

قيمنا: المواطنة – الاحترام- الاهتمام- النزاهة- تحمل المسؤولية- العدل- الإبداع- التقصي

## سياسة الوجبة المدرسية

على الأهالي الكرام إرسال طعام صحي وكافٍ لفتري الوجبة الصباحية ووجبة فترة الظهيرة، ويفضل أن لا 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. وفيما يلي أمثلة لبعض الأطعمة الصحية لوجبة الطالب المدرسية



- الخضار والفواكه الموسمية المقطعة.
- القشديات (افوكادو، بودنج الأرز).
- الشطائر (السندويشات) المصنعة من الطحين الأسمر أو الحبوب المختلفة.
- ماء معبأ في مطاره (حرصاً على البيئة حيث يمنع إحضار قوارير الماء البلاستيكية).
- الحليب والعصائر الطازجة أو النقية .

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

[www.cookinglight](http://www.cookinglight)

[www.parents.com](http://www.parents.com)

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 بعض الأصناف الممنوعة بالمدرسة، وفي حال إحضارها سوف نضطر آسفين إلى إعادتها إلى المنزل في نهاية اليوم الدراسي:

- ❌ المشروبات الغازية بجميع أنواعها.
- ❌ الحلويات، السكاكر، العلكة، ورقائق البطاطس بجميع أنواعها.
- ❌ جميع أنواع المكسرات
- ❌ الشكولاتة بجميع أنواعها.
- ❌ المقلبات
- ❌ الدونات بجميع أنواعه والكيك المزين بالكرمية.
- ❌ الساندويشات أو البسكويت المحشية بزبدة الفول السوداني أو الشوكولاتة أو الفلافل.
- ❌ الهوت دوج (كامل أو على شكل شرائح)