

托兒中心營養與體能活動規例

紐約市衛生法規變更內容

紐約市衛生法規 (New York City Health Code) 第 47 條針對紐約市健康與心理衛生局准許的托兒中心內的兒童營養服務、體能活動及螢幕時間做出規定。以下變更內容自 2015 年 4 月 20 日起生效。

<u>以前的第 47 條規例</u>	<u>新的第 47 條規例</u>
營養	
每天供應 100% 果汁的數量不超過 <u>6 盎司</u> 。	每天供應 100% 果汁的數量不超過 <u>4 盎司</u> 。
為 <u>8 個月以上</u> 的兒童提供果汁。勿提供瓶裝果汁。	為 <u>年滿 2 歲及以上</u> 的兒童提供果汁。勿提供瓶裝果汁。
體能活動	
除了排定的休息或午睡時間，勿讓兒童維持靜坐姿勢或久坐不動 <u>連續超過 60 分鐘</u> 。	除了排定的休息或午睡時間，勿讓兒童維持靜坐姿勢或久坐不動 <u>連續超過 30 分鐘</u> 。
勿讓未滿 2 歲的兒童看電視、影片或其他顯像內容。年滿 2 歲及以上的兒童可以使用電視、影片和其他顯像內容來觀看教育性節目或鼓勵兒童積極運動的節目， <u>但每天觀看時間不超過 60 分鐘</u> 。參與非全日計畫的兒童按比例限制螢幕時間。	勿讓未滿 2 歲的兒童看電視、影片或其他顯像內容。年滿 2 歲及以上的兒童可以使用電視、影片和其他顯像內容來觀看教育性節目或鼓勵兒童積極運動的節目， <u>但每週觀看時間不超過 30 分鐘</u> 。參與非全日計畫的兒童按比例限制螢幕時間。

紐約市營養與體能活動要求

下表列出紐約市托兒中心必須遵循的營養與體能活動規例及標準。所有紐約市托兒中心**必須**遵循紐約市衛生法規，無論是否參與其他計畫。使用下方圖例判斷貴中心須遵循的其他要求。

- **衛生法規第 47 條和第 81 條** – 所有紐約市托兒中心必須遵循
 - ◆ **紐約市食物標準 (New York City Food Standards)** – 中心式啟蒙計畫 (Head Start) 和與兒童服務局 (Administration for Children's Services) 簽約的托兒中心必須遵循；教育局普通學前班 (Department of Education Universal Pre-K) 必須遵循
 - **紐約州兒童與成人照護食物計畫 (Child and Adult Care Food Program)** – 參與計畫的中心必須遵循
- 對於啟蒙計畫，啟蒙表現標準 (Head Start Performance Standards) 支援下列某些要求。除以下列出的要求外，啟蒙計畫可能有其他要求。

為家長提供健康餐飲的相關資訊

- 將衛生局核准的營養指南分發給家長，以規範從外部帶入托兒中心的食物和飲料。

在中心供應的飲料

- ◆ ■ 勿供應添加甜味劑（無論人工還是天然）的飲料。
- ◆ ■ 僅供應 100% 果汁。
- ■ 每天供應 100% 果汁的數量不超過 4 盎司。
- 僅向年滿 2 歲及以上的兒童供應果汁。
- ■ 勿以嬰兒奶瓶盛裝果汁。
- ◆ ■ 每天供應 100% 果汁的次數僅限一次。
- ◆ 如果僅提供點心，則每週提供果汁的次數不超過兩次。
- ◆ ■ 對於年滿 2 歲及以上的兒童，僅供應脂肪含量為 1% 或脫脂的無糖/無香料牛奶。除非有醫療必要性，否則不提供更高脂肪含量的牛奶。
- ◆ ■ 牛奶替代物（如豆漿）不得添加任何香料。
- 在菜單上指明所供應的牛奶類型。牛奶替代物的營養必須等同於牛奶。
- ◆ ■ 為 12 個月到 24 個月的幼兒供應無糖/無香料的全脂牛奶。
- ◆ ■ 全天（包含用餐期間）提供水。
- 如果飲料不符合任何一項點心要求，則在供應點心時備上水。在菜單上指明水。

在中心準備的餐飲：營養標準

- ◆ 將每日鈉攝取量限制為 1,700 毫克或以下。早餐鈉含量不超過 425 毫克，點心鈉含量不超過 170 毫克，午餐鈉含量不超過 600 毫克，晚餐鈉含量不超過 600 毫克。*
- ◆ 每日至少供應 19 克的纖維。*
- ◆ 將脂肪總量限制在總卡路里的 35% 以下。
- ◆ 將飽和脂肪量限制在總卡路里的 10% 以下。

*如果每天供應一或兩餐，確保每餐的鈉和纖維量符合比例範圍：早餐 25% 到 30%，午餐 30% 到 35%，晚餐 30% 到 35%。

紐約市營養與體能活動要求

- 衛生法規第 47 條和第 81 條 – 所有紐約市托兒中心必須遵循
- ◆ 紐約市食物標準 (New York City Food Standards) – 中心式啟蒙計畫 (Head Start) 和與兒童服務局 (Administration for Children's Services) 簽約的托兒中心必須遵循；教育局普通學前班 (Department of Education Universal Pre-K) 必須遵循
- 紐約州兒童與成人照護食物計畫 (Child and Adult Care Food Program) – 參與計畫的中心必須遵循

對於啟蒙計畫，啟蒙表現標準 (Head Start Performance Standards) 支援下列某些要求。除以下列出的要求外，啟蒙計畫可能有其他要求。

在中心準備的餐飲：組成部分

- ◆ ■ 對於午餐和晚餐，每餐至少供應兩份水果和蔬菜。
- ◆ 對於供應早餐、午餐和晚餐的計畫，每天至少供應五份水果和蔬菜。
- ◆ 每週供應餐飲五天或五天以下的計畫：每週的午餐和晚餐至少供應三份非澱類蔬菜。
- ◆ 每週供應餐飲超過五天的計畫：每週的午餐和晚餐至少供應五份非澱類蔬菜。
- ◆ 勿供應油炸食物。

為餐飲服務購買的食物

- ◆ ■ 供應不含人工甜味劑的低脂或脫脂優格。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 480 毫克的食物。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 180 毫克的切片三明治麵包。麵包必須是全麥/全穀類，而且每份包含 2 克或更多的纖維。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 290 毫克的其他烘焙食品（例如烤麵包捲、馬芬、貝果和玉米圓餅）。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 215 毫克且每份至少含 2 克纖維的麥片。
- ◆ ■ 供應含糖量每份不超過 6 克的麥片。
- ◆ ■ 將每週在早餐和點心時供應加糖穀類的次數限制在兩次以下。
- ◆ 勿供應糖漿浸泡的罐裝水果。供應未加糖果汁或水浸泡的罐裝水果。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 290 毫克的罐裝和冷凍蔬菜及豆類。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 290 毫克的罐裝和冷凍海鮮及禽肉。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 480 毫克的罐裝牛肉和豬肉及午餐肉。
- ◆ 供應份量適度的食物（例如，雞排、雞塊、冷凍法國吐司和鬆餅），每份含鈉量不超過 480 毫克。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 480 毫克的沙拉醬。
- ◆ 供應含鈉量每份不超過 290 毫克的醬料（醬油除外）。
- ◆ 購買含鈉量每份不超過 200 毫克的點心，例如餅乾、薯片和含鹽點心。
- ◆ 購買含糖量每份不超過 10 克且每份至少包含 2 克纖維的穀類（例如，穀麥棒、曲奇和馬芬）作為點心。
- ◆ 勿使用人工反式脂肪。勿貯藏、分發或使用人工反式脂肪來準備任何菜單食物。

紐約市營養與體能活動要求

- 衛生法規第 47 條和第 81 條 – 所有紐約市托兒中心必須遵循
- ◆ 紐約市食物標準 (New York City Food Standards) – 中心式啟蒙計畫 (Head Start) 和與兒童服務局 (Administration for Children's Services) 簽約的托兒中心必須遵循；教育局普通學前班 (Department of Education Universal Pre-K) 必須遵循
- 紐約州兒童與成人照護食物計畫 (Child and Adult Care Food Program) – 參與計畫的中心必須遵循

對於啟蒙計畫，啟蒙表現標準 (Head Start Performance Standards) 支援下列某些要求。除以下列出的要求外，啟蒙計畫可能有其他要求。

慶典場合的食物供應

- ◆ ■ 勿供應添加任何甜味劑（無論人工還是天然）的飲料。
- 向家長提供關於帶入托兒中心的食物和飲料的營養指南。
- ◆ 在特殊場合慶典活動中供應健康的食物，例如新鮮水果、綠色蔬菜沙拉及/或蔬菜切片。
- ◆ 在所有特殊場合慶典中供應水。

體能活動

- 促進教室內的日常體能活動。
- 為參加全日計畫的年滿 12 個月及以上的兒童，每天至少提供 60 分鐘的體能活動時間。
- 在每天 60 分鐘的體能活動中，為年滿 3 歲及以上的兒童提供至少 30 分鐘的結構化引導式體能活動。
- 參加非全日計畫的兒童按比例調整體能活動時間。
- 除了排定的休息或午睡時間，勿讓兒童維持靜坐姿勢或久坐不動連續超過 30 分鐘。
- 除了惡劣天氣期間外，讓兒童每天都有戶外玩耍時間。
- 勿讓未滿 2 歲的兒童使用電視、影片或其他顯像內容。
- 對於年滿 2 歲及以上的兒童，可以使用電視、影片和其他顯像內容來觀看教育性節目或鼓勵兒童積極運動的節目，但每週觀看時間不超過 30 分鐘。