

At QAK, we are all very conscious of the importance of our children's diet and how it can impact their health, development and well-being. Children spend a significant part of their day in school and it is very important that we encourage them to eat healthily during that time. Therefore, we have created this policy to give clear guidance to parents, caregivers, and students on providing a healthy packed lunch to meet to meet our nutritional standards.

*All families and students are requested to cooperate with the implementation of this policy.*

## ➤ Objectives

- To ensure the nutritional quality of packed lunches in school and the eating habits of our students
- To develop awareness and promote healthy eating in in our students
- To encourage a happier and calmer atmosphere for students

## ➤ Implementation

To ensure a balanced meal and to promote healthy eating, we advise that your child's meal includes items from the 5 main food groups;

- **Fruit and Vegetables:** at least one portion of fruit and one portion of vegetable
- **Protein:** meat, fish, egg or other source of non-dairy protein (e.g. lentils, kidney beans, chickpeas, hummus etc..)
- **Carbohydrate:** starchy food such as bread, pasta, rice, couscous, noodles or potatoes (not French fries )
- **Dairy:** foods such as milk, cheese or yoghurt (reduced fat versions should be used where possible)
- **Drinks;** water, pure fruit juice , yoghurt or fruit smoothies

Cakes and biscuits can be included, as part of a balanced lunch, as long as they are not chocolate or icing- coated.

*It is important not to fill up on too many foods that are high in fat and / or sugar at the expense of other more nutritious foods. Limiting high fat and sugar foods will help protect young people from becoming overweight as well as helping prevent tooth decay, heart disease, stroke, and diabetes. This is why sweets, chocolate, crisps, cereal bars, fruit bars, toffee/salted popcorn, squash and fizzy drinks are not allowed in school.*

## ➤ Restricted items

To ensure consistency and to keep packed lunches in line with food standards for school meals, packed lunches should not contain the following:

- Chocolates/chocolate-coated products / chocolate spreads as filling for sandwiches etc....
- Sweets /Chewing gum
- Crisps or any packet savoury snacks high in salt and fat
- Energy drinks
- Fizzy / sugary drinks in cartons, bottles or cans
- Nuts ( due to concerns about choking and allergies)

*Staff on duty will monitor the contents of packed lunches and any foods from this list will be confiscated.*

➤ **Packed Lunch Containers**

It is the responsibility of the parents / caregivers to provide an appropriate packed lunch container where food items can be stored securely and appropriately until the lunchtime period.

The school cannot provide cooled storage areas and therefore cannot take responsibility for foods which are prepared at home and brought into school.

➤ **Special diets and allergies**

Due to the fact that some students may have allergies, students are not permitted to swap food items.

ندرك جميعاً، في أكاديمية قطر - الحور، أهمية الغذاء الصحيّ لأطفالنا وكيف يؤثر في صحتهم ونموهم. وبما أنّ الأطفال يقضون جزءاً كبيراً من يومهم في المدرسة، فمن الهام جداً تشجيعهم على تناول الطّعام الصحيّ خلال تلك الفترة. لذلك، قمنا بوضع سياسة تتضمّن توجيهات واضحة للأهل/ الأشخاص الذين يهتمون بالأطفال، والتلاميذ في شأن إعداد وجبة غذاء صحيّة تتوافق مع معاييرنا الغذائية. ويُرجى من جميع الأسر والتلاميذ التعاون في تنفيذ هذه السياسة.

### ➤ الأهداف

- لضمان جودة الغذاء المتعلقة بالوجبات الغذائية في المدرسة وعادات الأكل الصحيّ لدى تلاميذنا.
- لتنمية الوعي لدى تلاميذنا وتعزيز الأكل الصحيّ لديهم.
- للتشجيع على توفير بيئة أكثر سعادة وهدوءاً للتلاميذ.

### ➤ التنفيذ

بهدف ضمان وجبة غذائية متوازنة وتشجيع الأكل الصحيّ، ننصح بأن تكون وجبة طفلكم تحتوي العناصر الخمسة الرئيسة من المجموعات الغذائية:

- **الفاكهة والخضار:** على أن تحتوي على الأقلّ قطعة واحدة من الفاكهة وقطعة أخرى من الخضار
- **البروتين:** اللحوم، السمك، البيض، أو أيّ مصدر بروتينيّ آخر غير الألبان (مثل العدس، الفاصولياء، الحمص...)
- **الكربوهيدرات:** التّشويّات مثل الخبز، المعكرونة، الأرز، الكسكس أو البطاطا (غير مسموح بالبطاطا المقلية)
- **منتجات الألبان:** مثل الحليب، الجبن أو اللّبن (يجب أن تكون هذه الأطعمة قليلة الدّسم)
- **المشروبات:** المياه، عصير الفاكهة الطّبيعيّ، اللّبن أو عصائر الفواكه

كما يمكن احتواء الوجبة على الكعكة أو البسكويت كجزء من وجبة غذاء متوازنة، شرط ألاّ تتضمّن الشوكولاته أو مغلّفة بها.

ومن الهامّ جداً ألاّ تحتوي وجبة الغذاء على نسب عالية من الدّهون أو السّكر على حساب الأطعمة المغذية الأخرى. كما أنّ الحدّ من تناول الأطعمة المشبعة بالدّهون والسّكر يساعد في حماية الإنسان من زيادة الوزن ويمنع تسوّس الأسنان، كما يحمي من أمراض القلب، والسّكتة الدماغيّة، وأمراض السّكريّ. لهذه الأسباب لا يُسمح بتناول الحلويات والشوكولاته، والفشار المملّح والمشروبات الغازيّة في المدرسة.

### ➤ الأطعمة الممنوعة

بهدف ضمان أنّ الوجبات الغذائية تطابق معايير المدرسة الغذائية، يجب ألاّ تحتوي هذه الوجبات ما يلي:

- الشوكولاته/ المنتجات المغلّفة بالشوكولاته/ الشوكولاته المخصّص للسنديشات...
- الحلويات/ العلكة
- رقائق البطاطا أو أيّ طعام يحتوي كمّيّة عالية من الملح والدّهون
- مشروبات الطّاقة
- المشروبات الغازيّة/ المشروبات السّكريّة المعبأة في كرتون أز زجاج
- المكسّرات (بسبب الاختناق والحساسية)

سيقوم المدرّسون المناوبون بمراقبة محتويات الوجبات الغذائية، وفي حال وجود أطعمة مخالفة لمعايير المدرسة الغذائية سيتمّ مصادرتها وعدم السّماح بتناولها.

### ➤ العُلب الحافظة لوجبات الغذاء

تقع على عاتق الأهل أو الأشخاص الذين يهتمون بالأطفال مسؤولية توفير الوعاء المناسب لوضع الوجبات الغذائية فيه بشكل آمن وضمان حفظه لفترة الغذاء.

لا يمكن للمدرسة أن توفر أماكن لتبريد الطعام، كما أنها غير مسؤولة عن الأطعمة المُعدّة في المنزل والتي يتم إحضارها إلى المدرسة.

### ➤ الوجبات الغذائية الخاصة والحساسية

يرجع سبب ذلك إلى أن بعض التلاميذ يمكن أن يكون لديهم حساسية نحو أطعمة معينة، لذا يُمنع تبادل الأطعمة فيما بينهم.