

Posiłki i przekąski w mieście Nowy Jork: lepsze dla Ciebie i planety

Miejskie urzędy oraz ich kontrahenci stosują się do Norm żywnościowych miasta Nowy Jork, aby serwowane posiłki i przekąski były zdrowsze i bardziej przyjazne dla środowiska. Obejmuje to posiłki i napoje serwowane w szkołach, ośrodkach dla osób starszych, schroniskach, żłobkach, zakładach karnych, szpitalach publicznych oraz w ramach programów miejskich.

Normy żywnościowe miasta Nowy Jork są poddawane przeglądowi i nowelizacji co trzy lata. Normy sprzyjają temu, aby posiłki i przekąski serwowane na terenie miasta były zdrowsze, na różne sposoby:

Promowanie pełnowartościowej i minimalnie przetworzonej żywności pochodzenia roślinnego

Normy:

- Na obiad i kolację należy podawać codziennie co najmniej dwie porcje **owoców i warzyw**.
- Połowa podawanych produktów zbożowych musi być **pełnoziarnista**.
- Na obiad i kolację należy podawać co tydzień co najmniej dwie porcje **białka roślinnego**.

Jak normy poprawiają jakość posiłków i przekąsek:

- Spożywanie głównie owoców, warzyw, fasoli i produktów pełnoziarnistych, takich jak płatki owsiane, brązowy ryż, chleb pełnoziarnisty i tortille kukurydziane, jest korzystne dla zdrowia oraz może pomóc w kontrolowaniu lub zmniejszaniu ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego i chorób serca.
- Białka roślinne, np. z fasoli, soczewicy, tofu, orzechów i nasion, zawierają mało tłuszczów nasyconych, a za to dostarczają dużo białka, błonnika i innych składników odżywczych, które korzystnie wpływają na ogólny stan zdrowia. Spożywanie większych ilości białka roślinnego i zmniejszanie spożycia białka zwierzęcego może również być mniej szkodliwe dla środowiska.

Zachęcanie do picia zdrowszych napojów

Normy:

- Do wszystkich posiłków podaje się **wodę**.
- Dziennie nie można podawać więcej niż 6 uncji **100-procentowego soku**.

- **Mleko** można podawać wyłącznie 1-procentowe lub odtłuszczone, bez dodatku substancji słodzących.

Jak normy poprawiają jakość posiłków i przekąsek:

- Picie przede wszystkim wody i ograniczenie spożycia soków 100% to jeden ze sposobów na zmniejszenie spożycia napojów o wysokiej zawartości cukru i dbanie o odpowiednie nawodnienie.

Ograniczanie spożycia żywności wysokoprzetworzonej

Normy:

- Nie można podawać **przetworzonego mięsa**.
- Wszystkie produkty muszą zawierać ograniczoną ilość **sol**i.
- Wszystkie posiłki i przekąski muszą zawierać ograniczoną ilość **dodanych cukrów**.
- Nie wolno podawać produktów ze **słodzikami o niskiej lub zerowej kaloryczności, sztucznymi barwnikami** oraz **niektórymi dodatkami do mąki i konserwantami**.

Jak normy poprawiają jakość posiłków i przekąsek:

- Spożywanie przetworzonego mięsa jest powiązane z występowaniem pewnych rodzajów nowotworów.
- Spożywanie zbyt dużej ilości soli zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób serca i udaru.
- Dodane cukry są dodawane do żywności i napojów podczas ich przetwarzania. Spożywanie dodanych cukrów może się wiązać ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2, udaru, chorób serca i próchnicy.
- Słodziki o niskiej lub zerowej kaloryczności, sztuczne barwniki oraz niektóre dodatki do mąki i konserwanty nie mają wartości odżywczej, a mogą się wiązać z zagrożeniami dla zdrowia.

Ograniczenie spożywania wołowiny

Norma:

- **Wołowina** jest podawana tylko raz w tygodniu na obiad i raz w tygodniu na kolację.

Jak ta norma poprawia jakość posiłków i przekąsek:

- Wołowina może mieć wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, które przyczyniają się do rozwoju chorób serca.
- Produkcja wołowiny w dużej mierze przyczynia się do wzrostu emisji gazów cieplarnianych, które szkodzą naszej planecie. Od 2019 r. emisje gazów cieplarnianych w mieście Nowy Jork zmniejszyły się o 29%, co częściowo można powiązać z mniejszą ilością podawanej wołowiny.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę nyc.gov/healthyworkplaces.