



NEW YORK CITY DEPARTMENT OF  
HEALTH AND MENTAL HYGIENE  
Thomas R. Frieden, MD, MPH  
Commissioner

NEW YORK CITY DEPARTMENT OF  
EDUCATION  
Joel I. Klein  
Chancellor

مارس/ آذار 2009

عزيزي الوالدة(ة) أو ولي(ة) الأمر،

إن البدانة هي المشكلة الصحية الوحيدة التي تزداد تفاقماً في مدينة نيويورك. وتبدأ البدانة في سن مبكرة – حيث أن نصف أطفالنا فقط ينعمون بوزن صحي.

وباقتراب فصل الربيع، المرجو التفكير في خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها أنت وعائلتك. ومن أيسر الأمور لتحسين عادات الأكل لدى أسرتك هي الانتقال إلى تناول الحليب المخفض الدسم إلى نسبة 1% أو الحليب الخالي من الدسم.

إن إدارة الصحة وإدارة التعليم تشجعان كل من يبلغ عمره عامين أو أكثر على تناول الحليب المخفض الدسم بنسبة 1% أو الحليب الخالي من الدسم بدل الحليب الكامل الدسم. إن طفلك يتناول حالياً حليباً مخفضاً الدسم بنسبة 1% في المدرسة. إن الحليب مخفض الدسم (1%) يحتوي على كافة المواد المغذية الموجودة في الحليب كامل الدسم، وعلى أقل من 50% من السعرات الحرارية، وعلى ثلث الدسم والدهون المشبعة الموجود في الحليب الكامل الدسم. يمكن العثور على الحليب مخفض الدسم (1%) في معظم محلات السوبر ماركت وتساعد إدارة الصحة في تمكين مستودعات الحليب من تخزين الحليب مخفض الدسم (1%). ويمكن الآن استخدام كوبونات برنامج المعونات الغذائية للأمهات والرضع والأطفال (WIC) وكوبونات الطعام (Food stamps) لشراء الحليب مخفض الدسم (1%). اتخذ هذا الاختيار الصحي. اختر الحليب مخفض الدسم (1%) أو الحليب الخالي من الدسم.

هناك طرق أخرى بسيطة لتحسين تغذية أفراد أسرتك. فكر في حصر تناول الصودا والعصير المحليين بالسكر على المناسبات الخاصة فقط، مثل الاحتفال بأعياد الميلاد أو الأعياد الأخرى. كما يجب تشجيع أطفالك على شرب المزيد من الماء. ومياه الصنبور بمدينة نيويورك هي مياه آمنة، وصحية، وعذبة المذاق، وخالية من السعرات الحرارية، ومجانية.

ونتمنى لك ولأسرتك قضاء فصلي الربيع والصيف في أتم صحة!

مع فائق الاحترام والتقدير،

Thomas R. Frieden, Commissioner  
إدارة الصحة لمدينة نيويورك

Joel I. Klein, Chancellor  
إدارة التعليم لمدينة نيويورك