



### 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. Should we receive food as gifts we will unfortunately have to arrange for these to be returned.

Following a previous initiative from the Student Leadership Team, 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

Headmistress

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. وفي حال وصلتنا أي من أطعمة كهذا، سنضطر آسفين لإعادتها إلى المنزل.

بناءً على المبادرة السابقة من قبل فريق قيادة 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 اختياراً 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/trans/ltrs



## 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 أحضرت ابنتكم طعاماً غير صحي داخل حقيبة الطعام الخاصة بها، سنقوم بإعادته مع وضع ملصق عليه يحمل عبارة "أنا اختار غير صحي". كما سنضع ملصقاً آخر داخل مفكرتها يحمل عبارة "احتوت حقيبة الطعام الخاصة بابنتكم اختيلاً 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 ملونة 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 تضعه 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**