



**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 년 3 월

친애하는 학부모/보호자님께:

비만은 뉴욕시에서 더욱 악화되고 있는 단 한 가지 주요 보건 문제입니다. 비만은 어린 나이에 시작되고 있으며 오직 뉴욕시 전체 어린이의 반만이 건강한 체중을 유지하고 있습니다.

따스한 봄을 맞아 여러분과 가족이 함께 할 수 있는 몇 가지 간단한 활동을 시작해 보시기 바랍니다. 가족의 건강한 식습관을 조성하는 한 가지 간단한 방법은 1% 또는 무지방 우유로 바꿔 마시는 것입니다.

보건청 및 교육청에서는 2 세 이상의 어린이 및 성인들은 전유 대신 1% 또는 무지방 우유를 마실 것을 강력히 권하고 있습니다. 여러분의 자녀는 이미 학교에서 1% 우유를 마시고 있습니다. 저지방(1%) 우유는 전유의 모든 영양분을 갖고 있으나 전유보다 50 칼로리 이하 및 1/3 의 지방과 불포화 지방만을 포함하고 있습니다. 1% 우유는 대부분의 슈퍼마켓에서 구매하실 수 있으며 보건청은 1% 우유를 구비하는 것을 지원하고 있습니다. WIC 쿠폰 및 푸드 스탬프로 1% 우유를 구매할 수 있습니다. 건강한 선택을 하십시오. 1% 또는 무지방 우유를 드십시오.

가정의 식단을 개선할 수 있는 다른 간단한 방법들이 있습니다. 당분이 첨가된 탄산음료나 주스는 생일이나 휴가 때와 같은 특별한 날에만 마시도록 하십시오. 또한 될 수 있으면 어린이들이 물을 마시도록 지도해 주십시오. 뉴욕시 수도물은 안전하고 건강하며 맛도 좋고 칼로리가 없으며 무료입니다.

여러분과 여러분의 가정에서 건강한 봄 여름을 보내시길 바랍니다!

안녕히 계십시오.

Thomas R. Frieden, Commissioner  
뉴욕시 보건청

Joel I. Klein, Chancellor  
뉴욕시 교육청