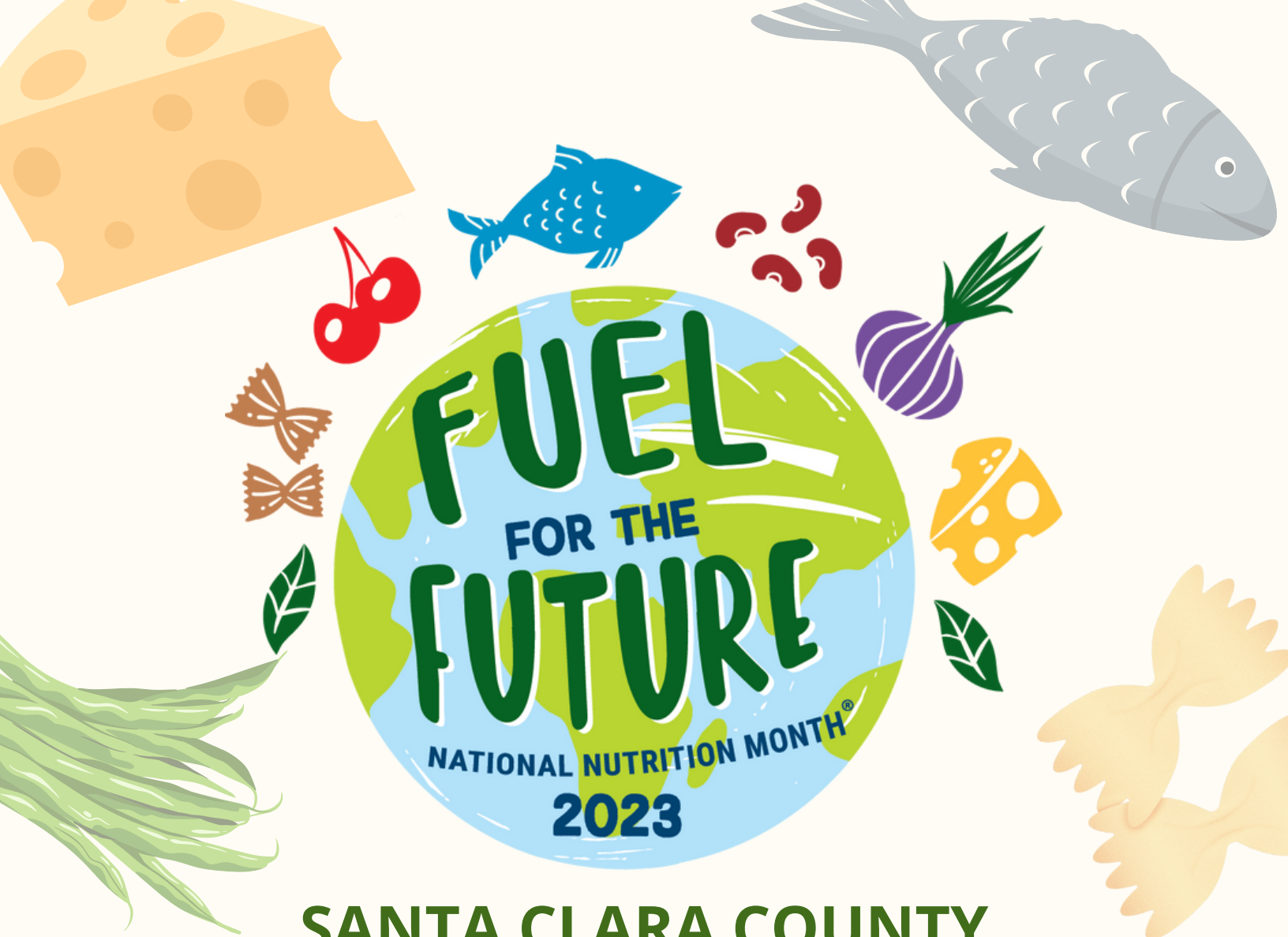


去年，長者營養計劃為 **14,465** 名不同的參加者提供了 **998,734** 餐膳食



每一頓膳食的費用約為\$11.87 美元
您可以捐獻 \$3 美元來提供幫助！

任何符合條件的參加者都不會因為無法捐獻而被拒絕用餐



SANTA CLARA COUNTY SENIOR NUTRITION PROGRAM

Tháng Ba là Tháng Dinh Dưỡng Toàn Quốc! Không cần biết quý vị bao nhiêu tuổi hay mức hoạt động ra sao, thức ăn lành mạnh và thức uống có nhiều lựa chọn sẽ cung cấp năng lượng cho cơ thể quý vị hôm nay và nhiên liệu cho tương lai. Dùng thực phẩm đa dạng từ tất cả các nhóm thực phẩm sẽ giúp quý vị có một lịch trình ăn uống lành mạnh. Tập biết ơn cơ thể quý vị bằng cách cung cấp những thực phẩm cần thiết cho cơ thể!



Chương Trình Dinh Dưỡng cho Cao Niên có được cho quý vị nhờ vào: Luật Liên Bang Dành Cho Người Cao Niên tại Mỹ, Hạt Santa Clara, và sự đóng góp của quý vị.

Năm ngoái, Chương Trình Dinh Dưỡng Cho Cao Niên phục vụ **998,734** bữa ăn cho **14,465** người tham gia.

Mỗi bữa ăn giá khoảng \$11.87
Quý vị có thể giúp đỡ bằng cách đóng góp \$3!

Nếu hội đủ điều kiện, sẽ không ai bị từ chối bữa ăn vì không đủ sức đóng góp.