

Manje ak ti goute nan Nouyòk: pi bon pou ou menm ak planèt la

Ajans minisipal yo ak kontraktè yo konfòm ak estanda manje Vil Nouyòk la (NYC Food Standards) pou bay manje ak ti goute ki pi bon pou sante epi ki pi bon pou anviwònman an. Sa aplike pou manje ak bwason ki sèvi nan lekòl yo, sant pou granmoun aje yo,abri yo, gadri yo, etablisman koreksyonèl yo, ak lopital piblik yo, ansanm ak atravè pwogram vil la.

Yo revize epi modifye estanda alimantè Vil Nouyòk chak twa zan. Men kèk egzanp ki montre kijan estanda sa yo ede fè manje ak ti goute yo sèvi nan etablisman vil la pi bon pou sante:

Ankouraje manje ki baze sou plant, ki trete minimòm

Estanda:

- Fòk yo sèvi omwen de pòsyon **fwi ak legim** chak jou pou manje midi ak pou dine.
- Mwatye nan sereyal yo sèvi a **dwe sereyal grenn antye**.
- Fòk ou sèvi omwen de **pòsyon pwoteyin** ki soti nan plant nan manje midi ak nan dine chak semèn..

Kijan nòm sa yo kontribye nan amelyore kalite repa ak ti goute yo:

- Yon rejim alimantè ki gen ladan prensipalman fwi, legim, legim sèk, ak grenn ante tankou avwàn woule, diri mawon, pen ble antye, ak tortilla mayi bon pou sante epi li ka ede w kontwole oswa diminye risk pou w gen tansyon wo ak maladi kè..
- Pwoteyin ki soti nan plant tankou pwa, lantiy, tofu, nwa, ak grenn pa gen anpil grès satire epi yo bay anpil pwoteyin, fib, ak lòt eleman nitritif ki bon pou sante an jeneral. Konsome plis pwoteyin ki soti nan plant epi mwens pwoteyin animal kapab mwens danjere pou anviwònman an tou.

Ankouraje bwason ki pi an sante

Estanda:

- Yo sèvi **dlo** ak tout repa yo.
- Kantite ji **100%** pi yo sèvi chak jou a pa dwe depase 6 ons..
- Se sèlman lèt 1% oswa **lèt** ekreme, san sik ajoute, yo ka sèvi.

Ki jan nòm sa yo kontribye nan amelyore kalite repa ak ti goute yo?

- Bwè dlo epi limite konsomasyon ji fwi 100% pi se yon fason pou diminye konsomasyon bwason ki gen anpil sik tout pandan w ap rete byen idrate.

Limite konsomasyon manje ki trè trete yo

Estanda:

- Yo pa gen dwa sèvi **vyann trete**.
- Tout pwodwi yo dwe gen yon kantite limite **sèl**.
- Tout repa ak ti goute dwe gen yon kantite limite **sik ajoute**.
- Yo pa ka sèvi pwodwi ki **gen sik ki ba nan kalori oswa ki pa gen kalori, koulè atifisyèl, oswa sèten aditif farin ak préservatif**.

Kijan nòm sa yo kontribye nan amelyore kalite repa ak ti goute yo:

- Vyann trete asosye avèk sèten kansè..
- Konsomasyon twòp sèl ogmante risk pou tansyon wo, maladi kè ak konjesyon serebral..
- Sik ajoute yo enkòpore nan manje ak bwason pandan pwosesis la. Konsomasyon sik ajoute yo asosye avèk yon risk ogmante pou dyabèt tip 2, konjesyon serebral, maladi kè, ak pouri dan.
- Sik ki pa gen anpil kalori oubyen ki pa gen kalori, koulè atifisyèl, ak sèten aditif ak préservatif yo itilize nan farin pa bay okenn valè nitrisyonèl epi yo ka poze risk pou sante..

Limite konsomasyon vyann bèf

Estanda:

- Konsomasyon vyann **bèf** limite a yon pòsyon nan manje midi ak yon pòsyon nan dine pa semèn.

Kijan estanda sa a amelyore repa ak ti goute yo:

- Vyann bèf ka gen anpil grès satire, ki gen rapò ak maladi kè..
- Pwodiksyon vyann bèf kontribye anpil nan emisyon gaz ki lakòz efè tèmik, ki fè planèt la mal. Depi 2019, emisyon gaz ki lakòz efè tèmik nan Nouyòk te diminye de 29%, yon bès ki ta ka atribiye an pati a yon rediksyon nan konsomasyon vyann bèf nan vil la.

Pou plis enfòmasyon, vizite nyc.gov/healthyworkplaces.