

Des repas plus sains et meilleurs pour la planète

Les repas et les en-cas servis dans les écoles publiques, les centres pour personnes âgées, les centres d’hébergement, les garderies, les établissements pénitentiaires, les hôpitaux publics et d’autres programmes de la ville sont désormais plus sains et plus respectueux de l’environnement grâce aux Normes alimentaires de la ville de New York (NYC Food Standards). Les normes alimentaires de la ville de New York fixent des exigences nutritionnelles pour tous les repas et en-cas achetés et servis par NYC.

Les repas et les en-cas ont désormais...	Qu’est-ce qui fait que ces repas et en-cas sont sains ?	Pourquoi est-ce important ?
Plus de fruits et de légumes	Au moins deux fruits et légumes sont servis au déjeuner et au dîner.	Les fruits et légumes contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres qui maintiennent en bonne santé et peuvent réduire le risque de maladies cardiaques.
Plus de céréales complètes	Au moins la moitié des céréales servies sont des céréales complètes (comme le pain complet ou le riz brun).	Les fibres contenues dans les céréales complètes peuvent contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque.
Plus de protéines végétales	Des protéines végétales entières et peu transformées (comme les haricots secs, les lentilles, les pois, les fruits à coque, les graines ou le tofu) sont servies au moins une fois par semaine au déjeuner et au dîner.	Les protéines végétales sont pauvres en graisses saturées et apportent beaucoup de protéines, de fibres et d’autres nutriments favorables à la santé. Le fait de choisir plus souvent des protéines végétales que des protéines animales peut contribuer à la santé de la planète en réduisant les émissions de gaz à effet de serre.
Moins de viande de bœuf	La viande de bœuf est limitée à deux portions par semaine : une au déjeuner et une au dîner.	La viande de bœuf peut être riche en graisses saturées, qui sont liées aux maladies cardiaques. La production de viande bovine contribue largement aux émissions de gaz à effet de serre, qui nuisent à la planète.
Moins de viande transformée	La viande transformée (comme les saucisses de petit-déjeuner, le bacon, les hot-dogs ou la charcuterie) est limitée et sera progressivement supprimée d’ici à 2025.	Il existe un lien entre la viande transformée et le cancer.
Moins de sel	Les aliments tels que le pain, les sauces, les haricots secs et les légumes en conserve contiennent une quantité limitée de sel.	Un excès de sodium augmente le risque d’hypertension artérielle, de maladie cardiaque et d’accident vasculaire cérébral.
Moins de sucres ajoutés	Les céréales, les yaourts, les produits de boulangerie et d’autres aliments contiennent moins de sucres ajoutés, c’est-à-dire des sucres ajoutés lors de la transformation des aliments.	La consommation de sucre ajouté est associée à un risque accru de diabète de type 2, d’hypertension, d’accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque et de caries.
Des boissons plus saines	De l’eau est disponible à tous les repas. Les jus 100 % pur jus sont limités à une portion de 6 onces (17,7 cl) par jour.	Privilégier l’eau et limiter les jus 100 % pur jus sont une façon de limiter les boissons riches en calories tout en restant hydraté.

Pour en savoir plus et lire l’intégralité des Normes alimentaires de la ville de New York, consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **NYC Food Standards** » (normes alimentaires de la ville de New York).