



قبل أن تطلب، ابحث عن أيقونة التحذير من السكريات المضافة!

يوجد السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة، مثل الفواكه والخضراوات والحليب. ومع ذلك، يتم صنع بعض الأطعمة والمشروبات بكميات كبيرة من السكريات المضافة، والتي لا توجد بشكل طبيعي. إن استهلاك كميات كبيرة من السكريات المضافة على مدى فترة طويلة يمكن أن يسبب مرض السكري من النوع الثاني وتسوس الأسنان. الحد اليومي الموصى به من السكريات المضافة للشخص البالغ العادي هو 50 جراماً (12 1/2 ملعقة صغيرة).

يمكنك طلب معلومات غذائية، بما في ذلك إجمالي السكريات (السكريات المضافة والسكريات الطبيعية مجتمعة)، لأي من عناصر القائمة في سلاسل المطاعم في مدينة نيويورك. بالنسبة للمنتجات المعبأة مسبقاً، تحقق من ملصق الحقائق الغذائية لمعرفة كمية السكريات المضافة.

بعض الأصناف التي تُحصّر في سلاسل المطاعم لن تحتوي على أيقونة التحذير، ولكنها قد لا تزال تحتوي على كميات كبيرة من السكريات المضافة. ويشمل ذلك القهوة والشاي المحلى، والحلويات والحلوى، والغرانولا، والصلصات وتبيلات السلطة، والزبادي.

اعتباراً من 4 أكتوبر/ تشرين الأول 2025، يُطلب من سلاسل المطاعم في مدينة نيويورك وضع أيقونة تحذير بجوار بعض عناصر قائمة الطعام التي تحتوي على 50 جراماً أو أكثر من السكريات المضافة. ويشمل ذلك المنتجات المعبأة مسبقاً، مثل علبة الصودا، والأشكال غير المعبأة مسبقاً من هذه المنتجات، مثل صودا النافورة.