

## IQRA ENGLISH SCHOOL FOOD POLICY

At Iqra English School we recognise the importance of food in our lives. We know that healthy eating is vital for good health and we understand that there is a strong link between a healthy diet and effective learning. We also recognise the importance of food related skills in enriching our social development and in celebrating, nurturing and increasing our appreciation of cultural diversity.

### AIMS

The general aim of Iqra English School is to provide a stimulating, purposeful, educational environment enabling children to develop academically and socially in a cheerful atmosphere, so preparing each child for the opportunities, responsibilities and experiences of life. More specifically – through our food policy – we will endeavour

1. to maintain or improve the health of the whole school community through education – increasing knowledge and understanding of what constitutes a balanced diet and how to ensure that food is prepared at home healthily and safely.
2. to ensure that children are well nourished at school, given enough time to finish it and every child having access to safe, tasty and nutritious food and water during the school day.
3. to increase children's knowledge of where their food comes from, food production, manufacturing , distribution and marketing and how these will impact upon their own lives and the environment in Healthy Eating.

### OBJECTIVES

These aims will be met in lessons through a cross-curricular approach, through shared eating times and through social activities.

# CURRICULUM

Within the PSHE curriculum healthy eating, food safety and an understanding of where our food comes from, will be taught. Where possible this will be linked to other curriculum areas.

For example;

Art – observational drawing of fruit, healthy eating posters

ECA – recipes, food preparation and cooking

English – instructions – recipes

Maths – weights and measures

PE – healthy eating and exercise

Science - healthy lifestyles, effects of heat on food, bacteria, how plants grow

Geography - where food comes from, sustainability

History – how people used to eat, Victorians - rich and poor

## **Allergies**

### **Peanut Allergies**

A peanut allergy is a potentially deadly allergic reaction to the proteins found in peanuts. When an allergic individual comes into contact with a peanut protein (usually by eating, though much less commonly by touching or inhaling the protein) the immune system triggers an allergic response.

The only way to successfully treat a peanut allergy is to completely remove peanuts and products containing peanuts from the diet.

### **Nut Allergies**

There are many different kinds of tree nuts. Some common tree nuts are almonds, cashews, pecans and walnuts. Children who are allergic to one type of tree nut may also be allergic to another type. Children who are allergic to tree nuts may also be allergic to peanuts, though it should be noted that peanuts are not actually nuts, but a type of legume (bean).

A tree nut allergy is when a child has an allergic reaction to the proteins found in tree nuts. Tree nuts are large, edible seeds of trees. When an allergic person comes into contact with a tree nut protein, (usually by eating, but less commonly by touching or inhaling the protein) the immune system triggers an allergic cascade. This reaction has the potential to be deadly.

There is no cure for a tree nut allergy. The only effective way to prevent an allergic reaction is the complete avoidance of tree nuts and foods with tree nuts or its products (e.g., nut oils).

Iqra English School actively encourages healthy eating and for this reason the following food items are not permitted:-

- 1- Chocolate
- 2- Sweets
- 3- Crisps / Chips
- 4- Fizzy drinks
- 5- Nuts and seeds

The following foods are encouraged :-

- 1- sandwiches
- 2- Boiled egg
- 3- Fresh fruits
- 4- Yoghurt
- 5- Milk
- 6- Water

Any child bringing in food that is not permitted will have it confiscated and it will only be returned at the end of the day.

## مدرسة اقرأ الإنجليزية سياسة الطعام

نحن ندرك في مدرسة اقرأ أهمية الطعام في حياتنا اليومية. نحن نعلم أيضاً أن التغذية الصحية هي شيء أساسي للصحة الجيدة ونحن نفهم أنه يوجد صلة قوية بين تناول الطعام الصحي وبين التعلم الفعال. نحن ندرك أيضاً أهمية المهارات والاحتفالات المتعلقة بالطعام في تعزيز تطورنا الاجتماعي أيضاً، مما يساهم في تطوير وزيادة إدراكنا واهتمامنا بالتنوع الثقافي.

### الأهداف

الهدف العام في مدرسة اقرأ الإنجليزية هو توفير أجواء تعليمية هادفة ومحفزة لتمكن الأطفال من التطور أكاديمياً واجتماعياً في أجواء مليئة بالفرح والسعادة، وبالتالي تساعد في تحضير كل طفل للفرص والمسؤوليات وتجارب الحياة. بالأخص – من خلال سياستنا المتعلقة بالطعام، سنحاول أن:

- 1- نحافظ ونحسن من صحة المجتمع المدرسي كاملاً من خلال التعليم – عن طريق زيادة الفهم والمعرفة التي تبين ما هي الوجبات الغذائية المتوازنة، وكيف نضمن أن يكون الطعام محضراً في البيت بشكل صحي وأمن.
- 2- نتأكد من أن الطلاب يحصلون على الطعام بشكل جيد في المدرسة عن طريق إعطائهم أوقات كافية لإنهاء وجباتهم، ويكون أيضاً لكل طالب ميزة الحصول على مياه وأطعمة غذائية ولذيذة وأمنة خلال الدوام المدرسي.
- 3- نزيد من معرفة الطلاب من أهمية معرفة عدة أمور، مثل مصدر الغذاء الذي يحصلون عليه، وإنتاج وتصنيع الغذاء، والتوزيع والتسويق، وكيف تؤثر هذه الأمور على حياتهم وعلى أجواء أكلهم الآمن.

### الهدف الرئيسي مما تم ذكره

إن الأهداف المذكور أعلاه سيتم تحقيقها في الدروس من خلال أساليب منهجية داخلية تتم من خلال أوقات الأكل المشتركة وأيضاً من خلال النشاطات الاجتماعية.

## المنهاج

من خلال منهاج التعليم الشخصي والاجتماعي والصحي "PSHE" والذي سيناقدش ويعلم ماهية الأكل الصحي والأمن الغذائي وأهمية معرفة مصدر غذائنا. سيتم الربط بين هذا وبين محتويات منهاج أخرى حيث أمكن ذلك.

مثلاً:

الفنون : رسوم توضيحية للمشاهدة متعلقة بالفواكه , وبوسترات مبينة للطعام الصحي.

نشاطات منهجية إضافية - وصفات طعام , وتحضيرات للأطعمة والطبخ.

اللغة الإنجليزية : تعليمات ووصفات.

الرياضيات : الأوزان والقياسات.

الرياضة : الطعام الصحي والتمارين.

العلوم: أساليب الحياة الصحية, وتأثيرات السخونة والبرودة, والبكتيريا, وكيف تنمو النباتات.

الجغرافيا : مصدر الغذاء وكيفية المحافظة عليه.

التاريخ: كيف اعتاد الناس أن يأكلوا, والناس الذين عاشوا في العصر الفكتوري من الأغنياء والفقراء.

## الحساسية للأطعمة:

### الحساسية تجاه الفول السوداني

إن الحساسية تجاه الفول السوداني هي ردة فعل مرتبطة بالحساسية للبروتينات الموجودة في الفول السوداني (وقد تكون مميتة). عندما يكون هناك اتصال بين الشخص ذو الحساسية وبين بروتين الفول السوداني (يتم ذلك عادةً عن طريق الأكل أو بطريقة أقل شيوعاً وهي ملامسة أو استنشاق البروتين) فإن جهاز المناعة يصدر رد فعل مسبب للحساسية تجاه هذا البروتين.

الطريقة الوحيدة للمعالجة الناجحة للحساسية تجاه الفول السوداني هي بإبعاد كل ما يتعلق بالفول السوداني ومنتجاته من الوجبة الغذائية.

## الحساسية تجاه البندق

يوجد عدة أنواع من الأشجار التي تعطي البندق. بعض الأشجار الشائعة هي أشجار اللوز والكاشو والبيكان والجوز. الأطفال الذين لديهم حساسية لنوع واحد من الأشجار التي تعطي البندق يمكن أن يكون لديهم حساسية لنوع آخر من هذه الأشجار. الأطفال الذين لديهم حساسية للأشجار التي تعطي البندق يمكن أن يكون لديهم حساسية أيضاً للفول السوداني مع ملاحظة أن الفول السوداني مختلف قليلاً عن البندق ولكنه يبقى نوعاً من البقوليات.

إن الحساسية للأشجار المعطية للبندق يحصل عندما يكون جسم الطفل ردة فعل مرتبطة بالحساسية للبروتينات الموجودة في الأشجار التي تعطي البندق. إن الأشجار التي تعطي البندق هي أشجار كبيرة وبعض بذورها يمكن أكله من خلال الأشجار نفسها. عندما يكون هناك اتصال بين الشخص ذو الحساسية وبين بروتين البندق (يتم ذلك عادةً عن طريق الأكل أو بطريقة أقل شيوعاً وهي ملامسة أو استنشاق البروتين) فإن جهاز المناعة يصدر رد فعل مسبب للحساسية بشكل متسلسل تجاه هذا البروتين. وقد تكون ردة الفعل هذه مميتة.

لا يوجد علاج شافي للحساسية للبندق. الطريقة الوحيدة للمعالجة الناجحة للحساسية تجاه البندق هي بتجنب الأشجار التي تعطي البندق وأيضاً الأطعمة التي تحتوي على منتجات الأشجار التي تعطي البندق. (مثل زيوت البندق).

إن مدرسة اقرأ الإنجليزية تشجع بشكل كبير الأكل الصحي, ولهذا السبب فإن الأمور التالية المتعلقة بالطعام غير مسموح بها :

- 1- الشوكولاته.
- 2- الحلويات.
- 3- المقرمشات والشيبس.
- 4- المشروبات الغازية.
- 5- البندق والبزر.

الأطعمة التالية نقوم بتشجيع أكلها في مدرستنا وهي:

- 1- الساندويتشات.
- 2- البيض المسلوق.
- 3- الفواكه الطازجة.
- 4- اللبن.
- 5- الحليب.
- 6- الماء.

أي طفل يحضر معه طعام غير مسموح به إلى المدرسة سيتم أخذه منه وسيتم إعادته له في نهاية الدوام المدرسي.

