

على الأهالي الكرام إرسال طعام صحي وكافٍ لفترتي 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:

### مايمنع إحضارة :

- المقليات
- الحلويات
- السكاكر-العلكة-رقائق البطاطس بجميع أنواعها
- جميع أنواع المكسرات
- المشروبات الغازية بجميع أنواعها
- الدونات بجميع أنواعه و الكيك المنكه المزين بالمكرامة

### ما يسمح به :

- الخضار و الفواكة الموسمية المقطعة
- الشطائر (السانويشات) المصنعة من الطحين
- الأسمر او الحبوب المختلفة.
- ماء معبأ في مطارة (حرصاً على البيئة حيث يمنع إحضار قوارير الماء البلاستيكية)
- الحليب و العصائر الطازجة او النقية
- القشديات (أفوكادو-بودنج الأرز)

رابط اقتراحات وجبات صحية

