

Repas et en-cas à New York : meilleurs pour vous et pour la planète

Les services municipaux et leurs prestataires respectent les normes alimentaires de la ville de New York (NYC Food Standards) afin de proposer des repas et des collations plus sains et plus respectueux de l'environnement. Cela concerne notamment les aliments et les boissons servis dans les écoles, les centres pour personnes âgées, les centres d'hébergement, les crèches, les établissements pénitentiaires et les hôpitaux publics, ainsi que dans le cadre des programmes municipaux.

Les normes alimentaires de la ville de New York sont réexaminées et révisées tous les trois ans. Voici quelques exemples illustrant comment ces normes contribuent à rendre plus sains les repas et les collations servis dans les établissements municipaux :

Promouvoir les aliments végétaux entiers et peu transformés

Les normes :

- Au moins deux portions de **fruits et légumes** doivent être servies chaque jour au déjeuner et au dîner.
- La moitié des céréales servies doivent être des **céréales complètes**.
- Il faut servir au moins deux portions de **protéines végétales** au déjeuner et au dîner chaque semaine.

En quoi ces normes contribuent à améliorer la qualité des repas et des collations :

- Une alimentation composée principalement de fruits, de légumes, de légumineuses et de céréales complètes, telles que les flocons d'avoine, le riz complet, le pain complet et les tortillas de maïs, est bénéfique pour la santé et peut vous aider à contrôler ou à réduire votre risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiaques.
- Les protéines végétales, telles que les haricots, les lentilles, le tofu, les fruits à coque et les graines, sont pauvres en graisses saturées et apportent en abondance des protéines, des fibres et d'autres nutriments bénéfiques pour la santé en général. Consommer davantage de protéines végétales et moins de protéines animales peut également être moins néfaste pour l'environnement.

Promouvoir des boissons plus saines

Les normes :

- De l'**eau** est servie avec tous les repas.
- La quantité de jus **100 %** pur jus servie chaque jour ne doit pas dépasser 6 onces.
- Seul du lait à 1 % de matière grasse ou du **lait** écrémé, sans édulcorants ajoutés, peut être servi.

En quoi ces normes contribuent-elles à améliorer la qualité des repas et des collations :

- Boire de l'eau et limiter sa consommation de jus de fruits 100 % pur jus est un moyen de réduire la consommation de boissons riches en sucre tout en restant bien hydraté.

Limiter la consommation d'aliments hautement transformés

Les normes :

- **Les viandes transformées** ne peuvent pas être servies.
- Tous les produits doivent contenir une quantité limitée de **sel**.
- Tous les repas et en-cas doivent contenir une quantité limitée de **sucres ajoutés**.
- Les produits contenant des **édulcorants hypocaloriques ou sans calories, des colorants artificiels ou certains additifs et conservateurs** pour la farine ne peuvent pas être servis.

En quoi ces normes contribuent à améliorer la qualité des repas et des collations :

- La viande transformée est associée à certains cancers.
- Une consommation excessive de sel augmente le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques et d'AVC.
- Les sucres ajoutés sont incorporés dans les aliments et les boissons lors de leur transformation. La consommation de sucres ajoutés est associée à un risque accru de diabète de type 2, d'accident vasculaire cérébral, de maladies cardiaques et de caries dentaires.
- Les édulcorants à faible teneur en calories ou sans calories, les colorants artificiels, ainsi que certains additifs et conservateurs utilisés dans la farine n'apportent aucune valeur nutritionnelle et peuvent présenter des risques pour la santé.

Limiter la consommation de bœuf

La norme :

- La consommation de **bœuf** est limitée à une portion au déjeuner et à une portion au dîner par semaine.

How this standard makes meals and snacks better:

- Beef can be high in saturated fat, which is linked to heart disease.
- Beef production is a large contributor to greenhouse gas emissions, which harm the planet. Since 2019, NYC's greenhouse gas emissions have reduced by 29%, which may be partially linked to NYC serving less beef.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur nyc.gov/healthyworkplaces.