



روضة القرية الصغيرة ذ.م.م

LITTLE VILLAGE KINDERGARTEN W.L.L

سياسة الأطفمة - 2017-2018

الغرض: تعزيز عادات الأكل الصحية لجميع طلابنا

تؤمن روضة القرية الصغيرة بأن الطفولة المبكرة هي مرحلة مهمة لتنمية عادات غذائية صحية. ونؤمن بأهمية توفير بيئة آمنة لجميع الطلاب، بما في ذلك الطلاب الذين يعانون من الحساسية لذلك، لا يسمح بإحضار بعض أنواع الأطفمة للروضة، ولا يمكن أن تكون ضمن أي وجبة غداء أو الوجبات الخفيفة.

ما الذي "لا" يسمح به؟

- المكسرات وأي طعام يحتوي على المكسرات مثل زبدة الفول السوداني، نوتيللا، ألواح الفاكهة، الخ.
- رقائق البطاطه، الكيك الذي يحتوي على كريمة أو مغطى بالكريمة، الكعك (الدونت)، السكريات بأنواعها، الشوكولاتة، الخ.

ما هو المسموح به؟

- الفواكه الطازجة: التفاح والموز والبرتقال والكمثرى والمشمش والبطيخ والفراولة وغيرها.
- الفواكه المجففة: السلطانيات والمشمش المجفف والكمثرى المجففة وغيرها.
- الخضار الطازجة: الطماطم الكرزية والخيار والجزر، الفلفل، والزيتون (المجوف من النواه فقط)، الخ.
- منتجات الألبان: الجبن واللبن غير المنكهة والحليب غير المنكهة
- الحلويات: البسكويت العادي، والكعك الاسفنجي (الكيك الذي لا يحتوي على كريمة أو مغطى بالكريمة)
- المشروبات: الماء والعصير الطازج (عند الافطار فقط) والحليب الغير منكهة.

يمكن ارسال في قارورة بلاستيكية فقط مع كتابة اسم الطالب عليها.

أمثلة لوجبة غداء جيدة:

- ساندويتش من اللحوم الباردة (لا يحتوي البيض أو منتجات المكسرات) وسلطة.
- سلطة أو كعك الأرز ووضع طبقة من الموالح مثل الجبنة أو اللبنة ... الخ (لا يحتوي على البيض أو المكسرات)
- بالإضافة إلى واحدة من ما يلي: الفواكه الطازجة / الخضروات والفواكه المجففة
- يمكن ارسال أحد هذه الأشياء كمكافأة : (البسكويت المصنوع من الأرز، الجبن(للتغميس)، الزبادي، الكاسترد المحلى، البسكويت المالح (قليل الملح) يوضع في مغلف صغير قابل للاغلاق، الفشار الغير منكه (يوضع في مغلف صغير قابل للاغلاق) ، أكواب تحتوي على الفاكهة مع عصير وليس الجلي.
- زجاجة ماء
- زجاجة عصير صغيرة أو الحليب غير المنكه قليل الدسم.
- يجب إرسال ملعقة بلاستيكية أو شوكة بلاستيكية مع وجبة الغداء.



روضة القرية الصغيرة ذ.م.م LITTLE VILLAGE KINDERGARTEN W.L.L

يجب عدم ارسال وجبة الغداء معبنة أكثر من اللازم بل يجب ارسال كمية مناسبة ومتنوعة ، إذا أن الاطفال الصغار قد يعتقدون أنه عليهم إنهاء كل ما تم ارساله، وبالتالي قد يرفضون الأكل أو يأكلون أكثر مما يحتاجون. نحن نشجع الأطفال على تناول أكبر قدر ممكن من وجباتهم الرئيسية حسب ما يستطيعون.

بيئة التعلم

- يتوفر للطلاب ماء بارد في الصف في جميع الأوقات. وتقوم المعلمات بتشجيع الطلاب على شرب الماء طوال اليوم.
- يطلب من ولي الأمر تزويد طفله بزجاجة ماء خاصة به ومكتوب عليها اسمه
- تقوم كل من ممرض الروضة والاختصاصية الاجتماعية والمعلمات بالتركيز على أهمية الوجبات الصحية و "الوجبات الخفيفة" كجزء من المنهاج الدراسي.
- وجبات خفيفة من الخضار والفواكه: يطلب من ولي الأمر توفير الفواكه والخضروات كوجبات خفيفة لتزود الطفل بالمعادن والفيتامينات الضرورية وحث الطالب على تذوق الأطعمة الصحية، وتشجعه على المضغ الذي يعزز تنمية عضلات الفم.
- لا يتم تسخين الطعام للطلاب في الروضة.
- يتم تعليم الأطفال طريقة غسل اليدين بالشكل الصحيح ويتم الحرص على تطبيق ذلك قبل زبعد الأكل.
- المناسبات الخاصة – كالفعاليات العائلية، واحتفالات نهاية الفصل أو العام الدراسي: في مثل هذه المناسبات سيتم ارسال مذكرة لطلب توفير خيارات طعام صحية - كالسلطات الطازجة / الخضار / الفواكه والسندويشات والفشار والزيتون (المجوف من النواه) والجبن. لا يسمح بشكل صارم بالوجبات السريعة، والواح الشوكولاته والمشروبات الغازية.

أقر أنا ولي أمر الطالب/ الطالبة _____ بأني قراءت وسوف التزم بما جاء بالسياسة المفصلة أعلاه.

اسم ولي الأمر / الوصي: _____

التوقيع: _____ التاريخ: _____

الهاتف: _____