



التغذية الصحية في حقائب الغذاء المدرسية

يقضي الطلبة داخل المدرسة أكثر من 50% من وقتهم خلال النهار، مما يزيد من أهمية التغذية السليمة خلال هذا الوقت، ويجعل المدرسة وسيلة مثالية لغرس أسس نمط الحياة الصحي وعادات تناول الطعام بطريقة صحية، فمن المهم أن نوفر للطلبة طعاماً يحتوي على العناصر الغذائية الكاملة، ليمدّهم بالطاقة الذهنية والجسدية خلال يومهم الدراسي.

وعليه، وحرّضاً منا على صحة وسلامة طلابنا الأعزاء، نود إعلامكم بأن إدارة المدرسة تطبق سياسة صارمة لضمان تناول الطلبة وجبات صحية خلال يومهم الدراسي، حيث **يُمنع منعًا باتاً إحضار أي أطعمة غير صحية إلى المدرسة، وستتم مصادرتها فورًا.**

ومن الأمثلة على الأطعمة الممنوعة:

- الشوكولاتة والحلويات السكرية.
- رقائق البطاطس (الشيبس) والمقرمشات العالية بالملح والدهون.
- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- الوجبات السريعة (مثل البرغر والبيتزا).

نموذج لحقيبة غذاء متوازنة وصحية مع مراعاة اختيار الأطعمة التي لا تتلف بدون تبريد:

- ساندويتش من الخبز الكامل.
- خضار مقطعة مثل الخيار والجزر.
- قطعة من الفاكهة الطازجة.
- لبن زبادي قليل الدسم أو قطعة من الجبن. "تحتاج الحفاظ عليها مبردة"
- أو عصير طبيعي بدون سكر مضاد.
- زجاجة ماء.

و بالطبع، يجب تشجيع الطلبة على تناول وجبة الإفطار قبل مغادرة المنزل صباحاً، وبعد انقطاع عن الطعام والشراب طوال فترة الليل، توفر وجبة الإفطار المتوازنة الطاقة الازمة خلال حصصهم الأولى حتى بدء الفسحة.

نأمل منكم التعاون معنا في تعزيز العادات الغذائية الصحية لدى طلابنا لضمان نموهم السليم ونجاحهم الأكاديمي.

نشكر تفهمكم وتعاونكم، ونتمنى الصحة والعافية للطلبة

