



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

2009年3月

尊敬的家長/監護人：

肥胖症是唯一一個在紐約市日益變得更糟糕的主要健康問題。而且肥胖問題開始的很早——我們只有一半數量的兒童有著健康的體重。

隨著春季的來臨，請您和您的家人考慮實施幾個簡單的行動。一個改善您家庭的飲食習慣的簡單方法就是改用僅含 1%脂肪或者無脂的牛奶。

健康局和教育局強烈建議每位滿 2 歲的人飲用僅含 1%脂肪或者無脂的牛奶，而不要飲用全脂牛奶。您的子女已經在學校裏飲用僅含 1%脂肪的牛奶了。低脂（1%）牛奶具有全脂牛奶的全部營養成分，卻只有全脂牛奶一半的卡路里熱能及三分之一的脂肪和飽和脂肪。您可以在大多數超市裏找到僅含 1%脂肪的牛奶，健康局也正在幫助各雜貨店 1%脂肪牛奶的進貨。WIC 券和糧食券現在也可用於購買 1%脂肪的牛奶。請作出健康的選擇。選擇僅含 1%脂肪或者無脂的牛奶。

另外還有一些簡單方法可以改善您全家的飲食。請考慮僅在一些特別場合（如生日或假日）飲用加糖的汽水和果汁。另外，您應該鼓勵您的孩子多喝水。紐約市的自來水是安全、健康的，味道也好，不含卡路里，且是免費的。

祝您和家人春夏季節健康！

誠致敬意！

Thomas R. Frieden 局長
紐約市健康局

Joel I. Klein 教育總監
紐約市教育局