

تحضير وجبات صحية أكثر لك وللوكوب

إن الوجبات والأطعمة الخفيفة المقدمة في المدارس الحكومية ومراكز رعاية المسنين ودور الإيواء ومراكز رعاية الأطفال والمنشآت الإصلاحية والمستشفيات العامة وغيرها من برامج المدينة قد أصبحت أكثر صحية واستدامة بفضل المعايير الغذائية لمدينة نيويورك (NYC). وضعت المعايير الغذائية لمدينة NYC (NYC Food Standards) متطلبات التغذية لجميع الوجبات والأطعمة الخفيفة التي تشتريها NYC وتقدمها.

ما الذي يجعل هذه الوجبات والأطعمة الخفيفة صحية؟	ما السبب وراء أهمية الأمر؟	تحتوي الوجبات والأطعمة الخفيفة الآن على...
تقديم ما لا يقل عن نوعين من الفاكهة والخضراوات في وجبتي الغداء والعشاء.	تحتوي الفاكهة والخضراوات على الفيتامينات والمعادن والألياف التي تحافظ على صحتك ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.	المزيد من الخضراوات والفاكهة
تشكل الحبوب الكاملة (مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل أو الأرز البني) ما لا يقل عن نصف كمية الحبوب المقدمة بالكامل.	تساعد الألياف الموجودة في الحبوب الكاملة على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.	المزيد من الحبوب الكاملة
تقدم البروتينات النباتية الكاملة والخاضعة لمعالجة طفيفة (مثل الفاصولياء أو العدس أو البازلاء أو المكسرات أو البذور أو التوفو) مرة واحدة في الأسبوع على الأقل في وجبتي الغداء والعشاء.	البروتينات النباتية تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة وتوفر قدرًا كبيرًا من البروتينات والألياف والعناصر الغذائية الأخرى التي تعزز الصحة العامة. اختيار البروتينات النباتية بمعدل أكبر من البروتينات الحيوانية يمكن أن يساعد في خلق بيئة أكثر صحية على الكوكب عن طريق تقليل انبعاثات الغازات الدفيئة.	المزيد من البروتينات النباتية
يقتصر تقديم اللحم البقري على حصة واحدة في الغداء وحصة واحدة في العشاء كل أسبوع.	يمكن للحم البقري أن يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة وهذا مرتبط بأمراض القلب. علاوة على ذلك، فإن إنتاج اللحم البقري يساهم مساهمة كبيرة في انبعاثات الغازات الدفيئة التي تؤدي الكوكب.	لحم بقري أقل
اللحوم المعالجة (مثل اللحم المقدد أو النقانق أو اللحوم الباردة أو السجق عند الإفطار) تُقدم بكمية محدودة، وسيقل تقديمها تدريجيًا حتى يلغى تمامًا بحلول 2025.	اللحوم المعالجة مرتبطة بالإصابة بالسرطان.	لحوم معالجة أقل
تحتوي الأغذية مثل الخبز والصلصات والفاصولياء المعلبة والخضراوات على كمية محدودة من الملح.	إن الكميات الكبيرة من الصوديوم تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.	ملح أقل
تم تقليل السكر المضاف في حبوب الإفطار والزيادي والمخبوزات وغيرها من الأغذية، والسكر المضاف يُقصد به السكريات التي تضاف إلى الأغذية في مرحلة المعالجة.	تناول السكر المضاف مرتبط بزيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وأمراض القلب والتسوس.	سكر مضاف أقل
يُقدم الماء مع كل الوجبات. يقتصر تقديم العصير الطبيعي بنسبة 100% إحدى طرق تقليل استهلاك المشروبات ذات السرعات الحرارية المرتفعة مع المحافظة على رطوبة الجسم.	اختيار الماء والحد من العصير الطبيعي بنسبة 100% إحدى طرق تقليل استهلاك المشروبات ذات السرعات الحرارية المرتفعة مع المحافظة على رطوبة الجسم.	مشروبات صحية أكثر

لمعرفة المزيد ولقراءة المعايير الغذائية لمدينة NYC كاملة، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن "NYC Food Standards" (المعايير الغذائية لمدينة NYC).