



## HEALTHY LUNCH BOXES at LSG.

LUNCH BOXES MUST CONTAIN HEALTHY FOOD  
FOR BOTH SNACKS.

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".

1<sup>ST</sup> Snack - Should be a small sandwich/ small croissant/ cereal bar/ cereal and/or fruit or vegetables

2<sup>nd</sup> Snack (Lunch) - Sandwich, Pasta/ rice, salad with yoghurt, noodles, corn, crackers, fruit and vegetables, dry cereal etc...

\*\*\*

GIRLS!!! Help make your own lunch box!

Make your lunch box colourful by adding 2 or 3 different  
coloured fruits and vegetables.



Examples of Healthy Lunch boxes sent into Latifa School



### TIPS FOR HEALTHY LUNCHBOX

- Use brown bread instead of white.
- Cut your sandwiches into shapes.
- Come on girls- help make your own packed lunch.
- Ensure you like what you put in your lunch box.
- Cut a selection of fruit and vegetables into slices so you can eat them easily.
- Change the food every week so you enjoy it.
- Include 1 small treat- small chocolate bar, small packet of crisps. What's your favourite treat?
- Pack a small carton of unflavoured milk or sugar-free fruit juice, also include water.
- Add crackers and cheese instead of bread.

**PLEASE REMEMBER LATIFA SCHOOL FOR GIRLS HAS A NUT  
FREE POLICY**

**SO**

**NO NUTELLA AND NO NUT PRODUCTS.**



## حقيبة الطعام الصحي في مدرسة لطيفة للبنات

يجب أن تحتوي حقيبة الطعام المدرسي على طعام صحي كافٍ لوجبتين.

إذا حضرت ابنتكم طعاماً غير صحي داخل حقيبة الطعام الخاصة بها، سنقوم بإعادته مع وضع ملصق عليه يحمل عبارة "أنا اختيار غير صحي". كما سنضع ملصقاً آخر داخل مفكرتها يحمل عبارة "احتوت حقيبة الطعام الخاصة بابنتكم اختياراً غير صحي من الطعام اليوم".

الوجبة الأولى – يجب أن تحتوي على شطائر، أو قطعة كرواسون صغيرة، أو لوح حبوب إفطار، حبوب إفطار مع فواكه أو خضروات

الوجبة الثانية (وجبة الغداء) – شطائر، معكرونة أو أرز، سلطة مع زبادي، نوودلز، ذرة، مقرمشات صحية، فواكه وخضروات، حبوب إفطار وما إلى ذلك.....

\*\*\*

أيتها التلميذات!!! عليكم المساعدة في تحضير حقيبة الطعام الخاص بكن!

يمكنكم جعل حقيبة الطعام المدرسي الخاص بابنتكم ملونةً عن طريق إضافة نوعين أو ثلاثة من الفاكهة أو الخضروات الملونة.





أمثلة عن حقيبة الطعام المدرسية الصحية التي يمكن إحضارها في مدرسة لطيفة



## نصائح عن محتويات حقيبة الطعام الصحي

استخدام الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض

تقطيع الشطائر على هيئة أشكال

أيتها التلميذات عليكن المساعدة في تحضير غدائكن

التأكد من أن الطعام الذي تضعنه في صندوق الطعام يروق لكن.

تقطيع ما يتم اختياره من خضروات أو فواكه إلى شرائح صغيرة حتى يُمكنك تناوله بسهولة

وضع نوعيات طعام مختلفة كل أسبوع حتى تستمتعن به

وضع قطعة حلوى صغيرة – لوح شوكولاتة صغير، كيس صغير من المقرمشات. ما نوع الحلوى المفضل لديكن؟

وضع عبوة صغيرة من الحليب من دون النكهات، أو عصير فواكه طبيعي دون إضافة سكر، ولا تنسين الماء.

إضافة البسكويت المالح مع الجبن بدلاً عن الخبز.

**الرجاء تذكر أن سياسة مدرسة لطيفة للبنات تنص على عدم استخدام المكسرات**

**لذا**

**لا نسمح بكريمة الشوكولاتة "نوتيللا" أو أي من المنتجات التي تحتوي على المكسرات**