

معاً نعود
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY



Health Promotion
التثقيف الصحي

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SOFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council for Family Affairs

حقيبة الطعام المدرسية للطفل



تزامناً مع الإجراءات الوقائية والممارسات الصحية في ظل كوفيد-19
أطلقت إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
سلسلة من المنشورات التوعوية والتثقيفية التي تستهدف كل من الطلبة، أولياء
الأمر، والكادر الإداري والتدريسي. وتتضمن هذه السلسلة مجموعة من النصائح
والإجراءات للوقاية والحد من انتشار فيروس كوفيد-19

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



كتيب حقيبة الطعام المدرسية للطفل من إعداد و إخراج

إدارة التثقيف الصحي

التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

و بالتعاون مع هيئة الشارقة للتعليم الخاص

معاً نعود
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY



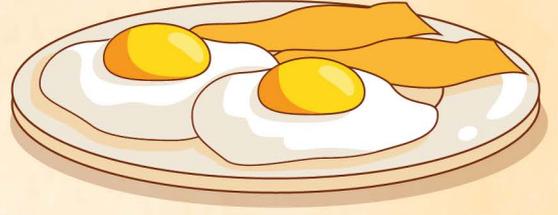
يعتبر الغذاء مصدراً أساسياً لتزويد أجسام أطفالنا بالطاقة والحيوية اللازمة لبدء يوم دراسي جديد، فاحرص عزيزي ولي الأمر على أن يتناول طفلك فطوراً صحياً ومتكاملاً قبل ذهابه للمدرسة، وكذلك احرص على تحضير حقيبة طعامه المدرسية بوجبة غنية بالعناصر المفيدة لصحته ولتعزيز مناعته.

ما الذي يجب تناوله للحصول على وجبة فطور صحية؟

النشويات:

تعطي الطفل الطاقة اللازمة له، لذلك يجب اختيار الأنواع الصحية من النشويات مثل التوست الأسمر أو الحبوب كاملة القمح.





البروتينات:

تؤمن نمو الطفل بالشكل السليم
وبعض مصادر البروتينات التي
يمكن إضافتها إلى وجبة الفطور
هي البيض، ومنتجات الألبان.



الفيتامينات والمعادن:

من المواد التي يحتاجها جسم الطفل للقيام
بوظائفه بالشكل السليم، وتعتبر الخضار
والفواكه من المصادر الغنية بالفيتامينات
والمعادن.





الألبان ومشتقاتها:

تقوي عظام الطفل وتقيه من الأمراض المتعلقة
بتأخر النمو وهشاشة العظام.





زجاجة
ماء

ماذا أحضر لطفلي في حقيبة طعامه المدرسية؟



حليب
أو عصير
طازج



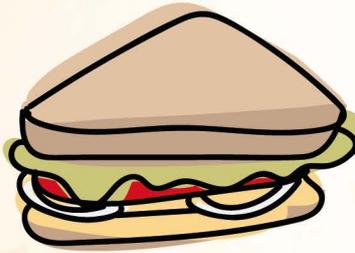
خضار متنوعة

مقطعة إلى

شرائح مثل قطع

من الجزر

أو الخيار



وجبة متنوعة تحتوي

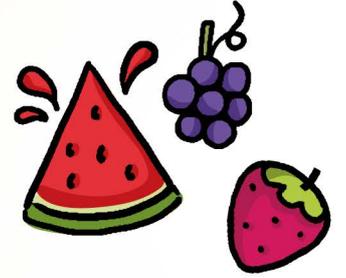
على النشويات

والبروتينات والخضار،

مثل: شريحة خبز أسمر

+ شريحة جبن + قطع

من الخيار أو الطماطم



فواكه متنوعة

مقطعة إلى

شرائح ، مثل:

قطع من التفاح

أو البرتقال

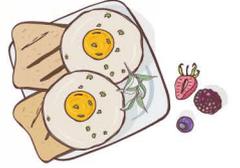
أو الفراولة

كيف أتأكد من سلامة الغذاء في حقيبة طفلي؟

نظفها: لا تنسى غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.



أوزنها: كمية الطعام يجب أن لا تزيد عن حاجة الطفل كي لا يتعفن الطعام المتبقي.



امنعها من التلوث الخلطي: لا تستخدم لوح تقطيع الخضروات والفواكه لإعداد اللحوم والدواجن.



اغلقها بشكل محكم: احرص على تغليف جميع محتوياتها، وإغلاقها بشكل جيد.



نوعها: نوع من الأطعمة الصحية كل يوم حتى يشعر الطفل بالرغبة في الأكل.



احفظها باردة: احفظ الطعام الذي يحتاج إلى تبريد لأطول وقت ممكن ثم ضعه في حقيبة الطعام المدرسية للطفل.





التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



@sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion.@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695