

Pasti più sani per te e per il pianeta

I pasti e gli snack serviti in scuole pubbliche, centri per anziani, ricoveri, centri di assistenza per l'infanzia, strutture penitenziarie, ospedali pubblici e in molti altri programmi della città saranno d'ora in poi più sani e sostenibili grazie ai nuovi standard alimentari della Città di New York (NYC). Gli standard alimentari di NYC (NYC Food Standards) fissano i requisiti nutrizionali relativi a pasti e snack acquistati e serviti dalla città di New York.

Pasti e snack con...	Casa rende più sani i nuovi pasti e snack?	Perché è importante?
Più frutta e verdura	Almeno due porzioni di frutta e verdura vengono servite sia a pranzo sia a cena.	La frutta e la verdura sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre che ti aiutano a restare in salute e a ridurre il rischio di malattie cardiache.
Più cereali integrali	Di tutti i cereali distribuiti, almeno la metà sono cereali integrali (ad esempio pane con farina integrale o riso integrale).	Le fibre contenute nei cereali integrali consentono di ridurre il rischio di cardiopatie.
Più proteine vegetali	Almeno una volta a settimana a pranzo e a cena vengono servite proteine di origine vegetale, integrali o minimamente trasformate (come fagioli, lenticchie, piselli, frutta secca, semi e tofu).	Le proteine di origine vegetale contengono pochi grassi saturi e molte proteine, fibre e altri nutrienti che favoriscono un buono stato di salute. Inoltre, privilegiare le proteine vegetali rispetto a quelle di origine animale consente di ridurre le emissioni di gas a effetto serra e quindi di contribuire alla salute del pianeta.
Meno carne bovina	Nell'arco della settimana, la carne bovina viene distribuita soltanto una volta a pranzo e una a cena.	Questo tipo di carne può essere ricca di grassi saturi, direttamente collegati alle malattie cardiovascolari. La produzione di carne bovina, inoltre, contribuisce in maniera massiccia alle emissioni dei gas serra, con forti ripercussioni sull'ambiente.
Meno carni lavorate	La carne lavorata (ad esempio salsicce, pancetta, würstel o affettati) è ridotta al minimo e sarà eliminata entro il 2025.	L'utilizzo di carne lavorata è collegato al rischio di tumore.
Meno sale	Alimenti quali pane, salse, legumi e verdure in scatola vengono proposti con un ridotto contenuto di sale.	Un elevato contenuto di sodio aumenta il rischio di pressione alta, cardiopatie e ictus.
Meno zuccheri aggiunti	Cereali, yogurt, prodotti da forno e altri alimenti sono proposti con un ridotto contenuto di zuccheri aggiunti, ovvero zuccheri raffinati che vengono aggiunti ai cibi durante la loro produzione.	Il consumo di zuccheri aggiunti è associato a un maggiore rischio di sviluppare varie patologie, in particolare: diabete di tipo 2, ipertensione, ictus, cardiopatie e carie.
Bevande più sane	Durante tutti i pasti serviti, l'acqua è sempre a disposizione. Inoltre è disponibile una porzione di succo di frutta al 100% da 0,2 lt (6 ounce) al giorno.	La scelta di fornire acqua e una minima quantità di succhi di frutta al 100% aiuta a limitare l'assunzione di bevande ipercaloriche pur mantenendo alta l'idratazione.

Per maggiori informazioni e per una lettura completa degli standard alimentari della città di New York, visita il sito nyc.gov/health e cerca "NYC Food Standards" (standard alimentari di NYC).