

여러분의 식사는 여러분과 지구의 건강에 더 좋은 식사입니다

공립학교, 노인 센터, 보호소, 보육 센터, 교정 시설, 공립 병원 및 기타 시 프로그램에서 제공되는 식사와 간식은 이제 뉴욕시(NYC) 식품 표준으로 인해 더 건강하고 지속 가능해졌습니다. 뉴욕시 식품 표준(NYC Food Standards)은 NYC 에서 구매하고 제공하는 모든 식사와 간식에 대한 영양 요구량을 정합니다.

식사 및 간식에 포함되는 식품	이러한 식사와 간식을 건강에 좋게 만드는 식품	이러한 식사와 간식이 중요한 이유
더 많은 과일 및 채소	점심과 저녁에는 두 가지 이상의 과일과 채소가 제공됩니다.	과일과 채소는 비타민, 미네랄, 섬유질을 함유하고 있어 건강을 유지하고 심장병이 발병할 위험을 줄일 수 있습니다.
더 많은 통곡물	제공되는 모든 곡물 중 반 이상은 통곡물(예: 통밀빵 또는 현미)입니다.	통곡물의 섬유질은 심장병이 발병할 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
더 많은 식물성 단백질	모두 가공된 식물성 단백질 및 최소한으로 가공된 식물성 단백질(예: 콩, 렌틸콩, 완두콩, 견과류, 씨 또는 두부)을 점심과 저녁에 일주일에 한 번 이상 제공합니다.	식물성 단백질은 포화지방이 적고 일반적으로 건강에 도움이 되는 단백질, 섬유질 및 기타 영양소를 풍부하게 제공합니다. 동물성 단백질보다 식물성 단백질을 더 자주 선택하면 온실가스 배출을 줄여 더 건강한 지구를 만드는 데 도움이 될 수 있습니다.
더 적은 소고기	소고기는 매주 점심 1 인분, 저녁 1 인분으로 제한됩니다.	소고기는 심장병을 유발하는 포화지방 함량이 높을 수 있습니다. 소고기 생산은 지구에 해를 끼치는 온실가스 배출의 큰 원인입니다.
더 적은 가공육	가공육(예: 아침 소시지, 베이컨, 핫도그 또는 델리 고기)은 제한되어 있으며 2025 년까지 단계적으로 제공을 중단할 예정입니다.	가공육은 암을 유발할 수 있습니다.
더 적은 소금	빵, 소스, 통조림 콩, 야채와 같은 식품에는 제한된 양의 소금이 함유되어 있습니다.	나트륨을 너무 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중이 발병할 위험이 높아집니다.
더 적은 첨가당	시리얼, 요거트, 제과류 및 기타 식품에는 식품 가공 시 첨가되는 설탕인 첨가당을 줄입니다.	첨가당을 섭취하면 제 2 형 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 심장병 및 충치가 발생할 위험이 증가합니다.
더 건강에 좋은 음료	모든 식사에 물이 제공됩니다. 100% 주스는 1 일 6 온스가 1 회 제공량으로 제한됩니다.	물을 선택하고 100% 주스를 제한하는 것은 수분을 유지하면서 고칼로리 음료를 제한하는 한 가지 방법입니다.

NYC 식품 표준에 대해 자세히 알아보고 전체 내용을 읽으려면 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 를 방문하여 "NYC Food Standards" (NYC 식품 표준)을 검색하십시오.