



OFFICE OF THE BROOKLYN BOROUGH PRESIDENT

ERIC L. ADAMS
President

November 5, 2019

Re: Community support for Meatless Monday

Dear Parent/Guardian:

Did you know your school has been part of the Meatless Monday program since September? This means that every Monday, all of New York City's public school children are served a vegetarian lunch such as Mexicali bean and vegetable tacos or veggie chili.

Studies show consuming less meat and more plant-based foods can improve our health and reduce our risk for chronic diseases such as cancer, diabetes, heart disease, and obesity. Meatless Monday is one step toward preventing these diseases. Organizations such as the American Heart Association support Meatless Monday as a way to promote a well-balanced diet.

This initiative is personal for me. In April 2016, I was diagnosed with advanced Type 2 diabetes. Within three months of adopting a whole-food, plant-based diet, I lost 35 pounds and reversed my diabetes. My success convinced my mother to use diet to manage her diabetes too. It's been a wonderful new chapter.

As Brooklyn Borough President and a fellow parent, I am committed to our children and families' health. That's why I invite you to join me in supporting Meatless Monday. Whether it's taking a Meatless Monday pledge, continuing Meatless Monday beyond school hours with a vegetarian dinner, or learning about nutrition and our food environment, I applaud your healthy eating efforts!

If you would like to make healthful changes to your school — including starting a wellness council, adding nutrition education, scratch cooking, gardens, and more — please contact the NYC Healthy School Food Alliance at nychsfa@gmail.com.

For more information on nutrition education, organizations that could provide community nutrition education workshops are listed in the Tisch Food Center's Nutrition Education Programs NEP Database at tc.columbia.edu/tisch/nepnyc/.

I would love to hear from you! If you would like to share your story, or become more involved, please reach out to my deputy strategist, Rachel Atcheson, at (718) 802-3762 or ratcheson@brooklynbp.nyc.gov. I look forward working together to ensure the best possible future for all of Brooklyn's families.

Sincerely,

Eric L. Adams
Brooklyn Borough President

ELA/ra

Brooklyn Borough Hall • 209 Joralemon Street • Brooklyn, New York 11201 • 718/802-3700 • Fax 718/802-3522 • www.brooklyn-usa.org



OFFICE OF THE BROOKLYN BOROUGH PRESIDENT

ERIC L. ADAMS
President

Re: Apoyo comunitario para el lunes sin carne

Estimado Padre / Tutor:

¿Sabías que su escuela ha sido parte del programa Meatless Monday desde Septiembre? Esto significa que todos los Lunes, todos los niños de las escuelas públicas de la ciudad de Nueva York reciben un almuerzo vegetariano, como tacos de frijoles y vegetales Mexicali o chile vegetariano.

Los estudios demuestran que consumir menos carne y más alimentos de origen vegetal puede mejorar nuestra salud y reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. Lunes sin carne es un paso hacia la prevención de estas enfermedades. Organizaciones como la American Heart Association apoyan Meatless Monday como una forma de promover una dieta equilibrada.

Esta iniciativa es personal para mí. En Abril de 2016, me diagnosticaron diabetes tipo 2 avanzada. A los tres meses de adoptar una dieta basada en alimentos integrales, perdí 35 libras y revirtí mi diabetes. Mi éxito convenció a mi madre de usar la dieta para controlar su diabetes también. Ha sido un nuevo capítulo maravilloso.

Como Presidente del condado de Brooklyn y padre de familia, estoy comprometido con la salud de nuestros hijos y familias. Es por eso que te invito a unirme a mí para apoyar Meatless Monday. Ya sea que tome una promesa del Lunes sin carne, continúe este ejemplo sin carne más allá del horario escolar con una cena vegetariana en su casa o aprenda sobre nutrición y nuestro entorno alimentario, ¡aplaudo sus esfuerzos de alimentación saludable!

Si desea realizar cambios saludables en su escuela, incluyendo comenzar un consejo de bienestar, agregar educación nutricional, cocina casera, jardines y más, comuníquese con NYC Healthy School Food Alliance por vía electrónica al nychsfa@gmail.com.

Para obtener más información sobre educación nutricional, las organizaciones que podrían proporcionar talleres comunitarios de educación nutricional se enumeran en la base de datos NEP de los Programas de Educación Nutricional del Centro de Alimentos de Tisch en tc.columbia.edu/tisch/nepnyc/.

¡Me encantaría saber de ti! Si desea compartir su historia o involucrarse más, comuníquese con mi estrategia adjunto, Rachel Atcheson, al (718) 802-3762 o ratcheson@brooklynbp.nyc.gov. Espero trabajar juntos para garantizar el mejor futuro posible para todas las familias de Brooklyn.

Sinceramente,

Eric L. Adams
Presidente del condado de Brooklyn