



دليل إعداد صندوق غذاء المدرسة

نسخة الوالدين
ومقدمو الرعاية



Preparing school lunchbox guide

Parents/caregivers
Version



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



من نحن:

تم إصدار قانون بإنشاء مركز أبوظبي للصحة العامة رقم (14) لسنة 2019 من قبل صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان (رحمه الله)، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة. بهدف ضمان وجود نظام للصحة العامة يؤدي إلى الحفاظ على صحة سكان الإمارة وضمان سلامة العاملين فيها من خلال تعزيز مفاهيم الصحة العامة والصحة الوقائية. يعد مركز أبوظبي للصحة العامة الأول من نوعه في المنطقة.



About us:

Abu Dhabi Public Health Centre (ADPHC) was established on 2019. As per the law of establishment No. (14) for the year 2019 that was issued by his Highness Sheikh Khalifa bin Zayed Al Nahyan (May God Bless His Soul), President of the UAE. The entity was established to ensure a public health system that maintains the health of the population in the Emirate and guarantee workers' safety through the promotion of public health and preventive health concepts. The Abu Dhabi Public Health Center is the first of its kind in the region.





عن الكتيب

إلى جميع الآباء/مقدمي الرعاية الذين يحضرون وجبات غذاء/وجبات خفيفة للمدرسة:

يحتاج الأطفال إلى اتباع نظام غذائي متوازن للحفاظ على صحتهم ونشاطهم وتركيزهم في المدرسة. لأن التنوع في الأغذية الصحية يُقلل من خطر الإصابة بالمشاكل الصحية، على المدى القريب والبعيد. من المهم اختيار منتجات قليلة الدسم والسكر والملح، والمنتجات الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف في حقيبة غذاء الأطفال. سيساعد هذه الكتيب أولياء الأمور والطلاب على اختيار طعام صحي لحقيبة غذاء المدرسة.



شعار "صحي" هو علامة خاصة على الطعام تعني انه اختيار صحي، لمساعدتك على النمو بقوة والحفاظ على صحتك



About the Guide

To all parents/caregivers who send packed lunch/snacks for consumption during regular school hours:

Children need to eat a nutritionally well-balanced diet to stay healthy, active and concentrate at school. Consuming a range of healthy foods can help to reduce the risk of health problems, both in the short term and in the long term. It is important to consider products that are low in fat, sugar, and salt, and have adequate amount of vitamins, minerals, and fiber in children's lunchbox. The booklet will help parents and students to make healthy food choices & SEHHI choices during school hours.



SEHHI in Arabic means "healthy" Foods with SEHHI logo means healthier choice, it helps kids to grow and stay healthy





الهدف

1 التأكد من أن الأطعمة المحضرة تُزود الأطفال بالطاقة اللازمة لتحسين أدائهم الإدراكي والبدني.

2 إضافة أغذية متنوعة من كل مجموعة غذائية من المجموعات الغذائية الخمس.

3 تحديد الأطعمة التي يجب الحد من تناولها في حقيبة الغذاء.

4 التأكد من أن الأطعمة المعبأة في حقيبة الغذاء يتم حفظها بشكل آمن.



Aim

1 To ensure that packed foods provide children with the energy to enhance their mental and physical performance.

2 To include a variety of foods from each of the 5 food groups.

3 To highlight the food products that should be limited in the lunchbox.

4 To make sure the packed foods in the lunchbox is safely prepared.



نصائح حول سلامة الغذاء:

Food Safety Tips:



اختراروا أكياس أو صناديق
غذاء عازلة للحرارة للحفاظ
على الطعام بارداً.



استخدموا عبوة ثلج، عبوة
عصير مجمدة، أو زجاجة
ماء مجمدة للحفاظ على
برودة الطعام



احرصوا على الحفاظ على
برودة الأطعمة عالية
الخطورة (مثل شطائر
التونة أو الدجاج أو البيض).



Choose insulated
lunch bags or cooler
boxes to help food
stay cool.



Use an ice pack, frozen
juice box, or frozen
water bottle to keep
lunch fresh.



Always keep high-risk
foods (like tuna,
chicken, or egg
sandwiches) cold.



اغسلوا أيديكم قبل تحضير
وجبة الطفل.



تخلصوا من أي طعام قابل
للتلف في نهاية اليوم إذا
لم يُؤكل.



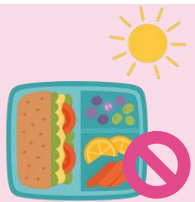
لا تتركوا صندوق الغذاء
في أماكن حارة (مثل
السيارة أو تحت الشمس).



Wash your hands
before preparing your
child's meal.



Throw away perishable
food if not eaten by the
end of the day.



Avoid leaving
lunchboxes in hot places
(like cars or under the
sun).



جمدوا نصف زجاجة ماء ثم
املؤوا النصف الآخر صباحاً
بماء بارد لتبقى المياه
باردة طوال اليوم.



اغسلوا الفواكه
والخضروات جيداً قبل
وضعها في عبوة الغذاء.



نظفوا وجففوا زجاجات
المياه وأغطية وصناديق
الغذاء القابلة لإعادة
الاستخدام يومياً بالماء
والصابون.



Freeze half a water
bottle overnight, then
top it up with cold
water in the morning
for cool drinks all day.



Wash fruits and
vegetables well
before packing.



Clean and dry reusable
bottles, lids, and
lunchboxes daily with
warm soapy water.



ماذا يجب أن يتضمن صندوق الغذاء الصحي؟



المنتجات الألبان
البروتين
الفاكهة
الخضروات
النشويات

صنف واحد

صنف واحد

صنف واحد

صنفين على الأقل

يفضل القمح الكامل



حليب



جبين



روب



لبنة



لبان



سمك



دجاج



بيض



عدس



فاصوليا



تفاح



موز



فراولة



عنب (مقطع)



برتقال



خيار



جزر



بروكلي



خس



سلطة



أرز



مكرونه



خبز



خبز التوست



صمون



What should be included in a healthy lunchbox?



Starchy food
Vegetable
Fruit
Protein
Diary

Whole grain preferred

2 items

1 item

1 item

1 item



rice



Pasta



Pita bread



Toasted bread



Bread roll



cumbers



carrots



broccoli



lettuce



mixed salad



Apple



Bananas



strawberry



Sliced grapes



oranges



Fish



chicken



Egg



lentils



beans



Milk



cheese



yogurt



labneh



laban



خطة صندوق Weekly الغذاء الاسبوعية lunchbox-plan



خطّوا لوجبات صندوق غذاء أطفالكم مسبقًا بشكل أسبوعي، هذا سيساعدكم على توفير الوقت، التكاليف والجهد. مع ضمان حصول أطفالكم على وجبة صحية ومتوازنة كل يوم!

plan your child's lunchbox meals for the whole week in advance. This saves time, effort and money, while your child can enjoy a healthy balanced meal everyday!

قائمة التسوق الأسبوعي

النشويات:

البروتين:

الألبان:

الخضار:

الفاكهة:

الثلاثاء

النشويات:
البروتين:
الألبان:
الخضار:
الفاكهة:

الخميس

النشويات:
البروتين:
الألبان:
الخضار:
الفاكهة:

ملاحظات

الإثنين

النشويات:
البروتين:
الألبان:
الخضار:
الفاكهة:

الأربعاء

النشويات:
البروتين:
الألبان:
الخضار:
الفاكهة:

الجمعة

النشويات:
البروتين:
الألبان:
الخضار:
الفاكهة:

Monday

Starch:
Protein:
Dairy:
Veggies:
Fruits:

Wednesday

Starch:
Protein:
Dairy:
Veggies:
Fruits:

Friday

Starch:
Protein:
Dairy:
Veggies:
Fruits:

Tuesday

Starch:
Protein:
Dairy:
Veggies:
Fruits:

Thursday

Starch:
Protein:
Dairy:
Veggies:
Fruits:

Notes

Weekly Shopping list

starch:

Protein:

Dairy:

Veggies:

Fruits:



ما هي الأطعمة/المشروبات الممنوعة في صندوق الغذاء المدرسي؟

What foods/drinks are prohibited in a school lunchbox?

جميع المشروبات المحلاة (المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة)



All sweetened drinks (carbonated, energy & soft drinks)

القهوة والشاي والحليب المنكه



Tea , coffee and flavoured dairy

الحلوى الصلبة/اللين، العلكة والمصاصات



Hard/soft candies, chewing gum and lollipops

ألواح الشوكولاتة والkek والكعك والدونات



Chocolate bars, Cupcakes and donuts

الأطعمة المقلية ورقائق البطاطس والبطاطس المقلية



Fried foods, chips and French fries

المكسرات والسمسم والصويا ومشتقاتهم



Nuts, sesame, Soya and their derivatives

الأطعمة المصنعة (المارتيديلا، النقانق)



processed meat (mortadella, sausage)



الماء و باقي والمشروبات

التقليل من المشروبات المحلاة



- تجنّب "شراب الفاكهة"، والمياه المنكّهة، فهي غالبًا تحتوي على كميات عالية من السكر والنكهات الصناعية.

نصائح عملية للوالدين



- بتجهيز قارورة ماء قابلة لإعادة الاستخدام يوميًا بشخصياتهم وألوانهم المفضلة، لتشجيع الطفل على شرب الماء بانتظام.

الماء أولًا

- يحافظ على ترطيب الجسم، يساعد على التركيز في الدراسة، ويدعم الصحة العامة.
- الماء كافٍ لتلبية احتياجات الترطيب اليومية.



مشروبات صحية

- التركيز على الحليب العادي غير المحلاة. ابتعدي عن مشروبات الألبان المنكهة أو المحلاة.
- في حال تقديم العصير، اختيار عصير الفاكهة الطبيعي ١٠٠٪ دون سكر أو نكهات مضافة، وبكمية صغيرة (حوالي ١٢٠ مل أو أقل).



Water and beverages

Prioritize Water

- Water It keeps children hydrated, helps with focus in class, and supports overall health.
- water is enough for daily hydration needs.



Healthy Drinks



- choose plain milk or unsweetened yogurt-based drinks. Avoid flavored or sweetened dairy drinks.
- If you want to pack juice, choose only 100% natural fruit juice with no added sugar or flavors, and keep the serving small (around 120 ml or less).

Limit Sugary Drinks



- Avoid packing fruit drinks, soft drinks, and flavored waters, as they often contain high amounts of added sugar and artificial flavors.

Practical Tip for Parents



- Pack a reusable water bottle every day with their favorite colors or character, it encourages kids to drink water regularly.



الأطفال الانتقائيين Picky eaters



تبدأ الانتقائية عادةً بين 2-4 سنوات مع سعي الطفل للاستقلالية. قد يرفض الطعام بسبب الطعم أو القوام أو اللون، ولكن مع الصبر وتكرار المحاولة يتقبل معظم الأطفال أطعمة أكثر.

Picky eating often starts at 2-4 years when children want independence. They may refuse food because of taste, texture, or color, but with patience and repeated tries, most children accept more foods.



كن قدوة

- تناول الأكل الصحي أمامهم.
- الأطفال يقلدون ما يرونه.

جربوا الصنف الجديد في المنزل

- شجعهم ولو على "لقمة واحدة فقط".
- قدموا الصنف الجديد في الوجبات العائلية ثم في الوجبات المدرسية.
- امزج الصنف الجديد مع طعام يحبونه مسبقاً.

أشركهم

- دع الطفل يختار الخيارات الصحية التي يفضلها.
- اكتبوا قائمة التسوق معاً.
- أشركهم في تحضير الغذاء.

Involve them

- Let kids choose their favourite healthy options.
- Write the shopping list together.
- Let them help prepare lunch.

Try New Foods at Home

- Encourage "just one bite."
- Offer new foods first at family meals then in school meals.
- Mix new foods with ones they like.

Be a Role Model

- Eat healthy foods yourself.
- Children copy what they see.

قدّم طعامًا مقرمشًا وطازجًا

- اختر وجبات خفيفة صحية مثل خبز الحبوب الكاملة.
- احفظ الطعام طازجًا بعلب أو أغلفة.
- ضع الأطعمة كثيرة العصارة بشكل منفصل.

كن مبدعًا

- قدّم الطعام بأشكال ممتعة.
- استخدم قطع صغيرة سهلة الأكل.

اجعل الخضار عادة

- أضفها في كل وجبة ووجبة خفيفة.



Make Veggies a Habit

- Add vegetables in every meal and snack.



Be Creative

- Cut food into fun shapes.
- Use bite-size options like carrot sticks.

Offer Crunchy & Fresh Food

- Choose healthy crunchy snacks like wholegrain bread.
- Pack juicy foods separately.



5 ساندويتش 5 أيام 5 sandwiches 5 days



خبز (نشويات) + بيض (بروتين) + أفوكادو (دهون صحية) + طماطم (خضروات)



Bread (carb) + Egg (protein) + Avo (healthy oil) + Tomato (fibre)



خبز (نشويات) + موزاريلا (بروتين) + ربحان (ألياف) + طماطم (خضروات)



Bread (carb) + mozzarella (protein) + basil (fibre) + Tomato (fibre)



خبز (نشويات) + تونه (تونه) + زيتون (دهون صحية) + طماطم (خضروات)



Bread (carb) + Tuna (protein) + olives (healthy oil) + Tomato (fibre)



خبز (نشويات) + دجاج (بروتين) + جبنة (ألبان) + خيار (خضروات)



Bread (carb) + Chicken (protein) + cheese (dairy) + cucumber (fibre)



خبز (نشويات) + فول (بروتين+ألياف) + زيت زيتون (دهون صحية) + خضار مشكلة (خضروات)



Bread (carb) + Foul (protein) + Olive oil (healthy oil) + Mix veggies (fibre)

مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



اصحتك ابحت عن صحي

صحي
S E H H I

ADPHC®

For Your health, look for SEHHI

صحي
S E H H I

ADPHC®

