

Date: August 29th, 2024

التاريخ: 29 أغسطس 2024

Circular No:9/ AY 2024-25
Subject: Healthy Food, and Healthy Minds

Dear Parents and Guardians,

At Aijal Al Falah, we are of the firm belief that maintaining a nutritious diet is paramount for fostering the physical well-being and academic success of our students.

As we embark upon the commencement of the new academic year, we deem it essential to impart critical directives and pertinent information concerning the cultivation of healthy dietary practices within the school premises.

Healthy Food Choices:

We encourage all parents to pack nutritious meals for their children. Healthy foods like fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins help students stay focused and energized throughout the day. A balanced diet supports a healthy mind, which is crucial for learning and development.

Examples of Foods to Avoid:

Please refrain from sending foods high in sugar, unhealthy fats, or artificial additives. For example, chocolates, candy, sugary snacks, chips, crisps, and carbonated (soda) drinks are not allowed in Aijal Al Falah. These items not only lack nutritional value but can also negatively impact your child's concentration and energy levels.

It is important to note that students are only permitted to **celebrate their birthdays** during school breaks and must comply with the aforementioned health guidelines. For birthday celebrations, we kindly request that parents provide plain and wholesome cupcakes, free from nuts, chocolate, unhealthy frosting, or excessive decorations.

Labeled Lunch Boxes:

To ensure that each child's belongings are easily identifiable, we ask that all lunch boxes be clearly labeled with your child's name and class. This helps prevent any mix-ups and ensures that students receive the correct meals.

السادة أولياء الأمور الكرام، تحية وبعد

في مدرسة أجيال الفلاح، نؤمن بأن الحفاظ على نظام غذائي صحي هو أمر ضروري لتعزيز الصحة البدنية والنجاح الأكاديمي لطلابنا. ومع بدء العام الدراسي الجديد، نرى أنه من الضروري تقديم توجيهات مهمة ومعلومات ذات صلة حول تعزيز العادات الغذائية الصحية داخل المدرسة.

اختيارات الطعام الصحي:

نشجع جميع أولياء الأمور على تقديم وجبات غذائية صحية لأبنائهم. حيث إن الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون تساعد الطلبة على البقاء منتمين ونشيطين طوال اليوم. النظام الغذائي المتوازن يدعم العقل السليم، وهو أمر أساسي للتعلم والتطوير.

أمثلة على الأطعمة التي يجب تجنبها:

يرجى الامتناع عن إرسال الأطعمة الغير مسموح بها في مدرسة أجيال الفلاح والتي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون غير الصحية أو الإضافات الصناعية. على سبيل المثال، الشوكولاتة، والحلوى، والوجبات الخفيفة السكرية، ورقائق البطاطس، والمشروبات الغازية. هذه الأطعمة لا تفتقر فقط إلى القيمة الغذائية، ولكن يمكنها أيضًا أن تؤثر سلبيًا على تركيز الطالب ومستوى طاقته.

من المهم ملاحظة أن الطلاب مسموح لهم **بالاحتفال بأعياد ميلادهم** خلال فترات الاستراحة المدرسية فقط ويجب أن يلتزموا بالتوجيهات الصحية المذكورة أعلاه. بالنسبة لاحتفالات أعياد الميلاد، نطلب من أولياء الأمور تقديم كعك بسيط وصحي، خالي من المكسرات، أو الشوكولاتة، أو الزينة غير الصحية.

تمييز صناديق الطعام:

لضمان سهولة التعرف على متعلقات كل طالب، نطلب أن تكون جميع صناديق الغذاء مميزة بملصق خاص يحمل اسم الطالب وصفه. هذا يساعد في منع أي خلط ويضمن أن يحصل الطلاب على الوجبات الصحيحة.

Food for Two Breaks:

Students have two breaks during the school day, one in the morning and one in the afternoon. Please ensure that your child has enough food packed to sustain them through both breaks. It's important that they have time to eat, be active, and play, as this balance supports both physical health and mental alertness.

Canteen Services:

We are delighted to announce that Food Nation Company operates the cafeteria services at our school. This communication includes comprehensive information regarding the company and the assortment of menus they provide. Food Nation is dedicated to delivering nutritious and well-balanced meals that adhere to our institution's dietary standards. Parents can place orders online.

Contact Information for Food Nation:

If you want to place an order or have any concerns or questions regarding the school cafeteria, please feel free to contact Alby Anthony at +971 54 279 7476 or via email at alby@foodnationme.com.

Food Allergies:

If your child has any food allergies, it is crucial to provide notification to both their homeroom teacher and the school nurse. This information is vital for the school system to implement necessary precautions and ensure your child's well-being during meal and snack times.

We kindly request your cooperation in ensuring that no food items containing nuts are sent to school with your children. This measure is essential as we have students with nut allergies, and we aim to maintain a safe environment for all. Your assistance in preventing the sharing of nut-containing products among students is greatly appreciated.

By working together, we can create a healthy environment that supports our students' overall well-being and academic success. We appreciate your cooperation in promoting healthy eating habits at school.

Thank you for your cooperation

Yours sincerely,

Dr. Antoinette Brown
Principal Director



الطعام لفترتي الاستراحة:

يحصل الطلاب على فترتي (2) استراحة خلال اليوم الدراسي، واحدة في الصباح وأخرى في فترة بعد الظهر. يرجى التأكد من أن كل طالب يحمل ما يكفي من الطعام ليكفيه خلال الفترتين. من المهم أن يتاح لهم الوقت لتناول الطعام، وممارسة النشاطات، واللعب، حيث إن هذا التوازن يدعم الصحة البدنية واليقظة العقلية.

المقصف المدرسي:

يسرنا أن نعلن أن شركة فود نيشن تدير خدمات المقصف في مدرستنا. مرفق مع هذه الرسالة معلومات شاملة حول الشركة وقوائم الطعام التي تقدمها. تلتزم فود نيشن بتقديم وجبات مغذية ومتوازنة تتوافق مع المعايير الغذائية لمؤسستنا. يمكن لأولياء الأمور تقديم الطلبات عبر الإنترنت.

معلومات الاتصال بشركة فود نيشن:

إذا كنتم ترغبون في تقديم طلب أو لديكم أي استفسارات بخصوص مقصف المدرسة، يرجى التواصل مع السيد ألي أنتوني على الرقم +971 54 279 7476 أو عبر البريد الإلكتروني alby@foodnationme.com.

حساسيات الطعام:

إذا كان طفلك يعاني من أي حساسية تجاه الطعام، من الضروري إبلاغ معلم الفصل والممرضة في المدرسة. هذه المعلومات مهمة لكي يتمكن الكادر المدرسي من اتخاذ الاحتياطات اللازمة وضمان سلامة الطالب.

نرجو منكم التعاون معنا لضمان عدم إرسال أي مواد غذائية تحتوي على المكسرات إلى المدرسة. هذا الإجراء ضروري لأن لدينا طلابًا يعانون من حساسية تجاه المكسرات، ونهدف إلى الحفاظ على بيئة آمنة للجميع. نقدر مساعدتكم في منع تداول المنتجات التي تحتوي على المكسرات بين الطلبة.

من خلال تعاوننا، يمكننا خلق بيئة صحية تدعم الرفاه العام والنجاح الأكاديمي لطلابنا. نشكركم على تعاونكم في تعزيز العادات الغذائية الصحية في المدرسة.

شكرًا لتعاونكم



الدكتورة أنطوانيت براون

مديرة المدرسة