

公立設施餐飲更為健康，惠及民衆亦保護地球

因應紐約市 (NYC) 食品標準的規定，市屬公立學校、老年中心、庇護所、兒童保育中心、懲教設施、公立醫院和其他市屬專案計畫現已提供更為健康也更可持續的正餐及零食。《紐約市食品標準》為紐約市屬設施購買和提供的所有餐點和零食設定了營養要求。

現在的正餐及零食會提供.....	是什麼讓這些餐點更為健康?	這為何重要?
更多水果蔬菜	午餐和晚餐均提供至少兩種水果蔬菜。	水果和蔬菜含有維生素、礦物質和纖維，可保持人體健康並降低心臟病風險。
更多全穀物	所有穀類膳食中至少有一半為全穀物（例如全麥麵包或糙米）。	全穀物中的纖維有助於降低心臟病風險。
更多植物蛋白	在午餐及晚餐中，每週至少各有一次提供全食和最低限度加工的植物蛋白（例如豆子、小扁豆、豌豆、堅果、種子或豆腐）。	植物性蛋白的飽和脂肪含量較低，可提供有助於身體健康的充足蛋白質、纖維及其他營養物質。選擇植物蛋白的頻率超過動物蛋白，還可能有助於降低溫室氣體排放，進而有利於營造更健康的地球環境。
更少的牛肉	牛肉僅限在午餐和晚餐中每週各提供一份。	牛肉富含與心臟病有關聯的飽和脂肪。牛肉生產是溫室氣體排放的一大源頭；而溫室氣體排放對地球有害。
更少加工肉類	加工肉類（如早餐香腸、培根、熱狗或熟食肉）將限量提供，並到 2025 年底前逐步淘汰。	加工肉類與癌症存在關聯。
更少的鹽	麵包、醬汁以及罐裝豆類和蔬菜等食物中，鹽的含量有限。	鈉過多會增加高血壓、心臟病和中風的風險。
更少添加糖	穀物麥片、優酪乳、烘焙食品及其他食品中的添加糖含量均已有所減少。添加糖是在食品加工過程中添加進去的糖。	添加糖攝入與第 2 型糖尿病、高血壓、中風、心臟病和蛀牙風險增高存在關聯。
更健康的飲料	所有正餐均會提供水。100% 的純果汁每天僅限供應一份或 6 盎司。	選擇喝水並限制飲用 100% 純果汁，是保持水分的同時限制高熱量飲品的方法之一。

如需瞭解更多資訊並完整瀏覽《紐約市食品標準》，請造訪 nyc.gov/health 然後搜尋「NYC Food Standards」（紐約市食品標準）。