



مدرسة اكاديمية جيمس الامريكية ابو ظبي الخاصة
GEMS American Academy
ABU DHABI

GAA Healthy Eating Policy 2024/2025

English

Arabic Points Highlighted

Elementary Division PK-5

GEMS American Academy, Abu Dhabi, is committed to encouraging and developing positive attitudes towards food and a healthy diet. We recognize the importance of offering children the opportunity to make informed choices about what, when, where, and why they eat.

Policy Statement:

As a school, we know that food is fundamental to the quality of a child's life, not just in providing essential nutrition but in communicating and sharing positive values, attitudes, and experiences with each other. We believe that adults (staff and parents) should be role models and should support the children in understanding how balanced nutrition contributes to a person's health, happiness and general wellbeing. As eating represents a social time for children and adults and helps children to learn about healthy eating, we encourage parents and staff to continue the importance of healthy eating at home as well as in school.

Aims and Objectives:

- *To improve the health of students, staff, and the wider school community by helping to influence eating habits through increasing knowledge and awareness of food issues, including what constitutes a healthy diet.*
- *To ensure pupils are well-nourished at school and every student has access to safe, tasty, and nutritious food and a safe, easily available water supply during the school day.*
- *Ensuring parents and carers prepare a healthy snack and lunch for their child/ren*
- *To ensure that food provision in the school acknowledges the ethical and medical requirements of staff and pupils e.g. religious, vegetarian, medical and allergenic needs. (This is in each child's medical record and the class teacher has a copy to ensure the child needs are met)*
 - *to protect children with food allergies and their religious beliefs with eating we encourage children not to share or swap food with one another.*
- *To introduce and promote practices within the school to reinforce these aims and to remove or discourage practices that negate them.*

Food groups to include in the lunchboxes each day (to be promoted) are:

- Meat, fish, and protein alternatives
- Dairy foods
- Grains, cereals, and starch vegetables
- Fruit and vegetables (These foods can be stored in thermal containers to keep hot, cool bags with ice packs to keep cool.

Both options will ensure food if kept fresh for your child to eat within the school hours)

Curriculum:

- We regard healthy eating education as a whole-school issue and believe that opportunities to teach about the importance of living a healthy lifestyle occur throughout the curriculum. This starts with washing hands correctly many times throughout the day and doing some exercise each day.

• Healthy eating education forms an important part of our school's curriculum. The importance of balanced nutrition and healthy food choices is explicitly taught through Science, PE, and monthly assemblies.

• All learners have the opportunity to learn about safe food preparation and to learn about where food has come from. Students learn about the requirements for plant growth, the food chain, and the components of a healthy diet through the Science curriculum.

• Washing hands throughout the day is equally encouraged throughout the school day across the school.

Management of Expectation of Healthy Eating:

• The school will promote and support the eating of healthy food in parent provided lunch boxes and via the externally provided school packed lunch (Slices)

• Periodically the school will evaluate (through Slices) parent and child views on the types of foods that are offered via surveys and feedback.

• All children are encouraged to **bring a water bottle so they can have access to water throughout the day. Water coolers are located throughout the school for additional drinking water. The bottle should be clearly marked with the child's name.**

• **Pupils' lunch boxes should offer balanced nutrition.** Parents are encouraged to provide a variety of healthy foods, such as fruit, vegetables, brown bread, salad, etc., throughout the week.

• Foods with **high percentages of sugars and fats are discouraged.** This includes fast/deep fried food (pizza, fried chicken, burgers, french fries), sweets, crisps, chocolates, deserts, cakes and biscuits. Children learn that these foods can be eaten as a treat but should not be consumed daily.

• **Caffeine drinks including coffee and tea, energy drinks, soft drinks, and fizzy drinks are not permitted in school.**

• PK-5 children eat their snacks in class.

• Pk-5 children eat lunch in the classroom.

• **No pork products are permitted in the school.**

• **GAA has a strict 'no nuts' policy for students and staff.**

• **Pupils are not permitted to share packed lunches for medical reasons.**

• **Special events such as National Day, International Day, the bake sale, promotion celebrations, and end-of-term parties are times when 'treat foods' contribute to a sense of celebration.**

• **If a child/family brings a treat (cupcake/cake/'goodie' bag) for children to eat to celebrate a birthday, the treat will be given out at the end of the day and not eaten in school. Parents should decide whether the child eats the treat at home.**

Birthday Celebrations: Due to the dietary needs of students across the school, we do not allow birthday cakes in any class. If you wish to bring something to share, we suggest fruit kebabs or similar, but please check with your class teacher beforehand. Balloons, parties, candles, sparklers, party plates, etc., are prohibited at any time.

We encourage non-food items for treats at celebration/birthday time. Non-food items ideas to share:

- **Small toy items**
- **Crayons/markers/craft item**
- **Travel size games; party favors**

- **Small Non-nut/dairy/pork healthy treats**

Any foods brought in to share will be sent home with each child and are not permitted to be consumed in class due to our children's diverse range of allergies and dietary needs.

Food Allergies:

• **The school nurse regularly updates the food allergy register, informing teachers of any changes. Parents are to update the nurse of any changes in your child's medical and dietary needs to ensure we can ensure your child's safety.**

• Children must never be given foods that contain ingredients that they are allergic to. Teachers must be especially vigilant during special school events such as National Day, International Day, celebrations, etc.

• Teachers must be aware of the emergency procedures in place for children with food allergies. Slices School meals are externally sourced via Slices who cater for the school canteen and parent café. They must have healthy food as per the contract with the school. This is monitored by the Manager of Services and Operations at Head Office and is reported to the MSO of the school. **Parents may choose to purchase a meal to be consumed by their child either via their child's Slices account or by providing them with a healthy packed lunch.**

سياسة الأكل الصحي في أكاديمية جيمس الأمريكية

2025 -2024

قسم المرحلة الابتدائية - من الروضة حتى الصف الخامس

نعمل في أكاديمية جيمس الأمريكية - أبو ظبي على تكريس جهودنا لتعزيز الوعي الغذائي لدى الطلاب وتشجيعهم على تبني عادات أكل صحية، كما نلتزم بتمكين الأطفال من فهم أهمية الغذاء المتوازن، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات واعية بشأن خياراتهم الغذائية، بما في ذلك ماذا ومتى وأين ولماذا يأكلون.

بيان السياسة:

ندرك باعتبارنا مؤسسة تعليمية أن الطعام ليس مجرد مصدر للتغذية الأساسية، بل يشكل أيضًا دورًا حيويًا في تحسين جودة حياة الطفل من خلال نقل القيم والمواقف والتجارب الإيجابية. ولذلك، نؤمن بأنه من الضروري أن يكون الموظف وولي الأمر قدوة حسنة في مجال التغذية، وأن يعملوا على مساعدة الأطفال في فهم أهمية التغذية المتوازنة لدعم صحتهم وسعادتهم ورفاهيتهم، وبما أن أوقات الوجبات تُعتبر لحظات اجتماعية هامة للأطفال والكبار على حد سواء، فإننا نشجع الوالدين والموظفين على تعزيز أهمية التغذية السليمة في المنزل وفي المدرسة، مما يساعد الأطفال على التعرف على الأكل الصحي وتبنيه.

الأهداف:

- تعزيز صحة الطلاب والموظفين والمجتمع المدرسي من خلال التأثير على عادات الأكل وزيادة الوعي بقضايا الغذاء، بما في ذلك تعريفهم بما يشكل نظامًا غذائيًا صحيًا.
- التأكد من حصول جميع الطلاب على تغذية متوازنة في المدرسة من خلال توفير طعام صحي ولذيذ ومغذي وضمان توافر وصول سهل للمياه طوال اليوم الدراسي.
- ضمان قيام الوالدين ومقدمي الرعاية على إعداد وجبات خفيفة ووجبات غداء صحية لأطفالهم.
- ضمان توفير طعام يراعي ويلبي المتطلبات الأخلاقية والطبية والغذائية للموظفين والطلاب، بما يشمل الجوانب الدينية والبدنية، والنباتية، والطبية وإرشادات الحساسية (يتم توثيق هذه المعلومات في السجل الطبي لكل طفل، ويحتفظ مدرسو الفصل بنسخ منها لضمان تلبية جميع الاحتياجات).
- حماية الأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام واحترام المعتقدات الغذائية الدينية من خلال تطبيق سياسة عدم مشاركة أو تبادل الطعام.
- تنفيذ وتعزيز الممارسات داخل المدرسة التي تعزز هذه الأهداف وتثبط الممارسات التي تتعارض معها.

المجموعات الغذائية التي يجب أن تتضمنها علب الغداء بشكل يومي (والتي سيتم التوصية بها) هي:

- مصادر البروتين: اللحوم والأسماك و بدائل البروتين
- منتجات الألبان: الحليب والجبن والزبادي
- الحبوب والخضروات: الحبوب والحبوب الكاملة والنشويات
- الفواكه والخضروات: الفواكه والخضروات الطازجة (يمكن تخزينها في علب حرارية للحفاظ على دفء الأطعمة الساخنة أو أكياس ثلج باردة للحفاظ على الأطعمة الباردة طازجة)، يساعد كل من خيارين حفظ الطعام المقترحين على بقاء الطعام طازج ليتناولها الطفل خلال ساعات الدراسة.

المنهج الدراسي:

- نعتبر في أكاديمية جيمس الأمريكية أن تعليم عادات وقواعد الأكل الصحي جانبًا أساسيًا من منهجنا الدراسي الكلي، ونعتقد أن الفرص المتاحة لتعليم الطلاب أهمية اتباع نمط حياة صحي مدمجة في مختلف المواد الدراسية، بدءًا من تعزيز عادة غسل اليدين بطريقة سليمة عدة مرات في اليوم إلى دمج نشاطات بدنية بشكل منتظم.
- يعد تعليم عادات الأكل الصحي عنصرًا أساسيًا في منهجنا الدراسي، والذي نتناول فيه بشكل ملموس وواضح أهمية التغذية المتوازنة وخيارات الأطعمة الصحية من خلال مواد متعددة مثل العلوم والتربية البدنية وأثناء التجمعات الشهرية.
- يُتاح للطلاب الفرصة للتعرف على طرق تحضير الطعام بشكل آمن ومعرفة مصادر طعامهم، يتضمن على سبيل المثال منهج العلوم دروسًا حول نمو النبات وسلسلة الغذاء والمكونات الأساسية لنظام غذائي صحي.
- يتم تشجيع الطلاب على غسل اليدين بشكل مستمر طوال اليوم الدراسي لدعم الصحة العامة في المدرسة.

معايير وإرشادات الطعام الصحي:

- ستقوم المدرسة بالتشجيع على تناول الطعام الصحي الذي يحضره الطلاب من المنزل ومن خلال وجبات الغداء المدرسية المعبأة والمقدمة خارجيًا من مقهى المدرسة.
- ستقوم المدرسة بشكل دوري بتقييم أنواع الأطعمة المقدمة في مقهى المدرسة من خلال أداء مجموعة من الاستطلاعات واستقبال الملاحظات من أولياء الأمور.

- يتم تشجيع جميع الأطفال على إحضار عبوة مياه ليبقى متوافراً لهم طوال اليوم، بالإضافة إلى توفير مبردات مياه في جميع أنحاء المدرسة للحصول على مصدر تعبئة إضافي، وبالإشارة إلى هذا الموضوع، نوصي أولياء الأمور بوضع علامة واضحة على الزجاجات تحتوي اسم الطفل.
- نوصي بتوفير وجبات غداء ذات تغذية متوازنة، ونشجع أولياء الأمور على توفير مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، مثل الفاكهة والخضروات والخبز البني والسلطة وما إلى ذلك، طوال الأسبوع.
- لا ينصح بالأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكريات والدهون، ويشمل ذلك الأطعمة السريعة / المقلية (البيتزا والدجاج المقلي والبرجر والبطاطس المقلية) والحلويات ورقائق البطاطس والشوكولاتة، والحلويات، والكعك، والبسكويت، نوصي بضرورة زيادة وعي الطلاب أنه يمكنهم تناول هذه الأطعمة كوجبة خفيفة، ولكن لا ينبغي تناولها يوميًا.
- لا يُسمح بالمشروبات التي تحتوي على الكافيين بما في ذلك القهوة والشاي ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والمشروبات الغازية في المدرسة.
- يتناول أطفال رياض الأطفال حتى الصف الخامس وجباتهم الخفيفة في الفصل.
- يتناول أطفال رياض الأطفال حتى الصف الخامس الغداء في الفصل.
- لا يُسمح بمنتجات لحم الخنزير في المدرسة.
- تُطبق أكاديمية جيمس الأمريكية الخاصة سياسة "لا للمكسرات" صارمة على الطلاب والموظفين.
- لا يُسمح للطلاب بمشاركة وجبات الغداء المعبأة لاحتياجات طبية.
- تعتبر الأحداث الخاصة مثل اليوم الوطني واليوم الدولي وبيع المخبوزات واحتفالات الترويج وحفلات نهاية الفصل الدراسي أوقات خاصة تساهم فيها " الحلوى" في تعزيز الشعور بالاحتفالات.
- في حال إحضار أحد الأطفال/ أولياء الأمور حلوى (كعك/كعك/توزيعات) ليتناولها الأطفال للاحتفال مع زملائهم بيوم ميلادهم، فسيتم توزيع الحلوى في نهاية اليوم ولن يتم تناولها في المدرسة، حيث يبقى الخيار للوالدين بالسماح لطفلهم بتناولها في المنزل.

سياسة الاحتفال بأعياد الميلاد:

نظرًا للاحتياجات الغذائية المتنوعة لطلابنا، لا يُسمح بإحضار كعكات أعياد الميلاد في أي فصل دراسي، إذا كنتم ترغبون في إحضار طبق لمشاركته مع زملاء الفصل، فإننا نقترح إحضار أسياخ فواكه أو خيارات مماثلة، يرجى استشارة معلم الفصل مسبقًا للتأكد من ملائمة خياركم. يرجى العلم أنه لا يُسمح بإحضار البالونات ومعدات الاحتفالات والشموع والقصاصات اللامعة وأطباق الحفلات في المدرسة، أما غير ذلك، فنحن نشجع على إحضار الألعاب الصغيرة عوضًا عن المواد الغذائية، ويمكن أن يتضمن ذلك ما يلي:

- أقلام التلوين أو أقلام التحديد أو أدوات الحرف اليدوية.
- ألعاب بحجم صغير أو هدايا حفلات.
- أطعمة صغيرة وصحية لا تحتوي على مكسرات أو منتجات ألبان أو لحم خنزير.

يرجى العلم أنه سيتم إرسال أي أطعمة يتم إحضارها للمشاركة إلى المنزل مع كل طفل، ولن يُسمح بتناولها في الفصل من أجل ضمان سلامة جميع الطلاب وتقادي حدوث حالات تحسسية أو مشاكل صحية تتعلق بتعدد احتياجات النظام الغذائي لدى طلبتنا.

احتياطات السلامة المتعلقة بحساسية الطعام:

- تقوم ممرضة المدرسة بتحديث سجل حساسية الطعام بانتظام وإبلاغ المعلمين بأي تغييرات قد تطرأ عليه، لذا، نطلب من أولياء الأمور إبلاغ الممرضة بأي تعديلات في الاحتياجات الطبية والغذائية لطفلكم لضمان تقديم أفضل رعاية ممكنة له.

- من الضروري ألا يُعطى الأطفال أبدًا أطعمة تحتوي على مكونات لديهم ردات فعل تحسسية اتجاهها.
- يتعين أن يكون المعلمون يقظين بشكل خاص خلال الأحداث المدرسية الخاصة مثل اليوم الوطني واليوم الدولي والاحتفالات وما إلى ذلك، كما ينبغي عليهم أن يكونوا على دراية تامة بإجراءات الطوارئ المعمول بها للأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام.
- يتم توفير وجبات المدرسة من مصادر خارجية عبر مقهى Slices، والذي يلبي احتياجات كافتيريا المدرسة والمقهى الخاص بزارنا من أولياء الأمور، ويجب أن تُلبي هذه الوجبات معايير الصحة المذكورة في العقد المبرم مع المدرسة، ويتم مراقبة ذلك من قبل مدير الخدمات والعمليات في المكتب الرئيسي على أن يتم إبلاغ مدير الخدمات والعمليات في المدرسة.
- يمكن للوالدين اختيار شراء وجبات لأطفالهم من خلال حساب Slices الخاص بطفلهم أو إحضار وجبات صحية مُعدّة مسبقًا معهم.
- تقوم مدرسة بتحديث سجل حساسية الطعام بانتظام وإبلاغ المعلمين بأي تغييرات، لذا، يرجى من أولياء الأمور إبلاغ المدرسة بأي تغييرات في الاحتياجات الطبية والغذائية لطفلكم لضمان قدرتنا على تقديم أفضل رعاية ممكنة.