

السادة أولياء الأمور الكرام،

تحية طيبة وبعد،

هناك مقولة مأثورة مفادها: "أنتم ما تأكلون" هذه المقولة صحيحة خاصة بالنسبة للأطفال الذين يحتاجون إلى طعام صحي كي تنمو أجسامهم وعقولهم بشكل سليم. إن الطعام الصحي هو ما يبقّي تلاميذنا متنبّهين وقادرين على التركيز خلال ساعات الدوام المدرسي الطويلة.

أثار انتباهي أن عدداً من تلاميذنا يحضرون وجبات غذائية غير مغذية. لذا فإننا نريد العمل بجدٍ لتشجيعهم على إحضار وجبات صحية إلى المدرسة. وبناءً عليه فإننا نشجع التلاميذ على إحضار مثل هذه الأطعمة المغذية إلى المدرسة:

- منتجات الألبان
- فواكه (طازجة/مجففة)
- سندويشات (ما عدا الشوكولاتة/ النوتيلا/ زبدة الفستق)
- خضار
- حبوب / رقائق القمح والذرة
- عصير (طبيعي)

* مع التنبه إلى أن حرم مدرسة البيان خالي من المكسرات

هذا ومن الآن فصاعداً سنبدأ بحثاً التلاميذ على عدم إحضار أي طعام غير صحي لوجبات الغداء والوجبات السريعة مثل: - السكاكر - الحلويات - الشوكولاتة - الشيبس - المشروبات الغازية - العلك - المشروبات المحلاة بالسكر من جهتنا سنقوم بمراقبة وجبات الطعام التي يتناولها التلاميذ في المدرسة، وإن لاحظنا وجود أي طعام غير صحي في حقائب الغداء الخاصة بهم سنطلب منهم عدم إحضار مثل هذه الأطعمة إلى المدرسة مرة أخرى.

هذه بعض الخيارات لحقائب طعام صحية:



شكراً لتعاونكم!
مي سلوم (رئيسة ممرضات المدرسة)