

ساعدوا أطفالكم على النجاح

قولوا نعم  
لوجبات مدرسية لذيذة وصحية!

تقديم طلب الحصول على الوجبات المدرسية يتأهل العديد من التلاميذ للحصول على أطعمة مجانية أو مخفضة السعر. إن ملء الاستمارات يمكن التلاميذ المؤهلين من تناول وجبة الغداء بالمجان أو مقابل 25 سنتاً. أما التلاميذ غير المؤهلين حسب نظام الدخل أو الذين لم يعيدوا الاستمارة فسوف يتعين عليهم دفع مبلغ 1.50 دولاراً. إن توفير بعض المال لكم ولعائلتكم يعتبر فكرة جيدة على الدوام، ولهذا نطلب منكم أن تحرصوا على ملء وتقديم الطلب.

### الإفطار

إن الأطفال الذين يتناولون وجبات إفطار صحية يظهرون تركيزاً أعلى في المدرسة ويزيدون من قدرتهم على التعلم طيلة اليوم الدراسي، كما أنهم يحصلون على درجات أفضل في الاختبارات الموحدة ويتأخرون أو يتغيبون بدرجات أقل من غيرهم. ولتشجيع التلاميذ على الاستفادة من هذه الفوائد، تقدم وجبات الإفطار في المدارس بالمجان لكل تلاميذ مدينة نيويورك.

### الوجبات الصيفية: وجبات إفطار وغداء بالمجان

تستمر خدمة توفير وجبات الإفطار والغداء بعد انتهاء العام الدراسي المقرر. ويتم توفير وجبات الإفطار والغداء بالمجان لكل أطفال مدينة نيويورك الذين تبلغ أعمارهم 18 سنة أو أقل طيلة فصل الصيف. وبرنامجنا للوجبات الصيفية متوفر في مئات المدارس العامة، ومراكز المسابح المجتمعية، وحدائق المدينة، ومجمعات إدارة الإسكان لمدينة نيويورك، ومواقع أخرى في جميع أنحاء المدينة. وذلك بدون حاجة لتسجيل أو وثائق أو بطاقات هوية. بل أنه ليس من الضروري أن يكون الأطفال مسجلين في مدرسة عامة للتمتع بوجبة إفطار أو غداء لذيذة ومجانية.

## مطاعم برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood)



يعمل كبير الطباخين التنفيذي لبرنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) مع المصنعين لتحضير منتجات تستوفي معاييرنا الغذائية العالية. بحيث تمكننا تشكيلة واسعة من المنتجات الغذائية من تعديل قوائم الطعام حسب كل صف دراسي على مستوى عموم المدينة.

إن فريق الطباخين لبرنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) يدعم طاقم المطبخ بالتدريب المهني اللازم. حيث أن ترسيخ تقنيات الطبخ الملائمة وطرق تقديم الطعام يدعم هدف برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) المتمثل في تشجيع عادات أكل صحية بين تلاميذ مدينة نيويورك.

وتعمل برامج تسويقية مصممة خصيصاً على تحويل كافييريات التغذية المدرسية إلى مطاعم للتغذية المدرسية. وتتميز الأنشطة الترويجية لوجبات الإفطار والغداء بتبني شعارات تختلف باختلاف الشهر، وتكون مناسبة للسن، إضافة إلى إلقائها الضوء على ابتكارات أطعمة مبنية على ما يفضله التلاميذ، والميول الحالية، والتنوع الثقافي. كما تتميز البرامج بالتسليّة وتقدم للتلاميذ أطعمة ممتازة، وخدمة ودية، ومتعة في الأكل.

## بيان مهمة برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood)

يلتزم برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) بالترويج لخيارات الأطعمة الصحية بين تلاميذنا والحفاظ على المستويات العليا لمعايير التغذية مع إتاحة الاختيار بين قوائم أطعمة لذيذة، وصحية، ومغذية.

• **معايير التغذية** — إن معاييرنا تستوفي دائماً، بل تتعدى في بعض الحالات، العديد من إرشادات وزارة الزراعة الأمريكية، إذ قمنا بالحد من كمية الصوديوم، والدهون، والكولسترول في أطعمتنا، ونقوم حالياً بالتخلص من محلول شراب الذرة ذي المحتوى العالي من الفركتوز. كما أن برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) يحظر استخدام الدهون المحولة، وإضافة المنهكات والملونات والملحيات الاصطناعية، وزيت النخيل، ومضادات الأكسدة (BHA) و(BHT)، وغلوتومات أحادية الصوديوم (MSG). كما أننا نرفع من كمية الألياف الغذائية في أطعمتنا.

• **سلامة الأطعمة** — إن طاقم برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) مدرب على أعلى وأحدث معايير نظام تحليل المخاطر ونقاط الرقابة الحرجة (HACCP)؛ وهي الطريقة الأحدث لضمان سلامة الأطعمة.

• **خدمة الزبائن** — نقدم وجبات الإفطار والغداء بصورة موثوقة و مضبوطة المواعيد طبقاً للجدول الدراسي.

• **التواصل المفتوح** — برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) يدعوكم لتقديم أسئلتكم واقتراحاتكم؛ إننا نؤكد لكم أن طاقمنا سيلبي جميع احتياجاتكم.

• **شراكات برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood)** — إن مسيري برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood)، ومدراء المدارس ومنسقي شؤون الأبناء وغيرهم من طاقم المدارس، والتلاميذ، يتعاونون جميعهم لتحسين تعاملهم مع الأطعمة وتناولها.



# معلومات للآباء



في إطار الجهود المبذولة لمكافحة انتشار ظاهرة السمنة لدى الأطفال والأمراض الخطيرة المرتبطة بها كمرض السكري، يقوم منسق شؤون التغذية ببرنامجنا بتحديد وتعزيز معايير وسياسة التغذية. كما أن خلق العلاقات وتنسيق الجهود مع جمعيات صحية معترف بها على الصعيد القومي، ومجموعات مجتمعية محلية، ووكالات حكومية يُمكننا من دعم السياسة الصحية التي تنتهجها إدارة التعليم.

وتسعى السياسة الصحية لإدارة التعليم إلى الرفع من مستوى الصحة والرفاهية لدى تلاميذ مدينة نيويورك. للاطلاع على النص الكامل لهذه السياسة أو طباعتها، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<http://schools.nyc.gov/Offices/Health/GenProgServ/Wellness.htm>

## مكتب التغذية المدرسية (SchoolFood) يرحب بأسئلتكم...

معلومات الاتصال بالمدراء الإقليميين لبرنامج التغذية المدرسية (SchoolFood)

منهاتن: (917) 339-1744 [sobrien@schools.nyc.gov](mailto:sobrien@schools.nyc.gov)  
البرونكس: (718) 741-8815 [lmizrahi@schools.nyc.gov](mailto:lmizrahi@schools.nyc.gov)  
بروكلين أ: (718) 935-3411 [mfigueroa@schools.nyc.gov](mailto:mfigueroa@schools.nyc.gov)  
(المناطق التعليمية المجتمعية: 13، 14، 16، 19، 23، 32)  
بروكلين أ/ استنتن آيلاند: (718) 714-0386 [vtamaro@schools.nyc.gov](mailto:vtamaro@schools.nyc.gov)  
(المناطق التعليمية المجتمعية: 15، 17، 18، 20، 21، 22، 31)  
كوينز: (718) 391-6883 [tcashin@schools.nyc.gov](mailto:tcashin@schools.nyc.gov)

للحصول على قوائم الطعام، والإرشادات الغذائية، ومعلومات عن الأكلات الخفيفة الصحية، زوروا الموقع الإلكتروني:  
[www.opt-osfns.org/osfns](http://www.opt-osfns.org/osfns)



Office of SchoolFood  
Eric Goldstein, Chief Executive Officer  
[egoldstein@schools.nyc.gov](mailto:egoldstein@schools.nyc.gov)  
44-36 Vernon Boulevard  
Long Island City, NY 11101  
Phone: 718 707-4300

T&I-8798 (Arabic)

## مكتب التغذية المدرسية (SchoolFood) يقدم وجبات يومية مغذية ولذيذة

جميع وجبات الإفطار والغداء:

• تحد من السعرات الحرارية حسب الإرشادات الصادرة عن وزارة الزراعة الأمريكية؛

• تستوفي معايير الكميات الغذائية الموصى بها للأطفال فيما يخص البروتينات، والحديد، والكالسيوم، وفيتامينات A و C، أو تتفوق عليها؛

• وتلتزم بالإرشادات الغذائية للأمريكيين فيما يخص كميات الصوديوم والكوليسترول من خلال الحد من كمية الدهون لتكون أقل من 30% من مجموع السعرات الحرارية والحد من كمية الدهون المشبعة لتكون أقل من 10% من مجموع السعرات الحرارية.

وفي غضون السنوات الأربع الأخيرة، قام برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) بإدخال العديد من التعديلات الصحية على برامج الإفطار، والغداء، والوجبات الخفيفة، وتشمل هذه التعديلات:

• تشجيع استهلاك الحليب قليل الدسم؛ حيث أننا نوقفنا عن تقديم الحليب كامل الدسم باستثناء برامج التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة؛

• تقديم أنواع الخبز المعدة من الدقيق الأسمر فقط؛

• زيادة الكميات اليومية من الفواكه والخضروات الطازجة؛

• إضافة موائد السلطات في المدارس الثانوية في جميع أنحاء المدينة؛

• عدم استعمال الدهون المحولة؛

• وعقد شراكة مع وكالات متعددة لتحسين عادات الأكل، والصحة، والأداء الأكاديمي لدى أطفال مدينة نيويورك مع تقوية الاقتصاد الزراعي بولاية نيويورك بواسطة شراء المنتجات الزراعية المحلية والإقليمية. ونتيح لنا شراكة برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood Plus) مع إدارة الزراعة بولاية نيويورك والأسواق، إمكانية العمل مع المزارعين المحليين لزيادة الوعي والاستهلاك للفواكه والخضروات والمنتجات الألبان المنتجة محليا.

إن التلاميذ هم عملاؤنا ونحن متواجدون  
لخدمتهم كل يوم!