

뉴욕시에서 제공되는 식사 및 간식류에 대한 기준: 여러분과 지구를 위한 더 나은 선택

시 기관과 그 계약업체는 자신들이 제공하는 식사와 간식을 더 건강하고 환경적으로 지속 가능하게 만들기 위해 뉴욕시 식품 기준을 준수합니다. 여기에는 학교, 고령자 센터, 보호소, 보육 센터, 교정 시설, 공공 병원에서 제공되는 식음료와 시 프로그램을 통해 제공되는 식음료가 포함됩니다.

뉴욕시 식품 기준은 3년마다 검토 및 개정됩니다. 이 기준이 시 소유 시설에서 제공되는 식사와 간식을 더 건강하게 만드는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

자연식품과 최소 가공 식물성 식품 권장

기준 내용:

- 매일 점심과 저녁에 **과일과 채소**를 2인분 이상 제공해야 합니다.
- 제공되는 모든 곡물의 절반은 **통곡물**이어야 합니다.
- 매주 점심과 저녁에 **식물성 단백질**을 2인분 이상 제공해야 합니다.

이러한 기준이 식사와 간식을 더 낫게 만드는 방식:

- 과일, 채소, 콩류,オート밀, 현미, 통밀빵, 옥수수 토르티야 같은 통곡물을 위주로 먹는 것은 건강에 좋으며, 고혈압과 심장병의 위험을 관리하거나 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 콩, 렌틸콩, 두부, 견과류, 씨앗류 같은 식물성 단백질은 포화지방이 적고 단백질, 식이섬유, 그 밖에 전반적인 건강을 돕는 영양소를 풍부하게 제공합니다. 식물성 단백질을 더 많이, 동물성 단백질을 더 적게 먹는 것은 환경에 끼치는 해도 더 적을 수 있습니다.

더 건강한 음료 장려

기준 내용:

- 모든 식사에 **물**이 함께 제공됩니다.
- **100% 주스**는 매일 6온스 이하로만 제공할 수 있습니다.
- 감미료가 첨가되지 않은 저지방(1%) 또는 무지방 우유만 제공할 수 있습니다.

이러한 기준이 식사와 간식을 더 낮게 만드는 방식:

- 물을 마시고 100% 주스를 제한하는 것은 수분을 유지하면서 당분이 높은 음료를 줄이는 한 가지 방법입니다.

고도 가공식품 제한

기준 내용:

- 가공육은 제공할 수 없습니다.
- 모든 품목은 소금 함량이 제한되어야 합니다.
- 모든 식사와 간식은 첨가당 함량이 제한되어야 합니다.
- 저칼로리 또는 무칼로리 감미료, 인공 색소, 또는 특정 밀가루 첨가물 및 보존료가 든 품목은 제공할 수 없습니다.

이러한 기준이 식사와 간식을 더 낮게 만드는 방식:

- 가공육은 일부 암과 관련이 있습니다.
- 소금을 너무 많이 먹으면 고혈압, 심장병, 뇌졸중의 위험이 높아집니다.
- 첨가당은 식음료가 가공될 때 넣는 당분입니다. 첨가당 섭취는 제2형 당뇨병, 뇌졸중, 심장병, 충치의 위험 증가와 관련이 있습니다.
- 저칼로리 또는 무칼로리 감미료, 인공 색소, 특정 밀가루 첨가물 및 보존료는 영양가가 없으며 건강상의 위험과 관련이 있을 수 있습니다.

소고기 제한

기준 내용:

- 소고기는 매주 점심에 1인분, 저녁에 1인분으로 제한됩니다.

이 기준이 식사와 간식을 더 낮게 만드는 방식:

- 소고기는 포화지방이 많을 수 있으며, 이는 심장병과 관련이 있습니다.
- 소고기 생산은 지구에 해를 끼치는 온실가스 배출의 큰 원인입니다. 2019년 이후 뉴욕시의 온실가스 배출량은 29% 감소했으며, 이는 뉴욕시가 소고기를 덜 제공한 것과 부분적으로 관련이 있을 수 있습니다.

추가 정보는 nyc.gov/healthyworkplaces를 방문하십시오.