



Przed złożeniem zamówienia zwróć uwagę na ikonę ostrzegającą o dodanym cukrze!

Cukier występuje naturalnie w niektórych produktach spożywczych, takich jak owoce, warzywa i mleko. **Niektóre produkty spożywcze i napoje zawierają dużo dodanego cukru**, w ilościach niespotykanych w naturze. Długotrwałe spożywanie dużych ilości dodanego cukru może prowadzić do cukrzycy typu 2 i próchnicy zębów. Zalecana dzienna dawka dodanego cukru dla przeciętnej osoby dorosłej wynosi 50 gramów (12 1/2 łyżeczki).

Od 4 października 2025 r. sieci restauracji w mieście Nowy Jork są zobowiązane do umieszczania ikony ostrzegawczej obok niektórych pozycji menu zawierających 50 gramów lub więcej dodanego cukru. Należą do nich artykuły pakowane fabrycznie, takie jak napoje gazowane w puszcze, oraz niepakowane wersje tych artykułów, takie jak napoje gazowane z dystrybutora.

Niektóre dania przygotowywane w restauracjach sieciowych mogą nie być oznaczone ikoną ostrzegawczą, ale mimo to zawierać duże ilości dodanego cukru. Należą do nich słodzone kawy i herbaty, desery i słodczyce, granola, sosy i dressingi do sałatek oraz jogurt.

Klienci mogą poprosić o informacje żywieniowe, w tym o całkowitej zawartości cukru (cukrów dodanych i naturalnych łącznie), w odniesieniu do dowolnych dań z menu restauracji sieciowych w mieście Nowy Jork. W przypadku produktów pakowanych fabrycznie należy skorzystać z etykiety z informacjami dotyczącymi składników odżywczych, aby sprawdzić ilość dodanego cukru.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę
nyc.gov/health/added sugars.

NYC
Health