



التغذية الصحية والمتوازنة

جهة الاعتماد: مجلس أمناء المدرسة

تاريخ السريان: أغسطس 2024

تاريخ المراجعة: مايو 2025

تاريخ الامتثال: أغسطس 2025

في مدرسة أبوظبي الدولية الخاصة، نلتزم بتشجيع العادات الغذائية الصحية والمتوازنة بين الطلبة وضمان حصولهم على غذاء صحي وآمن. ويتوقع من أولياء الأمور دعم المدرسة في خلق ثقافة غذائية صحية وتشجيع خيارات الطعام الصحي من خلال التأكد من حصول أبنائهم على غذاء صحي وآمن.

تماشياً مع معايير مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة (QCC)، يتعين على أولياء الأمور الالتزام بالإرشادات التالية عند إعداد الوجبات والوجبات الخفيفة لأبنائهم. تهدف هذه الإرشادات إلى ضمان سلامة وصحة الطلبة، وتشجيع العادات الغذائية الصحية، والالتزام بتركيز QCC على سلامة وجودة الأغذية في البيئات التعليمية. وبناءً عليه، يتعين على أولياء الأمور إخطار المدرسة فوراً بأي حساسية غذائية أو عدم تحمل غذائي يظهر لدى أبنائهم والتأكد من تحديث السجل الصحي للطلاب بدقة.

كما تجدر الإشارة إلى أن مقصف المدرسة يوفر بديلاً صحياً يتمثل في وجبات غنية بالعناصر الغذائية تتماشى مع إرشادات أبوظبي للمقاصف الغذائية في المؤسسات التعليمية.

1. الأطعمة والمشروبات الصحية

يتوقع من أولياء الأمور تجهيز وجبات صحية ومتوازنة لأبنائهم، تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية، وذلك لتزويد الطلبة بالعناصر الغذائية الأساسية للنمو والتطور والصحة العامة.

- **الفواكه والخضروات:** تضمين مجموعة متنوعة من الفواكه الطازجة مثل التفاح، التوت، وشرائح البرتقال، أو الخضروات مثل أعواد الجزر، شرائح الخيار، والطماطم الكرزية.
- **الحبوب الكاملة:** اختيار خبز أو تورتilla من الحبوب الكاملة للساندويتشات، أو إضافة بسكويت الحبوب الكاملة أو سلطة معكرونة من الحبوب الكاملة.
- **الأطعمة الغنية بالبروتين:** مثل شرائح الدجاج المشوي، شرائح الديك الرومي، أو البقوليات. كما يُعد البيض المسلوق والحمص من مصادر البروتين الجيدة.
- **الألبان أو بدائلها:** مثل أصابع الجبن، اللبن الزبادي، أو الحليب قليل الدسم. أما لعدم تحمل اللاكتوز، فيمكن استخدام بدائل مدعمة مثل حليب اللوز أو الشوفان أو زبادي الصويا.
- **الدهون الصحية:** تضمين شرائح الأفوكادو أو الحمص، ويمكن تناولها مع الخضروات أو البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة.
- **الماء:** يجب أن يحضر الطالب زجاجة ماء واحدة على الأقل أو كمية تكفي طوال اليوم، مع العلم أن المياه متوفرة في المدرسة طوال اليوم.
- **مشروبات صحية أخرى:** تشمل الحليب (أو بدائل نباتية مثل حليب اللوز، الصويا، أو الشوفان)، عصائر الفواكه الطبيعية 100%، والعصائر المنزلية قليلة السكريات المضافة.

2. الأطعمة والمشروبات غير الصحية

يجب على أولياء الأمور تجنب تجهيز الأطعمة والمشروبات غير الصحية التي تحتوي على نسب عالية من السكر والملح والدهون غير الصحية. وتشمل هذه الأطعمة الوجبات المصنعة، الحلويات السكرية، المشروبات الغازية، والأطعمة المقلية.

- **الأطعمة المقلية:** تجنّب إرسال الأطعمة المقلية مثل الدجاج المقلّي والبطاطس المقلية. توصي معايير QCC بتجنب الأطعمة عالية الدهون والسعرات الحرارية لأنها تساهم في سوء التغذية وزيادة الوزن.
- **المواد السكرية:** تجنّب وضع الوجبات الخفيفة والمشروبات الغنية بالسكر، مثل الحلوى والشوكولاته والمعجنات والمشروبات السكرية. هذه المواد قد تؤدي إلى مشاكل في الأسنان، السمنة، وتقلبات في الطاقة.
- **الأطعمة المصنعة والمعبأة:** قلّل من الأطعمة المصنعة والمعبأة بكثرة مثل رقائق البطاطس والمخبوزات الجاهزة. غالبًا ما تحتوي على مستويات عالية من الملح والسكر والدهون غير الصحية، وهو ما يتعارض مع توصيات QCC.
- **الملونات والمنكهات والمواد الحافظة الصناعية:** تجنّب الأطعمة التي تحتوي على ألوان صناعية أو نكهات أو مواد حافظة، لأنها قد تؤثر سلبيًا على صحة الأطفال وسلوكهم. وهذا يتوافق مع تركيز QCC على الأطعمة الطبيعية والمصنعة بأقل قدر ممكن.
- **المشروبات غير الصحية:** بعض المشروبات، بما في ذلك القهوة ومشروبات الطاقة وبعض أنواع الصودا، ممنوعة وفقًا لإرشادات QCC. هذه المشروبات غير مناسبة للأطفال وقد تؤثر سلبيًا على التركيز والنوم.

3. قيود غذائية

- مضغ العلكة ممنوع في حرم المدرسة لأسباب متعددة، بما في ذلك الحفاظ على النظافة والآداب السليمة.
- **ضمان النظافة وحماية ممتلكات المدرسة:** العلكة التي يتم التخلص منها بشكل غير صحيح غالبًا ما تلتصق بالأرضيات والمكاتب والأبواب والأسطح الأخرى، مما يخلق فوضى غير صحية وصعبة التنظيف. هذا لا يشكل تحديات كبيرة في التنظيف فحسب، بل يزيد أيضًا من تكاليف صيانة المدرسة.
- **تعزيز الآداب السليمة:** مضغ العلكة يمكن أن يكون مزعجًا في الصف الدراسي، ليس فقط بسبب الضوضاء الناتجة عنه، ولكن أيضًا بسبب سلوكيات مثل المضغ بغم مفتوح أو فرقعات الفقاعات. تُعتبر هذه التصرفات غالبًا غير مهذبة ويمكن أن تؤثر سلبيًا على بيئة التعلم العامة.
- وفقًا لمعايير QCC، جميع أنواع المكسرات (بما في ذلك الفول السوداني) ممنوعة تمامًا للاستهلاك الشخصي أو التوزيع داخل المدرسة نظرًا للخطر الكبير لردود الفعل التحسسية الشديدة. تنطبق هذه السياسة على جميع الطلاب، بغض النظر عما إذا كانوا يعانون من حساسية أم لا، لضمان سلامة من لديهم حساسية.
- يتحمل الوالدان مسؤولية التأكد من تجهيز وجبات آمنة لأطفالهم الذين يعانون من الحساسية الغذائية أو لديهم قيود غذائية محددة، مثل حساسية الغلوتين أو اللاكتوز.

4. خدمات توصيل الطعام

لا يُسمح للطلبة باستخدام خدمات توصيل الطعام الخارجية (مثل طلبات) أثناء اليوم الدراسي.