



مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي
EMIRATES SCHOOLS ESTABLISHMENT

نعم لأسلوب الصحي للحياة

كونوا مثلهم الأعلى، وتعاونوا معنا لتوفير أفضل الأغذية لأبنائكم،

تعزيزاً لصحة أبنائكم، ولأهمية التغذية الصحية في نموهم وقدرتهم على الاستيعاب والتحصيل العلمي فإن وزارة التربية والتعليم تركز من خلال المقصف المدرسي على توفير الأغذية الصحية لهم والغنية بالقيمة الغذائية من حيث احتوائها على الألياف والفيتامينات والأملاح والأغذية المنخفضة في نسبة الدهون والسكريات، وذلك بناء على أحدث التوصيات الصحية لمنظمة الصحة العالمية.

الأطعمة الممنوع إحضارها إلى المدرسة



ألواح الشكولاتة

السادة والتي تحتوي على مكسرات



الاندومي

(لاحتوائها على نسب عالية من الدهون المشبعة والصوديوم ، وأحادي الصوديوم والنكهات الصناعية)



اللحوم المصنعة

(مثل النقانق، المرديلا والبسطرمة)



القول السوداني

ومنتجاته (تجنباً من الحساسية)



الحلويات

مثل: الجيلي، المصاص (lolly pop)، العلكة السكرية، والسكريات اللاصقة المكونة من الأصباغ



الشكولاتة القابلة للدهن

لاحتوائها على نسب عالية من الدهون المشبعة والسكر والنكهات الصناعية



الكيك بالكرامة والدونات

لاحتوائها على الدهون المشبعة والسكر والنكهات الصناعية و الاصبغ



المشروبات الغازية

مشروبات الطاقة/المياه المنهكة/المشروبات الرياضية العصائر المحلاة بالسكر والنكهات الصناعية/الشاي البارد المشروبات المثلجة (سلاش ، الاسيكمو)



البطاطا المقلية ورقائق

البطاطس ومنتجات الذرة (البوفك)

همسة لولاي الأمر: وجبة الإفطار مفتاح النجاح.

احرص على تشجيع ابنك على تناول وجبة الافطار بالبيت قبل الذهاب إلى المدرسة لأهميتها فهي:

- تساعد على التركيز الذهني وتحسين التحصيل الدراسي.
- تحسن عمل الذاكرة والقدرات الإدراكية كالفهم والاستيعاب.
- تساعد في الوقاية من السمنة والسكري من النوع الثاني.
- تساعد أجهزة الجسم على العمل بطريقة سليمة ومنظمة خلال اليوم الدراسي.

حياة

الحفاظ على الصحة هو أسلوب