



سياسة الوجبة المدرسية



على الأهالي الكرام إرسال طعام **صحي وكاف لفترةتي الوجبة الصباحية ووجبة فترة الظهيرة**، ويفضل ألا يكون للأكل رائحة قوية وأن يكون سهل التناول من قبل الطالب بمفرده لتعويده على الاعتماد على نفسه. نشجع الأهل على تعويد الطلاب على تناول الأطعمة المفيدة المتنوعة والبعد عن الأكل غير المفيد. وحرصاً من المدارس على صحة الطلاب فإننا نؤكد على اجتناب أصناف معينة من الأطعمة، إما لأنها غير مفيدة أو لأنها تسبب الحساسية لبعض الطلاب وعلماً أن مدارسنا إن شاء الله **خالية من المكسرات** ومنتجاتها.

وفيما يلي أمثلة لبعض **الأطعمة الصحية** لوجبة الطالب المدرسية وبعض **الأصناف الممنوعة** بالمدرسة، وفي حال إحضارها سوف نضطر آسفين إلى إعادتها إلى المنزل في نهاية اليوم الدراسي:

ما يمنع احضره:

- أ- المقلبات
- ب- الشوكولاتة بجميع أنواعها.
- ج- الحلويات
- د- السكاكر، العلكة، ورقائق البطاطس بجميع أنواعها.
- هـ- المشروبات الغازية بجميع أنواعها.
- و- الدونات بجميع أنواعه والكيك المزين بالكرامة.
- ز- حليب بالنكهات (فانيلات-شوكولاتة-فراولة)
- ي- الساندويشات أو البسكويتات المحشية بزبدة الفول السوداني أو الشوكولاتة أو الفلافل.
- لن يسمح للطفل بتناولها.. وسيتم لصاق بطاقة الوجبة المدرسية وإعادتها مع الطفل آخر اليوم

ما يسمح به:

- أ- الخضار والفواكه الموسمية المقطعة.
- ب - الشطائر (السندويشات) المصنعة من الطحين الأسمر أو الحبوب المختلفة.
- ج- ماء معبأ في مطرة (حرصاً على البيئة حيث يمنع إحضار قوالبير الماء البلاستيكية).
- د- الحليب والعصائر الطازجة أو النقية.
- هـ- القشديات (أفوكادو-بودنج الأرز).

وفيما يلي بعض المواقع المفيدة لبدائل وجبات مدرسية صحية للأطفال - :

<https://www.eatingwell.com/>
www.parents.com