

## 公立设施餐饮更为健康，惠及民众亦保护地球

因应纽约市 (NYC) 食品标准的规定，市属公立学校、老年中心、庇护所、儿童保育中心、惩戒设施、公立医院和其他市属项目计划现已提供更为健康也更可持续的正餐及零食。《纽约市食品标准》为纽约市属设施购买和提供的所有餐点和零食设定了营养要求。

现在的正餐及零食会提供.....	是什么让这些餐点更为健康?	这为何重要?
<b>更多</b> 水果蔬菜	午餐和晚餐均提供至少两种水果蔬菜。	水果和蔬菜含有维生素、矿物质和纤维，可保持人体健康并降低心脏病风险。
<b>更多</b> 全谷物	所有谷类膳食中至少有一半为全谷物（例如全麦面包或糙米）。	全谷物中的纤维有助于降低心脏病风险。
<b>更多</b> 植物蛋白	在午餐及晚餐中，每周至少各有一次提供全食和最低限度加工的植物蛋白（例如豆子、小扁豆、豌豆、坚果、种子或豆腐）。	植物性蛋白的饱和脂肪含量较低，可提供有助于身体健康的充足蛋白质、纤维及其他营养物质。选择植物蛋白的频率超过动物蛋白，还可能有助于降低温室气体排放，进而有利于营造更健康的地球环境。
<b>更少</b> 的牛肉	牛肉仅限在午餐和晚餐中每周各提供一份。	牛肉富含与心脏病有关联的饱和脂肪。牛肉生产是温室气体排放的一大源头；而温室气体排放对地球有害。
<b>更少</b> 加工肉类	加工肉类（如早餐香肠、培根、热狗或熟食肉）将限量提供，并到 2025 年底前逐步淘汰。	加工肉类与癌症存在关联。
<b>更少</b> 的盐	面包、酱汁以及罐装豆类和蔬菜等食物中，盐的含量有限。	钠过多会增加高血压、心脏病和中风的风险。
<b>更少</b> 添加糖	谷物麦片、酸奶、烘焙食品及其他食品中的添加糖含量均已有所减少。添加糖是在食品加工过程中添加进去的糖。	添加糖摄入与第 2 型糖尿病、高血压、中风、心脏病和蛀牙风险增高存在关联。
<b>更</b> 健康的饮料	所有正餐均会提供水。100% 的纯果汁每天仅限供应一份或 6 盎司。	选择喝水并限制饮用 100% 纯果汁，是保持水分的同时限制高热量饮品的方法之一。

如需了解更多信息并完整浏览《纽约市食品标准》，请造访 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 然后搜索“NYC Food Standards”（纽约市食品标准）。