

## Meals on Wheels:

không chỉ là thức ăn cho cơ thể quý vị



Thức ăn được giao đến tận nhà



Kiểm tra sức khỏe thân thiện

### Meals on Wheels là gì?

Meals on Wheels là một chương trình quốc gia hỗ trợ tổ chức địa phương để cung cấp các bữa ăn dinh dưỡng cho người lớn từ 60 tuổi trở lên và người lớn khuyết tật. Ở phía nam Maine, tổ chức cung cấp các bữa ăn là Southern Maine Agency on Aging.



### Loại đồ ăn nào được giao?

Tất cả bữa ăn đều được kiểm duyệt bởi một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký của Maine. Bữa ăn thông thường của chúng tôi gồm có món chính từ đạm, món phụ và rau. Các bữa ăn cũng được phục vụ với một ổ bánh mì nhỏ. Khách hàng cũng có thể nhận được một lít sữa mỗi tuần.

Chúng tôi có một số lựa chọn bữa ăn: tiêu chuẩn, natri thấp, ăn chay, không chứa gluten, xay nhuyễn, có lợi cho thận, có lợi cho bệnh nhân tiểu đường, Halal, không sữa, ít chất béo, ít chất béo bão hòa, tốt cho tim mạch và cholesterol thấp.

### Ai có thể nhận các bữa ăn?

- Người 60 tuổi trở lên, sống tại nhà và khó tự mình chuẩn bị bữa ăn;
- Người khuyết tật dưới 60 tuổi, sống tại nhà và khó tự mình chuẩn bị bữa ăn;
- Vợ/chồng hoặc người chăm sóc ở mọi lứa tuổi đang sống với khách hàng hiện tại của Meals on Wheels.



### Giá mỗi bữa ăn là bao nhiêu?

Khoản đóng góp được đề xuất cho mỗi bữa ăn là \$3,5. Chúng tôi chấp nhận đóng góp ở mọi quy mô và không ai bị từ chối nếu không thể đóng góp theo tỷ lệ được đề xuất.

### Khi nào tôi sẽ nhận được bữa ăn?

Các tình nguyện viên mang đến năm bữa ăn vào các ngày thứ Ba hoặc thứ Năm và thường đến từ 10:30 sáng đến 12:30 trưa



### Làm thế nào để yêu cầu bữa ăn?

Nếu quý vị thoải mái giao tiếp bằng tiếng Anh: hãy gọi **207-396-6500** hoặc email tới [info@smaa.org](mailto:info@smaa.org)

Nếu quý vị cần phiên dịch, hãy nhờ một thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc một trong các tổ chức địa phương làm việc với những người không nói tiếng Anh để liên hệ với chúng tôi.