

Пища, которая более полезна как для вас, так и для планеты

Благодаря Стандартам питания г. Нью-Йорка (NYC Food Standards) блюда и закуски, которые подают в государственных школах и больницах, центрах по уходу за людьми пожилого возраста, детских садах, приютах, исправительных учреждениях, а также в других программах города, теперь более полезные и экологичные. В Стандартах питания NYC установлены требования к питательному содержанию для всех блюд и закусок, покупаемых и подаваемых на территории города.

Что теперь содержится в блюдах и закусках?	Почему эти блюда и закуски более полезны?	Почему это важно?
Больше фруктов и овощей	Во время обеда и ужина подают как минимум два вида фруктов и овощей.	Фрукты и овощи содержат витамины, минералы и клетчатку, что помогает поддерживать здоровье и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
Больше цельнозерновых продуктов	По меньшей мере половину всех подаваемых зерновых продуктов составляют цельнозерновые (например, цельнозерновой хлеб или коричневый рис).	Клетчатка, которая содержится в цельных злаках, помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
Больше растительных белков	Цельные растительные белки, а также растительные белки с минимальной обработкой (например, фасоль, чечевица, горох, орехи, семечки или тофу) подаются на обед и ужин не менее одного раза в неделю.	Растительные белки содержат низкое количество насыщенных жиров, а также обогащают организм белками, клетчаткой и другими питательными веществами, которые поддерживают общее состояние здоровья. Выбор продуктов с содержанием растительных, а не животных белков, может способствовать улучшению экологии на планете путем снижения выбросов парниковых газов.
Меньше говядины	Один раз в неделю на обед и ужин подается одна порция блюда из говядины.	Говядина может содержать много насыщенных жиров, которые вызывают сердечно-сосудистые заболевания. Во время производства продуктов из говядины происходит много выбросов парниковых газов, которые вредят планете.
Меньше переработанных мясopодуKтов	Количество переработанных мясopодуKтов (таких как, колбаса для завтрака, бекон, сосиски или холодные мясные закуски) будет сокращено и исключено из меню к 2025 году.	Переработанные мясopодуKты связывают с развитием рака.
Меньше соли	Такие продукты, как хлеб, соусы, консервированная фасоль и овощи, содержат ограниченное количество соли.	Большое содержание натрия в пище повышает риск высокого кровяного давления, а также вызывает сердечно-сосудистые заболевания и инсульт.
Меньше добавленного сахара	В хлопьях, йогуртах, хлебобулочных изделиях и других продуктах содержится меньше добавленного сахара, то есть такого, который добавляется при обработке продуктов.	Употребление продуктов с добавленным сахаром повышает риск развития диабета 2-го типа, а также вызывает высокое кровяное давление, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания и кариес.
Более здоровые напитки	Ко всем блюдам подается вода. 100 % сок ограничен одной порцией до 6 унций (177 мл) в день.	Употребление воды и ограничение 100 % сока — один из способов сократить высококалорийные напитки в рационе и избежать обезвоживания.

Чтобы узнать больше о всех Стандартах питания NYC, посетите веб-сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам “NYC Food Standards”.