

## HEALTHY BODY & HEALTHY MIND

Breakfast is the most important meal of the day. Please always ensure your child has eaten breakfast before school.

A healthy packed school lunch is important to sustain your child during the course of a full school day. Soft drinks, crisps and cookies do not constitute a healthy lunch.

Water MUST be part of your child's lunch.

### Dietary guidelines for school age children

- Vegetables:** 3-5 servings per day.
- Fruits:** 2-4 servings per day.
- Whole grains:** 6-11 servings per day.
- Protein:** 4-6 servings per day.  
per day of low – fat milk  
or yoghurt



[www.aess.com/healthy%20eating.htm](http://www.aess.com/healthy%20eating.htm)

**Al Ain English Speaking School**

PO Box 17939

Al Ain

UAE

Tel. 03 7678636

## العقل السليم في الجسم السليم

تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات الغذائية التي يتوجب تناولها وعدم إغائها، لذا يجب التأكد دائماً من أن ابنكم/ابنتكم تناول/تناولت وجبة الفطور قبل الحضور إلى المدرسة.

أما بالنسبة للوجبات الغذائية التي يتم إرسالها مع أبنائكم لتناولها خلال اليوم الدراسي، فمن الضروري جداً أن تكون وجبات صحية ذات قيمة غذائية عالية. حيث أن المشروبات الغازية والبطاطس والبسكويت لا تشكل وجبة غذائية صحية.

كما أنه من المهم أن يلازم الماء الوجبة الغذائية للطالب

إرشادات غذائية حول الحصص التي يجب على الطلاب تناولها خلال اليوم

الخضار: 3-5 حصص في اليوم

الفواكه: 2-4 حصص في اليوم

الحبوب الكاملة: 6-11 حصص في اليوم

البروتينات: 4-6 حصص في اليوم

منتجات الألبان: 2-3 حصص في اليوم من الحليب واللبن قليل الدسم.

## स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन

नाश्ता दिन के सबसे महत्वपूर्ण भोजन है

शीतल पेय, चिप्स और कुकीज़ एक स्वस्थ भोजन नहीं बनाते.

पानी आपके बच्चे के दोपहर के भोजन का हिस्सा हो!

स्कूल उम्र के बच्चों के लिए आहार संबंधी दिशा निर्देश प्रति दिन:

सब्जियां:	3-5 सर्विग्स.
फल:	2-4 सर्विग्स.
साबुत अनाज:	6-11 सर्विग्स.
प्रोटीन:	4-6 सर्विग्स.
डेयरी उत्पादों:	2-3 सर्विग्स - दूध या दही

## EEN GEZOND LIJF & EEN GEZONDE GEEST

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Zorg ervoor dat uw kind altijd ontb ijt gehad heeft voordat het naar school gaat.

Het is belangrijk dat uw kind een gezonde lunch meeneemt naar school zodat hij/zij de schooldag goed doorkomt.

Frisdrank, chips en koekjes maken geen onderdeel uit van een gezonde lunch.

Water MOET deel uit maken van de lunch van uw kind.

### Dieet richtlijnen voor schoolgaande kinderen

<b>Groente:</b>	3-5 porties per dag
<b>Fruit:</b>	2-4 porties per dag
<b>Volkoren:</b>	6-11 porties per dag
<b>Eiwit:</b>	4-6 porties per dag
<b>Melkprodukten:</b>	2-3 porties magere melk of yoghurt per dag

## GESONDE LIGGAAM & GESONDE BREIN

Ontbyt is die belangrikste maaltyd van die dag. Maak asseblief seker dat jou kind ontbyt eet voordat hulle skool toe gaan.

n' Balanseerde maaltyd is noodsaaklik om jou kind te onderhou vir 'n volle skooldag. Koeldranke, skyfies en koekies is nie 'n gesonde en gebalanseerde maaltyd vir skool gaande kinders nie.

Water moet deel wees van jou kind se skool maaltyd.

### Dieet gids vir skoolgaande kinders

<b>Groente:</b>	3-5 porsies per dag.
<b>Vrugte:</b>	2-4 porsies per dag.
<b>Vol graan:</b>	6-11 porsies per dag.
<b>Proteine:</b>	4-6 porsies per dag.
<b>Melk produkte:</b>	2-3 bedienings per dag van lae vet – melk of jogurt.