

אייערע מאלצייטן זענען געזונטער פאר אייך און פארן פלאנעט

מאלצייטן און איבערבייסן סערווירט אין פובליק שולעס, צענטערן פאר עלטערע-ערוואקסענע, שעלטערס, טשיילד קעיר צענטערן, טורמעס, פובליק שפיטעלער און אנדערע סיטי פראגראמען זענען יעצט געזונטער און מער נארהאפטיג צוליב די ניו יארק סיטי עסן סטאנדארטן (New York City Food Standards). די ניו יארק סיטי עסן סטאנדארטן שטעלט פאר נוטרישען פארשריפטן פאר אלע מאלצייטן און איבערבייסן געקויפט און סערווירט דורך ניו יארק סיטי.

מאלצייטן און איבערבייסן האבן יעצט...	וואס מאכט די מאלצייטן און איבערבייסן געזונט?	פארוואס איז דאס וויכטיג?
מער פרוכט און גרינצייג	כאטש צוויי פרוכט און גרינצייג ווערן סערווירט סיי ביי מיטאג און סיי ביי נאכטמאל.	פרוכט און גרינצייג ענטהאלטן וויטאמינען, מינעראלן און פייבער וואס האלטן אייך געזונט און קענען פארמינערן די ריזיקע פון הארץ קראנקהייט.
מער האול גרעין	כאטש האלב פון אלע גרעינס סערווירט זענען האול גרעינס (אזוי ווי האול-וויט ברויט אדער ברוינע רייז).	די פייבער אין האול גרעינס קען העלפן פארמינערן די ריזיקע פון הארץ קראנקהייט.
מער פראטעין פון געוויקסן	גאנצע און מינימאלע-פראצעסירטע פראטעינס פון געוואוקסן (אזוי ווי באנדלעך, לענטילס, ארבעס, ניסלעך, קערלעך אדער טאופא) ווערן סערווירט כאטש איין מאל פער וואך ביי מיטאג און נאכטמאל.	פראטעין פון געוואוקסן זענען נידריג אין סעטורעיטעד פעט און שטעלט צו גענוג פראטעין, פייבער און אנדערע נוטריענטס וואס שטיצן די אלגעמיינע געזונטהייט. אויסוועלן פראטעין פון געוואוקסן מער אפט ווי פראטעין פון בעלי חיים קען העלפן שאפן א געזונטערע פלאנעט דורך נידערן גרינהויז געז ארויסרינונגען.
ווייניגער בהמה פלייש	בהמה פלייש איז געצוימט צו איין פארציע ביי מיטאג און איין פארציע ביי נאכטמאל יעדע וואך.	בהמה פלייש קען זיין הויך אין סעטורעיטעד פעט, וועלכע איז פארבינדן מיט הארץ קראנקהייט. פראדוצירן בהמה פלייש ביישטייערט פיל צו גרינהויז געז ארויסרינונגען, וועלכע שעדיגט דעם פלאנעט.
ווייניגער פראצעסירטע פליישן	פראצעסירטע פליישן (אזוי ווי פרישטאג סאוסעדזש, בעיקאן, האט דאגס אדער דעלי פלייש) ווערט געצוימט און וועט ארויסגיין פון באנוץ ביז 2025.	פראצעסירטע פלייש איז פארבינדן צו קענסער.
ווייניגער זאלץ	עסנווארג אזוי ווי ברויט, זאפט, און באנדלעך און גרינצייג פון א פושקע ענטהאלטן א געצוימטע מאס זאלץ.	צופיל זאלץ העכערט די ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק, הארץ קראנקהייט און סטראוק.
ווייניגער צוגעלייגטע צוקער	סיריעלס, יאגורטס, געבאקענע פראדוקטן און אנדערע עסנווארג ווערן פארמינערט אין צוגעלייגטע צוקערס, וועלכע זענען צוקער וואס ווערט אריינגעלייגט ווען עסנווארג ווערט פראצעסירט.	עסן מער צוקער איז פארבינדן מיט פארמערטע ריזיקע פון טיפ צוויי צוקער קראנקהייט, הויכע בלוט דרוק, סטראוק, הארץ קראנקהייט און לעכער אין די ציין.
געזונטערע געטראנקען	עס איז דא צו באקומען וואסער ביי אלע מאלצייטן. 100% פרוכט זאפט איז געצוימט צו איין 6-אונס פארציע פער טאג.	אויסוועלן וואסער און טרינקען ווייניגער 100% זאפט איז איין וועג צו פארמינערן הויכע-קאלאריע געטראנקען און נאך אלץ טרונקען גענוג.

אויסצוגעפונען מער און דורכליינען די גאנצע ניו יארק סיטי עסן סטאנדארטן, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "NYC Food Standards" (ניו יארק סיטי עסן סטאנדארטן).