



وزارة الصحة



حقيبة الطعام المدرسية

أهميتها .. محتوياتها ..



عزيزتي الأم

هل أخذ ابنك اليوم حقيبة الطعام المدرسية؟

عزيزتي الأم..

الوجبة التي يأخذها ابنك معه إلى المدرسة تشكل جزءا هاما من تغذيته وتسد جزءا من احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية الأساسية، وهي ليست بديلة لوجبة الإفطار، التي يجب أن يتناولها ابنك في الصباح قبل الذهاب الى مدرسته .

صحية
مغذية

نظيفة
مغلقة

ليست
سريعة
الفساد

يفضلها
ابنك

منوعة
كافية

سهلة
التناول

عند تحضير وجبة المدرسة اسمحى لابنك المشاركة في اختيار مكوناتها من الأغذية الصحية حتى يتعود على الاختيار الصحيح من محتويات المقصف المدرسي .

هذه أكلة لمحتويات حقيبة الطعام المدرسية

عصير
سندويش جبن
خيار
ماء



حليب
كرواسان
موزة
ماء



عصير برتقال
سندويش لبنه
جزر
ماء



حليب فراولة
سندويش فول
تفاحة
ماء



School Meal

is for

Going and Growing

تمد الوجبة المدرسية ابنك بالطاقة والعناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها لتحصيله العلمي داخل الفصل وللعب أثناء الفرصة، وتشعره بالشبع. وبذلك تقلل من رغبته لشراء أي من المأكولات التي قد تعرض أمامه حين يغادر أسوار المدرسة.

تحمس

ت = تغذية

ح = حركة

م = مأكو

س = سمنة

مع تحيات

إدارة التغذية والإطعام

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : 4836155 - 4816034

فاكس : 4813905