مدرسة الشعلة الخاصة – بنين - العام الدراسي: 2026 / 2027

التاريخ: 2026/8/29 **م ش/ 2311 /2026**

السادة/ أولياء الأمور الكرام

جميع المراحل الدراسية

تحية طيبة وبعـد ،،

الموضوع: سياسة التغذية في المدرسة

نتقدم لكم بأطيب التحية ونتمنى لطلبنا ولكم بدوام الصحة والعافية .

نود إعلامكم بأن المدرسة تركز على إكساب الطلاب للعادات الغذائية الصحية، و توفر خدمات نظام التغذية الصحية اللازمة لمصلحة طلابنا الأعزاء، وتتضمن الخدمة ما يلي:

أولاً: خدمات الكافتيريا في المدرسة:

- تلتزم المدرسة ببيع الأصناف الغذائية الصحية المعتمدة و التي تتناسب مع توجهات تشجيع الطلاب على تناول الغذاء الصحي.

2- توفير نظام اشتراك الوجبات، أسبوعياً أو شهرياً بحسب التفاصيل المرفقة (سعر الوجبة للصفوف من الخامس الأساسي حتى الثاني عشر: 12 درهم).

- تتضمن الوجبة عدة خيارات لكل صنف من الأصناف (فطاير، سلطات، ساندويتشات..) يمكن أن يختار منها ولي الأمر، من خلال قائمة طعام متكاملة بالعناصر الغذائية الصحية (مرفقة).

ملاحظة: يرجى من أولياء الأمور لمن يرغب بالاشتراك بنظام الوجبات الجاهزة أن يتواصل مع المشرف الإداري لكل قسم .

ثانياً: إحضار الطعام الخاص بك من المنزل:

يمكن للطلاب إحضار الطعام الخاص بهم من المنزل ، مع الالتزام بالآتي:

1. يمنع تبادل الأطعمة بين الطلاب.
2. الالتزام بدليل الأطعمة المسموح بها و غير المسموح بها في المدرسة:

الأطعمة المسموح بها	الأطعمة الممنوعة
1. السندويتشات الصحية والمعجنات (ألبان_ أجبان _ زعتر_ فلافل_ كرواسان_ معجنات)	1. الشوكولاتة و السكاكر
2. (عصائر طبيعية، عصائر خالية من السكر، حليب، بسكويت)	2. شيبس
3. الفاكهة المتنوعة الطازجة و المجففة مثل (تفاح _ موز، تمر_.....)، والخضار مثل (خيار_ جزر_ بندورة .....)	3. المشروبات الغازية بأنواعها و مشروبات الطاقة
4. الحليب و مشتقاته، المكسرات النية كالجوز واللوز (ما عدا الفستق)	4. العصائر المحلى بالسكر
5. الزبادي، الزبادي بالفواكه	5. الوجبات السريعة و المقالي، المايونيز والكاتشب
6. الفشار و رقائق الخبز، والكعك (Sun bites, Sun chips)	6. الحلويات و المصاص واللبان و ما شابه
	7. الفستق (لارتباطه بحساسية الفستق)
	8. المأكولات التي تحتوي على نسبة دهون عالية

و نود إبلاغكم بأننا سوف نقوم بمتابعة و مراقبة وجبات أبنائكم للتأكد من احتوائها على الأغذية المناسبة لسياسة التغذية السليمة الخاصة بالمدرسة، وفي حال تمت ملاحظة عدم الالتزام بها سوف نقوم بالتواصل معكم لإبلاغكم ومناقشة الموضوع معكم، أما في حال تكرار ذلك من قبل الطالب فسوف تضطر المدرسة لاتخاذ إجراءات أكثر حزماً انطلاقاً من مسؤولياتنا تجاه صحة أبنائنا الطلاب.

شاكرين لكم حسن تعاونكم في المحافظة على مستوى صحي عال لأبنائنا الطلبة

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

مدير المدرسة

د. محمد محمود القاسم

مدرسة الشعلة الخاصة – بنين

قائمة الأصناف المتوفرة في الكافتيريا المدرسية (للبيع للطلاب)

للعام الدراسي: 2027/2026



- جميع السندويتشات المقدمة في الكافتيريا المدرسية معدة بصورة صحية ومن خلال الشوي أو الخبز دون استخدام أية زيوت مهدرجة أو مواد حافظة وهي معتمدة من البلدية للبيع لطلاب المدارس.
- لتشجيع طلابنا على اتباع أنماط غذائية صحية سوف يتم إضافة المزيد من الأصناف الصحية على مدار العام الدراسي.

مدرسة الشعلة الخاصة – بنين

للعام الدراسي: 2027/2026

الاشتراك الشهري في الوجبات من خلال الشركة المسؤولة عن كافتيريا المدرسة (شركة 77)

وجبات صفوف الخامس حتى الثاني عشر

الاسبوع الاول :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
ساندوش كالوب دجاج	ساندوش برجر	ساندوش فلافل	شاندوش استيك
عصير تفاح	عصير مشكل	عصير مانجو	عصير برتقال
موز	كاستر	كب كيك	مهلبيه
مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

الاسبوع الثاني :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
ساندوش طاووق	ساندوش كباب	ساندوش كالوب دجاج	ساندوش فاهيتا
عصير مانجو	عصير تفاح	عصير كيو	عصير مشكل
كاستر	كب كيك	سلطه فواكه	كراميل
مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

الاسبوع الثالث :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
ساندوش دجاج رنش	ساندوش باربكيو	ساندوش دجاج بانيني	ساندوش كالوب تكه
عصير تفاح	عصير مانجو	عصير مشكل	عصير برتقال
تفاح	خضار مقطع	كب كيك	موز
مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

(سعر الوجبة للصفوف من الخامس الأساسي حتى الثاني عشر: 12 درهم).