

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال

- No fizzy drinks are allowed in school.
- No chocolate of any kind including chocolate milk, chocolate cereal bars, chocolate puddings and chocolate cakes.
- No sweets
- No crisps/ potato chips.



We would also like to take this opportunity to remind parents that children are encouraged to bring water bottles into school. Children require 6-8 glasses of fluid a day to stay healthy and even small levels of dehydration can lead to reduced levels of concentration and affect behaviour.

Thank you for your continuous support in this matter and if there are any issues that you would like to discuss further, please do not hesitate to contact us.

Kind regards,

School Administration

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL مدرسة جرين وود إنترناشيونال

أولياء الأمور الأعزاء ،
تحية طيبة ،



تضع مدرسة جرينوود صحة طلابنا وسلامتهم على رأس أولوياتنا اليومية. ولكن-كما تعلمون - فقد أثار العامان الماضيان مخاوف عالمية بشأن ارتفاع معدلات السمنة والمشاكل المتعلقة بصحة الأطفال الذين أمضوا أيامهم الدراسية ما بين تعلم حضوري وتعلم عن بعد على مدار الـ 24 شهرًا الماضية حيث غيرت جائحة كوفيد-19 العادات الغذائية ونمط الحياة للعديد من العائلات.

تظهر الأبحاث بوضوح أن تحسن السلوك والأداء الأكاديمي مرتبطان بالتغذية الجيدة. لذا؛ نود أن نعمل جنبًا إلى جنب معكم لجعل مدرستنا مكانًا سعيدًا وأكثر ملائمة للعيش فيه من خلال التركيز على ما يتناوله الأطفال أثناء الاستراحة بشكل يساعد في تغذية الأطفال وينمي صحتهم تعويضًا عن عدم تناول معظمهم لوجبة الإفطار في البيت ، فقد لاحظنا مؤخرًا أن بعض الأطفال يجلبون وجبات تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات إلى المدرسة كالحلويات والشوكولاتة ورقائق البطاطس . ولكون هذه الوجبات تساهم في رفع معدلات السمنة فيسعدنا أن نقدم اليكم تاليًا بعض المقترحات للوجبات الخفيفة المغذية التي يمكنكم تحضيرها لأطفالكم لتناولها في المدرسة:

وجبات صحية	مقرمشات (حبوب القمح الكامل - رقائق الشوفان- الحبوب غير المحلاة – ألواح جرانولا) الجبن والبسكويت - زبدة الفول السوداني - كيك (القمح الكامل قليل الدسم)- زبيب- الكعك الصحي لفائف وساندويش الجبن- الفشار (بدون دهون) •خضروات وفواكه (مقطعة) •عصائر (عصير فواكه طبيعي)
وجبات محظورة	• الأغذية غير الصحية (كالسكريات ، المشروبات الغازية ، حلبي الشكولاته أو أي مأكولات تتضمن الشكولاته والحلويات أو الشيبس) • الأطعمة التي تفسد سريعًا (كالبيض) • الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (الحلويات) • الاطعمة الخالية من الألياف (الخبز الأبيض والمعجنات)
<p>يحتاج الأطفال إلى 6-8 أكواب من السوائل يوميًا .</p> <p>لذا؛ نود تذكيركم بضرورة تشجيع الأطفال على إحضار قارورة ماء إلى المدرسة، حيث أن الجفاف يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات التركيز كما يؤثر سلبيًا على المزاج و السلوك.</p>	

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال



نشكركم على دعمكم المستمر في رفع مستوى الوعي بأهمية التغذية الصحية. لا تتردد في الاتصال بنا إذا كانت هناك أية أمور ترغبون في مناقشتها أو الاستفسار عنها.

مع أطيب التحيات،

إدارة المدرسة

مدرسة جرين وود إنترناشيونال
GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL