

Healthy Eating Guidelines

Vision Statement

At Amity International School, we believe that fostering healthy eating habits supports students' physical health, mental well-being and academic success. Through our inclusive approach, we aim to create a community that celebrates food diversity, respects cultural and dietary needs and promotes a safe, balanced and nut-informed food environment.

Whole-School Healthy Eating Goals

- Provide opportunities for students to access knowledge and develop skills around nutrition and healthy choices.
- Raise awareness of the importance of a balanced diet for long-term health and well-being.
- Create a sociable and enjoyable dining experience, promoting social development and inclusivity.
- Involve students, parents and staff in shaping and sustaining a positive food culture on campus.

Responsibilities

School Responsibilities:

Our school is committed to establishing a supportive environment that encourages healthy eating practices while respecting dietary needs, cultural values and safety protocols.

- **Nut-Informed and Allergy-Aware Campus:** To prioritise student safety, we operate as a nut-free school, working closely with food providers to ensure that all meals, snacks and products are free from nuts. We provide clear labelling of any allergens and maintain updated allergy information for all students.
- **Culturally Inclusive Food Options:** Cafeteria menus are designed to include a variety of foods, including halal, vegetarian and vegan options, to respect the dietary preferences and religious practices of our diverse community.
- **Nutrition Education:** Through our curriculum, we provide age-appropriate nutrition education to all students, including interactive lessons on balanced eating, food safety and respectful dietary choices. Workshops, presentations and guest speakers from health fields further enrich this learning.
- **Hydration Accessibility:** Fresh, filtered water is available across campus, with students encouraged to carry reusable water bottles and maintain good hydration throughout the day.
- **Inclusive Food Events:** School events feature a variety of nut-free, culturally diverse and healthy food options. We encourage families to contribute to these events with foods that reflect our community's diversity while respecting school guidelines on dietary safety.
- **Offer Healthy Meals:** The school partners with a company that ensures that all food available in the school canteen adheres to the nutritional guidelines set out by ADEK.

Parent Responsibilities

Parents are essential partners in nurturing students' healthy eating habits and supporting a safe, positive food culture on campus.

- **Nut-Free Packed Lunches and Snacks:** Parents are encouraged to provide balanced, nut-free lunches that include a variety of foods from different food groups, with an emphasis on fruits, vegetables, whole grains, and protein. Highly processed foods, sugary snacks and drinks should be minimized to support children's energy and focus throughout the day.
- **Support for Cultural Inclusivity:** We ask parents to discuss with their children the importance of respecting diverse dietary practices, including halal and vegetarian options, and to support our inclusive values in food choices and conversations.
- **Positive Eating Attitudes:** Parents can promote a healthy relationship with food by involving children in meal planning and preparation, modeling positive attitudes toward diverse cuisines, and encouraging respectful discussions about food.
- **Participation in School Community Events:** Families are encouraged to contribute nut-free, culturally appropriate food items to school events, helping to create a shared experience that celebrates our multicultural community.
- **Refrain from Sending in Food to Share:** Unless this is part of a school organised event, food should not be sent in to be shared.

Student Responsibilities

Students play an active role in shaping our school's healthy, inclusive, and positive food culture.

- **Mindful Food Choices:** We encourage students to choose balanced meals that include a variety of food groups. Our school promotes the consumption of fresh, whole foods over highly processed snacks to support sustained energy and focus.
- **Respect for Others' Dietary Needs:** Students should be mindful of classmates' dietary restrictions, including halal, vegetarian, vegan, and nut-free needs, and demonstrate respect and understanding toward different food practices.
- **Hydration and Healthy Habits:** Students are responsible for bringing a reusable water bottle to school each day and staying hydrated. Students should practice healthy hygiene practices around food including washing their hands before and after eating and disposing of food waste in bins. Students should not share food with classmates.
- **Engagement with Nutrition Learning:** Students are encouraged to participate actively in nutrition education activities, from workshops and cooking demonstrations to discussions on food safety and cultural food diversity. They are also invited to share ideas for making school events more inclusive and health-focused.

Healthy Eating and Community Inclusivity

At Amity International, our Healthy Eating Guidelines reflect our commitment to an inclusive, respectful and supportive environment. Through the active involvement of the entire school community, we aim to build lifelong healthy eating habits that respect individual needs and promote well-being for all.

Appendices:

Appendix 1: To read the Safe Food Preparation and Serving Guidelines please click [here](#).

Appendix 2: To read the List of Recommended Nut-Free and Healthy Snacks please click [here](#).

Food Sharing Guidelines and Celebrations

At Amity International School, we value celebrations as an opportunity for building community, respecting diverse cultures and creating joyful memories for our students. In alignment with our commitment to a safe and inclusive food environment, we have established guidelines to ensure the well-being and dietary needs of all students.

No Food Sharing

To maintain a nut-free and allergy-aware environment and support balanced dietary choices, we ask that families refrain from sending food items for students to share with their classmates. If food is brought to school for sharing, it will be sent home with the child at the end of the day. We kindly request that parents avoid putting their child in this situation, as it may create unnecessary disappointment or misunderstanding.

Alternative Celebration Ideas

We encourage families to consider non-food ways to mark special occasions. Small tokens such as plants, pencils, or mini puzzles can be wonderful ways for students to celebrate with their classmates. These alternatives allow everyone to participate and share in the joy of the celebration without the concerns associated with food items.

School-Organised Celebrations

School events and celebrations are organised with careful consideration of our Healthy Eating Guidelines. Recognising that all foods are fine in moderation, these events provide opportunities for students to enjoy occasional sweet treats if they choose to do so. Our approach emphasises choice, allowing each family to decide what best aligns with their values and preferences.

Respect for the UAE Flag

As part of our commitment to respecting the values and traditions of our host country, we kindly remind families that images of the UAE flag should not be depicted on food items or any disposable items such as plates, cups, or bags as this is considered disrespectful and is not allowed in schools. Additionally, the UAE flag should not be distorted in any way, including on decorative items like balloons. We appreciate your understanding and cooperation in upholding this important guideline.

We appreciate your support in fostering a safe, respectful and inclusive environment for all students. By working together, we can ensure that all celebrations contribute positively to our students' experiences and well-being.

إرشادات الأكل الصحي

الرؤية

في مدرسة أميتي الدولية، نؤمن بأن تعزيز عادات الأكل الصحي يدعم صحة الطلاب الجسدية، ورفاههم النفسي، ونجاحهم الأكاديمي. من خلال نهجنا الشامل، نسعى لخلق مجتمع يحتفي بتنوع الأطعمة، ويحترم الاحتياجات الثقافية والغذائية، ويعزز بيئة غذائية متوازنة وأمنة ومواكبة لاحتياجات الحساسية.

أهداف الأكل الصحي على مستوى المدرسة

- توفير فرص للطلاب لاكتساب المعرفة وتطوير المهارات حول التغذية والخيارات الصحية.
- زيادة الوعي بأهمية النظام الغذائي المتوازن لصحة ورفاه طويل الأمد.
- خلق تجربة طعام اجتماعية ممتعة، تعزز التنمية الاجتماعية والشمولية.
- إشراك الطلاب وأولياء الأمور والموظفين في تشكيل ثقافة غذائية إيجابية ومستدامة داخل الحرم المدرسي.

المسؤوليات

مسؤوليات المدرسة:

تلتزم مدرستنا بإنشاء بيئة داعمة تشجع ممارسات الأكل الصحي مع احترام الاحتياجات الغذائية والقيم الثقافية وبروتوكولات السلامة.

- **حرم مدرسي واع بمسألة الحساسية وخالي من المكسرات:** لضمان سلامة الطلاب، تعمل المدرسة كمنطقة خالية من المكسرات، وتتسق مع مزودي الطعام لضمان أن جميع الوجبات والوجبات الخفيفة والمنتجات خالية من المكسرات. كما يتم توفير وضع علامات واضحة على أي مسببات للحساسية وتحديث المعلومات المتعلقة بحساسية الطلاب بانتظام.
- **خيارات غذائية شاملة ثقافياً:** يتم تصميم قوائم الطعام في الكافتيريا لتشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الخيارات الحلال والنباتية والخالية من المنتجات الحيوانية، احتراماً لتفضيلات المجتمع المتنوع والممارسات الدينية.
- **التثقيف الغذائي:** تقدم المدرسة من خلال مناهجها التعليمية دروساً ملائمة لعمر الطلاب حول التغذية، تشمل دروساً تفاعلية عن تناول الطعام المتوازن، وسلامة الغذاء، والخيارات الغذائية المحترمة. كما تعزز ورش العمل والعروض التقديمية والمتحدثون الضيوف من المجالات الصحية هذه التجربة التعليمية.
- **توفير المياه بسهولة:** تتوفر مياه نظيفة ومفلترة في جميع أنحاء الحرم المدرسي، مع تشجيع الطلاب على حمل زجاجات مياه قابلة لإعادة الاستخدام والحفاظ على ترطيب أجسامهم طوال اليوم.
- **فعاليات طعام شاملة:** تقدم الفعاليات المدرسية مجموعة متنوعة من الخيارات الغذائية الصحية والمتنوعة ثقافياً والخالية من المكسرات. ونشجع العائلات على المساهمة في هذه الفعاليات بأطعمة تعكس تنوع مجتمعنا مع الالتزام بإرشادات المدرسة المتعلقة بسلامة الغذاء.
- **تقديم وجبات صحية:** تتعاون المدرسة مع شركة تلتزم بضمان توافق جميع الأطعمة المتاحة في الكافتيريا المدرسية مع الإرشادات الغذائية التي وضعتها هيئة أبوظبي للتعليم والمعرفة (ADEK).

مسؤوليات أولياء الأمور

يعد أولياء الأمور شركاء أساسيين في تعزيز عادات الأكل الصحي لدى الطلاب ودعم ثقافة غذائية آمنة وإيجابية في المدرسة.

- **وجبات غداء ووجبات خفيفة خالية من المكسرات:** نشجع أولياء الأمور على توفير وجبات غداء متوازنة وخالية من المكسرات تشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة من مختلف المجموعات الغذائية، مع التركيز على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين. يُفضل تقليل الأطعمة المعالجة بشكل كبير والوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية لدعم طاقة الأطفال وتركيزهم طوال اليوم.
- **دعم الشمولية الثقافية:** نطلب من أولياء الأمور التحدث مع أطفالهم عن أهمية احترام الممارسات الغذائية المتنوعة، بما في ذلك الخيارات الحلال والنباتية، ودعم قيمنا الشاملة في اختيار الأطعمة والمحادثة.
- **مواقف إيجابية تجاه الأكل:** يمكن لأولياء الأمور تعزيز علاقة صحية مع الطعام من خلال إشراك الأطفال في تخطيط الوجبات وإعدادها، وتقديم نماذج للمواقف الإيجابية تجاه المأكولات المتنوعة، وتشجيع النقاشات المحترمة حول الطعام.
- **المشاركة في فعاليات المجتمع المدرسي:** يتم تشجيع العائلات على المساهمة بأطعمة خالية من المكسرات وملئمة ثقافياً في الفعاليات المدرسية، مما يساعد على خلق تجربة مشتركة تحتفي بمجتمعنا متعدد الثقافات.
- **الامتناع عن إرسال أطعمة للمشاركة:** ما لم يكن هذا جزءاً من فعالية منظمة من قبل المدرسة، يجب عدم إرسال أطعمة للمشاركة بين الطلاب.

مسؤوليات الطلاب

يلعب الطلاب دوراً نشطاً في تشكيل ثقافة المدرسة الصحية والشاملة والإيجابية تجاه الطعام.

- **اختيارات غذائية مدروسة:** نشجع الطلاب على اختيار وجبات متوازنة تشمل مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية. تدعم مدرستنا استهلاك الأطعمة الطازجة والكاملة بدلاً من الوجبات الخفيفة المعالجة بشكل كبير لتعزيز الطاقة والتركيز.
- **احترام احتياجات الآخرين الغذائية:** يجب أن يكون الطلاب على دراية بالقيود الغذائية لزملائهم، بما في ذلك احتياجات الحلال والنباتيين والخالية من المكسرات، وإظهار الاحترام والتفهم تجاه الممارسات الغذائية المختلفة.
- **التربيط والعادات الصحية:** يتحمل الطلاب مسؤولية إحضار زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام إلى المدرسة يومياً والحفاظ على التربيط. كما يجب عليهم ممارسة عادات النظافة الصحية حول الطعام، مثل غسل اليدين قبل وبعد الأكل والتخلص من نفايات الطعام في السلال المخصصة. يُمنع الطلاب من مشاركة الطعام مع زملائهم.
- **المشاركة في تعلم التغذية:** يتم تشجيع الطلاب على المشاركة بنشاط في أنشطة التعليم الغذائي، بدءاً من ورش العمل وعروض الطبخ إلى النقاشات حول سلامة الغذاء وتنوع الأطعمة الثقافية. كما تتم دعوتهم لتقديم أفكار لجعل الفعاليات المدرسية أكثر شمولاً وتركيزاً على الصحة.

الأكل الصحي والشمولية المجتمعية

في مدرسة أميتي الدولية، تعكس إرشادات الأكل الصحي التزامنا ببيئة شاملة ومحترمة وداعمة. من خلال المشاركة النشطة لجميع أفراد المجتمع المدرسي، نسعى لبناء عادات أكل صحية مدى الحياة تحترم الاحتياجات الفردية وتعزز رفاه الجميع.

المرفقات:

الملحق 1: إرشادات إعداد وتقديم الطعام الآمن لقراءة المزيد الرجاء الضغط [هنا](#)

الملحق 2: قائمة بالوجبات الخفيفة الصحية والخالية من المكسرات الموصى بها لقراءة المزيد الرجاء الضغط [هنا](#)

المبادئ التوجيهية لتقاسم الطعام والاحتفالات

في مدرسة أميتي الدولية، نعتبر الاحتفالات فرصة لبناء المجتمع، واحترام الثقافات المتنوعة، وخلق ذكريات مبهجة لطلابنا. وامتثالاً لالتزامنا بتوفير بيئة غذائية آمنة وشاملة، قمنا بوضع إرشادات لضمان سلامة واحتياجات الطلاب الغذائية.

سياسة عدم مشاركة الطعام

للحفاظ على بيئة خالية من المكسرات وتوعوية بالحساسية الغذائية، ودعمًا للاختيارات الغذائية المتوازنة، نطلب من العائلات الامتناع عن إرسال أطعمة ليتم مشاركتها بين الطلاب. إذا تم إحضار طعام للمشاركة، فسيُعاد مع الطفل إلى المنزل في نهاية اليوم. نرجو من الأهالي تجنب وضع أطفالهم في هذا الموقف، حيث قد يتسبب ذلك في خيبة أمل أو سوء فهم غير ضروري.

أفكار بديلة للاحتفال

نشجع العائلات على التفكير في طرق غير غذائية للاحتفال بالمناسبات الخاصة. يمكن أن تكون الهدايا الرمزية الصغيرة مثل النباتات أو الأقلام أو الأغراض المصغرة وسائل رائعة للاحتفال مع الزملاء. تسمح هذه البدائل للجميع بالمشاركة في فرحة الاحتفال دون القلق بشأن المواد الغذائية.

الاحتفالات المنظمة من قبل المدرسة

يتم تنظيم فعاليات واحتفالات المدرسة بعناية مع مراعاة إرشادات الأكل الصحي. مع إدراكنا أن جميع أنواع الطعام مناسبة إذا تم تناولها باعتدال، تتيح هذه الفعاليات للطلاب فرصة الاستمتاع بوجبات خفيفة حلوة أحياناً إذا رغبوا بذلك. يركز نهجنا على حرية الاختيار، مما يتيح لكل عائلة اتخاذ القرار الأنسب بما يتماشى مع قيمها وتفضيلاتها.

احترام علم دولة الإمارات العربية المتحدة

كجزء من التزامنا باحترام قيم وتقاليد بلدنا المضيف، نذكر العائلات بأهمية عدم وضع صور علم دولة الإمارات على المواد الغذائية أو العناصر القابلة للتخلص منها مثل الأطباق أو الأكواب أو الأكياس، حيث يُعتبر ذلك غير لائق وغير مسموح به في المدارس. بالإضافة إلى ذلك، يجب عدم تشويه علم الإمارات بأي شكل من الأشكال، بما في ذلك على العناصر الزخرفية مثل البالونات. نشكركم على تفهمكم وتعاونكم في الالتزام بهذه الإرشادات المهمة.

نقدّر دعمكم في تعزيز بيئة آمنة ومحترمة وشاملة لجميع الطلاب. ومن خلال تعاوننا، يمكننا ضمان أن تسهم جميع الاحتفالات إيجابياً في تجربة ورفاه طلابنا.