

Repa Ou yo Pi Bon pou Lasante pou Ou ak pou Planèt la

Repa ak ti goute yo bay nan lekòl piblik yo, nan sant pou granmoun aje yo, nanabri yo, nan gadri yo, nan etablisman pou Koreksyon yo, nan lopital piblik yo ak nan lòt pwogram ki nan vil la vin pi bon pou lasante epi pi dirab gras ak nòm ki genyen sou kesyon manje nan New York City (NYC Food Standards). Nòm ki genyen sou kesyon manje nan NYC yo fikse egzijans nitrisyonèl pou tout manje ak ti goute y ap gen pou bay nan NYC.

Kounye a repa ak ti goute yo gen...	Kisa ki fè repa ak ti goute yo bon pou lasante?	Poukisa sa enpòtan?
Plis fwi ak legim	Gen omwen de (2) fwi ak legim yo bay nan lè manje maten ak nan lè manje midi.	Fwi ak legim yo gen vitamin, mineral ak fib alimantè k ap kenbe ou an sante epi ki ka redui posiblite pou w gen maladi kè.
Plis sereyal antye	Omwen demi nan tout sereyal yo bay yo se sereyal antye yo ye (tankou pen ble antye oswa diri mawon).	Fib alimantè nan grenn antye yo ka ede w redui nan pwobabilite pou w gen maladi kè.
Plis pwoteyin ki soti nan plant	Yo bay pwoteyin ki soti nan plant antye yo ka transfòme (tankou pwa, lantiy, ti pwa, nwa, grenn oswa tofou) omwen on fwa pa semèn nan manje maten ak nan manje midi.	Plant ki gen pwoteyin yo pa gen anpil grès satire epi yo bay anpil pwoteyin, fib alimantè ak lòt nitriman ki pou bay sante jeneral ou jarèt. Lè w chwazi pwoteyin ki soti nan plant pi souvan pase pwoteyin ki soti nan zannimo yo, sa ka ede w kreye yon planèt ki an bòn sante paske lè sa a ou redui kantite gaz ki ka kenbe chalè k ap degaje nan atmosfè a.
Mwens vyann bèf	Nou limite konsomasyon vyann bèf lè nou bay li yonsèl fwa nan manje maten epi yon sèl fwa nan manje midi chak semèn.	Vyann bèf la ka gen anpil grès satire, sa ki lye ak maladi kè. Pwodiksyon vyann bèf kontribye anpil nan degaje gaz ki ka kenbe chalè nan atmosfè a.
Mwens vyann transfòme	Nou limite konsomasyon vyann transfòme (tankou sosis nan manje maten, bekon, òtdòg oswa chakitri) epi n ap elimine sa ti kras pa ti kras jouk nou rive kanpe sa nèt an 2025.	Vyann transfòme yo asosye ak kansè.
Mwens sèl	Manje tankou pen, sòs, pwa nan mamit ak legim yo gen yon kantite sèl ki limite.	Twòp sodyòm ogmante posiblite pou w gen tansyon wo, maladi kè ak konjesyon serebral.
Mwens sik ajoute	Nou redui sik ajoute nan sereyal, yogout, pwodui boulanje yo ak lòt manje, sa vle di sik yo ajoute pandan y ap transfòme manje sa yo.	Konsomasyon sik ajoute bay posiblite pou moun fè dyabèt tip 2, tansyon wo, konjesyon serebral, maladi kè ak dan pike.
Bwason ki pi bon pou lasante	Gen dlo ki disponib nan tout repa yo. Nou limite 100% ji nou bay yo ak yon pòsyon 6 ons sèlman pa jou.	Chwa dlo ak limite 100% konsomasyon ji se yon fason pou nou limite bwason ki gen anpil kalori yo, tou pandan w ap rete idrate.

Pou w ka konn plis detay epi pou w ka li tout nòm ki genyen sou kesyon manje nan NYC yo, ale sou sitwèb [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi al chache "NYC Food Standards" (Nòm ki genyen sou kesyon Manje nan NYC yo).