

Питание и перекусы в городе Нью-Йорке: полезнее для вас и для планеты

Городские агентства и их подрядчики соблюдают Стандарты питания города Нью-Йорка, чтобы предлагаемые ими блюда и перекусы были более здоровыми и экологически устойчивыми. Это касается продуктов питания и напитков, подаваемых в школах, центрах для пожилых людей, приютах, центрах ухода за детьми, исправительных учреждениях и общественных больницах, а также в рамках городских программ.

Стандарты питания города Нью-Йорка пересматриваются и обновляются каждые три года. Они помогают сделать еду и перекусы, подаваемые в городских учреждениях, более здоровыми и полезными. Ниже приведены некоторые примеры таких стандартов.

Поощрение употребления цельных и минимально обработанных продуктов растительного происхождения

Стандарты предусматривают:

- На обед и ужин ежедневно должно подаваться не менее двух порций **фруктов и овощей**.
- Не менее половины всех подаваемых зерновых продуктов должны составлять **цельнозерновые** продукты.
- Не менее двух порций **растительных белков** должно подаваться на обед и ужин каждую неделю.

Как эти стандарты улучшают питание:

- Питание, основанное преимущественно на фруктах, овощах, бобовых и цельнозерновых продуктах (например, овсянка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб и кукурузные тортильи), полезно для здоровья и может способствовать снижению риска высокого кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Растительные белки, такие как фасоль, чечевица, тофу, орехи и семена, содержат мало насыщенных жиров и являются хорошим источником белка, клетчатки и других питательных веществ, поддерживающих общее здоровье. Употребление большого количества растительных белков также может оказывать меньшее негативное воздействие на окружающую среду.

Поощрение выбора полезных напитков

Стандарты предусматривают:

- **Вода** подается с каждым приемом пищи.
- Ежедневно может подаваться не более 6 унций (177 мл) **100 % фруктового сока**.
- Может подаваться только **молоко** с содержанием 1 % жира или обезжиренное молоко без добавленных подсластителей.

Как эти стандарты улучшают питание:

- Употребление воды и ограничение потребления 100 % фруктового сока помогает сократить употребление напитков с высоким содержанием сахара, сохраняя при этом водный баланс организма.

Ограничение продуктов с высокой степенью обработки

Стандарты предусматривают:

- **Переработанное мясо** не допускается к подаче.
- Все продукты должны содержать ограниченное количество **соли**.
- Все блюда и перекусы должны содержать ограниченное количество **добавленных сахаров**.
- Не допускаются продукты, содержащие **низкокалорийные или некалорийные подсластители, искусственные красители**, а также **некоторые добавки к муке и консерванты**.

Как эти стандарты улучшают питание:

- Употребление переработанного мяса связано с некоторыми видами рака.
- Избыточное потребление соли повышает риск высокого кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.
- Добавленные сахара включаются в продукты питания и напитки в процессе их производства. Избыточное потребление добавленных сахаров связано с повышенным риском диабета 2-го типа, инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний и кариеса.
- Низкокалорийные и некалорийные подсластители, искусственные красители, а также некоторые добавки к муке и консерванты не обладают питательной ценностью и могут быть связаны с рисками для здоровья.

Ограничение потребления говядины

Стандарт предусматривает:

- **Говядина** ограничивается одной порцией на обед и одной порцией на ужин в неделю.

Как этот стандарт улучшает питание:

- Говядина может содержать большое количество насыщенных жиров, которые связаны с развитием сердечно-сосудистых заболеваний.
- Производство говядины является значительным источником выбросов парниковых газов, оказывающих негативное воздействие на окружающую среду. С 2019 года выбросы парниковых газов в городе Нью-Йорке сократились на 29 %, что может быть частично связано с уменьшением потребления говядины в городских учреждениях.

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/healthyworkplaces.