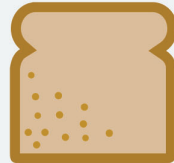




دليل متطلبات الأغذية والتغذية في مدارس دبي



كلمة مدير الإدارة

تعتبر السمنة لدى الأطفال أحد أهم التحديات المتعلقة بالصحة العامة في القرن الحادي والعشرين، حيث إن انتشار هذه الظاهرة قد تزايد بصورة مثيرة للقلق خلال العقدین الأخيرین، فبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية للعام 2014 فإن هناك أكثر من 2 مليار من البالغین الذين يعانون من زيادة في الوزن، من بينهم 670 مليون يعتبرون ممن يعانون من السمنة، وتشير تقديرات الاتحاد العالمي للسمنة أن حوالي 224 مليون من أطفال المدارس يعانون من زيادة في الوزن، ويمكن أن يرتفع العدد إلى أكثر من 267 مليون بحلول عام 2025. ومن المرجح أن تبقى السمنة عند هؤلاء الأطفال في مرحلة البلوغ، وهم سيكونون أكثر عرضة لأن تتطور لديهم في سن صغيرة أمراض مزمنة غير معدية مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

تشير الدراسات إلى أن أكثر من 34% من الأطفال الملتحقين بالمدارس في دولة الإمارات العربية المتحدة يعانون إما من السمنة أو البدانة، وأن هؤلاء الأطفال من المرجح أن تستمر معاناتهم من السمنة خلال مرحلة البلوغ، وتعزى هذه الزيادة في الوزن لحد كبير إلى نمط الحياة المستقرة، واختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة والعالية السعرات الحرارية مع سهولة الحصول عليها وضعف الثقافة التغذوية.

نظراً لأن العلاقة بين الحماية والصحة والوقاية من الأمراض أصبحت أكثر وضوحاً، فقد ازداد الإهتمام والتركيز على التعليم التغذوي وتعزيز السلوكيات الغذائية الصحية وأسلوب الحياة الصحي، إن التوجه المتزايد والمتواصل من قبل الحكومات والجهات ذات العلاقة نحو صياغة سياسات تتمحور حول التغذية هو بمثابة اعتراف وبرهان بان التغذية أصبحت عنصراً أساسياً للتنمية البشرية، لهذا تشدد رؤية الإمارات الوطنية للعام 2021 على أهمية التقليل من الأمراض والمخاطر الصحية المرتبطة بأنماط الحياة؛ مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية بين المواطنين والمقيمين في الدولة، وهناك تركيز زائد على الحد من السمنة خاصة بين الأطفال. حيث تستهدف الحكومة تقليص حالات سمنة الأطفال من 19.3% في عام 2015 إلى 16.28% بحلول عام 2021.

إن التعرف على الوضع الصحي الحالي والاستفادة من تجارب الدول الأخرى، سيمكننا من تقوية معايير التدخل على مستوى المدرسة للحد من معدل السمنة بين الأطفال. ولن تقتصر التدخلات على المعايير التشريعية التي تضمن توافر الأطعمة المغذية والصحية في المدارس فحسب، ولكن أيضاً على الإستراتيجيات التعليمية والسلوكية المصممة لتسهيل اعتماد الخيارات الغذائية. نأمل أن تزيد هذه الوثيقة من إمكانيات التعاون بين ذوي العلاقة بمن فيهم إدارة المدرسة وموردي السلع الغذائية والحكومة وأن تشجعهم على المزيد من التغييرات الإيجابية في البيئة والسياسات والأنظمة الداعمة لها والتي سيكون لها أثر إيجابي على صحة ورفاه أطفال المدارس.

إيمان البستاني

مدير إدارة سلامة الغذاء
بلدية دبي

المقدمة

تدرك بلدية دبي أهمية البيئة الصحية في المدرسة وأثرها العميق على سلوك الأطفال وقدرتهم على الإختيار، مما يعزز رفاههم الاجتماعي والعاطفي. فالمدارس هي واحدة من البيئات الاجتماعية الرئيسية التي يمكن أن يطور فيها الأطفال أساليب الحياة وعادات الأكل الصحي فهي منبر مهم لنقل علوم التغذية إليهم.

إن الأغذية المقدمة في المدارس والبيئة التي يقدم فيها الغذاء تلعب دوراً هاماً في الوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة، لذلك وضعت وحدة التغذية (التي أنشئت حديثاً من إدارة سلامة الغذاء) دليل إرشادات ومتطلبات الغذاء والتغذية في المدارس في العام 2016 لضمان حصول الأطفال على غذاء آمن وصحي ومغذي خلال فترة دراستهم. إن المبادئ التوجيهية والشروط الواردة في هذا الدليل تساعد الإدارة المدرسية وموردي الأغذية على أن تجعل اختيارهم للأطعمة والمشروبات المقدمة في المقاصف المدرسية صحيحاً، وكذلك خفض أو التوقف عن تقديم أطعمة ومشروبات غير ملائمة من الناحية التغذوية بعكس ما هو متوفر حالياً ويتم الترويج له في المدارس كل يوم.

بالرغم من أن الدليل قد تم تصميمه خصيصاً للاستخدام في المقاصف المدرسية، فإنه يمكن أن يستخدم أيضاً في إطار الأنشطة المدرسية الأخرى التي يتم فيها توفير الأغذية أو بيعها. ويمكن أن يشمل الفعاليات والحفلات والحملات الترويجية التي تقام في هذه المدارس. ويتضمن الدليل أيضاً إشارة للموارد القيّمة التي يمكن استخدامها من قبل إدارة المدرسة وموردي الأغذية والمعلمين وأولياء الأمور لاتخاذ خيارات غذائية مدروسة. يلخص هذا الدليل التوجيهي أيضاً معلومات عن الاستراتيجيات التغذوية الأكثر احتمالاً لأن تكون فعالة في الترويج للتغذية الصحية بين أطفال المدارس. كما يشمل أيضاً التعليمات المناسبة لإدارة المدرسة وموردو الغذاء والمعلمين وأولياء الأمور والمجتمع، إلى جانب تفاصيل عن كيفية تقييم فعالية التنفيذ.

الغرض

لقد أُعِدَّ كل من القسم الأول والثاني من هذا الدليل بغرض توحيد وتبسيط جهود مختلف السلطات التنظيمية. حيث يهدف إلى توفير لمحة عامة لجميع الجهات ذات العلاقة عن الحالة الصحية والمعلومات التغذوية وكذلك المعلومات المتعلقة بطبيعة وأثار الغذاء المقدم في المدارس للأطفال، بالإضافة إلى مجموعة مشتركة من اللوائح والتعليمات التغذوية التي تعمل على دعم التغذية الصحية في مدينة دبي. كما يوفر هذين القسمين أيضاً المعلومات الضرورية والمراجع العلمية اللازمة لإدارات المدارس لتطوير الآليات المتعلقة بتوريد الغذاء، ودعم التغذية الصحية، وتقليص والحد من الطعام غير الصحي. حيث تحل هذه التوصيات محل الوثائق المنشورة بواسطة بلدية دبي سابقاً، وغيرها من المنشورات التكميلية السابقة الخاصة بالمؤسسات والهيئات الأخرى مثل هيئة الصحة بدبي ووزارة الصحة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

يهدف القسم الثاني من هذه الدليل بشكل خاص إلى مساعدة المؤسسات الغذائية التي تقوم بتوريد الغذاء للمدارس، حتى تتمكن من الالتزام التام بالأهداف الصحية لإمارة دبي من خلال تطبيق سياسات وبرامج التغذية الخاصة بالمدارس. حيث يزود هذا القسم المؤسسات الموردة للأغذية للمدارس بأهم المعلومات المتعلقة بالطعام والتغذية، وكذلك أهم الأساليب للتأكد من توريد الأغذية المناسبة والملائمة للمدارس.

كما يوفر القسم الثاني أيضاً معلومات مفيدة للموظفين المشاركين في الأعمال المتعلقة بالتغذية المدرسية والشركات الغذائية مثل الاستشاريين، المدربين، وغيرهم، ويقدم معلومات هامة لأولياء الأمور الذين يتحملون المسؤولية ولهم الدور الأكبر والأهم بالنسبة للأطفال، بالإضافة إلى بعض النصائح الهامة والتوصيات المتعلقة بإعداد حقائب الغذاء المدرسية للأطفال الذين يعتمدون على الطعام المقدم لهم من المنزل بدلاً من الغذاء المدرسي.

المصطلحات والتعاريف

القيم اليومية الموصى بها (RDA)

هو متوسط المستوى اليومي لإستهلاك المغذيات الذي يكفي لتلبية الاحتياجات التغذوية للفرد الواحد لما يقارب (97% - 98%) من الأشخاص الأصحاء.

الكمية الموصى بها والمستهلكة اعتيادياً (RACC)

هي قيمة أو مقدار الكمية الصالحة للأكل، الذي يستهلك عادة تناول نوع معين من الغذاء في مناسبة واحدة.

حجم الوجبة

هو كمية الطعام التي اختار الشخص أن يتناولها خلال مناسبة واحدة لتناول الطعام (سواء كانت خارج المنزل أو في المنزل أو حتى الكمية الموجودة في وجبة خفيفة معبأة).

حجم الحصة

هو مقياس موحد للطعام أو الشراب

الفهرس

القسم الأول

12	إرشادات عن الأغذية والتغذية الخاصة بأطفال المدارس.....
12	1.1 آثار النظام الغذائي على صحة الأطفال.....
13	1.2 تأثير العادات الغذائية خلال مرحلة الطفولة وعلاقتها بمخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة لدى البالغين.....
14	1.3 دليل تناول الطعام الصحي.....
15	1.4 المجموعات الغذائية.....
18	1.5 أهمية حجم الوجبات والحصص الغذائية.....
21	1.6 أهمية توفير غذاء متوازن للأطفال في المدارس.....
21	1.7 مهام ومسؤوليات المدارس للتشجيع على الأكل الصحي.....
22	1.8 ما الذي يمكن للمدارس أن تفعله لتحفيز الأطفال على تعديل سلوكياتهم التغذوية؟.....
28	1.9 حقيبة الغذاء المدرسية.....

القسم الثاني

34المجال 1.2
34متطلبات عامة تتعلق بالمدارس وبموردي الأغذية 2.2
35إرشادات خاصة بإعداد الوجبات 2.3
37إرشادات خاصة بإعداد الوجبات الخفيفة 2.4
37النظام الغذائي النباتي 2.5
37مسببات الحساسية 2.6
38مكونات غذائية تستدعي الإلتباه 2.7
39قائمة الأطعمة المحظورة في المدارس 2.8
39البطاقة الغذائية 2.9
39احتساب القيم الغذائية 2.10
39تدريب الموظفين وإدارات المدارس 2.11
40التفتيش 2.12
40التقييم 2.13

42	الملحق 1
73	الملحق 2
75	الملحق 3
78	الملحق 4

المبادئ التوجيهية
والمتطلبات للطعام
والتغذية في المدارس

القسم الأول

إرشادات عن الأغذية والتغذية الخاصة بأطفال المدارس

إن معاناة الطفل من زيادة الوزن خلال مرحلة الطفولة ترتبط بشكل رئيسي بزيادة مخاطر الأمراض التي تصيبه في المراحل اللاحقة من عمره. بالإضافة إلى أن الأطفال الذين يعانون من السمنة، كثيراً ما يتم استبعادهم من الأنشطة الجماعية، وكثيراً ما يتعرضون للتمييز وسوء المعاملة من قبل البالغين، وقد يعانون كذلك من بعض الضغوط النفسية، ويميلون إلى الاحتفاظ بصورة سلبية عن أجسامهم، وضعف في الثقة والاعتداد بالنفس.

ولهذا فإن زيادة النشاط البدني والحصول على كميات ملائمة من السعرات الحرارية تعتبر أمراً هاماً يوصى به لمنع السمنة أو الحد منها.

مرض السكري

يعتبر مرض السكري من النوع (2) غير المعتمد على الأنسولين من الأمراض التي تؤدي إلى التأثير على وظائف الجسم الهامة الأخرى مثل تأثيره على النظر، الكلى وربما على المناعة أيضاً. حيث إن مرضى السكري غير المعتمد على الأنسولين والذي يعاني منه حوالي 90% من مرضى السكري بشكل عام يرتبط عادة بالسمنة. وهو أحد المخاطر الصحية الرئيسية بين الأطفال في دولة الإمارات، فقد تضاعف معدل مرض السكري فيما بين الأطفال في العقد الأخير. بالرغم من أن مادة السكر لا تؤدي بشكل مباشر إلى مرض السكري، فإن استهلاك كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالسكر تجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة

يهدف هذا القسم إلى توفير معلومات ذات صلة بالغذاء والتغذية ستساعد الأطفال على تطوير عادات الأكل الصحية وضمان حصولهم على التغذية الكافية طوال اليوم الدراسي، كما يهدف إلى إعطاء إطار أوسع للإرشادات التغذوية، بالإضافة إلى تثقيف إدارات المدارس وموردي الأغذية إلى المدارس وأولياء الأمور لتوفير الغذاء الصحي والمغذي لدعم نمو الأطفال.

1.1 آثار النظام الغذائي على صحة الأطفال

تمثل أساليب التغذية غير الصحية عوامل الخطر الرئيسية التي تتسبب بالإصابة بالأمراض المزمنة. إن سوء التغذية يمكن أن يكون له آثار على الأطفال على المدى الطويل والمدى القصير. وفيما يلي نناقش بعض الآثار الصحية الهامة المترتبة على سوء التغذية.

السمنة وزيادة الوزن

إن عدد الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في تزايد مستمر، سواءً في دبي أو في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام. حيث تشير الدراسات الحديثة إلى أن ما يقارب من 19% من أطفال المدارس دبي يعانون من زيادة الوزن وأن حوالي 15% منهم يعانون من السمنة (بحسب بيانات هيئة الصحة بدبي للعام 2014، حيث

بمرض السكري من النوع (2). كما أن المحافظة على الوزن الصحيح للجسم من خلال النشاط الجسدي والحد من استهلاك السعرات الحرارية يعتبر أمراً هاماً للوقاية من مرض السكري ومضاعفاته.

قصور التغذية

النقص في مستويات التغذية ولو كان طفيفاً، فإن له أثراً دائماً على تطور الإدراك لدى الأطفال وعلى أدائهم المدرسي. ويمكن أن يؤثر بشدة على أدائهم الأكاديمي، كما يصعب على هؤلاء الأطفال مقاومة العدوى وبالتالي يكونون أكثر عرضة لأن يصابوا بالأمراض وأن يتغيروا عن المدرسة، وأن يتراجع مستواهم الدراسي، ويعانون من انخفاض مستويات الطاقة، الأمر الذي يحد من نشاطهم الجسدي.

فقر الدم (أنيميا)

فقر الدم هو حالة مرضية تتصف بنقص عدد كرات الدم الحمراء وانخفاض تركيز الهيموغلوبين في الدم. وبشكل عام، فإن فقر الدم هو النتيجة النهائية لسوء التغذية نتيجة لضعف إمدادات الحديد، حمض الفوليك، فيتامين ب12، وغيرها من العناصر المغذية. جدير بالذكر أن فقر الدم يسبب نقص الحديد يعتبر أحد مشكلات الصحة العامة على مستوى العالم، وهو منتشر بدرجة كبيرة بين سكان الإمارات، وخاصة النساء والأطفال. وقد كشفت أحدث الإحصائيات أن 40% من سكان الإمارات يعانون من فقر الدم، ويمثل الأطفال حوالي 70% من هذه النسبة (مؤتمر الإمارات لأمراض الدم 2011).

ويرتبط فقر الدم الناتج عن نقص الحديد بالأطفال الذين يعانون من ضعف الأداء المعرفي والتطور اللغوي، وزيادة التعب، وانخفاض المقاومة للعدوى.

الأساليب غير الآمنة لفقدان الوزن واضطرابات التغذية

الأطفال والمراهقون الذين يعانون من زيادة الوزن، قد يلجؤون إلى اتباع بعض الأساليب غير الآمنة لفقدان الوزن، الأمر الذي قد يؤثر على صحتهم بشكل عام. حيث قد تنشأ أنواع مختلفة من اضطرابات الأكل لدى طلاب المدارس خلال فترات المراهقة، مثل: الشرهه عند تناول الطعام، فقدان الشهية العصبي، والشره المرضي العصبي.

فقد كشف بحث أجري في دولة الإمارات أن ربع الطالبات في المدارس الثانوية يعانين من مشكلات في عادات الأكل (هيئة الصحة بأبوظبي 2016)، لهذا فإنه من المهم أن يحصل طلاب المدارس على التعليم التغذوي الفعال، حتى يتمكنوا من اختيار أسلوب آمن لفقدان الوزن، وأن يحصلوا على أفضل المغذيات والطاقة الموصى بها صحياً لدعم نمو أجسامهم ودعم تطورهم المعرفي خلال مراحل النمو.

1.2 تأثير العادات الغذائية خلال مرحلة الطفولة وعلاقتها بمخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة لدى البالغين

من المرجح أن الأطفال والمراهقين الذين يعانون من السمنة، سوف تستمر لديهم حالة السمنة بعد المراهقة، وبالتالي فهم أكثر عرضة للأمراض والمشاكل الصحية مثل أمراض القلب، مرض السكري من النوع (2)، والجلطات، ومختلف أنواع الأورام الخبيثة وهشاشة العظام.

فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الأطفال الذين يصابون بالسمنة في مراحل عمرية مبكرة (بعمر سنتين) يكونون أكثر عرضة للسمنة في مرحلة البلوغ.

ولا ينبغي أن تقتصر استراتيجيات التدخل الخاصة بتحسين التغذية على معالجة المشاكل الصحية التي تؤثر على الأفراد خلال مراحل الطفولة فقط، وإنما ينبغي أيضاً أن تركز على منع إصابة الأطفال بالأمراض المزمنة خلال مرحلة البلوغ. حيث إن أهم عوامل الخطر المؤدية للجلطات، هي ارتفاع ضغط الدم الذي في الغالب ما يمكن السيطرة عليه أو منعه من خلال اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي.

تنشأ عادات اختيار الطعام غير الصحي والممارسات الغذائية غير الصحيحة التي تسهم بالإصابة بالأمراض المزمنة في وقت مبكر من حياة الفرد، والتي يصعب تغييرها إذا بدأت في مراحل عمرية مبكرة.

لا تقتصر فوائد إجراءات التدخل التي تقوم بها السلطات المختصة على دعم العادات الغذائية الصحية والسلوكيات التي تتضمن أنشطة بدنية خلال مرحلة الطفولة على الحد من الأسباب الرئيسية المؤدية للأمراض

والوفاة فقط، بل تتجاوز ذلك إلى الحد من التكاليف المباشرة الخاصة بالرعاية الصحية، وتحسين مستوى جودة حياة الفرد. ويمكن تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل سرطان الثدي وسرطان القولون وسرطان البروستات وسرطان الغدة الدرقية وكذلك الورم النخاعي المتعدد وسرطان الغدد الليمفاوية (هودجكين) عن طريق الحفاظ على وزن صحي، والحد من استهلاك السكر، والدهون، والأغذية المملحة أو الأطعمة المدخنة.

1.3 دليل تناول الطعام الصحي

ينبغي أن يتناول الأطفال أطعمة غنية بالعناصر الغذائية المختلفة وخاصة خلال سنوات نموهم. حيث ينبغي أن يكون الطعام الذي يتم استهلاكه متوازناً، إضافة إلى ممارسة النشاط البدني، وأن يتم فحص نموهم بصفة دورية.

رغم أن توصيات «الغذاء الصحي» تختلف من بلد لآخر. إلا أن التوصيات العامة المتعلقة بالتغذية التي توفر الشعور بالرضا، والحفاظ على صحة جيدة ودعم النمو الأمثل للأطفال هي:

تناول أطعمة مغذية ومتنوعة من مختلف المجموعات الغذائية.



الأكل باعتدال للحفاظ على وزن صحي.



زيادة استهلاك الألياف من خلال تناول كميات أكبر من الفواكه، الخضروات، البقوليات، الحبوب الكاملة بما فيها خبز القمح الكامل.



تفضيل اللحوم البيضاء الخالية من الدهون على اللحوم الحمراء والحد من استهلاك اللحوم المصنعة (النقانق، ناغتس الدجاج).



تناول كميات أكبر من الأسماك الطازجة.



الحد من استهلاك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون المشبعة. لمعرفة المزيد عن الحدود المسموح بها، يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8 م.



يفضل تناول الأطعمة المحضرة في المنزل التي يتم طبخها بواسطة السلق أو على البخار أو الشوي أو بالفرن بدلا عن القلي.



تقليل استهلاك الأطعمة المالحة والأطعمة المصنعة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح.



تناول الطعام على المائدة، وتجنب مشاهدة الأجهزة الالكترونية أثناء تناول الطعام (التلفاز، الأجهزة اللوحية، الهواتف الجوال) وذلك لتجنب الإفراط في كميات الطعام.



شرب كميات كبيرة من المياه، وتجنب المشروبات المحلاة بما في ذلك مشروبات الطاقة والمشروبات التي تحتوي على نكهات صناعية.



التوازن فيما بين الطعام الذي يتم تناوله والأنشطة البدنية مع اتباع أسلوب حياة صحي فعال.



كما ينبغي الاهتمام بأخذ قسط وافر من الراحة والنوم الكافيين باعتبار ذلك جزء أساسي من نظام اليوم الصحي، والاستمتاع بأشعة الشمس بشكل معتدل.



1.4 المجموعات الغذائية

يصنف الغذاء الذي ينبغي أن تتناوله إلى ست مجموعات غذائية رئيسية مختلفة، بناءً على تكوينها الغذائي ووظائفها المختلفة. وقد أُضيفت إلى هذا الدليل مجموعة سابعة هي الأغذية التي يوجد قيود على استعمالها، بحيث تتضمن تلك المجموعة الأغذية التي يجب الحد من استهلاكها أو استبعادها تماماً من الأنظمة الغذائية الخاصة بالأطفال. وللحصول على تغذية صحية ومثالية تحتوي على جميع العناصر المغذية فإنه من الضروري أن يتضمن نظام الحمية اليومي مكونات من كافة المجموعات الغذائية عدا المجموعة السابعة.

1.4.1 الحبوب والنشويات

تتألف هذه المجموعة بشكل رئيسي من الحبوب الكاملة مثل الذرة، الأرز، الدقيق ومنتجات الحبوب مثل رقائق الذرة، الشوفان، الذرة البيضاء (الدخن). كما تتضمن هذه المجموعة النشويات مثل البطاطس، اليام، البطاطا الحلوة، الكسافا، وغيرها.

توصية: يفضل أن يكون حوالي نصف كمية الحبوب المستهلكة مكونة من الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالألياف مثل الأرز الأسمر، وخبز القمح الكامل، ومعكرونة القمح الكامل.

توفر هذه المجموعة بعض المكونات الغذائية الرئيسية مثل الكربوهيدرات، فيتامين (ب) والألياف.

1.4.2 الفواكه والخضروات

تتألف هذه المجموعة من كافة الفواكه والخضروات بما في ذلك الخضروات الورقية مثل الخس، السبانخ، الجرجير والبقدونس والملفوف، والكرنب.....الخ. كما أن الجذور والدرنات مثل الجزر والبصل تندرج ضمن هذه المجموعة الغذائية.

توصية: نوصى باختيار الفواكه والخضروات الكاملة والطازجة التي يتم إعدادها وتقطيعها في المنزل، والتقليل من الفواكه المعلبة وشراب الفواكه.

العناصر الغذائية الرئيسية المُتَمَتِّنة في هذه المجموعة هي

الفيتامينات والمعادن الرئيسية، كما تعتبر هذه المجموعة الغذائية مصدراً جيداً للألياف.

1.4.3 اللحوم، البيض، والبقوليات

تتألف هذه المجموعة من اللحوم (الدواجن واللحوم الحمراء)، البيض، المأكولات البحرية مثل الأسماك (وخاصة الأسماك الدهنية) والمحار. أيضاً تحتوي هذه المجموعة على الحبوب والبقوليات مثل الفاصوليا، والفاصوليا الخضراء، وفول الصويا والعدس، والحمص.

توصية: يرحى اختيار اللحوم المسلوقة، المشوية، والخالية من الدهون، والحد من اللحوم المقلية أو منتجات اللحوم المصنعة، مثل اللحوم المعلبة واللحوم المصنعة الباردة.

العناصر الغذائية الرئيسية التي تتضمنها هذه المجموعة هي البروتينات، والحديد الموجود بشكل رئيسي في اللحوم.

1.4.4 الحليب ومنتجات الألبان

تتكون هذه المجموعة الغذائية من مختلف أنواع الحليب ومنتجات الألبان، كالأجبان على اختلاف أنواعها، مثل جبن الحلوم، جبن الماعز، والجبن القريش، والزبادي وغيرها من منتجات الألبان مثل اللبن واللبننة..... الخ.

توصية: يفضل الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم على منتجات الألبان كاملة الدسم، كما ينبغي الحد من استخدام شرائح وكريمة الأجبان المصنعة والزبدة الدهن وأنواع الكريمة... الخ.

العناصر الغذائية الرئيسية التي توفرها هذه المجموعة الغذائية هي البروتينات، الكالسيوم، وفيتامين د.

1.4.5 المكسرات، والزيوت، والبذور الزيتية

تتضمن هذه المجموعة كافة العناصر الغذائية التي تزود الجسم بالدهون والزيوت. مثل زيت الزيتون، الزبد، الزيوت النباتية، كما تتضمن هذه المجموعة الدهون الحيوانية، والسمن والمكسرات، والبذور الزيتية. إلا أن أفضل مصادر الدهون الصحية هو زيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت الكانولا، وغيرها من الزيوت النباتية.

من السعرات الحرارية غير الضرورية التي تؤدي إلى زيادة الوزن وتسوس الأسنان.

- المنتجات التي تحتوي على الدهون المهدرجة جزئياً أو معززات النكهة تكون من الأغذية الفقيرة تغذوياً وهي أيضاً ضمن هذه المجموعة.

للمزيد من المعلومات عما يجب تناوله من الطعام وما يجب تجنبه، يرجى الاطلاع على الشكل الموضح أدناه للمجموعات الغذائية.

للمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على الملحق 1: الجدول 3

توصية: يفضل تناول ما لا يقل عن ملء الكف (حفنة) من المكسرات والبذور الزيتية يومياً لضمان إمداد الجسم بالدهون الصحية اللازمة. تجنب زيادة استهلاك الأطعمة المطبوخة بدهون مهدرجة جزئياً أو دهون مشبعة. العناصر الغذائية الرئيسية التي توفرها هذه المجموعة هي الأحماض الدهنية.

1.4.6 الماء والسوائل

يتكون الجسم البشري من حوالي 60% مياه. وبالتالي، فإنه من المهم المحافظة على الجسم رطباً في جميع الأوقات.

توصية: أفضل مصادر للسوائل هي المياه النقية والحليب قليل الدسم وعصير الفواكه والخضروات الطازجة.

يجب أن يتجنب الأطفال المشروبات المحلاة بإضافة السكر مثل المشروبات المنكهة والمياه المعززة بالفيتامينات ومشروبات الرياضيين ومشروبات الطاقة... الخ، ويفضل تناول عصير الفواكه الطازجة، والحد من استخدام العصائر المعلبة والمعبأه.

1.4.7 مجموعة الأغذية المقيد استخدامها

الأغذية ضمن هذه المجموعة غالباً ما تحتوي على معدلات مرتفعة من الطاقة (السعرات الحرارية) ونسب مرتفعة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة، الملح والسكر المضاف. لهذا ينبغي الحد أو التقليل من تناول تلك الأغذية التي تحتوي على تلك المكونات. تناول أغذية مرتفع السعرات الحرارية مرتبط بزيادة الوزن والسمنة وفيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تأثير هذه الأغذية على صحة الأطفال.

- الدهون المشبعة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والحد من تناول الدهون المشبعة يمكن أن يساعد على خفض السعرات الحرارية الكلية التي يتم تناولها الفرد وكذلك خطر الإصابة بأمراض القلب.
- إن المعدلات المرتفعة من الملح في النظام الغذائي اليومي يؤدي إلى التعود على المأكولات المرتفعة الأملاح، مما قد يتسبب بارتفاع ضغط الدم في المراحل العمرية اللاحقة.
- إن استهلاك كميات كبيرة من السكر يزود الجسم بمعدلات زائدة

المجموعات الغذائية

الحبوب و النشويات



اختر من
منتجات الحبوب الكاملة،
الشوفان الأرز البني،
البطاطا الحلوة، البطاطس،
الباستا المصنوعة من الدقيق

تمد الجسم بالكربوهيدرات
الأساسية الألياف
وفيتامين ب



تجنّب

الدقيق المكرر المنتجات مثل
البسكويت، الكرواسون، البيتزا
الخبز الأبيض، الكيك و الدونات

الخضروات و الفواكه



اختر من جميع
الخضروات والفواكه،
الخضروات الوقية الدكنة،
السلطات الفواكه
الطازجة المقطعة،
العصائر الطازجة

تمد الجسم
بالفيتامينات و المعادن
الأساسية و الألياف



تجنّب

الخضروات المقلية، الفواكه المعلبة
بشراب السكر الخضروات المعلبة
بالمياه المملحة، و تذكر أن البطاطس
لا تعتبر من الخضروات

اللحوم و البقوليات



اختر من اللحوم
الخالصة من الدهون،
السلمك، بياض البيض،
الفاصولياء الحمص،
صدور الدجاج و اللحوم المخبوزة
أو المطبوخة على البخار.

تمد الجسم بالبروتين
و الحديد



تجنّب

البيض لمقلي، الفاصولياء المكدمة،
اللحوم الحمراء، النقانق و اللحوم
المصنعة

منتجات الألبان



اختر من الحليب، الرروب أو اللبن قليل الدسم، الجبنة، اللبنة، أو الجبنة البيضاء قليلة الدسم

تمد الجسم بالبروتين، كالكالسيوم و فيتامين د.



تجنّب

شأن الجبنة المصنّعة، جبنة الشيدر، أصابع الجبنة المقلية، الجبنة القابلة للدهن، و الرروب المُنكّه

المكسرات والزيوت



اختر زيت الكانولا للطبخ، الكريما قليلة الدسم للحلويات، المكسرات الكاملة الغير مملحة، زبدة الفول السوداني و زيت الزيتون لتتبيلة السلطة

تمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية، و فيتامينات



تجنّب

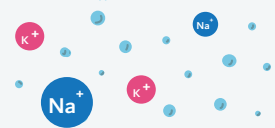
الأطعمة المقلية، الزبدة النباتية، السمن الحيواني، الكريما كاملة الدسم، المكسرات المملحة أو المغطاة بالسكّر

المياه والسوائل



اختر من المياه الطبيعيّ الحساء المحضّر في المنزل و العصائر الطازجة.

تمد الجسم بالمعادن و الالكتروليتات



تجنّب

المشروبات الغازية، المشروبات الرياضية، المشروبات الغنية بالسكّر و مشروبات الطاقة

1.5 أهمية حجم الوجبات والحصص الغذائية

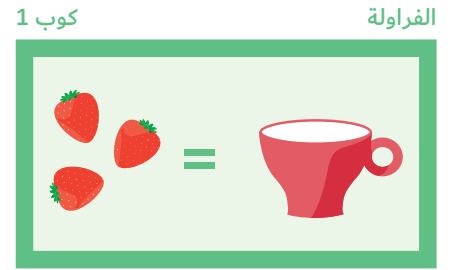
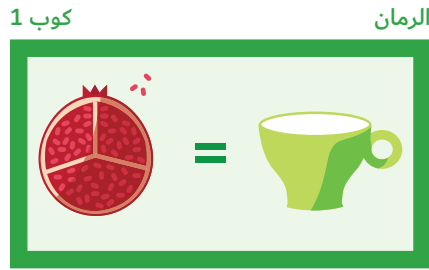
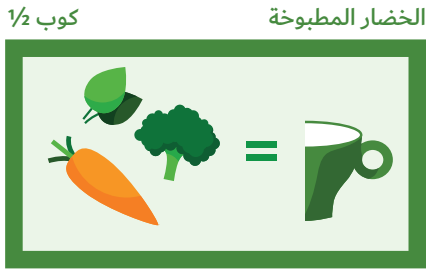
أحد العناصر الرئيسية لتناول الطعام الصحي بطريقة صحيحة هو تناول الحجم الصحيح من حصص المجموعات الغذائية المذكورة أعلاه كي تضمن الحصول على المقادير المثالية من أفضل المغذيات.

لمزيد من المعلومات التفصيلية عن أحجام الحصص، وقائمة توزيع حجم الحصص الغذائية لكل مجموعة غذائية، يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 1، الجدول 2.

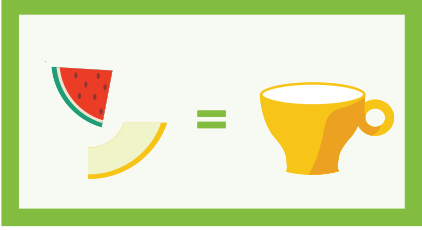
الكمية الموصى بها والمستهلكة اعتيادياً (RACC): غالباً ما يشار إليها بالرمز (RACC) إن هذا الدليل الخاص بحجم الوجبة قد تم تصميمه بشكل رئيسي للمنتجات الغذائية المطبوخة بصورتها النهائية. يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 2 للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً. قائمة توزيع حجم الحصص الغذائية لكل مجموعة في الملحق 1: الجدول 1 توضح المكونات غير المطبوخة من كل مجموعة غذائية.

الحصص الغذائية

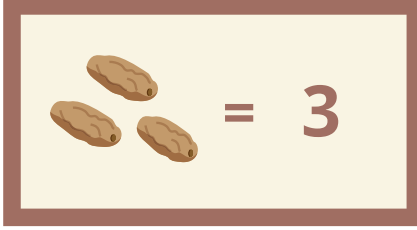
هذا دليل سريع على كيفية قياس المواد الغذائية المستهلكة عادة



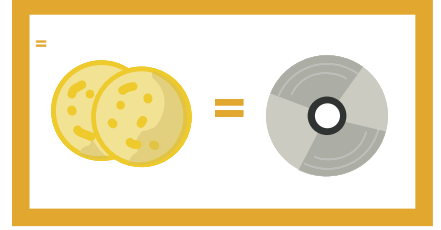
البطيخ كوب 1



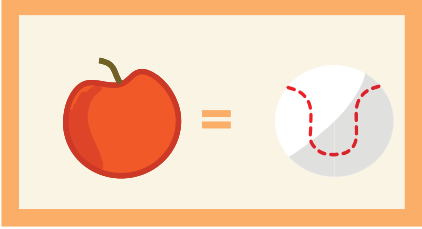
التمر حبات 3



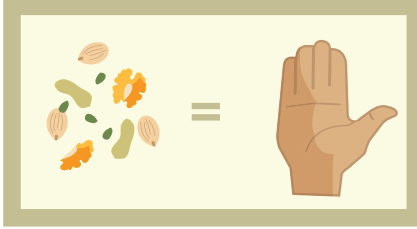
الخبز العربي رغيف بحجم القرص المضغوط



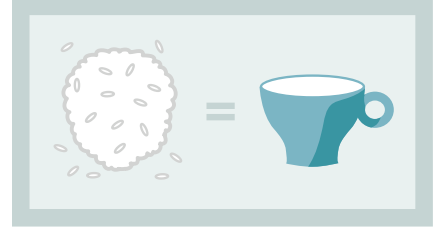
التفاح، الداق، البرتقال حبة بحجم كرة البيسبول



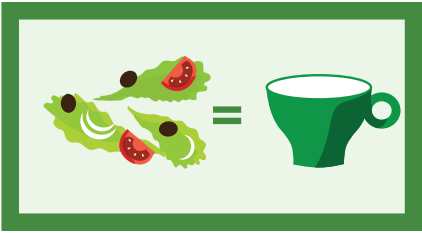
المكسرات حفنة بحجم قبضة اليد



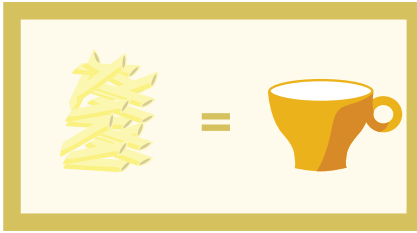
الأرز المطبوخ كوب 1



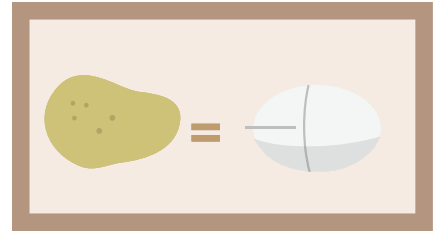
السلطة/ الخضار الطازجة المقطعة كوب 1



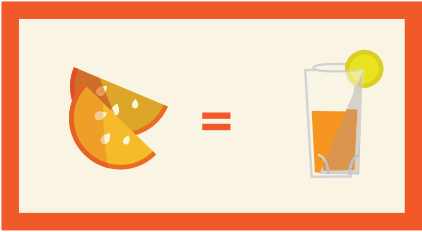
المعكرونة المطبوخة كوب 1



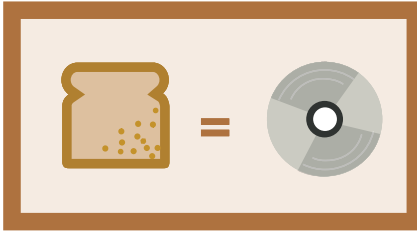
البطاطس حبة بحجم فأة الحاسوب



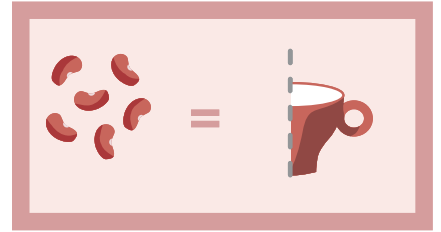
العصير الطازج كوب 1/2



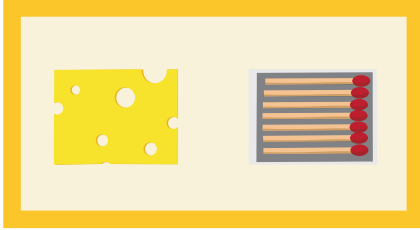
شريحة من الخبز قطعة بحجم القرص المضغوط



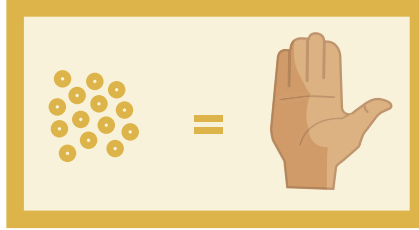
الفاصولياء كوب 1/2



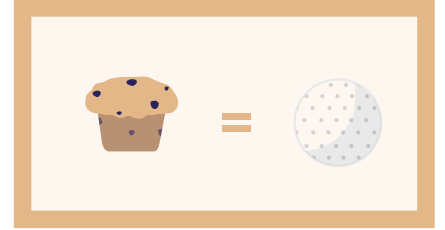
شريحة بحجم اعادة الثقاب الجبنة



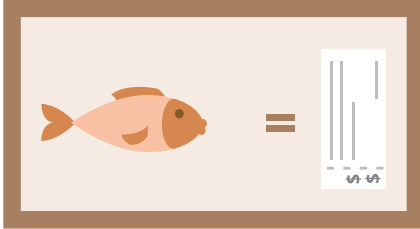
رقائق الإفطار (الكورن فليكس) حفنة بحجم قبضة اليد



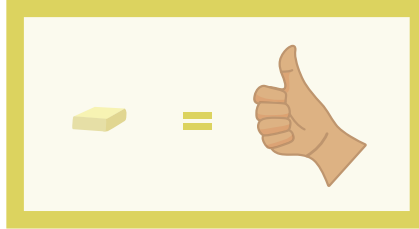
حبة بحجم كرة الغولف كعك المفن



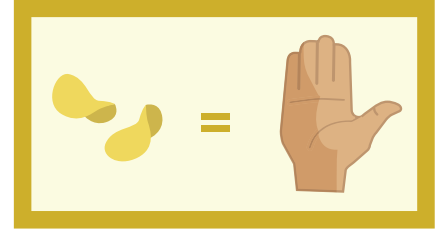
سمكة بحجم دفتر الشيكات السمك



الزبدة قطعة بحجم إبهام اليد



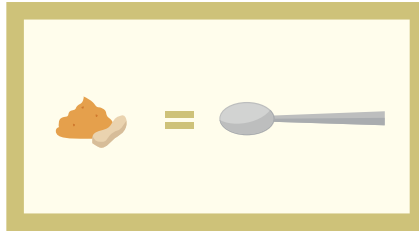
رقائق البطاطس حفنة بحجم قبضة اليد



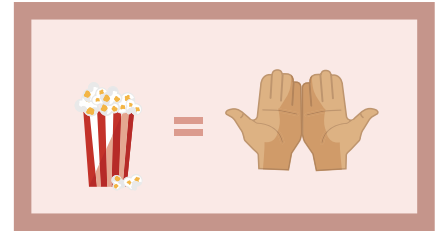
الحليب 1 كوب



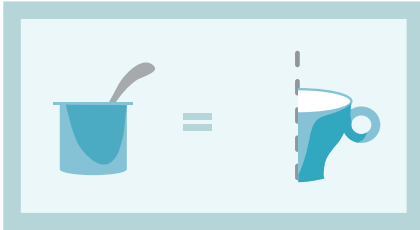
زبدة الفول السوداني 1 ملعقة صغيرة



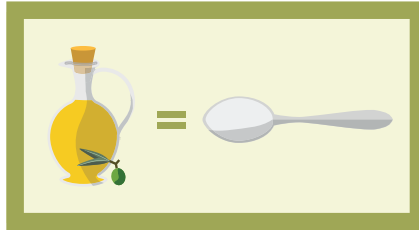
الفوشار كمية بحجم كفان مجموعان معاً



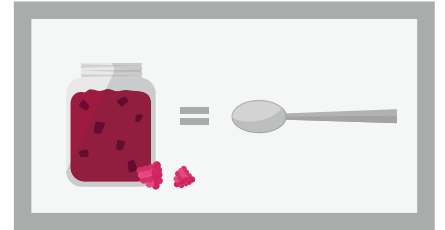
الروب 1/2 كوب



زيت الزيتون 1 ملعقة صغيرة

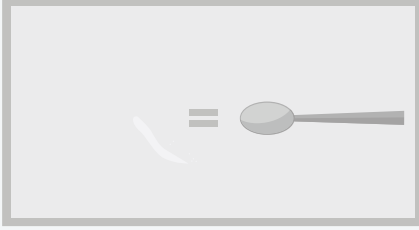


المربى 1 ملعقة صغيرة



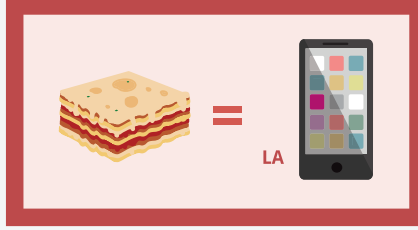
1 ملعقة صغيرة

السكر



قطعة بحجم الايفون

المعكرونة بالفرن



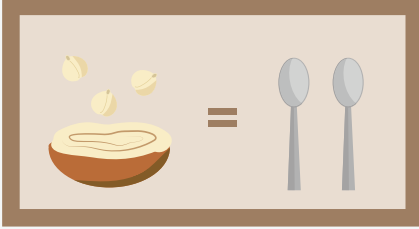
قطعة بحجم الايفون

صدر الدجاج / شريحة لحم



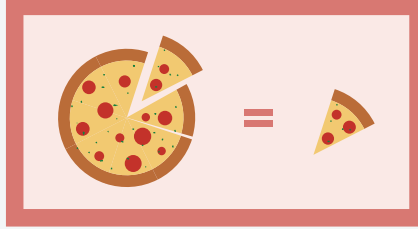
2 ملعقة كبيرة

الحمص



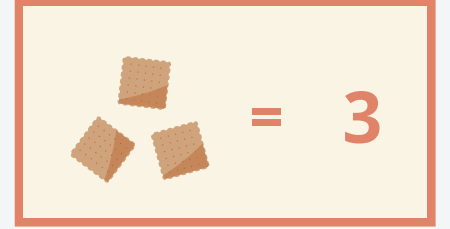
1 شريحة

البيتزا



3 حبات

البسكويت



الغذائية في المستقبل.

1.6 أهمية توفير غذاء متوازن للأطفال في المدارس

إن المدارس التي تعطي الأولوية لسعادة ورفاهية الأطفال من خلال توفير بيئة تعليمية صحية وإيجابية، وغذاء متوازن ونشاط بدني ملائم تساهم في التطوير المبكر للعادات الجيدة التي تستمر مدى الحياة، وتساعد الطلاب على الأداء الجيد في المجالات الدراسية. فالعادات التي تتشكل خلال مرحلة الطفولة تستمر عادة طوال العمر. ولذلك، فإنه من المهم والفعال الحصول على السلوكيات الصحية خلال مرحلة الطفولة بدلا من محاولة تغيير السلوك خلال مرحلة البلوغ.

يوجد العديد من الأدلة العلمية القوية التي تدعم العلاقة فيما بين الغذاء الصحي، والنشاط البدني ونجاح الطلاب في المدارس، حيث تبين أن:

- الطلاب الأكثر نشاطاً ولياقة بدنية يميلون إلى الحصول على درجات علمية ودراسية أعلى وتحقيق نتائج أفضل في الاختبارات الدراسية.
- البرامج المدرسية التي تشجع الطلاب على عادات الأكل الصحي والنشاط البدني يكون لها أثر إيجابي على سلوكياتهم وترتبط بشكل وثيق بانخفاض معدلات الإجراءات التأديبية بحقهم، وكذلك انخفاض معدلات الغياب والتأخير.
- إن الطلاب الذين يميلون إلى استهلاك الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني يكونون أكثر تركيزاً خلال الفصول الدراسية ويتمتعون بذاكرة أقوى من غيرهم.

إن تثقيف الطلاب في مجال الطعام الصحي لن يكون مفيداً أو فعالاً إذا تم في الفصل الدراسي فقط ولم تتم ممارسته بشكل عملي في المدرسة. حيث ينبغي على المدارس أن تدعم بشكل إيجابي عادات الطعام الصحي. وينبغي أن يكون لديها معلومات دقيقة وكافية في مجال تأسيس عادات غذائية صحية لدى الطلاب، مما يساعدهم على ضمان حصولهم على العناصر الغذائية اللازمة لنمو أجسامهم بشكل كافٍ وملائم من خلال الأغذية التي تقدم في المقاصف المدرسية. كما ينبغي على المدارس أيضاً أن تعمل على أن توفر للطلاب البيئة الملائمة لتوعيتهم وتشجيعهم على العادات الغذائية الإيجابية والصحية التي تؤثر بشكل فعال على أدائهم الدراسي وسلوكياتهم، بحيث تستمر هذه العادات معهم طوال عمرهم، وتؤثر بشكل فعال على خياراتهم

- يعتمد العديد من الطلبة على الأغذية التي يتم تقديمها في المدارس، ويمكن للأغذية المقدمة في المدارس أن تساهم بما يصل إلى ثلثي احتياجاتهم التغذوية اليومية. وللأسباب نفسها، ينبغي على المدارس أن تضمن توفر أغذية تحتوي على المغذيات المتوازنة الضرورية للأطفال وأن تقلل من المنتجات والمكونات التي تكون أقل صحية.

1.7 مهام ومسؤوليات المدارس للتشجيع على الأكل الصحي

تعتبر صحة الأطفال من أهم أولويات دولة الإمارات بشكل عام، ويلعب الغذاء دوراً رئيسياً في ضمان النمو السليم للأطفال، وبما أن الأطفال يقضون جزءاً كبيراً من يومهم في المدرسة، فمن الضروري تزويدهم بوجبات متوازنة غذائياً.

وللمدارس دور حاسم في مساعدة الطلاب على التعلم وتطوير عادات غذائية صحية. كما أن المدارس هي بيئة مثالية للتثقيف التغذوي للأسباب التالية:

- تتواصل المدارس مع معظم الأطفال وفي جميع المراحل العمرية.
- بإمكان المدارس تعليم الطلاب كيفية مقاومة الضغوط الاجتماعية السلبية المختلفة. حيث إن عادات الغذاء هي عادات اجتماعية بالأساس وتتأثر بشكل رئيسي بالتوجهات المجتمعية السائدة. كما أن البرامج المدرسية يمكنها بشكل مباشر معالجة الآثار الاجتماعية التي تؤثر بشكل سلبي وتثبط محاولات التغذية الصحية، وبالتالي تقوم المدارس بإضعاف هذا الدور السلبي الاجتماعي المتمثل أحياناً في التأثير الصادر من الأصدقاء والأقران لإعادة غرس العادات الغذائية الصحية لدى الطلاب.
- بعد حصولهم على التدريب المناسب، يمكن للمدرسين استخدام قدراتهم التعليمية بالشكل الملائم، ويمكن كذلك للموظفين المسؤولين عن تقديم الطعام استخدام خبراتهم المكتسبة لإعداد برامج التوعية الغذائية.

1.8 ما الذي يمكن للمدارس أن تفعله لتحفيز الأطفال على تعديل سلوكياتهم التغذوية؟

ينبغي على إدارة المدرسة أن تشجع الأطفال بفاعلية كي يمتلكوا ثقافة الغذاء الصحي. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتشجيع بيئة الغذاء الصحية:

1.8.1 لجنة المقصف المدرسي

يمكن للمدارس أن تشكل إدارة أو لجنة خاصة بالتغذية والصحة، والتي يتلخص دورها في مراجعة الشؤون اليومية المتعلقة بتقديم الطعام المدرسي، ونشر الوعي الغذائي، وتنقيف الأطفال فيما يتعلق بالسلامة الغذائية ومبادئ التغذية الصحية. حيث يمكن لهذه اللجنة أن تدير أنشطة محدودة لدعم عادات التغذية الصحية داخل المدرسة وتقييم السياسة الغذائية للمدرسة بشكل عام.

1.8.2 الترويج للغذاء الصحي

قد يكون الوعي والمعرفة غير متوافرين لدى الأطفال، وهي ضرورية لاتخاذ الخيارات الغذائية الصحية. لهذا فإنه من الضروري جعل الخيارات الغذائية الصحية أكثر وضوحاً، وأن تكون في أعلى قائمة الطعام أو مقدمة الأغذية المعروضة على الأطفال في المدرسة. على سبيل المثال، يمكن للمدرسة أن تشجع أو تروج للطعام الصحي من خلال توفير الخيارات الصحية مثل الفواكه الطازجة والسلطات في الصف الأول من صفوف الأغذية المعروضة داخل المقاصف المدرسية، أو بجانب المحاسب. ورفع الوعي بخصوص قراءة وفهم العلامات الغذائية الخاصة بالطعام الذي يتم تقديمه، وإدماج الأطفال في الأنشطة التي من شأنها تحفيز العادات الغذائية الصحية، مثل تقديم المبادرات، الهدايا، والعروض.

1.8.3 كيفية قراءة البطاقة الغذائية

ينبغي تعليم الأطفال عن كيفية قراءة البطاقة الغذائية وكذلك تزويدهم بالمعلومات التي من شأنها مساعدتهم في خيارات غذائية بشكل أفضل وأكثر فائدة للصحة. إن قراءة البطاقة الغذائية يساعد الأطفال على مقارنة الأطعمة واتخاذ الخيار الأفضل لما سيتناولونه من طعام. كما يمكن تعليمهم كيفية اختيار حجم الحصص وأن يتمكنوا

تشير الأبحاث إلى أنّ جهود التثقيف والتوعية الغذائية المدرسية بإمكانها تقديم المساعدة الفعالة في عملية تحسين سلوكيات الغذاء الصحي لدى النشأ.

جدير بالذكر أيضاً أن العادات الغذائية المكتسبة خلال مرحلة الطفولة تستمر مع الفرد طوال حياته.

البرامج المدرسية تساعد في الحد من آثار الإعلانات والدعايات التي تشجع الأطفال على عادات غذائية غير صحية.

إن برامج التغذية المدرسية والسياسات التي تتضمن مساهمة موردي الغذاء، إدارة المدارس، أولياء الأمور، والطلاب ودور كل طرف تجعل تأثيرهم كبيراً كغير يق واحد.

يمكن للمدارس أيضاً أن تساهم فيما يلي:

تطوير السياسات التي تدعم البيئة التغذوية المدرسية الصحية وتوفير نهج شامل للأنشطة البدنية المدرسية.

توعية وتشجيع الأسر على إرسال أطفالها للمدارس ومعهم وجبة إفطار كافية وأنهم قد حصلوا على قسط كاف من النوم ليلاً.

توعية ودعم أولياء الأمور في اختيار الأغذية الصحية الخاصة بوجبات أطفالهم، وأن يكونوا نموذجاً يحتذى لأبنائهم فيما يتعلق بسلوكيات الأكل الصحي.

تشجيع الأطفال على النشاط البدني خلال فترة الراحة اليومية لتقليل فترة تناول الطعام وتجنب الإفراط.

التأكد من حصول الأطفال على وقت كافي لتناول وجباتهم الغذائية.

التأكد من أن تكون مبانى المدرسة مزودة بنقاط كافية لمياه الشرب ويسهل الوصول إليها كي يحصل الطلاب على حاجتهم من المياه.

تطوير موظفي المدارس وتدريبهم مهنيّاً في مجال أهمية الغذاء الصحي والنشاط البدني وارتباطهما بالتعليم والتوعية الغذائية.

من تحديد وتجنب الطعام الغني بالأملاح، السكر والدهون المشبعة، والدهون المتقابلة والدهون الكلية.

1.8.4 تحفيز طلاب المدارس لتناول الأغذية الصحية

من أجل تحفيز أطفال المدارس على الغذاء الصحي، يمكن للمدرسة أن تعطي نقاطاً أو علامات للأصناف الغذائية المعروضة في المقاصف المدرسية. وكلما كان صنف الطعام أكثر فائدةً واحتواءً على عناصر غذائية عالية، كلما ازدادت النقاط الخاصة بهذا الصنف من الطعام. وفي كل مرة يقوم الطالب فيها بشراء أحد الأغذية، فإنه يكسب النقاط الموضحة على الصنف. وبالتأكيد كلما زاد عدد النقاط كلما ارتفع الرصيد التغذوي للطالب.

1.8.5 التواصل المستمر مع الطلبة أثناء الاستراحات

إن لمشرفي المقاصف المدرسية والمدرسين دوراً هاماً لتحفيز الأطفال لاتخاذ الخيارات الغذائية الصحية أثناء قيامهم بشراء طعامهم من المقصف المدرسي أو إحضاره من المنزل. حيث يتم تشجيع وتحفيز الأطفال على انتقاء الخيارات الغذائية الصحية وإظهار التقدير أو تقديم بعض الحوافز البسيطة لتشجيع عادات الأكل الصحي.

كيفية قراءة البطاقة الغذائية

1 ما هي نسبة القيمة اليومية

هي نسبة العناصر الغذائية التي توفرها حصة واحدة من القيم اليومية الموصى بها.

تعتبر قيمة 20% أو أكثر من نسبة القيمة اليومية للحصة الواحدة مرتفعة

تعتبر قيمة 5% أو أقل من نسبة القيمة اليومية للحصة الواحدة منخفضة

2 احصل على أقل

اختر الأطعمة التي تحتوي على كميات **منخفضة** من العناصر الغذائية التالية

3 احصل على أكثر

اختر الأطعمة التي تحتوي على كميات **مرتفعة** من العناصر الغذائية التالية

ما هو حجم الحصة

هو كمية من الطعام أو المشروبات يتم تقديمها بشكل عام، و يجب استهلاكها دفعة واحدة

إذا قمت بأكل أكثر من حصة واحدة في نفس الوقت فإنك تقوم باستهلاك سعرات حرارية أكثر.



تعتبر كمية 100 سعرة حرارية لكل حصة كمية معتدلة
تعتبر كمية 400 سعرة حرارية لكل حصة كمية مرتفعة

إذا كنت تستهلك سعرات حرارية أكثر مما تحرق، سيزيد وزنك



احرص ألا يتجاوز نطاق السعرات الحرارية:

100-200 سعرة
للووجبات الخفيفة



300-500 سعرة
للووجبات الأساسية



أماكن إيجاد بطاقة المعلومات الغذائية:

- على جميع أغلفة و علب الطعام
- احرص على السؤال عن المعلومات الغذائية عند الذهاب إلى المطء



جميع القي
على البطاقة
محددة
لحصة واحدة
دائماً



قد تحتوي
العلبة أو
المغلف
الواحد على
أكثر من
حصة واحدة

تجنب
تناول
أكثر
من حصة
واحدة
على حده

المعلومات الغذائية

8 حصص لكل علبة
حجم الحصة الواحدة: 3/2 كوب (55 جرام)

الكمية لكل حصة
السعرات
230

*نسبة القيمة اليومية	
10%	1 إجمالي الدهون 8 جرام
5%	الدهون المشبعة 1 جرام
0%	الدهون المتحولة 0 جرام
0%	الكوليسترول 0 ملليجرام
7%	الصوديوم 160 ملليجرام
13%	إجمالي الكربوهيدرات 37 جرام
14%	الألياف الغذائية 4 جرام
	إجمالي السكر 12 جرام
20%	2 منها السكر المضاف 10 جرام
البروتين 3 جرام	

10%	3 فيتامين د 2 مايكروجرام
20%	3 الكالسيوم 260 ملليجرام
45%	3 الحديد 8 ملليجرام
6%	3 البوتاسيوم 235 ملليجرام

*نسبة القيمة اليومية تخبرك بنسبة مساهمة كل عنصر غذائي في الحصة الواحدة، في حمية تتضمن 2000 سعرة حرارية في اليوم. و تستخدم للنصائح التغذوية العامة.

دور المدارس

كافئوا الطفل

يمكن أن تكون المكافأة على شكل جائزة أو نجمة، كلما قام الطفل باختيار طعام صحي

النشاط البدني هو الحل

تدوا من توفير جميع الخيارات و المعدات الرياضية، لتشجيع الأطفال على ممارسة رياضتهم المفضلة في المدرسة

انشروا الوعي و التثقيف

انشروا الوعي بين الأطفال حول أهمية الغذاء الصحي

كونوا مثالا تذي به الأطفال

يتمكن المدرسين التأثير على العادات الغذائية للأطفال عن طريق تناول الغذاء الصحي أمامهم

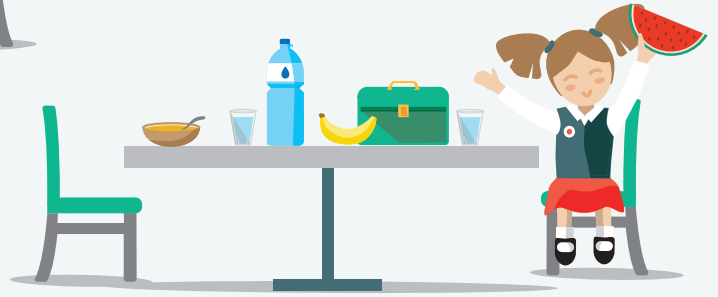
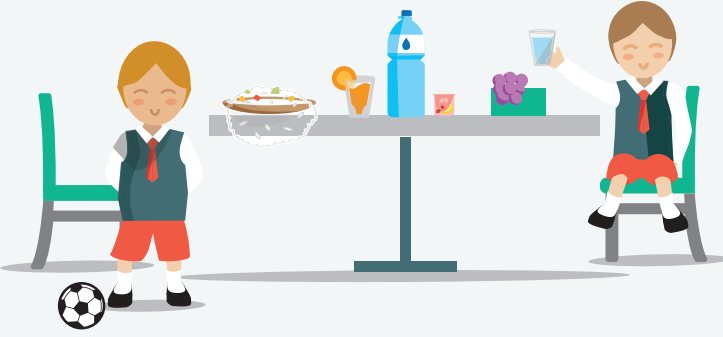
اجعلوا الخيارات الصحية مرئية بوضوح

في المقصف المدرسي أو الكافتيريا، قوموا بوضع الخضار و الفواكه الطازجة في مقدمة النافذة، و يفضل وضعها بجانب صندوق الدفع

شجعوا مشاركة الأطفال

شجعوا الأطفال على اختيار الطعام الصحي بأنفسهم من مقصف المدرسة

قائمة الطعام
الصحية



كيفية توزيع صندوق الغذاء

اشمل ما لا يقل عن 4 من أصل 6 من المجموعات الرئيسية الغذائية في نظامك الغذائي **تجنب تكرار** الأغذية من نفس المجموعة.

40% نشويات صحية

اختر القمح الكامل أو الخبز متعدد الحبوب، الشوفان، خبز التورتيللا وحتى البطاطا الحلوة.



20% ب تين ذو النوعية الجيدة

مثل البيض، الحليب، الزبادي، اللحوم الخالية من الدهون، سمك السلمون، التونة، الفاصولياء، الحمص و الجبنه البيضاء.



25% خضروات و فواكه طازجة

اختر من بين مجموعة متنوعة من الفواكه، مثل التوت، الموز و البرتقال، والخضروات مثل السبانخ، الجزر، القرع أو الفطر.



15% دهون صحية

اختر الجوز، زيت الزيتون، الأفوكادو، إلخ.



السوائل

اختر من بين المياه المعبأة، العصائر الطازجة أو ماء جوز الهند.

صندوق الغذاء الغني بالألوان

اشمل أصنافاً مختلفة من الفواكه والخضروات، الألوان تجعل الأطفال سعداء.

اختر الحبوب الكاملة

نوع الكربوهيدرات أكثر أهمية من كميتها.

استبدل الغير صحي بالصحة

استبدل الأطعمة الغير صحية بالخيارات الصحية، مثلاً تناول الزبادي و التوت بدلاً من كعك المفن، أو تناول حبوب الإفطار العادية مع الفواكه المجففة بدلاً من حبوب الكورن فليكس المغلفة بالسكر.

الحجم أمر مهم

انتبه جيداً إلى حجم الحصص الغذائية للأطعمة المختلفة، مثلاً اختر حجم مكعب الجبنه ليكون متناسباً مع حجم إبهامك، و اختر كمية الحليب لتكون كأساً كاملاً.

ابتعد عن السكريات

حاول تجنب السكريات، الأطعمة مثل البسكيت، الكورن فليكس، الزبادي و الحليب بالنكهات، جميعها تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

الماء

لحماية جسمك من الجفاف، اشرب الكثير من السوائل.

1.9 حقيبة الغذاء المدرسية

نظراً لعدم وجود الإرشاد والوعي السليم والإنشغال التام بأمور الحياة اليومية الروتينية والأمور الطارئة، فإن إعداد حقيبة الغذاء المدرسية الصحية للأطفال يمكن أن يكون مهمة صعبة.

لهذا فقد تم وضع دليل سريع لإعداد حقيبة الغذاء المدرسية الصحية للأطفال كما يلي:

تذكّر دائماً



الماء والحليب

يعتبر الماء والحليب أنسب المشروبات للأطفال.

اختر العصائر الطبيعية 100%

و تجنّب المشروبات الغنية بالسكر و العصائر الغير طبيعية أو المعلّبة.

تحقق من قائمة المكونات

هناك مصطلحات أقل شيوعاً تستخدم للدلالة على أنواع مختلفة من السكريات. في حال كنت غير واثقاً من احتواء مشروب معين على السكر، تحقق من قائمة المكونات على العلبة و ابحث عن هذه المصطلحات: شراب الفركتوز، السكر، الجلوكوز أو الدكستروز.

صندوق الغداء

من المهم أن يحصل الأطفال على كمية كافية من السوائل خلال اليوم، و إلا قد يُصابوا بالعطش، الجفاف، التعب و الإرهاق. لتجنّب هذا الأمر، يجب دائماً وضع المشروبات في صندوق الغداء الخاص بطفلك.

سلامة صندوق الغداء

أبقها مُبرّدة

يجب دوماً إبقاء الأغذية القابلة للفساد مُبرّدة، مثل شطائر التونة.

علبة ثلج صغيرة

لإبقاء الأطعمة مُبرّدة، ضع علبة ثلج صغيرة، أو علبة عصير مجمد في صندوق الغداء الخاص بطفلك، خاصةً إذا كان يحتوي على أطعمة مطهّوة، مثل شطيرة الدجاج.

لا تحتفظ بصندوق الغداء في درجة حرارة عالية

تجنّب الاحتفاظ به داخل السيارة لفترة طويلة، أو تعريضه مباشرة لأشعة الشمس، لمنع فساد الطعام.

تخلّص من أي بقايا

في نهاية اليوم، تخلّص من أي بقايا طعام لم يأكلها طفلك.



احرص على غسل يديك

تذكّر أن تغسل و تعقم يديك جيداً قبل تحضير صندوق الغداء لطفلك.

نظّف و جفّف

قم غسل و تنظيف زجاجات المياه القابلة لإعادة الاستخدام، صناديق الغداء و أعطيتها جيداً بماء دافئ و صابون.


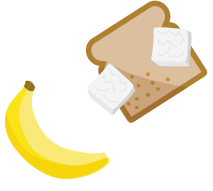
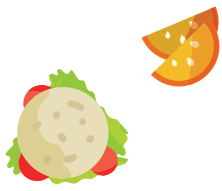
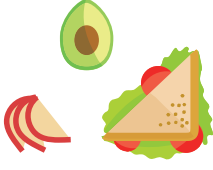
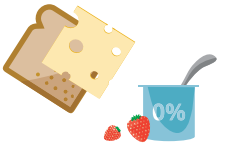
اغسل الخضروات و الفواكه

يجب غسل الخضروات و الفواكه جيداً قبل تحضيرها و وضعها في صندوق الغداء.



خطة الوجبات لخمسة أيام

الفتو

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	أ
<ul style="list-style-type: none"> • عصيدة الشوفان. • 1/2 موزة و حليب قليل الدسم. 	<ul style="list-style-type: none"> • شطيرة جبنة بيضاء في خبز أسمر كامل الحبوب. • موزة صغيرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • شطيرة دجاج و خس، في خبز عربي. • 4-5 شرائح مقشرة من البرتقال. 	<ul style="list-style-type: none"> • شطيرة أفوكادو و خيار. • 3 شرائح مقطعة من التفاح. • 1 علبة لبن صغيرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • شريحة من خبز التوست مع جبنة قليلة الدسم. • زبادي قليل لدسم مع التوت. 

الغداء

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	ا
<ul style="list-style-type: none"> • أرز مطبوخ على لبخار مع لخضروات لمشوحة أو الدجاج. • تفاحة متوسطة لحجم. • الليموناضة. 	<ul style="list-style-type: none"> • شطيرة تونا و ذرة صغيرة، بالخبز لعربي. • عصير البرتقال لطازج. 	<ul style="list-style-type: none"> • المعكرونة بالقمح لكامل مع الدجاج أو الخضروات، و صلصة الطماط و الجبنة قليلة الدسم. • عصير البرتقال. 	<ul style="list-style-type: none"> • شطيرة الدجاج و لخبس في خبز التورتيللا. • زبادي قليل الدسم محضّر منزلياً مع لفو كه. 	<ul style="list-style-type: none"> • الأرز مع الخضروات لمشوحة و لفاصولياء. • موزة كاملة. • علبة لبن. 

الوجبات الخفيفة

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	ا
<ul style="list-style-type: none"> • بسكويت كامل لقمح و تغميسة لفاصولياء. 	<ul style="list-style-type: none"> • المكسرات الغير مملحة مع لفو كه المجففة. 	<ul style="list-style-type: none"> • كيس صغير من الفوشار المحضّر منزلياً. 	<ul style="list-style-type: none"> • زبادي قليل الدسم مع الفو كة الطازجة و المقطعة. • لقليل من المكسرات الغير مملحة. 	<ul style="list-style-type: none"> • قطع الجزر الصغيرة مع لحمص بالطحينية. 

إرشادات لإعداد
وعرض وبيع الأغذية
في المدارس

القسم الثاني

إرشادات لإعداد وعرض وبيع الأغذية في المدارس

بالرغم من أهمية سلامة الوجبات الغذائية المقدمة داخل المدارس، فإن هذا الدليل لا يوجد به توصيات متعلقة بسلامة الغذاء أو مرتبطة بتوريد الأغذية وإعداد الوجبات المدرسية. حيث تتوافر المعلومات التفصيلية المتعلقة بذلك في نظام سلامة الغذاء في إمارة دبي، الذي يمكن تحميله من على الموقع التالي: www.foodsafe.ae

المتطلبات المذكورة في هذا القسم من الدليل، موجهة إلى إدارات المدارس وشركات توريد الأغذية إلى المدارس. وقد استُخدمت كلمة «يجب» في هذه الوثيقة، للإشارة إلى المتطلبات الإلزامية، في حين استخدمت كلمة «ينبغي» للإشارة إلى المتطلبات المُوصى بها بشدة، دون أن تكون إجبارية.

2.2 متطلبات عامة تتعلق بالمدارس وبموردي الأغذية

إن إدارات المدارس وموردي أغذية المدارس يتحملون المسؤولية الرئيسية في ضمان تلبية المواد الغذائية المقدمة للأطفال لمتطلبات وتوصيات هذا الدليل الإرشادي.

يمكن الرجوع إلى الملحق 4: الشكل 1، الشكل 2، الشكل 3 للحصول على تفاصيل عن عملية الموافقة على موردي السلع الغذائية.

2.1 المجال

تنطبق المتطلبات المذكورة في هذا القسم من الوثيقة على ما يلي:

- كافة المدارس الموجودة في إمارة دبي،
- شركات الأغذية التي تقوم بتوريد الأغذية أو مكوناتها إلى المدارس، أو موردي المدارس،
- كافة الأغذية التي تباع أو تقدم داخل المدارس في إمارة دبي والتي تشتمل على سبيل المثال لا الحصر على: الأغذية التي تباع أو تعرض أو توزع داخل الكافيتريات أو المتاجر أو المقاصف أو التي تباع من خلال آلات البيع أو أثناء الاجتماعات والحملات الترويجية وحملات جمع التبرعات أو الأحداث الخاصة المسموح للأطفال بحضورها. حيث يُشار إلى المؤسسات الغذائية المسموح لها بتزويد المدارس بهذه الأغذية في هذه الوثيقة باسم «موردي الأغذية».

2.2.1 مهام ومسؤوليات المدارس


- ينبغي أن تقدم المدارس أطعمة ومشروبات مغذية وشهية في كافة أماكن تقديم الطعام بالمدارس، بما في ذلك برامج الوجبات المدرسية، وآلات بيع الأغذية، ومتاجر المدرسة، والأكشاك، وأماكن العرض الترويجية، وخلال حملات جمع التبرعات داخل المدارس، والأنشطة التي تتم داخل الفصول، واجتماعات طاقم التدريس بأولياء الأمور، وبرامج ما بعد اليوم المدرسي.
- ينبغي أن تتأكد المدارس من أن مصادر الأغذية التي يتم الحصول عليها هي فقط من مؤسسات أغذية لديها ترخيص وأن يكون النشاط التجاري في رخصتها له علاقة بنشاط المقصف المدرسي (مثل نشاط «التموين بالأغذية») وأن تكون الرخصة سارية المفعول.

- ينبغي أن تكون المؤسسة الغذائية التي تُورد الأغذية إلى المدارس حاصلة على بطاقة تفتيش خضراء. حيث تُشير بطاقات التفتيش الحمراء والصفراء إلى إخفاقات شديدة في المحافظة على متطلبات سلامة الغذاء، وينبغي ألا تقوم تلك الشركات بتوريد الأغذية إلى المدارس.

- ينبغي أن تتحقق إدارات المدارس عن طريق قسم تفتيش الأغذية التابع لإدارة سلامة الغذاء، من تفاصيل تفتيش المؤسسة الغذائية عندما لا يتمكن المورد من تقديم هذه التفاصيل.

- ي حال وجود مقصف في المدرسة ينبغي على إدارة المدرسة ضمان وجود مشرف صحي في المقصف، قد تم تدريبه بشكل رسمي على متطلبات التغذية وسلامة الأغذية.

- ينبغي أن تتحقق إدارة المدرسة من أن تتوفر لدى المُوَرِّد كافة المرافق الملائمة والمتعلقة بنقل وتخزين الأغذية (يرجى الاطلاع على نظام سلامة الغذاء للحصول على المزيد من التفاصيل).

- ينبغي أن تُوضَع بطاقات واضحة ومقروءة على كافة أصناف الأغذية، وأن تحتوي على المعلومات الضرورية (يرجى الاطلاع على الفقرة رقم 9.2 لنموذج البطاقة الغذائية) 

- ينبغي أن تحصل المدارس على معلومات موثقة عن القيم التغذوية الموجودة بالأغذية المُباعَة لها (يرجى الاطلاع على البند رقم: 2.9 البطاقات الغذائية المشتملة على تفاصيل القيم التغذوية) وأن تحتفظ المدارس بهذه السجلات والوثائق. حيث ينبغي أن تقدم المدارس هذه المعلومات التغذوية المذكورة إلى إدارة سلامة الغذاء عندما يطلب منها ذلك.

- يجب أن تتأكد إدارة المدرسة من حصول مورد الأغذية على التصريح اللازم والساري المفعول من بلدية دبي- إدارة سلامة الغذاء لتوريد الأغذية والمشروبات إلى المدرسة وأن تكون الأغذية المدرجة بالتصريح هي فقط التي يتم بيعها. حيث يتطلب أي تغيير في قائمة الأغذية التي تمت الموافقة عليها، الحصول على موافقة أخرى من بلدية دبي.

2.2.2 مهام ومسؤوليات موردي الأغذية

- يجب أن تحصل شركات الأغذية التي تقوم بتوريد الأغذية إلى المدارس على تصريح ساري المفعول من إدارة سلامة الغذاء لتوريد الأغذية إلى المدارس.

- يجب أن لا تُورَدَ للمدارس أي أغذية لم يتم الموافقة عليها من قبل إدارة سلامة الغذاء.

- يجب أن يقوم موردي الأغذية بإجراء تقييمات تغذوية لكافة منتجاتهم التي تقدم للمدارس، بناءً على الوصفات والمكونات، وتقديم معلومات عن ذلك إلى إدارة سلامة الغذاء، والمدرسة، أو أية سلطة مختصة مفوضة بذلك عند الضرورة.

- يجب أن تتم هذه التقييمات بطريقة علمية صحيحة (يرجى الاطلاع على الملحق 1: الجدول 1 لمعرفة قيم المغذيات الكبرى لكل مادة غذائية)

- عندما يتم تغيير المنتجات أو المكونات أو نسبها أو حجم الحصص فإن المعلومات التغذوية ينبغي إعادة تقييمها والتأكد من صحتها واعتمادها.

- عندما يتم تغيير المنتجات والمكونات ونسب الحصص أو حجم الحصص فيجب إعادة التَّحَقُّق من صحة المعلومات التغذوية والموافقة عليها.

2.3 إرشادات خاصة بإعداد الوجبات

2.3.1

- تغطي المتطلبات المذكورة أدناه شروط إعداد وجبتان رئيسيتان باليوم، وهما وجبة الإفطار ووجبة الغداء، ووجبة العشاء إذا اقتضت الحاجة، وينبغي أن يكون هدف الموردين هو توفير وجبات صحية، وتنظيم القيم التغذوية للوجبات التي يقدمونها للمدارس، وتقديم الحجم الصحيح للحصة الغذائية. وفيما يلي التدابير الواجب اتخاذها لضمان وجبات صحية في المدارس:

- يجب أن تستوفي الوجبة الحد الأدنى من متطلبات السعرات الحرارية، ولا يتجاوز الحد الأقصى لمختلف الفئات العمرية كما هو وارد في الملحق 1: الجدول 10.

- يجب أن يكون أحجام الحصص الغذائية متحكم بها يرجى الإطلاع على الملحق 1: الجدول 1 و 2 لمزيد من المعلومات عن أحجام الحصص الغذائية.

- يجب أن تحتوي كل وجبة على 3 مجموعات غذائية مختلفة على الأقل من المجموعات التالية (الحبوب، الفواكه والخضروات، اللحوم والبقوليات، منتجات الألبان، المكسرات والزيوت). يرجى الإطلاع على الملحق: الجدول 9 لمعرفة المزيد عن توزيع المجموعات الغذائية في اليوم.

- الحرص على توفير مياه الشرب بشكل دائم حتى يتم تناول كميات كافية من الماء خلال فترات الفسحة (الراحة).

- ينبغي أن يكون 50% من الكربوهيدرات الموجود في الوجبة مصدره من الحبوب الكاملة والبقول.

- ينبغي أن تحتوي كل وجبة يومية على مصدر واحد على الأقل للألياف، مثل الفاكهة والخضروات.

- ينبغي أن تتوفر الفواكه كأحد الخيارات لكافة الفئات العمرية في جميع فترات الإستراحة (الفسحة). على أن تكون الفواكه طازجة، أو مجمدة أو معبأة بشكل عصير فواكه طبيعي 100%.

- عند إختيار الوجبات الغذائية ينبغي أن يؤخذ بعين الإعتبار عدم إختيار الأغذية المحظور استعمالها والموضحة في الملحق 1 جدول 4.

- يجب أن تحتوي الوجبات على مصدر للبروتين مثل اللحم (مثل الدجاج)، أو السمك (مثل التونا) منتجات الألبان (مثل: اللبنه)، أو البقوليات لتوفير البروتين الأمثل في الغداء.

- ينبغي عدم تقديم المأكولات المقلية مع الوجبات.

- يوصى بأن توفر وجبة الفطور 20% من القيم الموصى بها للمغذيات الكبرى الكبرى للأطفال خلال اليوم، يرجى الإطلاع على الملحق 1: الجدول 5.

- يوصى بأن توفر وجبة الغداء 30% القيم الموصى بها للمغذيات الكبرى للأطفال خلال اليوم، يرجى الإطلاع على الملحق 1: الجدول 5.

- يوصى بأن توفر كل وجبة أو وجبة خفيفة ما لا يقل عن نسبة 10% من القيم اليومية الموصى بها لأي من العناصر الغذائية الدقيقة المذكورة أدناه (تم اختيار هذه العناصر الغذائية على أساس أهميتها خلال مرحلة النمو): فيتامين C، فيتامين B، الحديد، فيتامين A، الكالسيوم. ويرجى الإطلاع على الملحق 1: الجدول 6 و 7، لمعرفة القيم اليومية الموصى بها من العناصر الغذائية الدقيقة.

2.4 إرشادات خاصة بإعداد الوجبات الخفيفة

- يعتبر التناول المنتظم للوجبات الصحية الخفيفة هاماً للغاية في مرحلة الطفولة. حيث تُحَفِّض الوجبات الخفيفة المناسبة والمتوازنة والمقدمة في الأوقات الملائمة من الشعور بالجوع وتُنظِّم مستوى الجلوكوز في الدم وتوفر تغذية مثالية، ولكي يتأكد الموردون أن الوجبات الخفيفة المقدمة صحية ينبغي عليهم:

- الحد من تقديم الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر وذات السعرات

الحرارية العالية مثل: الكرواسون والمخبوزات والحلويات..... الخ. يرجى الاطلاع على الملحق 1: الجدول 4 لقائمة الأغذية المحظورة والملحق 2 لقائمة الحلويات المَقَيَّدة.

- يجب أن يتم توريد الحجم الصحيح من حصص الوجبات الخفيفة المتوفرة سواءً تم إعدادها في المدرسة أو شرائها من الباعة الخارجيين. يرجى الاطلاع على الملحق 1: الجدول 1 و2 الخاص بأحجام الحصص.. يرجى الرجوع إلى الملحق 3 للتعرف على أمثلة لقوائم الطعام لوجبات الفطور، والغداء، والوجبات الخفيفة.

2.5 النظام الغذائي النباتي

يحتاج الطلبة النباتيين للحصول على البروتين من مجموعة متنوعة من الأغذية، ليس فقط بغرض الحصول على كميات كافية من البروتين ولكن أيضاً للحصول على الفيتامينات والمعادن الأخرى. ولذلك ينبغي أن يتم تنويع مصادر البروتينات النباتية خلال الأسبوع. والتأكد من توفير عدد من الوجبات والخيارات الغذائية النباتية لكل من وجبتي الإفطار والغداء.

وتشتمل مصادر البروتين الجيدة للنباتيين ما يلي: البقول، المكسرات والبذور الزيتية، منتجات الصويا (التوفو وحليب الصويا وبروتين الصويا المُركَّب مثل الصويا المفرومة) والقمح، والشوفان، والأرز، والبيض، وبعض منتجات الألبان (الحليب، والجبن، والزبادي). يؤدي الاعتماد على الألبان والبيض إلى زيادة ما يحتويه النظام الغذائي من طاقة ودهون، وخاصة المشبعة.

لاحظ أن البقول تعتبر من الخضروات. (ومع ذلك، إذا كنت تستخدم البقول باعتبارها بروتين ليس من الألبان ومخصص للنباتيين فإنك ستحتاج لإضافة خضروات منفصلة لتغطي جزئية الخضار في الوجبة).

ويجب على جميع المدارس أن توفر خيار نباتي واحد على الأقل من جميع أنواع الوجبات التي يتم بيعها.

2.6 مسببات الحساسية

- يجب أن ترفق جميع الوجبات بتحذيرات من أي مسببات للحساسية قد تكون في مكوناتها الرئيسية، أو مكوناتها المركبة، أو الإضافات الغذائية التي تساعد في تجهيز الوجبة. مما يوجب وضع بطاقات تعريفية تبين وجود مسببات للحساسية، أو تلفت الانتباه لوجودها في قوائم الطعام مهما كانت كمياتها ضئيلة (نظام سلامة الغذاء للعام 2013).
- وقد حددت إدارة سلامة الغذاء التابعة لبلدية دبي، الأصناف التالية باعتبارها مسببات للحساسية:

- القشريات ومنتجاتها (مثل القريدس)
- الفاول السوداني ومنتجاته
- فاول الصويا ومنتجاته
- المكسرات ومنتجاتها
- بذور السمسم ومنتجاتها
- الأسماك والمنتجات السمكية
- البيض ومنتجاته
- الألبان ومنتجاتها
- الجلوتين والحبوب التي تحتوي عليه (مثل القمح، والجاودار، والشوفان، والشعير، والحنطة)

بما أن الأغذية التي تجهز وتباع داخل المدرسة تُعَفَى من وضع البطاقات الغذائية، وبالتالي يجب عرض المعلومات المطلوبة والخاصة بمسببات الحساسية بجانبها، أو إبلاغها للمشتري عندما يطلب ذلك.

2.7 مكونات غذائية تستدعي الإلتباه

أوضحت دراسات حديثة متعلقة بأسلوب الحياة الصحي أن العناصر الغذائية الرئيسية الثلاثة التي تتطلب انتباهاً خاصاً في أنظمة الحمية

التي نتبعها، هي: الملح، السكر والدهون المشبعة والمتحولة، وليست السعرات الحرارية لوحدها هي التي تستدعي الإلتباه.

حيث يرتبط الاستهلاك الزائد من هذه المكونات الغذائية على المدى الطويل بالأمراض المتعلقة بنمط وظروف الحياة مثل ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، كولسترول الدم وغيرها من الأمراض. وعليه فإنه من الضروري ضبط الاستهلاك الزائد لهذه المكونات الغذائية، لضمان وجود عادات تغذوية أكثر أماناً وأكثر صحية.

2.7.1 الملح:

يعتبر الصوديوم من المغذيات الأساسية للإنسان، ولكن كميات الصوديوم التي يتم استهلاكها تختلف باختلاف وتباين السكان حول العالم، فقد أصبح الملح مصدراً للقلق، بعد أن أظهرت العديد من الدراسات البحثية علاقة إيجابية طردية تربط بين تناول كميات غذائية بها صوديوم والإصابة بارتفاع ضغط الدم.

يمكن أن يكون مصدر الملح في الغذاء هو الأغذية المجهزة والمصنعة لأنها إما أن يكون بها كميات ملح عالية (مثل الوجبات الجاهزة، واللحوم المعالجة والمُجففة، والأجبان، ورقائق البطاطس، والنودلز سريعة التحضير، وغيرها) أو بسبب انتشارها واستهلاك الناس لكميات كبيرة منها (مثل الخبز ومنتجات الحبوب المعالجة). كما أن الملح يُضاف أيضاً إلى الطعام خلال الطهو (مكعبات المرقّة) أو على مائدة الطعام (صلصة الصوبا، أو صلصة السمك، وملح المائدة).

2.7.2 السكر:

يعتبر السكر مصدر قلقٍ دائمٍ على صحة الأطفال، حيث أنه يمدّهم بسعرات حرارية لا فائدة منها. فالجسم يقوم بتخزين الكميات الفائضة من السكر كما تخزن الدهون. وبالإضافة إلى أن استهلاك الأطفال للأغذية الغنية بالسكر يتسبب في جعلهم أكثر كسلاً وشعوراً بالجوع. من هذه الأغذية المحتوية على السكر: المشروبات الغازية والمصاصات والحلوى والمخبوزات وأنواع الشوكولاتة والمشروبات المحلاة بالسكر، وغيرها من الأغذية المصنعة.

2.7.3 الدهون المشبعة:

بالرغم من أنّ الدهون هي أحد أهم العناصر الغذائية في مرحلة الطفولة فإن جودة ونوع الدهون تشكل أكبر مصادر القلق. حيث تؤدي الأغذية الغنية بالدهون المشبعة أو المطبوخة بالزيت والمحتوية على كميات كبيرة من الدهون المشبعة إلى الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية في مراحل لاحقة.

أمثلة على الأغذية المحتوية على الدهون المشبعة: منتجات الألبان كاملة الدسم، اللحوم الحمراء، الزبد، السمن، الأجبان العالية بنسبة الدهون، الجبن والقشدة القابلة للدهن، حلوى منتجات الألبان، وحلوى الحبوب، النقانق، والبطاطس المقلية.

2.7.4 الدهون المتحولة:

تنتج الدهون المتحولة أو الأحماض الدهنية المتحولة، خلال العملية الكيميائية المعروفة باسم «الهدرجة الجزئية للزيوت». حيث تتحول زيوت الطهي السائلة، إلى مواد صلبة شبه مستقرة، تشبه الدهن أو السمن النباتي، مما يُطيل فترة صلاحية المنتجات الغذائية. الدهون المتحولة تضر بصحة القلب لهذا ينبغي استبدالها بالدهون الأحادية أو الدهون غير المشبعة، لتخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

فيما يلي أمثلة على مصادر الدهون المتحولة: الدهون المستخلصة من الزيوت النباتية، السمن الصناعي، المارجرين والمنتجات المخبوزة والبسكويت والدونت وبسكويت الزبدة وعجينة السكر الجاهزة والزيوت المهدرجة جزئياً.

يرجى الاطلاع على الملحق 1: الجدول 8 لمزيد من المعلومات عن حدود القيم التغذوية للعناصر الغذائية التي تستدعي الانتباه.

2.8 قائمة الأطعمة المحظورة في المدارس

يجب أن تحظر الأطعمة الواردة في الملحق 1: الجدول 4 حظراً تاماً أو يفيد استعمال بعضها حسب الشروط المبينة في الجدول. فالأغذية المحظورة لن يتم عرضها أو بيعها أو الترويج لها في المدارس ما لم يكن هناك استثناءات محددة تسمح بها.

بالنسبة لأيّ أصناف غذائية أو أطعمة غير واردة ضمن قائمة المواد الغذائية المحظورة في الملحق 1: الجدول 4، يرجى الرجوع إلى الجدول 8 لمقارنة المدى المسموح به من المغذيات التي تستدعي الإنتباه.

2.9 البطاقة الغذائية

يجب أن يتم التأكد من أن كل طعام يتم بيعه في المدرسة قد تم التحقق منه ومن أنه يحمل بطاقة غذائية يوضح عليها محتوياته من الملح والسكر والدهون المشبعة إلى جانب العناصر الغذائية الأخرى الواردة في نموذج البيانات التغذوية الواردة أدناه. ينبغي توضيح معلومات المغذيات الواردة أدناه لجميع المواد الغذائية المقدمة إلى المدارس بما في ذلك الوجبات والوجبات الخفيفة والمشروبات.

اسم المنتج	
صافي الوزن	
حجم الحصة	
لكل 100 جرام	لكل حصة
	السعرات الحرارية
	الكربوهيدرات
	إجمالي السكريات
	السكر المضاف
	الألياف
	البروتينات
	إجمالي الدهون
	الدهون المشبعة
	الصوديوم

2.10 احتساب القيم الغذائية

تسمح القوانين بإحتساب القيم التغذوية بطرق مختلفة. كما أن هذا الأمر لا يتطلب بالضرورة إجراء تحليل مختبري، فيمكن لشركات المواد الغذائية احتساب القيم التغذوية بنفسها بناء على نوع المنتج. إن

القيم الموضحة في جدول القيم التغذوية هي بمثابة متوسط قيمة كل مغذي وهي تعتمد على ما يلي:

- تحليل الجهة المصنعة للغذاء.
- احتساب القيم يكون من القيم المتوسطة المعروفة أو الفعلية للمكونات المستخدمة، أو
- الاحتساب يكون من البيانات الثابتة والمقبولة بشكل عام.
- طرق أخرى لاحتساب وتقييم القيم التغذوية:
- برنامج تحليل للعناصر التغذوية معتمد من قبل إدارة سلامة الغذاء، أو
- اختبارات تحليلية معملية من خلال المختبرات المعتمدة من قبل إدارة سلامة الغذاء،
- يمكن إجراء حساب يدوي من قبل مهني مؤهل (أخصائي تغذية/ أخصائي حماية وتغذية) باستخدام المراجع التي يتم التوصية بها من قبل بلدية دبي.

يرجى الاستعانة بالجدول المرجعية في الملحق 1.

2.11 تدريب الموظفين وإدارات المدارس

يجب أن يحصل مدراء شركات المواد الغذائية ومندوبي إدارات المدارس ومتداولوا المواد الغذائية على التدريب الرسمي المناسب في المجالات التغذوية المتعلقة بأعمال مؤسساتهم.

2.12 التفتيش

- ينبغي أن تصنف المؤسسات التي تورد الأطعمة الجاهزة العالية الخطورة كمؤسسات مواد غذائية عالية الخطورة ضمن نظام تفتيش المؤسسات الغذائية، ويجب أن يتم تفتيشها بشكل دوري مرة على الأقل كل ستة أشهر.

- يجب أن تغطي عملية التفتيش كافة نواحي سلامة الأغذية والتغذية وأي متطلبات أخرى ذات صلة.
- يجب أن تُقيّم عمليات التفتيش أي تغيير متعلق بالمورد أو العمليات (طريقة العمل) أو المنتج.

2.13 التقييم

يجب أن يتم تقييم فعالية تطبيق المبادئ التوجيهية (الإرشادات) والمتطلبات الواردة في هذه الوثيقة دورياً من أجل التحقق من فعاليتها.

يجب على إدارات المدارس أن تقوم بتقييم فعالية البرنامج من خلال ما يلي:

- تقييم معدل استهلاك المواد الغذائية الصحية بين الأطفال مع مرور الوقت (بيانات إجمالي استهلاك كل نوع من أنواع الطعام محسوبة بالحصص).
- تقييم مستوى المعرفة وتغيير السلوك بين المعلمين والأطفال.
- تقييم الوزن ومعدل نشاط الأطفال.

الملحق

الملحق 1: الجداول المرجعية

الجدول 1: حجم الحصص الغذائية من كل مجموعة غذائية

محاصيل الحبوب والنشويات	
حصة واحدة = 15 جم كربوهيدرات، 3 جرام بروتين، 0 - 1 جم دهون، 80 سعرة حرارية	
المقدار المثالي للحصول على حصة واحدة	المادة الغذائية
1 شريحة (2.5 بوصة = 6 سنتيمتر)	بسكويت
شريحتين 1.5 أونصة تقريباً = 43 جرام	خبز: • سعرات منخفضة
1 شريحة متوسطة	• أبيض، حبوب، شعير، بروتين
2/1 أونصة = 14 جرام	• معجنات
1 (6 بوصة قطر = 15 سنتيمتر)	خبز مسطح (شاباتي، براتا)
1.5 أونصة = 43 جرام	فطائر إنجليزية
1.5 أونصة = 43 جرام	دقيق (أي نوع)، دقيق الذرة
1 (8 بوصة قطر = 20 سنتيمتر)	خبز هندي (النان أو الكولكا)
1 (1.5 أونصة = 43 جرام)	فطائر محلاة
1.5 أونصة = 43 جرام	خبز عربي
2 رغيف صغير مقرمش	خبز التاكو
1 من الحجم المتوسط (1.5 أونصة = 43 جرام)	التورتيللا
1 (4 بوصة، مربع = 10 سنتيمتر)	كعك الفواكه
2/1 كوب	البرغل (مطبوخ)
2/1 كوب	الشوفان (مطبوخ)

حبوب افطار غير محلاة جاهزة للأكل	4/3 كوب
جرانولا منزوع الدسم (نوع من حبوب افطار)	4/1 كوب
الكشكاسة (حبوب الحنطة السوداء)	2/1 كوب
الموسلي(نوع من حبوب افطار)	4/1 كوب
المكرونه، سباجيتي مطهية (مغلبيه)	3/1 كوب
كينوا (مطبوخة)	3/1 كوب
أرز (أبيض أو بني) مطبوخ	3/1 كوب
تبوله (جاهزة)	2/1 كوب
كاسافا أو المنيهوت(البفرة)	3/1 كوب
ذرة (مغلبيه، مجمدة، نيئة)	1/2 كوب
كوز ذرة	5 أونصة= 140 جرام (1/2 كوب)
موز الجنة، ناضج	1 كوب
بطاطس: • مشوية بدون تقشير	3 أونصة = 85 جرام
• مسلوقه	3 أونصة = 85 جرام
• مهروسه مع الحليب	1/2 كوب
• ودجز، رقائق (مخبوزة)	2 أونصة = 56 جرام
اليام، بطاطا حلوة	1/2 كوب

الفواكه وعصائر الفواكه

حصة واحدة = 15 جرام كربوهيدرات، 0 جرام بروتين، 0 جرام دهون، 60 سعرة حرارية

المادة الغذائية	المقدار المثالي للحصول على حصة واحدة
تفاح (مع القشر)	1 (4 أونصة = 113 جرام)
تفاح (مجفف)	4 حلقات
مشمش طازج	4 ثمرات (5 ½ أونصة = 165 جرام)
مشمش مجفف	8 أنصاف
موز	1 (4 أونصة = 113 جرام)
عنبيات (توت أسود، فراولة، توت أزرق)	¾ كوب
كنتالوب	11 أونصة = 312 جرام (كوب واحد)
تمور	3 ثمرات
فواكه مجففة	2 ملعقة طعام
تين	ثمرتين
مزيج فواكه طازجة مقطعة	½ كوب
برتقال، نكتارين (ثمرة صغيرة)	1 (6 ½ أونصة = 170 جرام)
عنب (أسود، أحمر، أخضر)	3 أونصة = 85 جرام
شمام	1 شريحة
كيوي	1 (3 ½ أونصة = 100 جرام)
مانجو (ثمرة صغيرة)	½ كوب أو ½ ثمرة
بابايا	8 أونصة = 227 جرام
خوخ، طازج	4 أونصة = 113 جرام
أناناس، طازج	¾ كوب أو 2 طبق متوسط
بطيخ	1 ¼ كوب
عصائر لجميع أنواع الفواكه (طازجة ومعبأة)	½ كوب

الخضروات

حصة واحدة = 5 جرام كربوهيدرات، 2 جرام بروتين، 0 جرام دهون، 25 سعرة حرارية

المقدار المثالي للحصول على حصة واحدة

1/2 كوب مطهي 1 كوب نيء 1/2 كوب عصير

المادة الغذائية	المادة الغذائية
بامية	قطيفة (سبانخ صينية)
بصل	خرشوف
فجل	هليون
بازلاء	ذرة صغيرة
فلفل	براعم الخيزران
جميع أنواع القرعيات	الفاصوليا الطازجة (الخضراء، الشمعية، الفرنسية)
بندورة (طماطم)	براعم البقوليات
اللفت	شمندر
كستناء المياه	بوك تشوي (ملفوف صيني)
كوسا	بروكلي
ذرة صغيرة	كرنب (ملفوف) بروكسل
القرع (المر، البدوال (الحية الخياري)، الليفي، الطويل)	الكرنب (ملفوف)
الخضروات الورقية (الكرنب الأجد، الكرنب، اللفت، الخردل والسبانخ)	جزر
الكراث	قرنبيط (زهرة)
خضروات مقطعة ومشكلة (طازجة أو مجمدة)	كرفس
فطر	سلطة الكرنب (بدون تتبيل)
باذنجان	خيار

اللحوم وبدائل اللحوم

حصّة واحدة = 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 0 3 جرام دهون، 45 سعرة حرارية (* تحتوي على 75 سعرة حرارية)	
المقدار المثالي للحصول على حصّة واحدة	المادة الغذائية
1 أونصة = 28 جرام	لحم بقري (مفروم، مشوي، أضع، شرائح)
1	بيضة كاملة
2	بياض البيض
1 أونصة = 28 جرام	سمك (القد، التونة، السلمون المدخن، الرنجة)
1 أونصة = 28 جرام	لحم خروف (مفروم، ساق، مشوي)
1 أونصة = 28 جرام	الأحشاء
1 أونصة = 28 جرام	دواجن (الدجاج والديك الرومي، منزوع الجلد*)
1 أونصة = 28 جرام	شريحات الدجاج *
1 أونصة = 28 جرام	تونة معلبة في الماء أو الزيت (مصفاة)
1 أونصة = 28 جرام	شرائح السمك

العدس والبقوليات (مطهية)

وجبة واحدة = 15 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 0 - 3 جرام دهون، 125 سعرة حرارية

المادة الغذائية	المقدار المثالي للحصول على حصة واحدة
فول + مطبوخة بالصلصة	3/1 كوب
الفاصوليا (سوداء، حمص، حمراء، ليماء، بينتوأبيض)	1/2 كوب
العدس (بني، أخضر، أصفر)	1/2 كوب
لوبياء	1/2 كوب
براعم العدس والفول	1/2 كوب
إيديمامي (فول الصويا الأخضر)	1/2 كوب
فلافل	3 قطع
حمص	3/1 كوب
توفو (جبنة الصويا)	4 أونصة = 113 جرام
قطع (لقيمات) دجاج أساسها الصويا	قطعتين

الحليب ومشتقات الألبان

حصة واحدة = 15 جرام كربوهيدرات، 8 جرام بروتين، 5 جرام دهون، 120 - 145 سعرة حرارية

المقدار المثالي للحصول على حصة واحدة	المادة الغذائية
6 أونصة = 170 جرام	زبادي، سادة، قليل أو خالي الدسم
6 أونصة = 170 جرام	زبادي طبيعي بالفواكه
250 مللي	حليب كامل الدسم
	حليب منخفض الدسم
8 أونصة = 227 جرام	زبادي كامل الدسم
250 مللي	حليب ماعز
250 مللي	حليب مع الشوكولاته
10 أونصة = 280 جرام	سموذي، بنكهات
250 مللي	حليب الصويا، عادي
4/1 كوب	جبين أبيض
1 أونصة = 28 جرام	جبين قليل الدسم
2 أونصة = 56 جرام	جبين ريكوتا
1 أونصة = 28 جرام	جبين موزاريلا
1 أونصة = 28 جرام	جبين فيتا
1 أونصة = 28 جرام	جبين عادي (أمريكي، شيدر، سويسري، ماعز، جاك)

الدهون والمكسرات والبذور الزيتية

حصة واحدة = 0 جرام كربوهيدرات، 0 جرام بروتين، 5 جرام دهون، 45 سعرة حرارية

المقدار المثالي للحصول على حصة واحدة	المادة الغذائية
1 ملعقة طعام	الأفوكادو
1 ½ ملعقة شاي	زبدة الفول السوداني، خالية من الدهون المشبعة (الفول السوداني واللوز والكاجو)
1 ملعقة شاي	زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الفول السوداني
8 - 10 حبات	الزيتون
1 ملعقة شاي	الزيوت (بذور الكتان والذرة وبذور القطن وعباد الشمس والقرطم)
2 ملعقة شاي	السمن النباتي مع الاستيرول النباتي
2 ملعقة طعام	بذور الكتان، بذور اليقطين وبذور السمسم
6 حبات	المكسرات
3 حبات	• اللوز، الكاجو
10 حبات	• مكاداميا
4 أنصاف	• الفول السوداني
16 حبة	• البقان
	• فستق

2 ملعقة شاي	طحينة، طحينة السمسم
2 ملعقة طعام	زبدة
1 ملعقة شاي	• نصف دسم
2 ملعقة شاي	• شريحة
	• مخفوقة
2 ملعقة شاي	شرائح جوز الهند
1 ملعقة طعام	كريمة
2 ملعقة طعام	• كثيفة
	• مخفوقة
1 ملعقة طعام	جبن كريم
2 ملعقة طعام	كريمة حامضة

الوزن بالجرام	المكيال
28 جرام	1 أونصة
15 جرام	1 ملعقة طعام
5 جرام	1 ملعقة شاي

ملاحظة: لم يتم توفير وزن ثابت بالجرام لحجم الكوب لأن كل مادة غذائية سوف يكون لها وزن مختلف بحسب حالتها (جافة، سائلة، مسحوق أو حبيبات)، ولهذا استخدم حجم الكوب فقط كمرجع

الجدول 2: الكمية الموصى بها والمستهلكة اعتيادياً للأغذية المطبوخة (RACC)

المادة الغذائية	حصة واحدة / الكمية الموصى وتستهلك في العادة	الحبوب والبذور والنشويات
خبز الباجل الصغير، البيتزا الصغيرة، الموزاريلا المغطاة بفتات الخبز، لفائف البيض، السندويشات الصغيرة، الكويساديل الصغيرة، المناقيش، الفطائر	85 جرام، مع إضافة 35 جرام للأغذية المغطاة بطبقة من الصلصة	
الطاجن، المعكرونة والجبن، الفطائر المخبوزة	1 كوب	
باراتا (فطائر) محشوة بالخضروات	55 جرام	
خبز الأيدي (من الأرز أو الدال وينضج البخار)	85 جرام مطبوخة	
البوريتو، الإنتشلادا، البيتزا، جميع أنواع السندويشات، فطائر الكريب (مطبوخة)	140 جرام، مع إضافة 55 جرام للمغطاة بطبقة من الصلصة على سبيل المثال: الإنتشلادا	
البسكويت، التورتيا، أعواد الخبز الطرية، البسكويت المملح، خبز الذرة، السكونز، الفطائر الصغيرة (الكريميت)، المافن الانجليزي	35 جرام	
الخبز، اللفائف (الرولات)	50 جرام	
كعكة الملاك، كعكة الشيفون/الكعكة الاسفنجية بدون طبقة السكر والزينة	55 جرام	
المقرمشات والمكسرات	30 جرام	
أصابع الخبز القاسي	15 جم	
الخبز المحمص	7 جرام	
فتات الخبز	30 جرام	
الخبز الفرنسي المحمص، الكريب، فطائر البانكيك	110 جرام معدة، 40 جرام مزيج جاف	
أصابع الحبوب، الجرانولا، أصابع حبوب الأرز (بدون طبقة تغطية)	40 جرام	
بيتزا كرس (قمح كامل / طحين أبيض)	55 جرام	
خبز التاكو (القاسي)	30 جرام	

40 جرام	حبوب الإفطار، جاهزة للأكل، الحبوب المنفوشة بدون إضافات		
15 جرام	النخالة أو جنين القمح		
30 جرام	الطحين ودقيق الذرة		
140 جرام مطبوخة، 45 جرام جافة	الأرز، الشعير، دخن		
140 جرام مطبوخة، 55 جرام جافة	المعكرونة، نودلز، زلابية، رافيولي		
10 جرام	النشويات (البطاطس، التابيوكا، نشاء الذرة)		
120 جرام	البطاطس المهروسة		
70 جرام	البطاطس المشوية / بطاطس بوريه مقلية (هاش براونز)		
80 جرام	كيك الفواكه/الخضروات/المكسرات (مع فواكه/خضار/مكسرات تساوي أو تزيد عن 35% من الوزن النهائي)		
180 جرام	الخضروات المطبوخة في صلصة أو مرقة		الخضروات
85 جرام	الخضروات المطهوه على البخار، المسلوقة، المشوي، المجمدة، المعلبة		
120 جم	السلطات (بدون تتبيلة)، كطبق رئيسي		
5 جرام	الخضروات المجففة تحت الشمس مثل الفطر، الطماطم		
30 جرام	معجون الخضروات		
60 جرام	بوريه الخضروات		
85 جم	الخضروات باعتبارها مكوناً رئيسياً		
5 جرام	الخضروات المستخدمة للتزيين مثل البقدونس والكزبرة		
240 ميلي لتر	عصير الخضروات		

		الفواكه
40 جرام	الفواكه المجففة	
5 جرام	فواكه التزيين	
70 جرام	الفواكه الكاملة باعتبارها طبقاً جانبياً أو وجبة خفيفة	
120 جم	البطيخ وأنواع الشمام الأخرى	
140 جرام	جميع الفواكه الأخرى الطازجة أو المعلبة أو المجمدة	
240 ميللي لتر	العصير والنكتار والفواكه والمشروبات التي تكون الفواكه المكون الأساسي لها	
85 جم	التوت (جميع الأنواع)	
110 جم	الفواكه الكاملة مثل الموز والتفاح والنكتارين	

		البقوليات
85 جرام	التوفو	
¼ كوب	البراعم (الطازجة والمعلبة)	
130 جرام مطبوخة في صلصة أو سوائل معلبة، 90 جرام للتحضيرات الأخرى، 35 جرام نيئة	الحبوب والبقول الكاملة مثل الفاصوليا، الحمص، الفول	
130 جرام مطبوخة في صلصة، 35 جرام نيئة	حبوب مقسمة	
85 جرام	حشوات الفطائر	اللحوم والمنتجات
110 جرام	خلطات البيض، البيض المخفوق، عجة البيض	
50 جرام	البيض الكامل (النيء)	
85 جرام	الأسمك واللحوم والدواجن وبدائلها	
140 جرام (مطبوخ)	الطبق اللحم الرئيسي مع صلصة، السمك مع صلصة الكريمة	
85 جرام	الدجاج، بدون إضافات، مشوي، مقطع	
140 جرام	الدجاج، طاجن صدر الدجاج	
85 جرام	طبق رئيسي بدون صلصة مثل الكعكة العادية أو كعكة المحار	
100 جرام (مطبوخة)	الأسمك، المحار، لحوم الصيد، السمك المدخن	

		منتجات الألبان
5 جرام	أي جبنة صلبة مبشورة، جبنة بارميزان، جبنة رومانو، جبنة موزاريلا	
55 جرام	جبنة قريش	
1 شريحة	شريحة جبنة	
1 مكعب	جبنة مكعبات	
30 جرام	جميع الأجبان الأخرى مثل الفيتا، الحلوم	
15 ميلي لتر	الكريمة أو بديل الكريمة (سائل)	
2 جرام	الكريمة أو بديل الكريمة (مسحوق)	
200 ميلي لتر	الحليب كطعام رئيسي (كامل الدسم، قليل الدسم)	
240 ميلي لتر	مشروبات أساسها الحليب مثل مشروب الإفطار الفوري (إنستانت بريكفاست)، بديل الوجبة (ميل ريبليسمنت)، شراب الصويا	
30 جرام	الحليب (مكثف)	
240 ميلي لتر	مخفوق الحليب (ميلك شيك)، مشروبات أساسها منتجات الألبان	
30 ميلي لتر	الكريمة الحامضة	
170 جرام	الزبادي، بدون إضافات، بنكهة الفاكهة	
½ كوب، جاهز	الكاسترد، حلوى البودنج التيأساسها الجيلاتين أو الحليب	

1 ملعقة طعام	الزبدة، الزيت	الدهون والمكسرات، والبذور الزيتية
30 جرام	تتبيلات للسلطة	
1 ملعقة طعام	زيوت التتبيل	
30 جرام	المكسرات الكاملة، محمرة، منكهة، مغلفة، ممزوجة، مقطعة إلى شرائح، مفرومة	
15 جرام	جوز الهند، مبشور، كامل، مسحوق	
15 جرام	المكسرات والبذور دقيق	
1 ملعقة طعام للصلصات 2 ملعقة طعام من صلصة اللحم	صلصة الشواء، صلصة الطماطم الحارة، الكتشب، صلصة الخردل، جميع أنواع الصوص مثل صلصة فاصوليا التغميس، الجواكمولي (صلصة تغميس بفاكهة الأفوكادو)، صلصة التغميس المستخدمة بشكل أساسي كصلصة تغميس أو تزيين	الصلصات، الصوص، صلصة اللحم
100 جرام	صلصة الطبق الرئيسي للمعكرونة أو السباجيتي	
4/1 كوب	صلصة تتبيل (طبق حجم صغير) مثل صلصة الكريم، صلصة البيستو، صلصة ألفريدو، صلصة الجبن	
1 ملعقة طعام	الخل، التتبيلات	
35 جرام	رقائق البطاطس المخبوزة، البسكويت المملح، فشار الذرة، رقائق بطاطس الفواكه والخضروات، خليط وجبات الحبوب الخفيفة	الوجبات الخفيفة الجافة
245 جرام	جميع الأصناف	الحساء

1 ملعقة طعام	المرببات، الجيلي، معاجين الفواكه، صلصات الفواكه	السكر
8 جرام	السكر	
1 ملعقة شاي	إضافات الخبز مثل رشات الكعك المُحلى، وإضافات الكعك	
4/1 ملعقة شاي	ملح، بدائل الملح، ملح متبل	الملح
0.6 جرام	بيكنج صودا، بيكنج باودر، البكتين	
1 ملعقة طعام	مسحوق الكاكاو	متفرقات

*المصدر: وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، في إدارة الغذاء والأدوية، الولايات المتحدة الأمريكية

الجدول 3: المجموعات الغذائية

عناصر المجموعة	العنصر الغذائي الرئيسي	المجموعة الغذائية
الحبوب مثل (الأرز، القمح، الشعير، الذرة، الشوفان، موسلي وجميع أنواع دقيق الحبوب). النشويات مثل (البطاطس، البطاطا والكاسافا). منتجات الطحين والحبوب مثل الجرانولا، والكعك والكرواسون والمعجنات والبسكويت والخبز العربي، التورتيللا، رقائق الذرة، الذرة الصفراء، والفطائر.	كربوهيدرات، ألياف، فيتامين ب المركب	الحبوب والنشويات
الفواكه الغنية بالسوائل مثل العنب والأناناس والبرتقال والفواكه اللبية على غرار المانجو والموز والسفرجل الهندي والعنبات مثل التوت الأزرق والفراولة والتوت الأسود وكافة أنواع البطيخ. وكذلك الخضروات الورقية مثل السبانخ، والكرنب الأجد، والخس. وغيرها من الخضروات مثل الملفوف والبادنجان والبامية، والفاصوليا الطازجة مثل الفاصوليا الفرنسية. والخضروات الجذرية مثل الجزر والبنجر، الخ.	الفيتامينات، المعادن والألياف	الفواكه والخضروات
كافة أنواع البيض	البروتينات والحديد	اللحوم والبيض والبقوليات
منتجات البقوليات مثل الفاصوليا، الحمص، الفول وكافة أنواع الدال الهندي. كافة أنواع اللحوم مثل الدجاج، اللحم الأحمر، المأكولات البحرية، السمك مثل السلمون والتونة، الرومي واللحم البقري.		

أشياء يجب تجنبها	أفضل الخيارات
منتجات الدقيق المحسن مثل البسكويت، الكرواسون والبيتزا. وكذلك الأرز الأبيض والبطاطس المقلية.	كافة منتجات الحبوب والشوفان والأرز البني والكينوا والكسكس وكافة أنواع عيش الدقيق ومكرونه الدقيق والموزلي والبطاطا الحلوة.
الفواكه المعبئة في شراب السكر، الخضروات المملحة والمعلبة، الخضروات المخللة أو الخضروات المقلية بزيت عميق.	الخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل اللفت، السبانخ، الخس والسلطة والفواكه المقطعة والخضروات المسلوقة البخار والمشوية.
البيض المقلي	بياض البيض الكامل
الفاصوليا المقلية، الفاصوليا المطبوخة المعلبة، لحم اللانشون، اللحوم الحمراء والدجاج المقلي.	براعم البقوليات، اللحم المدخن والمشوي وشرائح اللحم الخالي من الدهون وصدور الدجاج.

عناصر المجموعة	العنصر الغذائي الرئيسي	المجموعة الغذائية
كافة أنواع الحليب الذي يتم إنتاجه من الحيوانات، الجبن وجبن الكوتيج، الزبادي، جبنة الدهن واللبننة.	البروتين والكالسيوم وفيتامين د	الحليب ومنتجات الألبان
المكسرات مثل الجوز واللوز والفسق والفول السوداني. البذور الزيتية مثل عباد الشمس وبذور الكتان. الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون ودوار الشمس.	الأحماض الدهنية الرئيسية	المكسرات والزيوت والبذور الزيتية
المياه العادية، العصائر، عصير، ماء جوز الهند، الشوربات، عصير الخضروات	الالكتروليت	المياه والسوائل

أشياء يجب تجنبها	أفضل الخيارات
مخفوق الحليب كامل الدسم والزبادي مع النكهات وشرائح الجبن المطبوخة وأصابع الجبن المقلية.	الحليب منزوع الدسم، الجبن منزوع الدسم، الزبادي منزوع الدسم، الجبن، جبنة فيتا واللبننة.
المكسرات المغطاة بالسكر، المكسرات المملحة، الدهون المشبعة مثل الزبدة، المارجرين، السمن النباتي، الطعام المقلي، الخضروات المطهية بالدهون الحيوانية.	زيت الزيتون لإضافته للسلطة وزيت الكانولا للطهي والكريمة منزوعة الدسم من أجل الحلوى والمكسرات وزبدة الفول السوداني.
المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، المشروبات الرياضية، المشروبات السكرية، المشروبات المنكهة والمرطبات.	المياه العادية، عصائر فواكه 100%، عصائر الفواكه والخضروات الطازجة وماء جوز الهند.

الجدول 4. قائمة بالأغذية المحظورة في المدارس

العناصر الغذائية المستثناة / الأغراض المسموحة وعدد مرات تقديمها			أصناف الأطعمة غير المسموح بها	المجموعة الغذائية
عدد المرات التي يمكن فيها تناول المنتج المستثنى	معايير المطلوبة للمنتج المستثنى	منتجات غذائية مستثناة		
لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	كافة أنواع الصودا والمشروبات الغازية	مشروبات غازية
جميع الأيام	يجب ألا يتجاوز حجم الحصة للمشروب 250* مل، وأن لا تتجاوز كمية السكر المعدل المتوسط. يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8	عدم إضافة السكر أو العسل عصائر الفواكه فيها 30% لب/ عصير فواكه.	كافة أنواع المشروبات السكرية ومشروبات الطاقة والفيتامينات ذات النكهة والمياه والمشروبات المعدنية والمشروبات الرياضية والمشروبات مع نكهات الفواكه	مشروبات غير غازية
لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يمكن لمحسنات نكهة أن تغطي ضعف الخصائص الغذائية الخاصة بمادة غذائية معينة وتساهم أيضاً في امتصاص الصوديوم	مأغذية تحتوي على محسنات النكهة مثل غلوتامات أحادي الصوديوم

العناصر الغذائية المستثناة / الأغراض المسموحة وعدد مرات تقديمها			أصناف الأطعمة غير المسموح بها	المجموعة الغذائية
عدد المرات التي يمكن فيها تناول المنتج المستثنى	معايير المطلوبة للمنتج المستثنى	منتجات غذائية مستثناة		
في بعض المناسبات (مرتين على الأكثر خلال الفصل الدراسي)	يجب أن لا تتجاوز كمية الملح والسكر والدهون المشبعة المدى المتوسط. بالرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8 يجب أن تلبى حجم الحصص المذكورة في الملحق 1: الجداول 1 و 2	رقائق البسكويت الهشة أو أي بسكويت سادة أو مغطى بطبقة رقيقة من الشيكولاته	يرجى الاطلاع على الملحق 2 فيما يتعلق بالحلويات	الحلوى السكرية
جميع الأيام	يجب أن لا يتجاوز كمية الملح والسكر والدهون المشبعة المدى المتوسط. والرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8	في حالة كان صنف الطعام غير المسموح مخبوزا وليس مقلي بالزيت	البطاطس المقلية أو الهوت دوج أو الفلافل أو السبرينج رولز أو السامبوسة أو قطع الدجاج المقلية أو أي مواد غذائية يتم قليها ويتم تقديمها كوجبة صغيرة أو وجبة رئيسية.	الأطعمة المقلية

العناصر الغذائية المستثناة / الأغراض المسموحة وعدد مرات تقديمها			أصناف الأطعمة غير المسموح بها	المجموعة الغذائية
عدد المرات التي يمكن فيها تناول المنتج المستثنى	معايير المطلوبة للمنتج المستثنى	منتجات غذائية مستثناة		
مرتين أسبوعياً	يجب أن لا يتجاوز المعدل المتوسط للملح والسكر والدهون. يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8.	فقط في حال الوجبات الخفيفة فإنه يتم تعبئتها في عبوات صغيرة بصافي وزن لا يتجاوز 40 جم.	معجنات جاهزة للأكل أو عبوات المواد الغذائية القابلة للتسخين السريع أو البفك أو أي نوع من الرقائق مثل رقائق البطاطس أو المنتجات المشابهة أو منتجات رقائق الذرة أو الكعك المملح	وجبات خفيفة
مرتين أسبوعياً	لا يجب أن يتجاوز المعدل المتوسط للسكر والدهون المشبعة. يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8.	زبادي نكهات طبيعية، زبادي مع قطع الفواكه، اللبن	الآيس كريم، الزبادي بنكهات الصناعية، الزبادي المجمد، أصابع الزبادي، مخفوق أساسه الشكولاتة والحليب ذو النكهة الصناعية	الحليب ومنتجات الألبان

العناصر الغذائية المستثناة / الأغراض المسموحة وعدد مرات تقديمها			أصناف الأطعمة غير المسموح بها	المجموعة الغذائية
عدد المرات التي يمكن فيها تناول المنتج المستثنى	معايير المطلوبة للمنتج المستثنى	منتجات غذائية مستثناة		
مرتين أسبوعياً	لا يجب أن تتجاوز المعدل المتوسط للملح والسكر والدهون. يرجى الرجوع إلى الملحق 1: الجدول 8. يجب أن يلبي الحجم تلك المعايير الواردة في الملحق 1: الجدول 1 و 2	رقائق البسكويت الهشة أو أي بسكويت سادة أو مغطى بطبقة رقيقة من الشيكولاته	الكعك والكعك المحلى والحلويات والمعجنات وشرائح الكعك والخبز المحلى والدونات والكعك محشوة بالكريمة والكوكيز الصغيرة.	المخبوزات
كل الأيام	يتم تقديم صلصة وصوص ومايونيز والتوابل في عبوات صغيرة فقط. يجب أن يلبي الحجم تلك المعايير الواردة في الملحق 1: الجدول 2	تتبيلات للسلطة خالية الدسم	المايونيز وأي صلصة شيكولاته أو من الكريمة ويجب أن لا يكون الملح متوفر لإضافته إلى الطعام بعد طبخه.	الصلصة والصوص

العناصر الغذائية المستثناة / الأغراض المسموحة وعدد مرات تقديمها			أصناف الأطعمة غير المسموح بها	المجموعة الغذائية
عدد المرات التي يمكن فيها تناول المنتج المستثنى	معايير المطلوبة للمنتج المستثنى	منتجات غذائية مستثناة		
كل الأيام	لا يوجد	لا يوجد	كافة المحليات الصناعية	المحليات الصناعية
كل الأيام	لا يوجد	لا يوجد	الخضروات المخللة واللحوم الجاهزة مثل السلامي والمرديلا والسجق والبيبروني والبرغر الذي يباع تجارياً.	أخرى: مواد غذائية أخرى تحتوي على قدر كبير من الملح

* بحلول عام 2018، سيكون الهدف هو تقليل حجم ما يتم تناوله في الوجبة إلى (150 مليلتر) بحد أقصى

الجدول 5. متطلبات المغذيات الكبرى وفقاً لجنس وفئة الأطفال العمرية

المغذيات الكبرى				
دهون (جرام في اليوم)	بروتين (جرام في اليوم)	كربوهيدرات (جرام في اليوم)	الطاقة (سعة حرارية في اليوم)	الفئة العمرية
الأطفال				
33 - 54	13	130 - 140	1000 - 1400	سنوات 1 - 3
39 - 62	19	130 - 140	1400 - 1600	سنوات 4 - 8
الذكور (بحد أقصى)				
62 - 85	34	225 - 275	2000	سنة 9 - 13
61 - 95	46	300 - 350	2600	سنة 14 - 19
الإناث (بحد أدنى)				
62 - 85	34	200 - 225	1800	سنة 9 - 13
55 - 78	52	225 - 275	2000	سنة 14 - 18

* مأخوذ من جدول متطلبات المغذيات الكبرى، إدارة الأغذية والأدوية، الولايات المتحدة الأمريكية.

الجدول 6. متطلبات المغذيات الصغرى وفقاً لجنس وفئة الأطفال العمرية- الفيتامينات

المغذيات الكبرى									
القابلة للذوبان في الماء					القابلة للذوبان في الدهون				
فيتامين ب12 (ملج/اليوم)	حمض القوليك	نياسين (ملج/ اليوم)	ريبوفلافين (ملج/ اليوم)	ثيامين (ملج/ اليوم)	فيتامين ج (ملج/ اليوم)	فيتامين ي (ملج/ اليوم)	فيتامين د (ملج/ اليوم)	فيتامين أ (ملج/ اليوم)	الفئة العمرية
									الأطفال
0.9	150	6	0.6	0.5	15	6	15	300	1 - 3 سنوات
1.2	200	8	0.6	0.6	25	7	15	400	4 - 8 سنوات
									الذكور
1.8	300	12.	0.9	0.9	45	11	15	600	9 - 13 سنة
2.4	400	16	1.3	1.2	75	15	15	900	14- 19 سنة
									الإناث
1.8	300	12.	0.9	0.9	45	11	15	600	9 - 13 سنة
2.4	400	14	1	1	65	15	15	700	14- 18 سنة

*المصدر: جدول المتطلبات الغذائية المنشور من قبل إدارة الأغذية والأدوية، الولايات المتحدة الأمريكية.

الجدول 7. متطلبات المغذيات الصغرى وفقاً لجنس وفئة الأطفال العمرية – المعادن

المعادن										
الكالسيوم (مايكروجم/ اليوم)	الزنك (مايكروجم/ اليوم)	السيلينيوم (مايكروجم/ اليوم)	الفوسفور (مايكروجم/ اليوم)	الموليبدينوم (مايكروجم/ اليوم)	الماغنسيوم (مايكروجم/ اليوم)	الحديد (مايكروجم/ اليوم)	اليود (مايكروجم/ اليوم)	النحاس (مايكروجم/ اليوم)	الفئة العمرية	
الأطفال										
700	3	20	460	17	65	3	90	340	1 – 3	سنوات
1000	5	30	500	22	110	4.1	90	440	4 – 8	سنوات
الذكور										
1300	8	40	1250	34	200	5.9	120	700	9 - 13	سنة
1300	11	55	1250	43	340	7.7	150	890	14- 19	سنة
الإناث										
1.8	300	12.	0.9	0.9	45	11	15	600	9 - 13	سنة
2.4	400	14	1	1	65	15	15	700	14- 18	سنة

*المصدر: جدول المتطلبات الغذائية المنشور من قبل إدارة الأغذية والأدوية، الولايات المتحدة الأمريكية.

الجدول 8. حدود العناصر الغذائية

العنصر الغذائي	ما هو المعدل المنخفض	ما هو المعدل المتوسط	ما هو المعدل المرتفع
معايير الأطعمة لكل 100 جرام			
إجمالي الدهون	جرام أو أقل 3.0	جرام 3.0 – 17.5	أكثر من 17.5 جرام
الدهون المشبعة	جرام أو أقل 1.5	جرام 1.5 – 5.0	أكثر من 5.0 جرام
سكر	جرام أو أقل 5.0	جرام 5.0 – 22.5	أكثر من 22.5 جرام
ملح	جرام أو أقل 0.3	جرام 0.3 – 1.5	أكثر من 1.5 جرام
معايير المشروبات (لكل 100 ملي)			
إجمالي الدهون	جرام أو أقل 1.5	جرام 1.5 – 8.75	أكثر من 8.75 جرام
الدهون المشبعة	جرام أو أقل 0.75	جرام 0.75 – 2.5	أكثر من 2.5 جرام
إجمالي (السكريات)	جرام أو أقل 2.5	جرام 0.75 – 2.5	أكثر من 11.25 جرام
* ملح	جرام أو أقل 0.3	جرام 0.3 – 0.75	أكثر من 0.75 جرام
(تتم الإشارة إلى الصوديوم من كافة المصادر على أنه ملح (1 جرام صوديوم = 2.2 جرام ملح)*)			

* المصدر: معايير الأغذية المدرسية، المملكة المتحدة.

الجدول 9 توزيع المجموعات الغذائية في النظام الغذائي اليومي لكل وجبة، للأطفال بعمر (3 - 18 سنة)

عدد مرات التقديم في اليوم					المقدار في الوجبة الواحدة (حجم الحصة الغذائية)	المجموعة الغذائية
11 - 18 سنة		6 - 10 سنوات		3 - 5 سنوات		
الحد الأدنى	الحد الأقصى	الحد الأدنى	الحد الأقصى			
10	8	7	6	6	يرجى الرجوع إلى الجدول 1	الحبوب والنشويات
3.5	2.5	2.5	2.5	2.5	يرجى الرجوع إلى الجدول 1	اللحم والبيض والبقوليات
3.5	2.5	2	2	2	يرجى الرجوع إلى الجدول 1	المنتجات اليومية
7	6	5	4	4	يرجى الرجوع إلى الجدول 1	الفواكه والخضروات
8 إلى 9	7 إلى 8	6 إلى 7	5 إلى 6	5 إلى 6	يرجى الرجوع إلى الجدول 1	المكسرات والزيت والبذور الزيتية

الجدول 9 توزيع المجموعات الغذائية في النظام الغذائي اليومي لكل وجبة، للأطفال بعمر (3 - 18 سنة)

التعليم الثانوي		التعليم المتوسط		التعليم الأساسي	نوع الوجبة
11 - 18 سنة		6 - 10 سنوات		3 - 5 سنوات	
الحد الأقصى	الحد الأدنى	الحد الأقصى	الحد الأدنى		
480	400	360	320	320	القَطور أو إفطار
360	300	270	240	240	منتصف النهار
720	600	540	480	480	الغداء
240	200	180	160	160	وجبات خفيفة
600	500	450	450	400	العشاء

الملحق 2

أمثلة على الأطعمة التي تصنف كحلويات

قائمة بالمواد الغذائية المقيدة	
الفاكهة والزنجبيل الملبسة أو المغطاة بالسكر	العلكة
قطع حلوى العسل والأوكالبتوس (الكينا)	قطع الحلوى
الفندان (عجينة سكرية)	الكاراميل
كرات الفاكهة مع سكر مضاف	الخروب
رقائق الفاكهة مع سكر مضاف	البسكويت
شرائح الفاكهة	اللبان
فاكهة مجففة بنسبة 95-100% أو مع سكر مضاف	حلوى المصاص
حلوى الفدج	الشوكولا
حلوى المضغ / جلاتين	ألواح الشوكولا
حلوى المصاص من عصير الفاكهة	رقائق الشوكولا، قطع وأزرار الشوكولا
حلوى المضغ	مركبات الشوكولا
حلوى جيبي صغيرة	ريما الشوكولا / المكسرات (عدا التي يتم استهلاكها للدهن)
حلوى حبوب الجيلي	المكسرات والفاكهة المغطاة بالشوكولا
مارشملو	حلوى غزل البنات / فيري فلوس

المصاص الحامض ومثلجات الفاكهة	الحلاوة التركية (الراحة وراحة الحلقوم)
شوشيز المثلج / بالفاكهة	هالافا (حلاوة طحينية)
حلوى مص صغيرة من مسحوق الشراب (مثال: حلوى الملت والشوكولا)	الملبس الصلب والطري، الحلوى المجمدة والملبسة
أنابيب اجيلي/ عبوات صغيرة	الحلوى الصلبة / أو السكاكر
قطع الشوكولا المغلفة بالسكر	عكاز من السكاكر
المكسرات المغلفة بالسكر	كرات الحلوى الملونة (جوبستويبرز)
حلويات	حلوى المصاص
التوفي	سكريات للتزيين / شوجار سبرنكلز
حبات النعناع	الجيلي
النوجا	عرق السوس
الحلوى الهشة بالمكسرات أو البذور (السنابس)	حلوى اللوز والسكر/ المرزبان
حلوى اللوز المحمر الملبس بالسكر (برالين)	أقراص محلاة للسعال

البسكويت المحشي بالكريما

يمكن استخدام كميات محدودة من منتجات الحلوى (على سبيل المثال: المثلجات، الملبسات، رقائق الشوكولا، والفاكهة المغلفة بالسكر) بشكل طبقات رقيقة، أو للزينة أو كأحد المكونات ضمن المواد / المنتجات الغذائية المخبوزة.

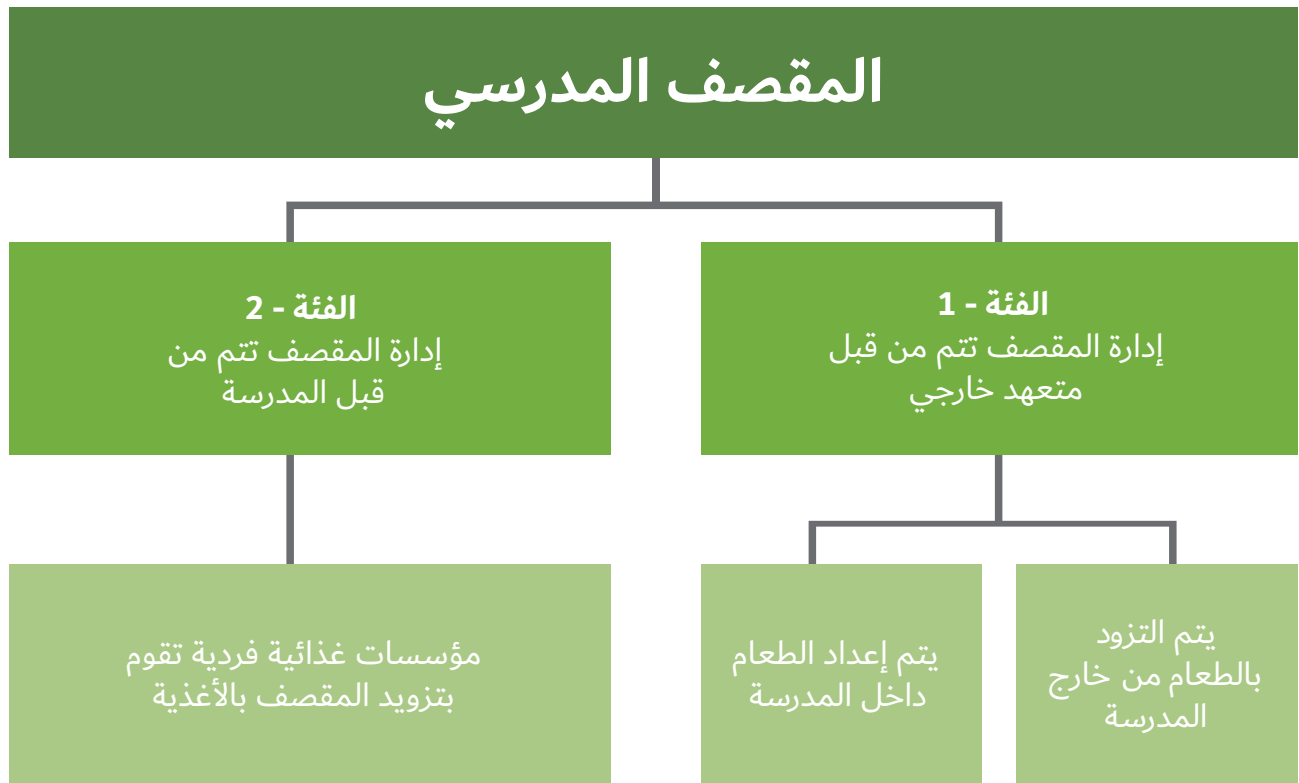
الملحق 3

أمثلة الوجبات (الإفطار والغداء)

نموذج وجبة الإفطار	
2/1 سندويتش من خبز الطحين الأسمر مع جبن الحلوم والخضروات	روضة أطفال
2/1 كوب من الحبوب (لا تحتوي على السكر) مع كوب من الحليب قليل الدسم	
كوب واحد من زبادي الفواكه + 1 سندويتش زعتر صغير	
وجبة كاملة عبارة عن سندويتش من البيض / الجبن والخضروات	المرحلة الابتدائية
1 كوب من الحبوب + 1 كوب من الحليب قليل الدسم + توت الطازج	
1 سندويتش زعتر صغير الحجم مع الخضروات + عبوة صغيرة من المكسرات	
1 بيض مقلي + شريحة من خبز القمح + تفاحة صغيرة	
1 سندويتش فلافل متوسطة + 1 تفاحة	تعليم متوسط
1 زبدية من الحبوب + 1 كوب من الحليب + 1 ثمرة موز	
1 سندويتش متوسطة الحجم من الدجاج مع الخس + 1 ثمرة برتقال	
1 سندويتش جبن بالزعتر مع الخضروات + 330 مل عصير فواكه	
1.5 كوب من الحبوب + 330 مل حليب + 1 ثمرة فاكهة كاملة	المرحلة الثانوية
سندويتش من بيضتين في خبز القمح + شريحتين من البطيخ	
1 سندويتش فلافل مع الخضروات + 1 ثمرة تفاح	
1 سندويتش جبن بالزعتر متوسط الحجم + 300 مل عصير فواكه	

نموذج وجبة الغداء	
2/1 لفافة خضروات مع الجبن + 1 كوب زبادي + 1 ثمرة برتقال	المرحلة الابتدائية
1 كوب صغير من الأرز + دجاج + 1 ثمرة برتقال + كوب من السلطة	
2 فطيرة براثا صغيرة + 1 كوب خضروات/ جبن حلوم + 1 ثمرة موز	
سندويتش دجاج مع الخضروات أو السلطة على الجانب + 330 مل عصير	
1 كوب من الأرز + دجاج + خضروات + ثمرة فاكهة كاملة	تعليم متوسط
1 زبدية متوسط من الخضروات/ مكرونة الدجاج في صلصة الطماطم + 1 ثمرة تفاح	
1 سندويتش تونة + 1 زبدية سلطة + 1 ثمرة تفاح	
1 كوب من الخضروات / جبن حلوم + 2 براثا صغير + 1 كوب زبادي	
1 ملفوف متوسط من جبن حلوم مع الخضروات + زبادي مع الموز	المرحلة الثانوية
1.5 كوب من الأرز + دجاج + 330 مل حليب + 1 ثمرة موز	
1.5 كوب من الأرز + خضروات مع الكاري + 1 كوب زبادي أو 330 مل حليب	
1 لفافة خضروات مع جبن/ دجاج/ جبن حلوم + 1 ثمرة فاكهة	
2 كوب من الخضروات + 2 براثا متوسط + 330 مل حليب + 1 ثمرة برتقال	

أمثلة الوجبات الخفيفة	
1 كوب من زبادي الفواكه	روضة أطفال
1 ثمرة موز صغيرة / 2 شريحة بطيخ صغيرة	
خليط مكسرات	
خليط مكسرات	المرحلة الابتدائية
وعاء من الفواكه مع المكسرات أو الزبادي	
1 سندويتش صغيرة من الجبن الحلوم مع الخيار	
حمص بالطحينة مع شرائح الخيار والجزر	
1 كوب سلطة فواكه	تعليم متوسط
حمص بالطحينة مع شرائح الخيار والجزر	
كوب من خليط الفواكه مع الزبادي + المكسرات	
لفافة صغيرة من الخضروات مع تغميسة من مايونيز الجزر/ الزبادي	المرحلة الثانوية
كوب من خليط الفواكه مع الزبادي	
1 كوب سلطة فواكه	
طبق حمص بالطحينة مع خبز بيتا من الدقيق	



الشكل 2: عملية إتماد التصريح للفئة (1)

- يجب أن يعين المشرف الصحي الرئيسي المسئول عن سلامة الأغذية والتغذية في المدرسة من قبل المتعهد (متعهد المقصف المدرسي)
- ينبغي أن يمثل المدرسة مشرف صحي ثلثي وأن يكون لديه الكفاءة على مراجعة متطلبات وشروط السلامة الغذائية والتغذية
- ينبغي أن يكون لدى المشرفين الصحيين تدريب على المستوى (3) للمشرف الصحي ومجازين رسمياً بشهادة من جهة الاعتماد.



تدريب المشرف الصحي

- يجب أن يقدم مورد الأغذية (المتعهد) طلب تصريح إلى إدارة سلامة الأغذية لتوريد الأغذية للمدارس
- تشمل عملية الموافقة مراجعة الأغذية والأطعمة والمعلومات التغذوية الخاصة بها



إعتماد الأغذية

- يجب أن يعتمد مخطط ديكوري للعمليات التي تتم في المنشآت الغذائية التي تزود المدرسة بالأغذية من قبل إدارة سلامة الغذاء قبل البدء بتزويد المدرسة بالأغذية
- يتم التأكد من التزام المؤسسة الغذائية من خلال مراجعة سجلاتها لدى إدارة الغذاء، كما ينبغي أن تكون جيدة ولا يوجد مخالفات خطيرة أو الحرجة ارتكبتها المؤسسة خلال فترة تزويد المدارس



إعتماد المنشأة الغذائية

الشكل (3): عملية إعتاماد التصريح للفئة (2)

- يجب أن يعين المشرف الصحي الرئيسي المسئول عن سلامة الأغذية والتغذية من قبل المدرسة وينبغي أن يكون لدى المشرف الصحي تدريب على المستوى (3) للمشرف الصحي ومجاز رسمياً بشهادة من جهة الاعتماد.
- يجب على المنشآت الغذائية الفردية التي توفر الغذاء الحصول على موافقة من إدارة سلامة الغذاء (على سبيل المثال: مورد العصير ينبغي أن يحصل على موافقة توريد للعصير، ومورد الحليب يجب أن حصل على موافقة لتوريد الحليب)
- وستقوم لجنة التغذية المدرسية بتحديد قائمة الطعام لكل يوم
- يجب أن يعتمد مخطط ديكوري للعمليات التي تتم في للمنشآت الغذائية التي تورد الطعام للمدرسة من قبل إدارة سلامة الغذاء قبل البدء بتزويد المدرسة بالأغذية
- يتم التأكد من التزام المؤسسة الغذائية من خلال مراجعة سجلاتها لدى إدارة الغذاء، وينبغي أن تكون جيدة ولا يوجد مخالفات خطيرة أو الحرجة ارتكبتها المؤسسة خلال فترة تزويد المدارس.



شكر و تقدير

تم إعداد هذا الوثيقة بعدمراجعة الأبحاث ذات العلاقة والتعراف على أفضل الممارسات من مختلف أنحاء العالم في هذا المجال. كما استفدنا من الوثائق العلمية والتشريعية الخاصة بالغذاء والتغذية المدرسية التي نشرتها كل من منظمة الصحة العالمية، وزارة الزراعة الأمريكية، وجمعية السكري الأمريكية، وجمعية القلب الأمريكية، ومراكز السيطرة على الأمراض، ووزارة الصحة الكندية ووكالة المعايير الغذائية في المملكة المتحدة كمرجعية أساسية لنا.

كما وضعت جداول الغذاء والتغذية على أساس المنشورات التي صدرت عن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، وزارة الزراعة في الولايات المتحدة، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة، ومشروع الأغذية المدرسية الموحدة في المملكة المتحدة.

المؤلف:

جُهينة حسن العلي
نانسي شاه

المساهمين من بلدية دبي

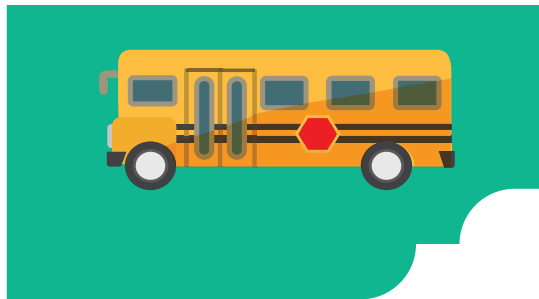
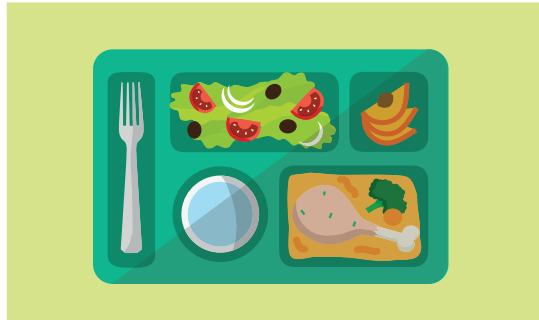
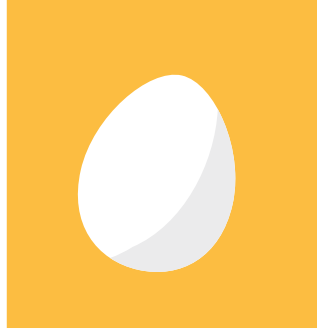
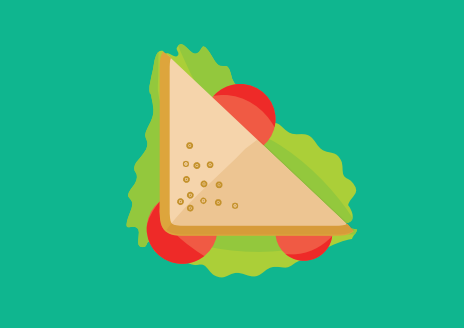
بوبي كرشنا
محمد خالد
أرس كر يستوفر
صفوان سيف الدين
بشير يوسف
عائشة المخيط

المساهمات الخاصة

هيئة المعرفة والتنمية البشرية، دبي
مؤسسة جيمي أوليفار، المملكة المتحدة

إن القسم (2) من هذه الدليل التوجيهي يتناول الإجراءات، التي يحتمل أن يكون بعضها قد تم تعديله. لذا يرجى زيارة موقعنا على الانترنت www.dm.gov.ae أو الاتصال بإدارة سلامة الأغذية للتأكد من أن لديكم أحدث نسخة من تلك الوثائق.





بناء مدينة سعيدة ومستدامة
Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality
f t i y

800900
www.dm.gov.ae

مكان
30032 95320