



To the Parents of Pupils in Primary

Dear Parents,

At Latifa School for Girls, we work hard to teach pupils healthy eating habits at school. To support this goal, and protect pupils with food allergies, we have revised our school menu with an emphasis on fresh produce, foods which are low in sugar and fat and do not contain nuts. The menu aims to provide a balanced diet over each week.

On occasions during the year, most notably on pupils' birthdays and other family celebrations, parents have generously sent cakes, sweets and chocolates to school for pupils to share; however, in line with our healthy eating policy, and our concern for pupils who have allergies, we must advise you not to send any food items to school, unless prompted by school. Should we receive food as gifts we will unfortunately have to arrange for these to be returned.

Following a previous initiative from the Student Council, we enjoy a Bring a Lunch Box Day every Thursday. Pupils should bring their own lunch box containing sufficient food for both break times. This food should be provided for your daughter only and should represent a balanced diet. Please refer to the flyer on the requirements here.

Pupils will also be required to bring in their Healthy Lunchbox on any Educational Visits and special events days. You will be reminded about this as events occur.

We would like to remind you of the school policy on healthy eating. Please ensure lunch boxes do not contain sweets or fizzy drinks, sugary drinks or nuts. If your daughter brings an unhealthy item of food in her lunchbox, we will return it in the lunchbox with a sticker on saying "I am an unhealthy choice". We will also put another sticker in her planner saying "Your daughter's lunchbox contained an unhealthy choice of food today".

We greatly appreciate your support and co-operation in this matter.

Yours sincerely,

MS.DEBRA FORSYTH

Principle

Mrs. Barbara Heaton

Head of Primary



السادة أولياء أمور طالبات المرحلة الابتدائية/ الكرام

تحية طيبة وبعد،

تبذل جميع العاملات في مدرسة لطيفة للبنات قصارى جهدهن لتعليم البنات العادات الغذائية الصحية والسليمة في المدرسة. لتحقيق هذا الهدف وحماية طالباتنا من الحساسية الناتجة عن بعض الأطعمة، فقد قمنا بتعديل قائمة الطعام المدرسية المحتوية على منتجات طازجة وأطعمة قليلة السكر والدهون والتي لا تحتوي على المكسرات. وتهدف هذه القائمة إلى توفير نظام غذائي متوازن خلال الأسبوع.

في العديد من المناسبات على مدار العام، وخاصة في أعياد ميلاد الطالبات، يقوم أولياء الأمور، بكرمهم المعهود، بإرسال الكعك والحلويات إلى المدرسة. ونحن، ومن منطلق سعينا لتشجيع الطالبات على تناول الأطعمة الصحية وحرصنا واهتمامنا بالطالبات اللاتي يعانين من الحساسية، نرجو عدم إرسال أي أطعمة إلى المدرسة نهائياً، ما لم يطلب من قبل المدرسة. وفي حال وصلتنا أي من أطعمة كهذا، سنضطر أسفين لإعادتها إلى المنزل.

بناءً على المبادرة السابقة من قبل فريق مجلس الطالبات الخاصة بإحضار حقيبة الطعام الخاصة بالطالبة كل يوم خميس، على الطالبات إحضار طعام صحي وفق نظام غذائي متوازن ويحتوي على كمية كافية لفترتي الاستراحة، وسوف يكون هذا الطعام مخصصاً لابنتكم فقط. يرجى الرجوع إلى منشور متطلبات الطعام الصحي.

نود أن نذكركم بسياسة المدرسة حول الطعام الصحي، لذا نرجو منكم الحرص على عدم إرسال الحلويات أو المشروبات الغازية أو المكسرات مع طعام ابنتكم. إذا أحضرت ابنتكم طعاماً غير صحي داخل حقيبة الطعام الخاصة بها، سنقوم بإعادته مع وضع ملصق عليه يحمل عبارة "أنا اختياري غير صحي". كما سنضع ملصقاً آخر داخل مفكرتها يحمل عبارة "احتوت حقيبة الطعام الخاصة بابنتكم اختياري غير صحي من الطعام اليوم".

نشكر دعمكم لنا وحسن تعاونكم معنا في هذا الأمر.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

السيدة باربرا هيتون
رئيسة المرحلة الابتدائية

الآنسة ديبرا فورسايث
مديرة المدرسة
RMS/inf@lsg