



والغداء الوجبات الخفيفة

بإمكان أبنائك أن يتناولوا الغداء في المدرسة (أو في البيت، إذا كان ذلك ممكنا). يتناول العديد من الأطفال وجبة الغداء في المدرسة، خاصة هؤلاء الذين يركبون الحافلة للوصول إلى المدرسة. تخصص المدارس عادة غرفة للغداء أو ترتب مكانا للطلاب ليتناولوا طعام الغداء في منتصف اليوم. وبعض المدارس (خصوصا المدارس الثانوية) لديها كافيتريا حيث يمكن أن يشتري الطلاب وجبة الغداء منها.

تحضير وجبة الغداء: ماذا يمكن للأطفال أن يحضروا؟

يمكن تحضير وجبات الغداء من الطعام الذي اعتاد أطفالك على تناوله في المنزل إلا أنه على الأرجح لن يكونوا قادرين على تسخينه. لن يتم تزويد الطلاب بالصحن أو أدوات المائدة. لذا فإن الكثير من الطلاب يحضرون إلى المدرسة سندويشات لأنها أسهل للأكل في ظل هذه الظروف.

من المهم أن تتضمن وجبة الغداء عصيرا أو ماء (بدلا من المشروبات السكرية، مثل المشروبات الغازية). كما يمنح طلبة المرحلة الابتدائية فسحتين، واحدة في الصباح والأخرى بعد الظهر، وعليه فغالبا ما يحضر الطلاب إلى المدرسة وجبة خفيفة لكل منهما. إن تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات الصحية خلال اليوم يحسن من تركيز الطلاب وتعلمهم.

بعد وجبة الغداء، يكون للطلاب وقتا للعب (عادة ما يكون بالخارج) إلى أن تستأنف الحصص الدراسية. ويشرف عليهم أعضاء هيئة التدريس داخل المبنى أو خارجه في الساحة المدرسية.

ونحن نشجع أطفالنا على التفكير في تقليل الفضلات «Litterless» للحفاظ على مصلحتنا ومصلحة البيئة. ويمكنك مساعدة أطفالك عبر:

- تشجيعهم على تناول كل وجبتهم.
- الاستفادة بشكل أكبر من عبوات الطعام التي يمكن إعادة استخدامها.
- استخدام الترموس للمشروبات.

في حال أرسلت مع أطفالك حاوية لوجبة الغداء، يرجى كتابة أسمائهم بوضوح عليها.

حساسية الطعام

هناك المزيد والمزيد من المدارس لديها قوانين حظر لطعام معين في المبنى المدرسي (داخل المبنى وخارجه) بسببوجود حساسية لبعض أنواع الطعام لدى الطلاب أو العاملين في المدرسة. يُرجى مراجعة ذلك مع المعلم أو موظف الاستقرار في المدرسة Settlement Worker أو مدير المدرسة.

إذا كان لدى طفلك حساسية طعام، يرجى إخبار المدرسة عند التسجيل أو إخبار المعلم.

الحساسية من المكسرات: الكثير من الطلاب في كندا يعانون من حساسية شديدة للمكسرات ويصبحون مرضى بشدة إذا أكلوها أو حتى إذا تعرضوا لهذه الأطعمة أو لأي حاويات أو عبوات تحوي أي كمية من هذا الطعام.

ولضمان سلامة هؤلاء الطلاب، قامت العديد من المدارس بوضع قواعد تحظر كل المنتجات التي من المحتمل أنها تحتوي على منتجات من المكسرات أو حتى ملامستها لتلك المواد. وهذا ما يعرف بسياسة «الخلو من المكسرات».

يرجى عدم ارسال أي طعام أو شراب يحوي منتجات المكسرات مع أطفالك إلى المدرسة.

مرجع

Ontario Ministry of Education