

## Zdrowsze posiłki są lepsze dla nas i planety

Posiłki i przekąski podawane w szkołach publicznych, centrach dla seniorów, schroniskach dla osób bezdomnych, placówkach opieki nad dziećmi, zakładach karnych, szpitalach publicznych oraz innych ośrodkach realizujących programy miejskie są teraz zdrowsze i bardziej zbilansowane dzięki normom żywieniowym miasta Nowy Jork (NYC Food Standards). Normy żywieniowe miasta Nowy Jork określają wymogi w zakresie żywienia, na podstawie których należy komponować wszystkie posiłki i przekąski kupowane oraz podawane w NYC.

Posiłki i przekąski zawierają teraz...	Co sprawia, że te posiłki i przekąski są zdrowe?	Dlaczego jest to ważne?
<b>Więcej owoców i warzyw</b>	Podczas lunchu i kolacji podawane są co najmniej dwie sztuki owoców i warzyw.	Owoce i warzywa zawierają witaminy, minerały i błonnik, które pomagają w zachowaniu dobrego stanu zdrowia oraz zmniejszeniu ryzyka wystąpienia chorób serca.
<b>Więcej produktów pełnoziarnistych</b>	Co najmniej połowa podawanych produktów zbożowych to produkty pełnoziarniste (takie jak chleb z mąki pszennej pełnoziarnistej lub brązowy ryż).	Błonnik zawarty w produktach pełnoziarnistych przyczynia się do obniżenia ryzyka wystąpienia chorób serca.
<b>Więcej białka roślinnego</b>	Pełnowartościowe, w jak najmniejszym stopniu przetworzone wysokobiałkowe produkty roślinne (takie jak fasola, soczewica, groch, orzechy, ziarna lub tofu) są podawane co najmniej raz w tygodniu na lunch lub kolację.	Wysokobiałkowe produkty roślinne charakteryzuje niska zawartość tłuszczów nasyconych i są one bogatym źródłem białek, błonnika oraz innych składników odżywczych, które wspierają ogólny stan zdrowia. Spożywanie produktów roślinnych bogatych w białko częściej niż białka zwierzęcego pomaga w ochronie naszej planety poprzez obniżenie poziomu emisji gazów cieplarnianych.
<b>Mniej wołowiny</b>	Wołowina jest serwowana tylko raz w tygodniu na lunch i raz w tygodniu na kolację.	Wołowina może mieć wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, które przyczyniają się do rozwoju chorób serca. Produkcja wołowiny w dużej mierze przyczynia się do wzrostu emisji gazów cieplarnianych, które szkodzą naszej planecie.
<b>Mniej przetworzonego mięsa</b>	Produkty z przetworzonego mięsa (takie jak parówki śniadaniowe, bekon, hot dogi lub wędliny) zostały ograniczone i będą całkowicie wycofane do 2025 roku.	Spożywanie przetworzonego mięsa jest powiązane z występowaniem nowotworów.
<b>Mniej soli</b>	Chleb, sosy, fasolka w puszcze i warzywa zawierają niewielką ilość soli.	Zbyt duża ilość soli zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób serca i udaru.
<b>Mniej dodanego cukru</b>	Podawane są płatki śniadaniowe, jogurty, wypieki oraz inne produkty żywnościowe o obniżonej zawartości cukru dodawanego w procesie ich przetwarzania.	Spożywanie produktów z dodatkiem cukru może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2, nadciśnienia, udaru, chorób serca i próchnicy.
<b>Zdrowsze napoje</b>	Woda jest dostępna w porach podawania wszystkich posiłków. 100% soki naturalne są podawane raz dziennie w porcji 6 oz.	Picie przede wszystkim wody i ograniczenie spożycia 100% soków to jeden ze sposobów na zmniejszenie podaży kalorii w napojach przy jednoczesnym dbaniu o odpowiednie nawodnienie.

Aby uzyskać więcej informacji i zapoznać się z pełną wersją norm żywieniowych miasta Nowy Jork, należy odwiedzić stronę internetową [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) i wyszukać wyrażenie „NYC Food Standards” („Normy żywieniowe NYC”).