



خيارات صحية للاحتفالات الصفية

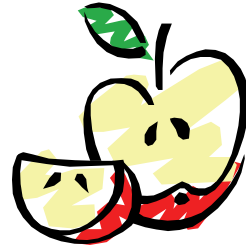
مديرية مدارس كاهون فالى
750 East Main Street
El Cajon, CA 92020
619-588-3000
www.cajonvalley.net

اختيارات صحية

اظهرت البحوث بوضوح وجود علاقة بين التغذية، اللياقة البدنية، الصحة الجيدة، والقدرة على التعلم. وهذا يعني ان الخيارات التي يتخذها الاطفال الان لها تأثير فعال في انجازاتهم التعليمية ونتاجياتهم في المستقبل كأشخاص بالغين.

تقدم وزارة الزراعة الامريكية- قسم الغذاء والتغذية الاقتراحات التالية:

- ◇ تناول تشكيلة مختلفة من الاطعمة
- ◇ تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والبقول
- ◇ كن نشيطا



9/25/08

حقائق عن السكريات

- ◇ يستهلك الشخص الامريكي مايعادل 150 باون من السكريات سنويا.
- ◇ كجزء من نظام غذائي صحي، يوصى بتناول اقل من 10 ملاعق شاي من السكر يوميا. كن حذرا! فان شريحة من الكيك وقبينة صودا تحتوي كل منهما على 10 ملاعق سكر.
- ◇ احترس من مصادر خفية من السكر مثل عصير الذرة، دبس السكر، عصير الفواكه والعسل.
- ◇ اضافة توابل مطيية مثل الدارسين، الزنجبيل وجوزة الطيب والفانيلا حيث انها تساعد في ابراز الحلاوة الطبيعية في المشروبات والاغذية بدون اضافة سكر او سعرات حرارية.



المناسبات والاحتفالات الصفية

تقريباً كل منا عنده ذكريات طفولية عن احتفال صفي معين سواء كانت جلب الكعك إلى المدرسة للاحتفال بعيد ميلاد ، أو تبادل الحلوى في عيد الحب ، أو اطعمة عيد الشكر اللذيذة المذاق ، أو الاستمتاع بطعام لطال من تراث مختلف في المدارس الثانوية في درس اللغة إذ ان الغذاء يلعب دوراً مكملاً في الكثير من المدارس.

ان سياسة مديرية كاهون فالي CVUSD للتغذية وضعت قوانين وانظمة جديدة بخصوص الاحتفالات الصفية والاطعمة التي ستقدم فيها. تنص سياسة صحة الطالب على:

”سيشجع موظفو المدارس الآباء / الأوصياء أو غيرهم من المتطوعين في دعم صحة الطلاب من خلال النظر في نوعية التغذية عند اختيار الوجبات الخفيفة للاحتفالات الصفية وكذلك الحد من الأطعمة والمشروبات التي لا تستوفي المعايير الغذائية. ستعقد احتفالات المدارس الابتدائية بعد فترة الغداء عندما يكون ذلك ممكناً“



نجاح الطلاب من خلال تغذية صحية ولياقة
بدنية

وجبات خفيفة صحية

- ◆ 100% عصير فواكه او خضراوات طازج
- ◆ قنينة ماء
- ◆ عصير مجمد (100% طازج)
- ◆ فواكه معلبة
- ◆ اجبان
- ◆ البذور والمكسرات

تحقق من الملصق لهذه الوجبات الخفيفة



- ◆ بسكويت قليل الدسم
- ◆ خليط البذور والفواكه المجففة
- ◆ الجبس المخبوز
- ◆ قطعة الجرانولا او الطاقة
- ◆ سيريل غير محلى
- ◆ خبز القمح
- ◆ حليب القليل او العديم الدسم
- ◆ الكعك القليل او العديم الدسم
- ◆ وجبات خفيفة مجمدة قليلة السكر والدهن مثلاً آيس كريم
- ◆ بُدنج قليل الدسم

معايير الوجبات الخفيفة لولاية

كاليفورنيا والتي تباع في المدارس

يجب ان لا تحتوي الوجبة الخفيفة الواحدة على اكثر من:

- ◆ 35% من السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون (باستثناء البقول والمكسرات، البذور ، البيض ، والخضروات الغير المقلية ، والجبن المعبئة للبيع الفردي) .
- ◆ 10% من السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون المشبعة (باستثناء البيض والجبن المعبئة للفرد الواحد)
- ◆ 35% سكر من حيث الوزن (ماعدا الفواكه والخضراوات)
- ◆ 175 سعرة حرارية (المدارس الابتدائية)
- ◆ 250 سعرة حرارية (المدارس المتوسطة والاعدادية)

نماذج من الوجبات الخفيفة الغير الصحية

- ◆ قنينة صودا (12 أونس مسموح بها في المدارس المتوسطة ولكنها غير مسموحة بالمدارس الابتدائية)
- ◆ راسبري، البسكويت، الكيك، الكعك، الجبس، الاغذية المقلية، الذرة المغلفة بالشكولاتة او الحلويات.



مقترحات لاعياد الميلاد، الاعياد ، والاحتفالات الصفية

تجدون اننا المقترحات الواردة للاحتفالات الصفية التي يمكن أن تساعد وتشجيع بيئة صحية واجابية. نرجو الاتصال بمعلم ابنك/ ابنتك قبل البدء بالتخطيط لأي احتفال:

◆ ابحث عن مواد ممتعة ومسلية لا اطعمة والتي يمكن تقاسمها مع الطلاب في الصف ، مثل الملصقات ، أقلام ، دفاتر الملاحظات ، وغيرها من اللوازم المدرسية ، أو الفنية.

◆ قدم "كتاب لعيد ميلاد " من المكتبة. بتكلفة قليلة يتبرع الطالب بكتاب جديد يختاره من قائمة الاختيارات المتاحة في مكتبة المدرسة. يُعطى للطالب بطاقة خاصة بنادي الكتاب هدية بمناسبة عيد ميلاده وتوضع هذه البطاقة داخل الغلاف الأمامي للكتاب لتكريم الطلاب صاحب الهدية . بعدها سيمنح للطالب امتياز أن يكون أول شخص يختار من كتب المكتبة.

◆ إذا كان طفلك يريد تقديم وجبة خفيفة ، ابحث عن الإبداع والمواد المغذية. زور الموقع الالكتروني لمديرية كاهون فالي على الانترنت للحصول على نصائح حول التغذية. ساعد طفلك في اختيار وجبة خفيفة صحية من خلال دراسة ملصقات التغذية .

