



### **5.11 : 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.

#### **Cross curricular link**

Within the Social Studies 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 on recipes
- Maths – weights and measures
- PE – healthy eating and exercise
- Science - healthy lifestyles, effects of heat on food, bacteria, how plants grow
- Social Studies- agriculture and fishing, land and its uses

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



- Chocolate
- Sweets
- Crisps / Chips
- Fizzy drinks
- Nuts and seeds
- Chocolate filled biscuits/ chocolate-chip cookies

The following foods are encouraged :-

- Sandwiches
- Boiled egg
- Fresh fruits
- Yoghurt
- Milk
- Water
- Homemade food

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.

The parents should notify the school in case of any allergies of food.

**Teachers and assistants' roles:**

1. During the orientation week, students should be briefed on foods allowed for their snack.
2. To check on students snack during break.
3. Encourage students to bring their own water bottle/tumbler and fork/spoon.
4. Teachers should remind students about food sharing especially if a child has any allergy.
5. Teachers should check the allergy list given by the school nurse which is posted on the information board and occasionally remind students of the allergy if any.
6. Teachers are not allowed to distribute chocolates, sweets, chips etc as rewards.
7. If a child forgets his/her food, please inform the school secretary to call parents to send the lunch box. In case other children would like to share food please check of any allergy if any.



## 5.11: 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، 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 لتمكين 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 وذلك عن طريق زيادة الفهم والمعرفة التي تبين ما هي الوجبات الغذائية المتوازنة، وكيف نضمن أن يكون الطعام محضراً في البيت بشكل صحي وآمن.
- 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 بأهمية الطعام الصحي، مثل مصدر الغذاء الذي يحصلون عليه، إنتاج وتصنيع الغذاء، التوزيع والتسويق، وكيف تؤثر هذه الأمور على حياتهم وعلى أجواء أكلهم الآمن.

الهدف الرئيس مما تم ذكره:

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

### المنهاج:

من خلال منهاج العلوم والذي سيناقش ويعلم ماهية الأكل الصحي والأمن الغذائي وأهمية معرفة مصدر غذائنا، سيتم الربط بين هذا وبين محتويات مناهج أخرى إن أمكن ذلك.

مثلاً:

- الفنون- رسوم توضيحية للمشاهدة متعلقة بالفواكه، وبوسترات مبينة للطعام الصحي.
- الأنشطة اللامنهجية- وصفات طعام، وتحضيرات للأطعمة والطبخ.
- اللغة الإنجليزية - تعليمات - وصفات.



- الرياضيات - الأوزان والقياسات.
- الرياضة - الطعام الصحي والتمارين.
- العلوم- أساليب الحياة الصحية, وتأثيرات السخونة والبرودة, والبكتيريا, وكيف تنمو النباتات.
- الدراسات الاجتماعية - الزراعة وصيد الأسماك والأراضي واستخداماتها.

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

- الشوكولاته.
- الحلويات.
- المقرمشات والشيبس.
- المشروبات الغازية.
- المكسرات.
- البسكويت المحشو بالشوكولاته.
- الطعام المصنع .

الأطعمة التالية نقوم بتشجيع أكلها في مدرستنا وهي:

- الساندويشات.
- البيض المسلوق.
- الفواكه الطازجة.
- اللبن.
- الحليب.
- الزبادي.
- الماء.
- الطعام المحضر في المنزل

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

يجب على أولياء الأمور إخبار المدرسة إذا كان طفلهم يعاني أي نوع من أنواع الحساسية للأطعمة.



### دور المعلمين والمساعدين:

1. خلال أسبوع التوجية ، يجب اطلاع الطلاب على الأطعمة المسموح بها لتناولها وإحضارها معهم.
2. التحقق من وجبة خفيفة للطلاب أثناء الفرصة .
3. تشجيع الطلاب على إحضار زجاجة مياه وشوكة وملعقة قابلة للاستخدام مرة اخرى.
4. يجب على المعلمين تذكير الطلاب بعدم مشاركة الطعام خاصة إذا كان الطفل يعاني من أي حساسية.
5. يجب على المعلمين التحقق من قائمة الطالب و الطالبات الذين يعانون من حساسية الطعام التي تقدمها ممرضة المدرسة والتي يتم نشرها على لوحة المعلومات وتذكير الطلاب في بعض الأحيان بالحساسية إن وجدت.
6. لا يُسمح للمدرسين بتوزيع الشوكولاتة والحلويات والرقائق وغيرها كمكافآت.
7. إذا نسي الطفل طعامه ، فيرجى إخبار سكرتير المدرسة بالاتصال بالوالدين لإرسال صندوق الغداء. في حالة رغبة الأطفال الآخرين في مشاركة الطعام ، يرجى التحقق من أي حساسية إن وجدت.