

ניו יארק סיטי מאלצייטן און איבערבײסן: בעסער פאר אייך און פאר די פלאנעט

סיטי אגענטורן און זייערע קאנטראקטערס פאלגן די ניו יארק סיטי עסנווארג סטאנדארטן צו העלפן מאכן די מאלצייטן און איבערבײסן וועלכע זיי סערוויסערן געזונטער און מער נארהאפטיג פאר די ענווייראמענט. דאס רעכנט אריין עסנווארג און געטראנקען אין שולעס, צענטערן פאר עלטערע-ערוואקסענע, שעלטערס, טשיילד-קעיר צענטערן, טורמעס, און פובליק שפיטעלער און אנדערע סיטי פראגראמען.

די ניו יארק סיטי עסנווארג סטאנדארטן ווערן איבערגעקוקט און פארבעסערט יעדע דריי יאר. פאלגנד זענען עטליכע וועגן וויאזוי די סטאנדארטן העלפן מאכן די עסנווארג און איבערבײסן סערווירט אויף סיטי פראפערטי מער געזונט:

שטיצן געזונטע און נישט-פראצעסירטע געוואוקסן עסנווארג

די סטאנדארטן:

- כאטש צוויי פארציעס פון פרוכט און גרינצייג מוזן ווערן סערווירט סיי ביי מיטאג און סיי ביי נאכטמאל יעדן טאג.
- האלב פון אלע סערווירטע גרעינס מוזן זיין האל גרעינס.
- כאטש צוויי פארציעס פון פראטיענס פון געוואוקסן מוזן ווערן סערווירט סיי ביי מיטאג און סיי ביי נאכטמאל יעדע וואך.

וויאזוי די סטאנדארטן פארבעסערן די מאלצייטן און איבערבײסן:

- עסן הויפטזעכליך פרוכט, גרינצייג, בונדלעך און האל גרעינס, אזויווי אוטמיעל, ברוינע רייז, ברוינע ברויט, און קארן טארטילעס, איז גוט פאר אייער געזונט און קען אייך העלפן האלטן אונטער קאנטראל אדער נידערן אייער ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק און הארץ קראנקהייט.
- פראטעין פון געוואוקסן, אזויווי בונדלעך, לינזן, טאפן, ניס און קערנדלעך, זענען נידריג אין סעטורעיטעד פעט און שטעלט צו גענוג פראטעין, פייבער און אנדערע נוטריענטס וואס שטיצן די אלגעמיינע געזונט. עסן מער פראטעין פון געוואוקסן און ווייניגער פראטעין פון חיות קען אויך זיין ווייניגער שעדליך פאר די ענווייראמענט.

מוטיגן געזונטערע געטראנקען

די סטאנדארטן:

- וואסער ווערט סערווירט ביי אלע מאלצייטן.
- נישט מער ווי 6 אונסעס פון 100% דזשוס מעג ווערן סערווירט יעדן טאג.
- בלויז 1% מילך אדער מילך אן פעטן און אן קיין צוגעלייגטע צוקער מעג ווערן סערווירט.

וויאזוי די סטאנדארטן פארבעסערן די מאלצייטן און איבערבייסן:

- טרינקען וואסער און טרינקען ווייניג 100% דזשוס איז איין וועג צו פארמינערן הויכע-צוקער געטראנקען און נאך אלץ טרינקען גענוג.

עסן ווייניג פראצעסירטע עסנווארג

די סטאנדארטן:

- פראצעסירטע פלייש קען נישט ווערן סערווירט.
- אלע עסנווארג מוזן ענטהאלטן א געצוימטע מאס זאלץ.
- אלע מאלצייטן און איבערבייסן מוזן ענטהאלטן א געצוימטע מאס צוגעלייגטע צוקער.
- עסנווארג מיט נידריגע-אדער זערא-קאלאריע צוקער, פאלשע קאלירן, אדער געוויסע מעל צוגאבעס און פרעזערווירונגען קענען נישט ווערן סערווירט.

וויאזוי די סטאנדארטן פארבעסערן די מאלצייטן און איבערבייסן:

- פראצעסירטע פלייש איז פארבינדן צו געוויסע קענסערס.
- עסן צופיל זאלץ העכערט די ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק, הארץ קראנקהייט און סטראוק.
- צוגעלייגטע צוקער ווערט אריינגעלייגט אין עסנווארג און געטראנקען ווען זיי ווערן פראצעסירט. עסן מער צוגעלייגטע צוקער איז פארבינדן מיט פארמערטע ריזיקע פון טייפ 2 צוקער קראנקהייט, סטראוק, הארץ קראנקהייט און לעכער אין די ציין.
- נידריגע-אדער זערא-קאלאריע צוקער, פאלשע קאלירן, אדער געוויסע מעל צוגאבעס און פרעזערווירונגען געבן נישט צו קיין נערונג און קענען זיין פארבינדן צו געזונטהייט געפארן.

ווייניג בהמה פלייש

די סטאנדארטן:

- בהמה פלייש איז געצוימט צו איין פארציע ביי מיטאג און איין פארציע ביי נאכטמאל יעדע וואך.

וויאזוי די סטאנדארט פארבעסערט די מאלצייטן און איבערבייסן:

- בהמה פלייש קען זיין הויך אין סעטורעיטעד פעט, וועלכע איז פארבינדן צו הארץ קראנקהייט.
- די פראדוצירונג פון בהמה פלייש ביישטייערט אסאך צו גרינהויז געז ארויסרינונגען, וועלכע שעדיגן די פלאנעט. זינט 2019, זענען ניו יארק סיטי'ס גרינהויז געז ארויסרינונגען אראפ מיט 29%, וואס קען טיילווייז זיין צוליב דעם וואס ניו יארק סיטי סערווירט ווייניגער בהמה פלייש.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/healthyworkplaces.