

المبادئ التوجيهية والمتطلبات للأغذية والتغذية في المؤسسات التعليمية بإمارة دبي

مسودة أعدت بواسطة:
قسم التغذية التطبيقية والتوعية
إدارة سلامة الغذاء، بلدية دبي
02 أغسطس 2024

رسالة من المدير

التغذية السليمة ضرورية للتنمية الشاملة لأطفال المدارس، بما في ذلك صحتهم البدنية والعقلية والعاطفية. تلعب المؤسسات التعليمية دورًا حيويًا في تعزيز عادات الأكل الصحية بين الطلاب من خلال توفير إمكانية الوصول إلى خيارات الطعام المغذية وخلق بيئة تُغذي وتُوجه سلوك الغذاء الصحي. في إطار رؤية إدارة سلامة الغذاء بلدية دبي الذي أطلقتها عام 2016، تلتزم بلدية دبي بدفع برامج التغذية الحالية للمدارس إلى آفاق جديدة. بناءً على التقدم المحرز في المجالات ضمن مجال الصحة والتغذية والعلوم السلوكية واستخدام التكنولوجيا، تمضي إدارة سلامة الغذاء قدمًا في تطوير برنامج التغذية الجديد للمؤسسات التعليمية المسمى "My School Food". هدفنا وضع معيار عالمي، مما يجعل دبي منارة يتبعها العالم.

في جوهره، يعد برنامج "My School Food" حافزًا للتغيير داخل مدينتنا، ومبادرة شاملة تشرك جميع أصحاب المصلحة. يعكس هذا التوافق رؤية قادتنا لأمة متمكنة، مما يعزز العلاقة التكافلية بين مؤسساتنا التعليمية والمجتمع الأوسع. تقف المدارس والمؤسسات التعليمية كمنصة مثالية لترجمة هذه العلاقة. يتعاون الطلاب وأولياء الأمور وموردي الأغذية باعتبارهم أصحاب مصلحة أساسيين، فإننا نمتلك زمام خلق الكفاءات وطرح خيارات أكثر صحة واستنارة. ومن خلال المشاركة الجماعية والجهود التعاونية، نطمح إلى إحداث فرق دائم، وإرساء الأساس لمجتمع مزدهر. معًا، دعونا نبدأ هذه الرحلة، ونشق طريقًا نحو دبي أكثر استدامة وصحة وسعادة.

عن "My School Food"

برنامج التغذية للمؤسسات التعليمية "My School Food" الذي أطلقته بلدية دبي هو برنامج شامل يهدف إلى تعزيز ثقافة الغذاء الصحي داخل المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء إمارة دبي، ويشمل جميع المؤسسات التعليمية، وخاصة دور الحضنة ومراكز التعلم المبكر والمدارس والتعليم العالي (الجامعات والكليات). سيعمل هذا البرنامج أيضًا كمساهم رئيسي في استراتيجية الرفاهية الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة والخطة الاستراتيجية لبلدية دبي من خلال استخدام المؤسسات التعليمية كمنصة أساسية لتعلم وتعزيز السلوك الإيجابي فيما يتعلق بالعادات الغذائية الصحية، ليس فقط بين الطلاب، ولكن أيضًا لتوسيع نطاقها لتشمل أسرهم والمجتمع الأوسع.

أهداف البرنامج الخمس:

1. إشراك تام لأصحاب المصلحة
لضمان التمثيل الشامل والمشاركة، ومنح الفرصة لجميع أصحاب المصلحة في تشكيل سياسات وممارسات التغذية.
2. تمكين أصحاب المصلحة
لتزويد كل صاحب مصلحة بالمعرفة والمهارات والموارد اللازمة، مثل الأدوات الرقمية، لتفعيل المساهمة في المبادرات التغذوية.
3. اتباع نهج المشاركة المجتمعية (People to People) في التغذية
لتنفيذ استراتيجية تعزيز التفاعل والتعاون المباشر بين أفراد المجتمع.
4. متطلبات وإرشادات شاملة ومستدامة
لتطوير وتطبيق إرشادات التغذية التي تعطي الأولوية للشمولية وسلامة الغذاء واستدامة البيئة.
5. تنمية ثقافة غذائية
لخلق ثقافة تغذية جاذبة، واعية، تعاونية، وذات قدر عالٍ من الشفافية.
(لذيذة، مدروسة، جماعية، وواضحة)

التزام أصحاب المصلحة

لدى جميع أصحاب المصلحة دور يلعبونه، وبالتالي يتم تشجيعهم على الالتزام بالمسؤوليات التالية:

بلدية دبي	الأطفال	الآباء	موردي المواد الغذائية	المؤسسات التعليمية
تسهيل وتنفيذ سياسات وبرامج التغذية الشاملة للتثقيف التغذوي الفعال، والتأكد من حصول جميع المؤسسات التعليمية على الدعم اللازم للحفاظ على مستويات عالية من التغذية السليمة وسلامة الأغذية والاستدامة.	الانخراط في برامج التعلم عن التغذية، واتخاذ خيارات غذائية مستنيرة، واتباع ممارسات الغذاء الصحي في المنزل وفي المؤسسات التعليمية الخاصة بهم.	المشاركة الفاعلة في مبادرات التغذية المدرسية ودعمها، وتعزيز عادات الغذاء الصحية في المنزل، مما يخلق بيئة متسقة تعزز رفاهية أطفالهم.	توفير خيارات وجبات مغذية وآمنة وجذابة باستمرار، تدعم الاحتياجات والتفضيلات الغذائية لجميع الطلاب، مع الالتزام بممارسات الاستدامة في مصادر الغذاء وإعداده.	تعزيز التثقيف التغذوي بشكل فعال، والتأكد من أن جميع الطلاب يتبنون عادات غذائية صحية مدى الحياة ويدركون الدور الأساسي للتغذية في الرفاهية العامة.

2	رسالة من المدير	2
2	عن "My School Food"	2
5	القسم الأول: أحكام تمهيدية	1.1
6	المقدمة	1.2
6	الأهداف	2
7	القسم الثاني: إرشادات الغذاء والتغذية للطلاب في المؤسسات التعليمية	2.1
8	نظرة عامة على المجموعات المستهدفة	2.2
8	التغذية	2.3
17	سلامة الغذاء	2.4
20	الاستدامة	2.5
21	المؤسسات التعليمية	2.6
	إرشادات إضافية للحضانات أو مراكز التعلم المبكر (ELC) والمدارس التي تقدم الوجبات لمرحلة ما قبل الروضة - الصف الأول / مرحلة ما قبل الروضة -	
24	السنة الثانية*	3
29	القسم الثالث: المبادئ التوجيهية والمتطلبات للأغذية والتغذية في المؤسسات التعليمية	3.1
30	نطاق	3.2
30	المتطلبات العامة للمؤسسات التعليمية وموردي الأغذية	3.3
33	المبادئ التوجيهية والمتطلبات الرئيسية للأغذية المقدمة في المؤسسات التعليمية	3.4
39	إرشادات ومتطلبات أخرى للأغذية المقدمة في المؤسسات التعليمية	3.5
43	التدريب والمراقبة والتقييم	4
45	القسم الرابع: الملحق	1
46	جداول توزيع المجموعات الغذائية حسب الوجبات	2
48	لوحة أبطال الغذاء	3
49	الأشكال الإيضاحية لـ "عش بصحة" أو "LIVE HEALTHY"	4
50	الشكل الإيضاحي لـ "SCAN The BLOCK"	5
50	العناصر الغذائية المثيرة للقلق	6
51	شكل إيضاحي للأمراض الشائعة التي تنتقل عبر الغذاء	7
52	الشكل الإيضاحي لركائز سلامة الغذاء	8
52	الشكل الإيضاحي لممارسات الاستدامة	9
53	الشكل التوضيحي لـ "عش بصحة جيدة، قم بتحضير حاوية طعام صحية"	10
53	أنبت بذور النمو الصحي "Plant The SEED"	11
53	الشكل الإيضاحي لـ "اغسل يديك"	12
54	السلامة الغذائية للأطفال	13
55	عملية تقديم طلب الحصول على مورد أغذية للمؤسسات التعليمية معتمد	14
55	عملية تقديم قائمة الطعام المعتمدة للمؤسسات التعليمية	15
56	كيفية استكمال نموذج توفير الغذاء للمؤسسات التعليمية	16
57	كيفية تصنيف عناصر القائمة باستخدام تصنيف الخيارات الذكية	17
57	جدول معايير المشروبات المبسط	18
58	الشكل الإيضاحي للأطعمة المحظورة والممنوعة	19
58	الشكل الإيضاحي لتحسين العناصر الغذائية المثيرة للقلق	20
59	جدول الأهداف	

1. القسم الأول: أحكام تمهيدية

1.1 المقدمة

تدرك بلدية دبي أن البيئة الصحية في المؤسسات التعليمية تؤثر بشكل كبير على الطباع والتفضيلات والسلوكيات، مما يعزز من الرفاهية العامة للأطفال. تعمل المؤسسات التعليمية كمنصة ممتازة لنقل التعليم الخاص بالتغذية، كما تشكل قنوات اجتماعية هامة للأطفال تمكنهم من تعلم المهارات وتنمية عادات وأنماط حياة غذائية صحية. ونظرًا لأهمية توفير طعام مغذي في البيئات التعليمية، ودور بيئة الغذاء المواتية في منع السمنة لدى الأطفال، قام قسم التغذية التطبيقية والتوعية بإدارة سلامة الغذاء بوضع المبادئ التوجيهية والمتطلبات الخاصة بالأغذية والتغذية في المدارس في عام 2016. تضمنت هذه المبادئ التوجيهية حصول الأطفال على طعام مغذي وآمن وصحي أثناء ساعات الدراسة.

تم تحديث الدليل الآن ليشمل مجموعة أوسع من المؤسسات التعليمية، مع دمج سلامة الغذاء والاستدامة وأفضل الممارسات من برامج الغذاء المدرسية المحلية والدولية المختلفة. تهدف هذه النسخة المراجعة، بعنوان "المبادئ التوجيهية والمتطلبات للأغذية والتغذية في المؤسسات التعليمية بإمارة دبي"، إلى مساعدة إدارة المؤسسات التعليمية وموردي الأغذية على اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية للمقاصف. تم تصميم هذه المبادئ التوجيهية والمتطلبات الجديدة لتحقيق عدم إتاحة وترويج الأطعمة والمشروبات الفقيرة تغذويًا في هذه المؤسسات.

وفي حين أن هذا الدليل مصمم لتغطية عمليات المقاصف، فإن تطبيقه يمتد إلى أنشطة مختلفة داخل المؤسسات التعليمية، يتم فيها تقديم أو بيع الطعام، مما يوفر موارد قيمة لأصحاب المصلحة المعنيين لاتخاذ خيارات غذائية مستنيرة.

كما يوفر هذا الدليل ملخصًا موجزًا للمعلومات الغذائية والاستراتيجيات الفعالة لتعزيز الغذاء الصحي بين الأطفال في البيئات التعليمية. كما يتضمن تعليمات واضحة لإدارة المؤسسات التعليمية وموردي الأغذية، بالإضافة إلى الاسترشاد به من قبل المعلمين وأولياء الأمور والمجتمع ككل. علاوة على ذلك، فإنه يحدد أساليب تقييم فعالية التنفيذ.

1.2 الأهداف

يهدف هذا الدليل إلى توحيد وتبسيط جهود مختلف الهيئات التنظيمية لضمان اتباع نهج شامل لسلامة الغذاء والتغذية والاستدامة في المؤسسات التعليمية في مختلف أنحاء إمارة دبي. وهي توفر مجموعة شاملة من المبادئ التوجيهية التي تهدف إلى تعزيز عادات الغذاء الصحية بين الطلاب في دور الحضانه أو مراكز التعلم المبكر والمدارس والتعليم العالي (الجامعات والكليات).

يوفر كل قسم من المبادئ التوجيهية معلومات أساسية ومراجع علمية لإدارة المؤسسات التعليمية لتطوير وتنفيذ السياسات المتعلقة بتوريد الغذاء، وتعزيز الخيارات الصحية والمستدامة، فضلاً عن ضمان سلامة الغذاء. ستحل هذه المبادئ التوجيهية محل المنشورات السابقة لبلدية دبي، وتتوافق مع المنشورات الصادرة عن منظمات أخرى مثل هيئة الصحة بدبي ووزارة الصحة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

القسم 2 يوفر مواد توعوية قيمة للموظفين المشاركين في تعزيز مبادرات التغذية داخل المؤسسات التعليمية وشركات الأغذية، بما في ذلك المستشارين والمدرسين. وعلاوة على ذلك، يقدم إرشادات حول التغذية، فضلاً عن سلامة الغذاء والاستدامة، كما يوفر معلومات أساسية للآباء والأمهات الذين لديهم تأثير كبير على اختيارات الأطفال الغذائية، كما يوفر نصائح وتوجيهات حول تحضير حاويات طعام آمنة وصحية لأطفالهم.

القسم 3 من الدليل مخصص لمساعدة شركات الأغذية التي تزود المؤسسات التعليمية في الالتزام بأهداف دبي الصحية من خلال تنفيذ سياسات وبرامج التغذية المصممة خصيصاً لهذه المؤسسات. كما يقدم إرشادات واستراتيجيات غذائية لضمان أن الأطعمة المقدمة للمؤسسات التعليمية تلبى بشكل كاف المتطلبات الغذائية للأطفال مع إعطاء الأولوية لممارسات السلامة والاستدامة.

2. القسم الثاني: إرشادات الغذاء والتغذية للطلاب في المؤسسات التعليمية

يقدم هذا القسم معلومات بالغة الأهمية عن الغذاء والتغذية لتعزيز عادات الغذاء الصحية بين الطلاب وضمان حصولهم على التغذية الكافية طوال اليوم الدراسي. ومن خلال تقديم سياق شامل للإرشادات الغذائية، يهدف إلى تثقيف إدارة المؤسسات التعليمية وموردي الأغذية وأولياء الأمور حول أهمية توفير الغذاء الآمن والصحي والمستدام. وقد صُممت هذه الإرشادات لدعم نمو الطلاب وتطورهم ورفاهتهم بشكل عام.

2.1 نظرة عامة على المجموعات المستهدفة

2.1.1 طلاب الحضانة أو مراكز التعلم المبكر وطلاب المدارس من مرحلة ما قبل رياض الأطفال إلى الصف الأول /مرحلة الأساس الأولى إلى السنة الثانية
يمر طلاب الحضانة الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و6 سنوات بشكل عام بمرحلة حرجة من النمو والتطور. تركز التغذية لهذه الفئة العمرية على توفير وجبات متوازنة تدعم النمو البدني السريع وتطور الدماغ وتأسيس عادات الغذاء الصحية. سلامة الغذاء أمر بالغ الأهمية كون أن أنظمتهم المناعية تكون في طور النمو. يجب أن تكون الوجبات غنية بالعناصر الغذائية، ومقسمة بشكل مناسب، ومتباينة القوام للمساعدة في تطوير المهارات الحركية. يتم أيضًا تقديم ممارسات الاستدامة، مثل تخصيص أيام خالية من اللحوم، لتقليل هدر الطعام، واستخدام عبوات صديقة للبيئة، لتعزيز الوعي المبكر بالمسؤولية البيئية.

2.1.2 طلاب المدارس (الابتدائية وحتى الثانوية)

طلاب المدارس بالمرحلة الابتدائية الذين تتراوح أعمارهم بين 6-8 سنوات وطلاب المرحلة الإعدادية بعمر 9-13 سنة وطلاب المرحلة الثانوية بعمر 14-18، يشكلون مجموعة واسعة تتباين فيها مراحل النمو، من الطفولة المبكرة وحتى المراهقة. وتؤكد إرشادات التغذية لهذه المجموعة على الوجبات المتوازنة التي تدعم الأداء الأكاديمي والنشاط البدني والصحة العامة. ويشمل ذلك دمج مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية، والحد من الأطعمة السكرية والمصنعة، وتوفير أحجام تقديم مناسبة للعمر. وتضمن ممارسات سلامة الغذاء أن الوجبات آمنة للاستهلاك، في حين تركز جهود الاستدامة على الحد من النفايات، واستهلاك الأطعمة ذات البصمة الكربونية المنخفضة، وتعزيز مصادر غذاء صديقة للبيئة. والشمولية مهمة، حيث تضمن توفير التكيف مع القيود التغذوية وتفضيلات الغذاء المتنوعة ثقافيًا.

2.1.3 طلاب الجامعة أو طلاب التعليم العالي

ينتقل طلاب الجامعات، الذين تتراوح أعمارهم عادة بين 19 و30 عامًا، إلى حياة أكثر استقلالية، ويتخذون خياراتهم الغذائية بأنفسهم. تهدف إرشادات التغذية لهذه المجموعة إلى دعم مستويات الطاقة المستدامة، والوظيفة الإدراكية، والصحة على المدى الطويل. يتم التركيز على الوجبات المتوازنة والغنية بالعناصر الغذائية، والتي يمكن تحضيرها أو الوصول إليها بسهولة في الحرم الجامعي. تظل سلامة الغذاء أمرًا بالغ الأهمية، وخاصة في بيئات تناول الغذاء المشتركة. تشمل ممارسات الاستدامة تعزيز الخيارات النباتية، والحد من المواد البلاستيكية احادية الاستخدام، وتشجيع استخدام المكونات من مصدر محلي. تهدف الإرشادات أيضًا إلى تلبية الاحتياجات والتفضيلات الغذائية المتنوعة، وتعزيز بيئة تناول الغذاء الشاملة.

2.2 التغذية

2.2.1 أهمية التغذية

تلعب التغذية دورًا محوريًا في تشكيل صحة الأطفال ورفاهتهم، حيث تؤثر على نموهم وسلوكهم وتطورهم وأدائهم الأكاديمي. ومن الضروري غرس عادات الأكل الصحية في وقت مبكر، والتأكد من حصول الأطفال على العناصر الغذائية الكافية طوال اليوم الدراسي. ويهدف هذا القسم من المبادئ التوجيهية إلى توفير فهم شامل لأهمية التغذية، وتثقيف إدارة المؤسسات التعليمية وموردي الأغذية والآباء على حد سواء.

تدعم الأدلة العلمية القوية العلاقة بين الغذاء الصحي والنشاط البدني والنجاح الأكاديمي :

- يميل الأطفال الأكثر لياقة بدنية إلى الحصول على درجات أفضل وتحقيق درجات أعلى في الاختبارات بشكل عام.
- تؤثر البرامج القائمة على المؤسسات التعليمية والتي تشجع على الغذاء الصحي والنشاط البدني بشكل إيجابي على سلوك الأطفال، وترتبط بانخفاض الحوادث التأديبية والتغيب والتأخر.
- يميل الأطفال الذين يستهلكون خيارات أطعمة أكثر صحة ويمارسون نشاطًا بدنيًا إلى أن يكونوا أكثر تركيزًا أثناء الفصول الدراسية، ويكون لديهم ذاكرة أفضل.

2.2.2 سوء التغذية والأمراض المزمنة

إن تزايد حالات الإصابة بالأمراض المزمنة بين الأطفال يشكل مصدر قلق متزايد على الصحة العامة على مستوى العالم، بما في ذلك في دبي. وسوء التغذية هو عامل مساهم مهم، حيث تستمر العادات الغذائية التي تشكلت في مرحلة الطفولة غالبًا في مرحلة البلوغ، مما يؤثر بشكل عميق على الصحة على المدى الطويل. إن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، ومنخفضة القيمة الغذائية والدهون غير الصحية والأطعمة المالحة والمشروبات السكرية يمكن أن يؤدي إلى السمنة في مرحلة الطفولة وارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري من النوع 2 والسكتة الدماغية وأمراض القلب والعديد من أنواع السرطان. وعلاوة

على ذلك، فإن الأنظمة الغذائية التي تفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية يمكن أن تعيق النمو والتطور. يمكن أن يؤثر نقص الكالسيوم وفيتامين د على صحة العظام، في حين أن نقص الحديد يمكن أن يسبب فقر الدم، مما يضعف النمو المعرفي والجسدي. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن اضطرابات الأكل المختلفة مثل الشرهية في تناول الطعام وفقدان الشهية العصبي والشره العصبي، والتي يمكن أن يكون لها عواقب صحية وخيمة، آخذة في الارتفاع بين الأطفال والمراهقين، بغض النظر عن وزنهم.

2.2.3 المغذيات الكبرى والمغذيات الصغرى

المغذيات الكبرى، مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، هي مغذيات حيوية مطلوبة بكميات كبيرة لتغذية الجسم والحفاظ على وظائفه. تعمل الكربوهيدرات كمصدر أساسي للطاقة، في حين أن البروتينات لا غنى عنها لإصلاح الأنسجة، وتعزيز وظائف جهاز المناعة، والحفاظ على العضلات، وغالبًا ما تعمل كمصدر للطاقة عندما يكون تناول الكربوهيدرات غير كافٍ. توفر كل من الكربوهيدرات والبروتينات 4 سعرات حرارية لكل جرام، في حين أن الدهون، التي تعمل كمصدر للطاقة المركزة والمخزنة، تنتج 9 سعرات حرارية لكل جرام. ولذلك فإن الدهون ضرورية لتسهيل امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون، وتعمل على توفير طبقة عازلة، وتدعم نمو الخلايا. وبالتالي، فإنها تلعب دورًا حاسمًا يتجاوز مجرد توفير الطاقة، وبالتالي لا يمكن إزالتها من النظام الغذائي.

بنفس القدر، فإن المغذيات الصغرى، التي تتألف من الفيتامينات والمعادن، هي مغذيات أساسية ومطلوبة بكميات أقل لدعم وظائف الجسم المختلفة. تساهم الفيتامينات، وهي مركبات عضوية، بشكل كبير في عملية التمثيل الغذائي، والمناعة، والحالة الصحية العامة، في حين أن المعادن مواد لا عضوية ضرورية لصحة العظام، ووظيفة الأعصاب، وتوازن السوائل.

2.2.4 المجموعات الغذائية

يمكن تصنيف الأطعمة التي يحتاجها جسم الإنسان إلى سبع مجموعات تم تقسيمها بناءً على تركيبها الغذائي ووظائفها. وللحصول على كمية غذائية صحية ومثالية، من الضروري تضمين عناصر من كل مجموعة من المجموعات الغذائية السبع في النظام الغذائي اليومي.

2.2.4.1 الحبوب (تمثل غالبية مجموعة الحبوب من أبطال الغذاء)

تتكون هذه المجموعة من الحبوب الكاملة مثل الذرة والأرز والقمح والحبوب مثل رقائق الذرة والشوفان والدخن. وتشمل هذه المجموعة أيضًا النشا مثل البطاطس واليام والبطاطا الحلوة والكاسافا.

التوصية: 50% من الحبوب التي يتم تناولها يجب أن يكون مصدرها حبوب كاملة وحبوب غنية بالألياف مثل الأرز البني وخبز القمح الكامل والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل المحضرة بقليل من الدهون والسكر والملح أو بدونهما.

العناصر الغذائية: الكربوهيدرات. من الحبوب الكاملة: فيتامينات ب والحديد والألياف.

الفوائد: الطاقة اللازمة للنشاط البدني ودعم وظائف المخ والحفاظ على الهضم الصحي.

نصيحة للطاهي: استخدم خبز الحبوب الكاملة لصنع الخبز المحمص الفرنسي للحصول على حصة من الحبوب.

2.2.4.2 الخضروات (يمثل نشيط مجموعة الخضروات من أبطال الغذاء)

تشمل هذه المجموعة جميع أنواع الخضروات مثل الخضروات الورقية والجذور والدرنات (الجزر والبصل باستثناء البطاطس والبطاطا الحلوة)، والخضروات الأخرى مثل البروكلي والفلفل والطماطم.

التوصية: يجب اختيار مجموعة متنوعة من الخضروات متعددة الألوان، الطازجة، النيئة، أو المطبوخة قليلاً والمحضرة بقليل من الدهون المضافة والسكر والملح أو بدونها، بدلاً من الخضروات المصنعة أو المعلبة مع إضافة الملح.

العناصر الغذائية: الفيتامينات الأساسية مثل فيتامين أ وفيتامين ك، والمعادن، والألياف الغذائية.

الفوائد: دعم وظائف الجسم المختلفة والصحة العامة بالإضافة إلى مصادر مضادات الأكسدة.

نصيحة للطاهي: أضف الخضروات المهروسة أو المبشورة إلى الحساء والطواجن وصلصات المعكرونة وصلصات البيتزا وصلصات الأخرى. يمكن أيضًا إضافة الخضروات إلى المنتجات المخبوزة.

2.2.4.3 الأغذية الغنية بالبروتين (يمثل سليم مجموعة الأغذية الغنية بالبروتين من أبطال الغذاء)

تتكون هذه المجموعة من الأسماك والدواجن واللحوم الحمراء والمأكولات البحرية والبيض وغيرها من المأكولات البحرية مثل المحار والرخويات. تتكون هذه المجموعة أيضًا من جميع البقوليات والفاصوليا مثل الفاصوليا الحمراء والفاصوليا الخضراء وفول الصويا والعدس والحمص ومنتجاتها مثل التوفو، بالإضافة إلى بدائل اللحوم الأخرى.

التوصية: يفضل تناول البروتين الخالي من الدهون والبروتين المحضر باستخدام طرق الطهي الصحية مثل الطهي بالبخار والشواء، مع إضافة القليل من الدهون والسكر والملح، أو بدونها، بدلاً من المنتجات المقلية أو المصنعة مثل اللحوم المعلبة أو اللحوم الباردة. يجب دمج بدائل الأسماك واللحوم مثل البقوليات والبروتين القائم على الصويا مثل التوفو مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

العناصر الغذائية: البروتين وفيتامين ب 12 والزنك والحديد من اللحوم والبيض.
الفوائد: بناء وإصلاح الأنسجة، وتعزيز نمو العضلات، والطاقة إذا كانت الكربوهيدرات غير كافية.
نصيحة للطاهي: أضف أو اهرس البقوليات أو الخضراوات في الصلصات، بما في ذلك صلصات المعكرونة، والفلفل الحار، والغموس، والحساء. استخدم المتبقي كصلصة للبيتزا.

2.2.4.4 الفواكه (تمثل جميلة مجموعة الفواكه من أبطال الغذاء)

تتكون هذه المجموعة من جميع أنواع الفاكهة بما في ذلك التفاح والموز والتوت والبرتقال والعنب والبطيخ.
التوصية: يجب اختيار الفاكهة الكاملة أو الطازجة المقطعة في موسمها أو الفاكهة المزرعة محليًا والمجمدة والمعلبة في الماء أو عصائرها الخاصة بدلاً من الفاكهة المعلبة في الشراب.

العناصر الغذائية: الفيتامينات الأساسية مثل فيتامين سي والمعادن والألياف الغذائية.

الفوائد: دعم وظائف الجسم المختلفة والمناعة والصحة العامة بالإضافة إلى مصادر مضادات الأكسدة.

نصيحة للطاهي: أضف الفاكهة المقطعة أو المهروسة إلى الزبادي وبودنج الحليب والمخبوزات للحصول على حلاوة طبيعية ومغذيات إضافية.

2.2.4.5 الحليب ومنتجات الألبان (يمثل مفيد مجموعة الحليب ومنتجات الألبان من أبطال الغذاء)

تتكون هذه المجموعة من أنواع مختلفة من الحليب ومنتجاته مثل جبن الماعز والجبن القريش، والزبادي، واللبن، واللبننة.

التوصية: يفضل اختيار الحليب قليل الدسم ومنتجاته بدلاً من الحليب كامل الدسم. كما ينبغي الحد من شرائح الجبن والجينة القابلة للدهن والكريمة.

العناصر الغذائية: البروتين والكالسيوم والفوسفور وفيتامين د.

الفوائد: تقوية العظام والأسنان ودعم النمو الصحي للأطفال.

نصيحة للطاهي: استخدم الزبادي في الصلصات للخضروات والفواكه.

2.2.4.6 المكسرات والزيتون (يمثل لطيف مجموعة المكسرات والزيتون من أبطال الغذاء)

تشمل هذه المجموعة جميع الأطعمة التي تحتوي على الدهون والزيتون مثل الزبدة، والزيت النباتي والسمن. ولكن الدهون الصحية هي الأفوكادو والبذور الزيتية مثل بذور الكتان واليقطين وزيت الزيتون والزيتون النباتية الأخرى.

التوصية: يجب استخدام الدهون والزيتون الصحية يوميًا، ولكن بكميات محسوبة للتحكم في تناول الدهون. تجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، ويجب التخلص من مصادر الزيوت المهدجة جزئيًا.

العناصر الغذائية: الأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين هـ والبروتين (المكسرات) والدهون الأحادية غير المشبعة.

الفوائد: دعم نمو الدماغ والحفاظ على صحة الجلد والحفاظ على صحة القلب (الدهون الأحادية غير المشبعة).

نصيحة للطاهي: أضف حفنة من المكسرات أو ملعقة صغيرة من البذور إلى السلطات أو الشوفان أو الزبادي للحصول على المزيد من القرمشة وتعزيز الدهون الصحية.

2.2.4.7 الماء والسوائل

يتكون جسم الإنسان من 60% من الماء. لذلك، من المهم الحفاظ على ترطيب الجسم دائمًا لأن الجسم لا يستطيع إنتاج ما يكفي من الماء بمفرده لتلبية احتياجاته.
التوصية: يجب أن يكون الماء هو الخيار الرئيسي للمشروبات، يليه الحليب قليل الدسم، وعصائر الفاكهة والخضروات الطازجة. تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة مثل المشروبات المنهكة، ومياه الفيتامينات، والمشروبات الرياضية، ومشروبات الطاقة. تفضل عصائر الفاكهة التي تحتوي على 100% من عصير الفاكهة بدون سكريات مضافة على العصائر المعلبة والمعبأة الأخرى.

العناصر الغذائية: الماء والالكتروليتات

الفوائد: دعم وظائف الجسم بشكل عام، ومنع الجفاف.

نصيحة للطاهي: جدول فترات راحة لشرب الماء، واستخدام زجاجة ماء قابلة لإعادة التعبئة مع التذكير بذلك، أو تحضير إبريق بارد من الماء المنقوع بشرائح الليمون أو الخيار أو النعناع، في مكان يسهل الوصول إليه لتعزيز الترطيب المنتظم والانتعاش.

2.2.4.8 مجموعة الأطعمة المحظورة

الأطعمة التي تدرج تحت هذه الفئة ليست ضرورية لتزويد الجسم باحتياجاته الغذائية الأساسية. لذلك، فإن هذه المجموعة ليست جزءًا ضروريًا من نظام غذائي صحي. عادةً ما تكون "الأطعمة المحظورة" عالية السعرات الحرارية والدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكريات المضافة و/أو الملح (الصوديوم)، ويجب التحكم في استهلاكها. فيما يلي بعض العواقب الصحية المرتبطة بهذه الأطعمة.

- يرتبط الإفراط في تناول السعرات الحرارية بزيادة الوزن والسمنة.
- قد يؤدي الإفراط في تناول الدهون المشبعة إلى مقاومة الأنسولين، وهي مقدمة لمرض السكري.
- ترفع الدهون المتحولة مستويات الكوليسترول السيئ وتقلل مستويات الكوليسترول الجيد، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- قد يؤدي الإفراط في تناول الملح (الصوديوم) في الوجبات الغذائية اليومية إلى تعزيز تفضيل الأطعمة المالحة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتلف الكلى.
- استهلاك السكر بشكل مرتفع يساهم في زيادة السعرات الحرارية ويمكن أن يساهم في زيادة الوزن وتسوس الأسنان.

2.2.5 حجم الوجبة وحجم الحصة

حجم الوجبة هو كمية الطعام التي يختار الشخص تناولها - والتي قد تكون أكثر أو أقل من حجم الحصة. وهذا مهم في اختيار الأطعمة والمشروبات، وخاصة الأطعمة والمشروبات التي لا تحتوي على كميات كبيرة من العناصر الغذائية المغذية. من ناحية أخرى، حجم الحصة هو كمية قياسية من الطعام تمثل متوسط كمية الطعام التي يتم تناولها خلال وجبة واحدة أو وجبة خفيفة. وبالتالي، فإن حجم الوجبة ليس كمية طعام موصى بتناولها. ومع ذلك، فإنه يلعب دورًا حاسمًا في الغذاء الصحي لأنه يضمن تحقيق التوازن الصحيح للعناصر الغذائية مع تعزيز التحكم في الحصص وضمان كفاية العناصر الغذائية والحد من هدر الطعام وتعزيز التثقيف والتوعية الغذائية. فيما يلي توضح (الفقرة 2.2.5 الشكل 1) كيفية قياس أكثر الأطعمة التي يتم تناولها.



2.2.6 توزيع المجموعات الغذائية في اليوم

إن فهم العدد المناسب من الحصص لكل مجموعة غذائية على أساس العمر أمر ضروري لضمان حصول الأطفال على تغذية متوازنة. توفر هذه المبادئ التوجيهية إطارًا لمساعدة الآباء ومقدمي الرعاية وموردي الأغذية والمؤسسات التعليمية في التخطيط لوجبات تلبى الاحتياجات الغذائية للأطفال في مراحل مختلفة من النمو. تساعد أحجام الحصص والوجبات المناسبة للفئات العمرية في تعزيز النمو الأمثل والتطور المعرفي والرفاهية العامة. (تم تضمين جدول بتوزيع الوجبات في الجدول (1).

عدد الحصص في اليوم* (البند 2.2.6 الجدول 1)							
14 سنة فما فوق	13-9 سنة	8-4 سنوات	3-2 سنوات	23-12 شهراً	11-9 شهراً	8-6 أشهر	الفئات العمرية المجموعات الغذائية
6	5-6	4-5	3	2 ½	1	½	الحبوب
5	4	3	2	2	1	½	الخضار
5-6	5	4	2	2	1 ½	½	البروتين
4	3	3	2	2	1	½	الفواكه
3	3	2 ½	2	2	½ (زبادي)	¼ (زبادي)	منتجات الحليب
3	2	1	¾	½	2	½	الدهون الصحية
13-8	8-7	6-5	4-2	3-1	½ - 1	½ - 1	الماء (كوب\أكواب)

*المصدر: وزارة الزراعة الأمريكية 2020-2025 DGA

2.2.7 طبق أبطال الغذاء

يوضح هذا الدليل المرئي الأطعمة من كل مجموعة غذائية ونسبها في كل وجبة. تنطبق نفس الأطعمة ونفس النسب، ولكن تختلف الحصص وفقاً للفئة العمرية ووفقاً لأقطار الأطباق المناسبة والتي تبلغ 7 بوصات لمن هم في سن 8 سنوات وأقل، و10 بوصات لمن هم في سن 9 سنوات وما فوق.



الرسائل الأساسية لطبق أبطال الغذاء التي تشجع على الغذاء الصحي واللياقة البدنية هي:

- املاً ½ الطبق بالخضروات والفواكه
 - ادخل ¼ من البروتينات الخالية من الدهون والحبوب
 - تناول حصة من منتجات الحليب والدهون الصحية بالإضافة إلى الماء
- (انظر للشكل التوضيحي في الملحق 2)

الفقرة 2.2.7 الشكل 1

2.2.8 إرشادات لتناول الغذاء الصحي والآمن والمستخدم

ينبغي تناول الأطعمة الكافية من الناحية التغذوية، وخاصة بالنسبة للأطفال في سنوات تكوينهم. وينبغي استكمال نظامهم الغذائي بالنشاط البدني المنتظم، كما ينبغي مراقبة نموهم بانتظام. ورغم أن التوصيات المحددة بشأن "الغذاء الصحي" قد تختلف من بلد إلى آخر، فإن النصائح الشاملة تؤكد على أهمية استهلاك الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية الأساسية وتبني أسلوب حياة يقود للرفاهية.

لذلك، لتعزيز النمو الأمثل وتمكين الأطفال من العيش بصحة جيدة، يوصى بما يلي:

- الحد من تناول العناصر الغذائية المثيرة للقلق
 - زيادة تناول الماء وتنوع الأطعمة في طبق أبطال الغذاء
 - التغلب على الخمول
 - ضمان سلامة الغذاء من خلال ركائز سلامة الغذاء
- (انظر للرسم بياني في الملحق 3)

2.2.8.1 الحد من تناول العناصر الغذائية المثيرة للقلق

- تقليل السعرات الحرارية والدهون الكلية والمشبعة والمتحولة والصوديوم (من الملح) والسكريات المضافة:
- دائماً، اقرأ البطاقة الغذائية عن طريق تفقد البطاقة (SCANning the block) لاختيار الخيار الأفضل، وتقليل الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية المثيرة للقلق، والتوافق مع أهداف الاستدامة للترويج للأطعمة الطبيعية والمعالجة بأقل قدر ممكن.
- تأكد من اتباع "ممارسات الطهي الصحية" مثل استخدام مبدأ الأومامي، والحد من استخدام الزيت وإضافة المزيد من الأعشاب والتوابل لتقليل استخدام الملح.
- التحكم في حصص الطعام وكذلك حصص التوابل لتقليل كميات العناصر الغذائية المثيرة للقلق وكذلك هدر الطعام.

2.2.8.2 زيادة تناول الماء وتنوع الأطعمة في طبق أبطال الغذاء

- التنوع الذي يجب أن يستهدفه طبق أبطال الغذاء هو كما يلي:
- تشكيلة ملونة من الخضار والفواكه لضمان تنوع العناصر الغذائية، وتعزيز الأطعمة الأكثر استدامة.
- مصادر البروتين الخالية من الدهون مثل الدواجن والأسماك والفاصوليا والتوفو وخيارات نباتية أخرى للحصول على سعرات حرارية، ودهون كلية، ومحتوى دهون مشبعة أقل بالإضافة إلى بصمة كربونية أقل.
- نصف كمية الحبوب، كحبوب كاملة مثل الأرز البني والكيانو والقمح الكامل للعناصر الغذائية المفقودة أثناء عملية الطحن وهي فيتامينات ب والحديد والألياف الغذائية.
- منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدهون مع سكريات مضافة منخفضة لمنع السعرات الحرارية الزائدة، والدهون الإجمالية، والدهون المشبعة والسكريات المضافة.
- الدهون الصحية مثل الأفوكادو والبذور والمكسرات (إذا سُمح بها) وزيت الزيتون كمصدر للدهون الأحادية غير المشبعة التي تساعد على خفض الكوليسترول الضار ورفع الكوليسترول الجيد، مما يساهم في صحة القلب.

2.2.8.3 التغلب على الخمول

- يؤدي النشاط البدني المنتظم إلى تحسين الصحة والعافية بشكل عام.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا.
- التركيز على اللياقة البدنية المتوازنة والشاملة من خلال رعاية الصحة البدنية والنفسية والعقلية والروحية، وتشجيع السعادة و/أو تبنيها في جميع الظروف من أجل حياة شاملة ومُرضية.

2.2.8.4 ضمان سلامة الغذاء مع ركائز سلامة الغذاء

- اتبع ممارسات التعامل الآمن مع الأغذية لمنع الأمراض المنقولة بالغذاء والحد من هدر الغذاء.
 - اغسل كل المحتويات
 - افصل بينهم
 - سخن الطعام
 - احفظه بارداً
 - سلامة البيض (Eggxactly)
- ملاحظة: تم ذكر شرح مفصل لكل ركيزة في البند 2.3.4 ركائز سلامة الغذاء.

2.2.9 اقرأ البطاقة الغذائية (SCAN The BLOCK)

- هذا دليل عملي لفهم ملصق الحقائق الغذائية أو الـ "BLOCK". يمثل الـ SCAN التالي:
- حجم الحصة (Serving size)
 - السعرات الحرارية (Calories)
 - العناصر الغذائية المفيدة (Affirmative Nutrients)

➤ العناصر الغذائية المثيرة للقلق (Nutrients of Concern)
(انظر للشكل التوضيحي في الملحق 4)

2.2.9.1 حجم الحصة

تحقق من حجم الحصة والعدد الإجمالي للسعرات الحرارية لكل حصة. نظرًا لأن العبوة الواحدة قد تحتوي على أكثر من حصة واحدة، فضع في اعتبارك العدد الإجمالي للحصص التي يجب تناولها.

2.2.9.2 السعرات الحرارية

عند النظر إلى السعرات الحرارية في الطعام، تذكر التالي: 40 سعرة حرارية تعتبر منخفضة، و100 سعرة حرارية تعتبر معتدلة، و400 سعرة حرارية تعتبر مرتفعة. تستند ملصقات المعلومات الغذائية إلى نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية، وهي النصيحة العامة يوميًا للشباب والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا وما فوق (لكن الاحتياجات الفردية تختلف)، لذا فم يتتبع السعرات الحرارية التي تتناولها طوال اليوم.

2.2.9.3 العناصر الغذائية المفيدة

احصل على المزيد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن (باستثناء الصوديوم). اختر الأطعمة التي تحتوي على 20% من القيمة اليومية (DV) وما فوق للعناصر الغذائية المفيدة. ملاحظة: توضح النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) مقدار العناصر الغذائية الموجودة في حصة من الطعام التي تساهم في إجمالي النظام الغذائي اليومي.

2.2.9.4 العناصر الغذائية المثيرة للقلق

اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية المثيرة للقلق مثل الدهون الكلية والدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم (من الملح) والسكريات المضافة. اختر الأطعمة التي تحتوي على 5% من القيمة اليومية (DV) أو أقل للعناصر الغذائية المثيرة للقلق.

2.2.10 العناصر الغذائية المثيرة للقلق الخاصة بدي

يعد النظام الغذائي المتوازن أمرًا حيويًا لصحة الإنسان، وخاصة بين الأطفال خلال سنوات نموهم. يمكن لبعض العناصر الغذائية أن تؤثر سلبيًا على الصحة العامة إذا تم استهلاكها بكميات عالية أو غير كافية. يسلط هذا القسم الضوء على العناصر الغذائية الأساسية التي يجب تقليل منها وتلك التي يجب زيادتها لتعزيز أفضل درجات النمو والصحة. (انظر للرسم البياني في الملحق 5)

2.2.10.1 العناصر الغذائية التي يجب التقليل من استهلاكها

2.2.10.1.1 السعرات الحرارية

إن تناول سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الجسم يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، ومن ثم جميع مضاعفاتها، مثل مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية ومتلازمة التمثيل الغذائي (وهي حالة تشمل مجموعة من العوامل الأيضية التي تشمل السمنة عند البطن وارتفاع ضغط الدم واختلال نسبة السكر في الدم أثناء الصيام وارتفاع مستويات الدهون في الدم وانخفاض مستويات الكوليسترول الجيد) ومرض الكبد الدهني وبعض أنواع السرطان ومشاكل التنفس وهشاشة العظام (مرض يتسبب في تتحلل الأنسجة في المفاصل بمرور الوقت) والنقرس وحموضة المعدة وأمراض المرارة والبنكرياس وأمراض الكلى ومشاكل الصحة العقلية وأعراض كوفيد-19 الشديدة ومشاكل الجهاز التناسلي ومشاكل الحمل. وبالتالي، من المهم موازنة تناول السعرات الحرارية مع النشاط البدني للحفاظ على وزن صحي.

2.2.10.1.2 إجمالي الدهون

في حين أن الدهون ضرورية خاصة أثناء الطفولة، فمن المهم التحكم في الكمية والنوع. إن تناول كميات كبيرة من الدهون غير الصحية، أي الدهون المشبعة والدهون المتحولة، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

2.2.10.1.3 الدهون المشبعة

مثل الكوليسترول، توجد الدهون المشبعة في جميع المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كاملة الدسم والزبدة والسمن والجبن عالي الدسم والجبن والكرامة. ويمكن أن يؤدي تناولها بكميات كبيرة إلى أمراض القلب.

2.2.10.1.4 الدهون المتحولة

غالبًا ما توجد في الزيوت المهدرجة جزئيًا والعديد من الأطعمة المقلية لأنها غالبًا ما تُطهى في زيوت نباتية أو زيوت بذور معالجة، وعند تسخينها، يمكن أن تشكل هذه الزيوت دهونًا متحولة. تعمل هذه الدهون على تسريع تصلب الشرايين، وزيادة الكوليسترول الضار، وتقليل الكوليسترول الجيد، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

2.2.10.1.5 الصوديوم في الملح

يعتبر الصوديوم الموجود في الملح من العناصر الغذائية الأساسية، ولكن الإفراط في تناول الصوديوم مرتبط بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. بينما لا تتحمل الكلى عند الأطفال الملح نسبة لعدم اكتمال نضوجها. يوجد الملح بشكل طبيعي في الأطعمة، ولكن ترتفع نسبته في الأطعمة المصنعة، إما لأنها تحتوي على نسبة عالية من الملح المضاف، مثل الوجبات الجاهزة والحساء المعلب واللحوم المصنعة والمملحة والجبن ورقائق البطاطس والمعكرونة سريعة التحضير، أو لأنها تستهلك بشكل متكرر بكميات كبيرة، مثل الخبز ومنتجات الحبوب المصنعة. وعلى نحو مماثل، يمكن أن يأتي الملح المضاف إلى الطعام أثناء الطهي، مثل مكعبات المرق، بأشكال مختلفة، أو على المائدة كصلصة الصويا وصلصة السمك وملح الطعام.

2.2.10.1.6 السكريات المضافة

لطالما كانت السكريات المضافة مصدر قلق للأطفال لأنها توفر سعرات حرارية "فارغة". غالبًا ما يتم تخزين السكر الزائد الذي لا يستخدمه الجسم على شكل دهون. يمكن أن يؤدي استهلاكه المفرط إلى السمنة والسكري ومشاكل الأسنان. أيضًا، نظرًا لأن السكريات المضافة تسبب ارتفاعًا وانخفاضًا في نسبة السكر في الدم، فقد تسبب الخمول والمزيد من الجوع. السكريات المضافة شائعة في المشروبات السكرية والمثلجات والحلوى والمخبوزات والمشروبات الغازية وغير الغازية والشوكولاتة والمشروبات المحلاة بالسكر والعديد من الأطعمة المصنعة الأخرى. الأسماء الأخرى للسكريات المضافة هي سكر المائدة، السكر البني، السكر الخام، السكر المحول، العسل، محلي الذرة، شراب الذرة عالي الفركتوز، سكر الشعير، الدبس، مركز عصير الفاكهة، جزيئات السكر التي تنتهي بـ "ose" (الديكستروز، الفركتوز، والجلوكوز، اللاكتوز، المالتوز، والسكروز)، الشراب، وصلصات المشروبات / الحلوى.

2.2.11 العناصر الغذائية المفيدة الخاصة بدبي

العناصر الغذائية المفيدة هي تلك العناصر الغذائية الأساسية التي يجب زيادتها في النظام الغذائي اليومي بسبب قلة استهلاكها بين عامة السكان في دبي. هذه العناصر الغذائية ضرورية للحفاظ على الصحة ومنع النقص.

2.2.11.1 العناصر الغذائية التي يجب زيادتها

تزداد المشاكل المتعلقة بالتغذية التالية بشكل متساوٍ، وبالتالي فإن العناصر الغذائية التي يجب زيادتها هي:

2.2.11.1.1 الألياف الغذائية

التوصيات: زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات تدريجيًا وكذلك الحبوب الكاملة والماء.

المخاوف: قد تكون أسباب هذا النقص هي تناول كمية محدودة من الفاكهة والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة، وتفضيل اللحوم والأطعمة المكررة والمعالجة والاعتماد المتزايد على الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة بسبب المشاغل اليومية. يؤدي نقص أو غياب هذا العنصر الغذائي تمامًا إلى انخفاض الشعور بالشبع وزيادة تناول السعرات الحرارية، وبالتالي ارتفاع خطر الإصابة بالسمنة والمضاعفات المرتبطة بها. تتراوح آثاره الصحية الأخرى من مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك والبواسير وارتفاع خطر الإصابة بمرض الرتوج (الرداب القولوني)، إلى مشاكل القلب حيث يؤدي نقص الألياف القابلة للذوبان إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يسبب أيضًا ضعف التحكم في نسبة السكر في الدم والارتفاع السريع في مستويات السكر في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

2.2.11.1.2 فيتامين د

التوصيات: تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د مثل الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والتونة والسردين وزيت كبد سمك القد والأطعمة المدعمة مثل الحليب وعصير البرتقال والحبوب وبدائل الحليب النباتية مثل حليب الصويا واللوز والشوفان وصفار البيض. ضع في اعتبارك التعرض لأشعة الشمس خلال الأوقات المثالية، أي في الصباح الباكر أو في وقت متأخر بعد الظهر لتجنب أشعة الشمس الشديدة في منتصف النهار، ثم استخدام واقي الشمس بعد فترة التعرض الأولية. بالنسبة لمكملات فيتامين د، اتبع وصفة الطبيب.

المخاوف: العواقب الصحية لنقص هذا المغذيات هي زيادة خطر الإصابة باضطرابات العظام مثل هشاشة العظام والكساح والإصابات المحتملة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

2.2.11.1.3 العناصر الغذائية التي تساعد على تقليل أو منع فقر الدم

التوصيات: يتطلب علاج فقر الدم اتباع نهج شامل يأخذ في الاعتبار جميع أوجه القصور المحتملة في العناصر الغذائية. لذلك، هناك حاجة إلى نظام غذائي متوازن غني بالحديد وفيتامين ب 12 وحمض الفوليك وفيتامين سي، والذي يشمل مصادر مثل اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والفاصوليا والعدس والخضروات الورقية الداكنة والمكسرات والبذور والحمضيات والأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين سي والحبوب المدعمة. استخدم المكملات الغذائية حسب الحاجة بناءً على وصفة الطبيب، وخاصة للأفراد الذين لديهم متطلبات متزايدة أو مشاكل في الامتصاص.

المخاوف:

○ نقص الحديد وفيتامين سي

قد يكون النقص بسبب عدم كفاية تناول و/أو الامتصاص من الطعام، حيث يوجد نوعان من الحديد، الهيم وغير الهيم، موجودان في المصادر الحيوانية والنباتية على التوالي. يعتبر الحديد الهيم النوع الأكثر امتصاصاً، ومع ذلك، فإن امتصاصه يتم تثبيطه بواسطة مركبات مختلفة موجودة في بعض الخضروات والبقول، الحبوب، الشاي، والقهوة. لذلك، من المهم أن يتم دعم الحديد الهيمي بالحديد غير الهيمي (الوجبات عالية المحتوى بالخضروات) وفيتامين سي لأنه يعزز امتصاص الحديد بشكل عام. إذا لم يتم تعويض النقص، فإنه يمكن أن يتسبب في حدوث ظاهرة خلايا الدم الحمراء الصغيرة وقليلة الصباغ (الشاحبة) مع الأعراض التالية: التعب الشديد، الضعف، شحوب الجلد، التهيج، ضيق التنفس، الدوار، ومتلازمة بيكا (الرغبة في تناول الثلج أو أشياء أخرى غير غذائية)، الصداع، فقدان الشهية، عدم القدرة على التركيز، ضعف مقاومة العدوى، الأظافر الهشة، ومشاكل القلب، حيث يمكن أن يتضخم القلب من الإفراط في العمل، ومضاعفات الحمل.

○ نقص فيتامين ب 12

هذا العنصر الغذائي موجود فقط في المصادر الحيوانية وبالتالي، فإن النقص شائع بين الملتزمين بالحمية النباتية الذين استبعدوا المصادر المذكورة، والذين لا يتناولون مكملات فيتامين ب 12. قد تحدث في الحالة أيضاً بسبب عدم قدرة المعدة على إنتاج العامل الجوهري اللازم لامتناس فيتامين ب 12 والعمليات الجراحية أو الاضطرابات التي تؤثر على كل من المعدة والأمعاء الدقيقة. يمكن أن يسبب فقر الدم الضخم الأروماتي الذي ينتج عنه خلايا دم حمراء كبيرة وغير ناضجة. تشمل أعراضه التعب والضعف ومشاكل عصبية مثل الخدر والوخز ومشاكل الذاكرة والتهاب اللسان.

○ نقص حمض الفوليك

عدم تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات الطازجة هو السبب الأكثر شيوعاً لهذا النقص. سبب آخر هو زيادة الحاجة لحمض الفوليك أثناء الحمل والرضاعة وفتحات النمو. قد يكون أيضاً ناتجاً عن متلازمات سوء الامتصاص مثل مرض الاضطرابات الهضمية. مثل فيتامين ب 12، يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم الضخم الأروماتي، مع خلايا دم حمراء كبيرة وغير طبيعية. الأعراض مماثلة لأعراض فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين ب 12، ولكن بدون الأعراض العصبية.

2.2.11.1.4 البروتين بين الأطفال دون الـ 5 سنوات

التوصيات: ضمان اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات مثل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والبقول والمكسرات والسعرات الحرارية الكافية. قد يكون استخدام المكملات الغذائية والأطعمة المدعمة ضرورياً لمعالجة أوجه القصور. التدخل الطبي مهم للأطفال الصغار المشتبه في إصابتهم بنقص التغذية بسبب البروتين. يتم ذلك من خلال الفحص المنتظم والعلاج الطبي للحالات الصحية الأساسية.

المخاوف: يعد نقص المغذيات هذا، والذي يُسمى أيضاً نقص التغذية بالبروتين والطاقة (PEU)، وسمي سابقاً بسوء التغذية بالبروتين والطاقة (PEM)، مشكلة صحية حرجة تحدث عندما يقل إمداد الجسم بالبروتين والسعرات الحرارية لتلبية احتياجاته الغذائية. قد يكون النقص خفيفاً أو متوسطاً أو حاداً، وقد يكون ناتجاً عن ظروف صحية، أو نسبة لزيادة الاحتياجات الغذائية مثل فترات النمو السريع عند الأطفال والحمل والرضاعة والتعافي من الجراحة أو المرض الشديد. وتشمل أعراضه الخطيرة فقدان الوزن، هزال العضلات، التعب، الضعف، تأخر النمو البدني وتوقف النمو، زيادة التعرض للعدوى، صعوبة التئام الجروح، ضعف النمو المعرفي وصعوبات التعلم لدى الأطفال، مشاكل الكبد والكلية، ومضاعفات أمراض القلب.

2.3 سلامة الغذاء

2.3.1 أهمية سلامة الغذاء

نسبة لأن أجهزتهم المناعية لا تزال في طور النمو، يتعرض الأطفال بشكل خاص للأمراض المنقولة بالغذاء. وبالتالي، فإن إعطاء الأولوية لسلامة الغذاء أمر بالغ الأهمية عند تقديم وجبات الطعام لهؤلاء الأفراد المعرضين للخطر. إن الحفاظ على سلامة الغذاء الذي يستهلكونه لا يحمي صحتهم ورفاهتهم فحسب، بل يسهل أيضاً نموهم البدني والإدراكي. ومن خلال الالتزام بتدابير سلامة الغذاء الصارمة، يمكننا التخفيف بشكل فعال من خطر الأمراض المنقولة بالغذاء وتعزيز امتصاص العناصر الغذائية بشكل صحيح وخلق تجربة طعام إيجابية وخالية من التوتر للأطفال.

2.3.2 ضعف مستوى سلامة الغذاء وعلاقته بتفشي الأمراض المنقولة بالغذاء

يمكن أن يؤدي ضعف مستوى تطبيق ممارسات سلامة الغذاء إلى أمراض منقولة بالغذاء، مما يشكل مخاطر صحية خطيرة للطلاب. احتواء الأطعمة الملوثة على بكتيريا ضارة، أو فيروسات، أو طفيليات، أو مواد كيميائية يمكن أن يتسبب بالإصابة بأمراض تتراوح من اضطرابات خفيفة في الجهاز الهضمي إلى مضاعفات شديدة. من المهم فهم الأسباب الشائعة والتدابير الوقائية لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عبر الغذاء.

2.3.3 الأسباب الشائعة للأمراض المنقولة بالغذاء

تنتج الأمراض المنقولة عبر الغذاء عن تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة. فيما يلي قائمة بالكائنات الحية الدقيقة الشائعة التي تسبب هذه الأمراض، إلى جانب مصادرها وأعراضها وغيرها من المعلومات ذات الصلة.
(تم توفير رسم بياني في الملحق 6)

➤ السالمونيلا

المصادر: الدواجن والبيض واللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً، الحليب غير المبستر ومنتجات الألبان الأخرى، المياه الملوثة، والفواكه والخضروات الملوثة بالبراز.
الأعراض: الإسهال والحمى وتشنجات البطن والغثيان والقيء.
معلومات أخرى: تظهر الأعراض عادةً بعد 6 ساعات إلى 6 أيام من الإصابة وتستمر لمدة 4 إلى 7 أيام. قد تتطلب الحالات الشديدة دخول المستشفى.

➤ كامبيلوباكتر

المصادر: الدواجن النيئة أو غير المطبوخة جيداً، الحليب غير المبستر، المياه الملوثة، ولمس الحيوانات المصابة.
الأعراض: الإسهال (غالبًا ما يكون دمويًا)، الحمى، تقلصات البطن، الغثيان، والقيء.
معلومات أخرى: تظهر الأعراض عادةً بعد 2 إلى 5 أيام من التعرض وتستمر لمدة أسبوع تقريبًا. وقد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل مهاجمة الجهاز المناعي في الجسم للأعصاب مما يسبب صعوبة في المشي بدون الحاجة لمساعدة، عدم القدرة على تحريك الساقين والذراعين و/أو الوجه (الشلل)، صعوبة التنفس، عدم وضوح الرؤية أو ازدواجيتها، صعوبة الكلام، مشاكل في البلع أو المضغ، صعوبة التبول، الإمساك، والألم المستمر و/أو الشديد.

➤ الليستيريا

المصادر: منتجات الألبان غير المبسترة، اللحوم الجاهزة للأكل والنقانق، المأكولات البحرية المدخنة المبردة، والبراعم النيئة.
الأعراض: الحمى، آلام العضلات، الغثيان، أو الإسهال، وفي الحالات الشديدة، الصداع، تيبس الرقبة، الارتباك، فقدان التوازن، أو التشنجات.
معلومات أخرى: يمكن أن تظهر الأعراض بعد بضعة أيام إلى عدة أسابيع من الاستهلاك. النساء الحوامل (الولادة المبكرة والإجهاض)، المواليد الجدد (ولادة جنين ميت)، كبار السن، والأفراد الذين يعانون من ضعف المناعة هم الأكثر عرضة للخطر.

➤ الإشريكية القولونية

المصادر: لحم البقر المفروم غير المطبوخ جيداً، الحليب الخام، المياه الملوثة، والمنتجات الطازجة، مثل الخس والسبانخ والبراعم.
الأعراض: تقلصات شديدة في المعدة، وإسهال (دموي غالبًا)، وقيء، وأحيانًا الحمى.
معلومات أخرى: تبدأ الأعراض عادةً بعد 3 إلى 4 أيام من التعرض وتستمر لمدة تصل إلى أسبوع. يمكن أن يؤدي إلى تلف الكلى والدماغ، وخاصة بين الأطفال الصغار.

➤ التهاب الكبد أ

المصادر: المياه الملوثة، والمحار النيئ أو غير المطبوخ جيداً، الفواكه والخضروات، أو الأطعمة الأخرى الملوثة ببراز شخص مصاب.
الأعراض: التعب والغثيان والقيء وآلام البطن وافرزات الأمعاء ذات اللون الطيني وآلام المفاصل واليرقان (اصفرار الجلد والعينين).
معلومات أخرى: تظهر الأعراض عادةً بعد 2 إلى 6 أسابيع من التعرض. يمكن أن تستمر العدوى من بضعة أسابيع إلى عدة أشهر. التطعيم متاح وموصى به للوقاية.

2.3.4 ركائز سلامة الغذاء

لضمان سلامة الغذاء، من الضروري اتباع المبادئ التوجيهية الرئيسية: التنظيف الجيد، فصل الأطعمة النيئة عن الجاهزة للأكل، الطهي الكامل، الحفاظ على درجات الحرارة اللازمة، والتعامل السليم مع البيض. سيتم شرح هذه المبادئ أدناه باعتبارها الركائز الخمسة لسلامة الغذاء.
(تم توفير رسم بياني في الملحق 7.)

➤ اغسل كل المحتويات

✓ غسل اليدين

يمكن أن يؤدي اتباع الطريقة السليمة لغسل اليدين إلى القضاء على نصف حالات الأمراض المنقولة عبر الغذاء. يجب القيام بذلك قبل تحضير الطعام أو تناول الوجبات أو إطعام الأطفال والأشخاص الأكثر عرضة للخطر، وبعد التعامل مع الأطعمة النيئة، تبديل مهام تحضير الطعام، استخدام الحمام، تغيير حفاظات الأطفال، السعال أو العطس، التعامل مع القمامة أو الأطباق المتسخة، لمس السجائر، استخدام الهاتف، اللعب مع الحيوانات الأليفة أو لمس الجروح أو القروح. وهذا يشمل أيضًا الالتزام بالنظافة الشخصية الجيدة بشكل عام.

الطريقة: يجب غسل اليدين بالصابون والماء الجاري الدافئ لمدة 20 ثانية، ثم شطفهما جيدًا وتجفيفهما بمنشفة نظيفة أو قطعة قماش ورقية، أو تجفيفهما بالهواء. يجب أن يستمر غسل اليدين لمدة 20 ثانية، أو ترديد مقطع " Happy Birthday " مرتين.

✓ تنظيف الأواني

يمكن للأسطح والأدوات غير النظيفة أن تنشر الجراثيم بسهولة مثل اليدين. وبالمثل، فإن قطعة القماش الرطبة أو المنشفة أو الإسفنج ذات الرائحة الكريهة هي علامة على وجود بكتيريا ضارة يمكن أن تنتقل بشكل غير مباشر إلى الأطعمة.

الطريقة: يجب غسل معدات المطبخ وألواح التقطيع والأواني وأسطح العمل أو الأسطح التي تلامس الطعام بالماء الساخن والصابون بعد تحضير الطعام، وتعقيمها إذا تم استخدامها للحوم النيئة. من ناحية أخرى، يجب غسل مناشف الأطباق أو المناشف بانتظام في دورة الغسيل الساخنة (عند استخدام آلة غسيل الأطباق)، ويجب تعقيم الإسفنج في محلول التبييض، وتخزينها جافة عن طريق عصر الماء واستبدالها بشكل متكرر.

✓ غسل الفواكه والخضروات

قد تحتوي المنتجات النيئة - وخاصة البراعم والخضراوات الورقية النيئة والأعشاب النيئة والخضروات الأخرى التي تنمو في التربة - على بكتيريا الإشريكية القولونية أو السالمونيلا أو الليستيريا. بالإضافة إلى ذلك، قد تحتوي قشور البطيخ على مسببات الأمراض (الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض). على سبيل المثال، يجب غسل الجزء الخارجي من الشام والبطيخ جيدًا (باستخدام الفرشاة، وغسله بمستحضر غسول الخضار، إذا أمكن) قبل التقطيع، لمنع التلوث عند تقطيع الفاكهة. قد يعني هذا أيضًا تنظيف الأسطح الأخرى للطعام مثل أغذية الأطعمة المعلبة.

الطريقة: يجب غسل الفواكه والخضروات قبل التقطيع أو الطهي أو الأكل.

➤ افصل بينهم

✓ افصل الأطعمة النيئة عن باقي الأطعمة الجاهزة للأكل عند التسوق والنقل والتخزين

لمنع "التلوث التبادلي" وهو نقل المواد الضارة أو الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض إلى الطعام عن طريق اليد أو الأسطح التي تلامس الطعام أو الإسفنج أو المناشف القماشية والأواني التي تلامس الطعام النيء ثم تلامس الأطعمة الجاهزة للأكل. يمكن أن يحدث التلوث التبادلي أيضًا عندما تلامس الأطعمة النيئة أو تقطر محاليلها على الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل مثل الأطعمة المطبوخة والفواكه والخضروات النيئة المغسولة والمقطعة. يساعد فصل الأطعمة النيئة والجاهزة للأكل عن بعضها البعض في تقليل خطر التلوث التبادلي. يشير هذا أيضًا إلى استخدام مقص نظيف لفتح أكياس الأطعمة الجاهزة للأكل والتخلص من ألواح التقطيع التي بها شقوق أو ندوب تؤدي الكائنات الحية الدقيقة.

الطريقة: يجب فصل اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية ومحاليلها عن المواد الغذائية الأخرى في عربة التسوق وحقيبة البقالة. يجب استخدام لوح تقطيع منفصل للحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية، ولوح آخر للسلطات والأطعمة الجاهزة للأكل. يجب تخزين اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية في كيس أو حاوية لتخزين الطعام أو على طبق على الرف السفلي من الثلاجة عند إذابة الثلج لمنع تساقط محاليلها على الأطعمة الأخرى.

➤ سخن الطعام

✓ قم بطهي اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية والأطعمة المعاد تسخينها بالكامل

تدمر البكتيريا الضارة عند درجة حرارة 75 درجة مئوية. وبالتالي، يجب تجنب استخدام البيض غير المطبوخ جيدًا ومنتجات اللحوم المفرومة مثل شطائر البرجر. **الطريقة:** يجب استخدام مقياس حرارة نظيف ومعايير لمعرفة "درجة النضج" ودرجة الحرارة الفعلية للطعام. عند الطهي في الميكروويف، يجب تحريك الطبق وتدويره وتغطيته لمنع البقع الباردة التي تمكن البكتيريا من البقاء على قيد الحياة. يجب غلي الصلصات والحساء والمرق عند إعادة التسخين.

✓ تناول الأطعمة المطبوخة وطلبات الطعام في غضون ساعتين

يكون الطعام في "منطقة الخطر" عندما تكون درجة الحرارة بين 5 درجات مئوية و60 درجة مئوية. توفر "منطقة الخطر" بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا الضارة. يجب وضع الأطعمة عالية الخطورة مثل اللحوم المطبوخة والأطعمة التي تحتوي على اللحوم ومنتجات الألبان والفواكه والخضروات المحضرة والأرز والمعكرونة المطبوخة والأطعمة المطبوخة أو المعالجة التي تحتوي على البيض، في وحدة الاحتفاظ بالحرارة إذا لم يتم تناولها بعد، بينما يجب التخلص من الأطعمة المحفوظة في منطقة الخطر لأكثر من ساعتين.

الطريقة: عند حفظ الأطعمة الساخنة في أجهزة الاحتفاظ بالحرارة، يجب أن تكون درجة الحرارة أعلى من 60 درجة مئوية ويجب عدم خلط الأطعمة المطبوخة حديثاً والتي طبخت أولاً عند تخزينها أو تقديمها.

➤ احفظه بارداً

✓ لا تحفظ الأطعمة الجاهزة للأكل المبردة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين

من المهم عدم ترك الأطعمة عالية الخطورة، والتي تعد من أكثر مسببات التسمم الغذائي شيوعاً، وتحتوي عادة على البروتين، وتكون جاهزة للأكل ومخزنة في الثلاجة ولا تتطلب معالجة إضافية، في منطقة الخطر. وهذا يدل أيضاً على إتباع الطريقة الصحيحة لإزالة التجميد ودرجة حرارة الفريزر وفترة التخزين.

الطريقة: يجب ضبط الثلاجة على أقل من 5 درجات مئوية، باستخدام مقياس حرارة الجهاز للتحقق من درجة الحرارة. يجب تبريد بقايا الطعام أو الأطعمة التي يتم توصيلها أو تناولها خارج المنزل في غضون ساعتين. يجب تقسيم الأطعمة الساخنة إلى حاويات مسطحة لتبريدها بالتساوي. بالنسبة للأطعمة السميكة مثل الحساء أو الفلفل الحار أو الصلصات، يمكن إضافة الثلج لتسريع عملية التبريد. من ناحية أخرى، يجب حفظ الفريزر عند درجة حرارة -18 درجة مئوية أو أقل. بالنسبة لفترة التخزين، يجب أن تتمتع معظم الأطعمة المبردة، وخاصة بقايا الطعام، بفترة تخزين قصيرة حيث إن العبوات المفتوحة لها فترة تخزينية أقصر من العبوات غير المفتوحة.

✓ إذابة تجميد الأطعمة داخل الثلاجة

إن تعريض اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية لمنطقة الخطر يمكن أن يؤدي إلى نمو البكتيريا بسرعة أو تكاثرها مما يزيد من الحمل البكتيري للطعام.
الطريقة: يجب إزالة تجميد اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية في الثلاجة وليس في درجة حرارة الغرفة.

➤ سلامة البيض

البيض مغذي وغذاء متعدد الاستخدامات ويمكن تقديمه بعدة طرق. ومع ذلك، يمكن أن يكون البيض أيضاً مصدراً لبكتيريا ضارة تسمى السالمونيلا والتي قد تكون موجودة على القشرة أو في الصفار. وبالتالي، قد تنشأ الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء إذا لم يتم التعامل مع البيض بشكل صحيح وتحضيره بأمان.

✓ قم بتخزين البيض النيئ في الثلاجة.

يمكن أن تتكاثر السالمونيلا بسهولة إذا تم حفظ البيض بالقشرة في درجة حرارة الغرفة. وكلما كان عمر البيض أكبر، زادت احتمالية حدوث تلوث.

الطريقة: يجب شراء البيض النظيف وغير المشقوق والمبرد جيداً ونقله في حالة مبردة وتخزينه على الفور داخل الثلاجة.

✓ أفضل البيض النيئ عن الأطعمة الجاهزة الأخرى من مرحلة التسوق وحتى مرحلة التخزين.

قد تكون السالمونيلا موجودة على القشرة. ويستغرق الأمر بيضة واحدة ملوثة لنشر البكتيريا إلى الأطعمة الجاهزة للأكل التي لا تتطلب أي تسخين إضافي. يمكن أن يؤدي هذا إلى إصابة العديد من الأشخاص بالمرض في نفس الوقت.

الطريقة: يجب دائماً إبعاد البيض النيئ عن أي أطعمة جاهزة للأكل في عربة التسوق وكيس البقالة. أثناء التخزين، يجب وضع البيض النيئ على الرف الثاني من الثلاجة، وليس على الباب، بعيداً عن أي أطعمة مطبوخة وجاهزة للأكل. وفي جميع الأوقات، يجب مراعاة غسل اليدين بشكل صحيح عند التعامل مع البيض النيئ.

✓ تأكد من طهي البيض بشكل كامل قبل الاستهلاك

يمكن أن تعيش السالمونيلا في درجات حرارة تصل إلى 70 درجة مئوية. وبالتالي، يجب طهي البيض، والوصفات التي تحتوي على البيض، جيداً لتكون آمنة، خاصة للأشخاص المعرضين للخطر مثل الأطفال وكبار السن والنساء الحوامل وأولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

الطريقة: يجب طهي البيض جيداً، أي أن يكون البياض جامداً والصفار غير سائل. في الوصفات التي تتطلب بيضاً غير مطبوخ جيداً، يجب استخدام البيض المبستر.

2.4 الاستدامة

2.4.1 أهمية الاستدامة

الاستدامة جزء لا يتجزأ من تعزيز بيئة صحية للأجيال الحالية والمستقبلية. من خلال تبني ممارسات مستدامة داخل المؤسسات التعليمية، يمكننا تقليل تأثيرنا البيئي، والحفاظ على الموارد الطبيعية، وتعزيز المرونة البيئية. تشمل الاستدامة جوانب مختلفة، بما في ذلك مصادر الغذاء المسؤولة، والحد من النفايات، وكفاءة الطاقة، والتعليم البيئي. من خلال إعطاء الأولوية للممارسات المستدامة، فإننا لا نساهم فقط في كوكب أكثر صحة، ولكن أيضاً نغرس قيم الإدارة البيئية والمسؤولية الاجتماعية لدى الأطفال. يؤكد هذا القسم من المبادئ التوجيهية على أهمية الاستدامة في البيئات التعليمية، وتشجيع المدارس على تبني الممارسات الصديقة للبيئة ودمج مبادئ الاستدامة في عملياتها اليومية. تشمل جوانب العمليات حيث يمكن دمج ممارسات الاستدامة ما يلي:

▪ التخطيط لقوائم طعام مستدامة

- تناول عدد أقل من أطباق اللحوم.
- توفير يوم واحد على الأقل بدون لحوم في الأسبوع.
- دمج المزيد من البقول والفاصوليا والبازلاء في الوصفات.
- التخطيط لمجموعة متنوعة من الوجبات والوجبات الخفيفة باستخدام المنتجات الموسمية.
- الحد من استخدام الأطعمة المصنعة في قوائم الطعام.

▪ توافر مياه الشرب

- ضمان سهولة الوصول إلى مياه الشرب النظيفة.
- الترويج لاستهلاك المياه بدلاً من المشروبات المحتوية على السكر.



التسوق وشراء المواد الغذائية

- شراء الأطعمة التي تم تعبئتها ومعالجتها محلياً قدر الإمكان.
- الشراء بالجملة للحصول على قيمة أفضل، والحفاظ على المنتجات الموسمية لاستخدامها لاحقاً.
- حاول شراء المزيد من الخضروات بدلاً من المزيد من اللحوم.

شراء المواد الغذائية المستدامة

- الحصول على المكونات من الموردين المستدامين والأخلاقيين.
- إعطاء الأولوية للمنتجات المحلية والموسمية.

استخدام التغليف متعدد الأجزاء

- الاستفادة من التغليف الذي يقلل من النفايات الفردية.
- تشجيع التغليف بالجملة عند الضرورة.

تقليل هدر الطعام

- تقليل هدر الطعام من خلال مراعاة ممارسات سلامة الغذاء وإعادة الاستخدام.
- تقليل هدر الطعام من خلال استخدام أحجام الحصص المناسبة للأطفال.
- إعادة تدوير الطعام المهجور من خلال التسميد أو الخطط المحلية للتعامل مع مخلفات الطعام.
- شراء الأطعمة التي يستخدم فيها الحد الأدنى من التغليف أو بدون تغليف أو تغليف يمكن إعادة تدويره.

مواد التنظيف والتطهير

- استخدام منتجات التنظيف الصديقة للبيئة.
- تحديد الكمية المستخدمة بدقة لتقليل استخدام المواد الكيميائية.

(تم توفير شكل توضيحي في الملحق 8)

2.5 المؤسسات التعليمية

2.5.1 مسؤوليات المؤسسات التعليمية في تعزيز وتمكين الغذاء الصحي

2.5.1.1.1 تماشياً مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، الهدف 2: القضاء على الجوع، الهدف 3: الصحة الجيدة والرفاهية، الهدف 4: التعليم الجيد، والهدف 12: الاستهلاك والإنتاج المسؤولان، تلعب المؤسسات التعليمية دوراً هاماً في تعزيز عادات الغذاء الصحي مدى الحياة. ومن خلال تعزيز ثقافة الغذاء الصحي وخلق بيئة مواتية، يمكنها التأثير بشكل إيجابي على سلوك الطلاب. ومع ذلك، فإن التأثير الحقيقي يتجاوز مجرد التأثير. إن التثقيف الغذائي في المؤسسات التعليمية يعتبر حجر الزاوية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة هذه، حيث إنه "يعزز" الغذاء الآمن والصحي والمستدام من خلال تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ خيارات مستنيرة و"تمكينهم" من تحويل هذه المعرفة إلى ممارسة يومية. فيما يلي الأسباب التي تجعل المؤسسات التعليمية بيئة مثالية للتعليم الغذائي الشامل:

- **الوصول إلى جميع الطلاب:** تتمتع المؤسسات التعليمية بالقدرة على الوصول إلى جميع الطلاب، مما يوفر منصة شاملة للتعليم الغذائي.
- **معالجة الضغوط الاجتماعية:** يمكن للمؤسسات التعليمية تعليم الطلاب كيفية مقاومة الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالطعام. تناول الغذاء هو سلوك مكتسب اجتماعياً يتأثر بالضغوط الاجتماعية. يمكن للبرامج في المؤسسات التعليمية معالجة ضغوط الأصدقاء والزملاء التي تثبط الغذاء الصحي وتسخر قوة التأثير الإيجابي للأقران لتعزيز عادات الغذاء الصحية.
- **الاستفادة من المهارات التعليمية:** بعد التدريب المناسب على أهمية الغذاء الآمن والصحي والنشاط البدني، يمكن للمعلمين استخدام مهاراتهم التعليمية، مما يمكّن موظفي خدمة الطعام من الاستفادة من خبرتهم لتقديم برامج تعليمية غذائية مناسبة للعمر.
- **مواجهة تأثيرات الإعلانات:** تساعد البرامج القائمة على المؤسسات التعليمية في مواجهة تأثيرات الإعلانات والعروض الترويجية على عادات الطعام لدى الطلاب، مما يوفر منظوراً متوازناً للتغذية.
- **إشراك أصحاب المصلحة:** تتضمن برامج وسياسات التغذية في المؤسسات التعليمية مشاركة من موردي الأغذية، وإدارة المدرسة، وأولياء الأمور، والطلاب. إن دور كل طرف يؤثر بشكل كبير على تعاون الأطراف مع بعضها البعض.

2.5.1.1.2 يمكن للمؤسسات التعليمية أيضاً:

- **تطوير سياسات داعمة:** يمكن للمؤسسات التعليمية تطوير سياسات تدعم بيئات الغذاء الصحية، مثل توفير أغذية آمنة وصحية، إدراج التغذية وسلامة الغذاء والتعليم المستدام في المناهج الدراسية، وإنشاء حدائق للترويج للمنتجات المحلية الموسمية. يمكنهم أيضاً تقديم أنشطة خارج المنهج الدراسي مثل ورش عمل مسابقات الطبخ.
- **تشجيع النشاط البدني:** يمكن للمؤسسات التعليمية توفير نهج شامل للنشاط البدني، وتشجيع الطلاب على أن يكونوا أكثر نشاطاً بدنياً أثناء فترة الاستراحة لتقصير وقت تناول الوجبات الخفيفة وتجنب الإفراط في تناول الطعام.

- **دعم الأسر:** يمكن للمؤسسات التعليمية إرشاد ودعم وتشجيع الأسر على تهيئة أطفالهم لليوم الدراسي من خلال الحصول على قدر كافي من النوم ليلاً، ووجبة إفطار مناسبة، وحاوية طعام آمنة وصحية. من خلال تعزيز القدوة في سلوكيات الغذاء الصحي بين أفراد الأسرة، يمكن للمؤسسات التعليمية خلق بيئة داعمة للتغييرات الإيجابية طويلة الأمد.
- **تعزيز تجارب تناول الطعام:** يمكن للمؤسسات التعليمية توفير تجارب تناول طعام ممتعة واجتماعية، مثل المقاعد المريحة، وأوقات تناول الطعام الكافية، وتوفير موارد مياه كافية.
- **إشراك أولياء الأمور والمجتمع:** يمكن للمؤسسات التعليمية العمل مع الآباء والمجتمع لخلق بيئة داعمة ومستنيرة. ويمكن أن يشمل ذلك إشراك الآباء في المناقشات المتعلقة بقائمة الطعام، وغيرها من الأنشطة المتعلقة بالتغذية.

2.5.2 تعزيز وتمكين بيئة الغذاء الصحي

تلعب المؤسسات التعليمية دورًا حاسمًا في تشكيل عادات الغذاء لدى الطلاب مدى الحياة. ومن خلال تعزيز بيئة داعمة تعطي الأولوية لكل من الرفاهية والاستدامة، يمكن للمدارس تمكين الطلاب من اتخاذ خيارات مستنيرة وصحية. فيما يلي بعض الاستراتيجيات الرئيسية:

2.5.2.1 وضع لجنة مقصف

يمكن للمؤسسات التعليمية تشكيل لجنة للصحة والتغذية للنظر في الشؤون اليومية لخدمات الطعام ونشر الوعي وتثقيف الأطفال حول مبادئ الغذاء الصحي بالإضافة إلى سلامة الغذاء والاستدامة. يمكنهم أيضًا تقييم سياسة الغذاء والتغذية.

2.5.2.2 استخدام منصة التعلم الإلكتروني MySchoolFood

يعد موقع MySchoolFood موردًا لا يقدر بثمن لفهم مفاهيم التغذية المصممة خصيصًا لاحتياجات الطلاب والمدرسين والمعلمين وأولياء الأمور. تقدم هذه المنصة مواد تعليمية شاملة مصممة لتعزيز عادات الغذاء الصحية والوعي الغذائي داخل المجتمع.

- للطلاب: يساعد المحتوى الجذاب والتفاعلي الطلاب بالتعرف على الأنظمة الغذائية المتوازنة وأهمية المجموعات الغذائية المختلفة وكيفية اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة.
- للمدرسين: تدعم الإرشادات والموارد التفصيلية للمدرسين في توفير خيارات أغذية عالية القيمة التغذوية، وتتوافق مع المتطلبات المحددة للمؤسسات التعليمية.
- للمعلمين: تتوفر أدوات تعليمية لمساعدة المعلمين على إدراج تعليم التغذية في مناهجهم الدراسية، وتعزيز بيئة تعليمية صحية.
- لأولياء الأمور: تعمل النصائح والمعلومات العملية على تمكين الآباء من دعم الاحتياجات الغذائية لأطفالهم في المنزل واتخاذ خيارات مستنيرة بشأن أنظمتهم الغذائية.

2.5.2.3 زيادة الوعي بالغذاء والتغذية

قم بتعليم الطلاب عن الغذاء الصحي وفوائده كجزء من المنهج الدراسي، وكيفية قراءة البطاقة الغذائية للطعام باستخدام رسالة "SCAN The Block". يمكن أن تساعد قراءة البطاقة الغذائية الأطفال على مقارنة الأطعمة واتخاذ قرارات أفضل بشأن ما يجب تناوله وتطوير فهم أكبر للعناصر الغذائية المثيرة للقلق في الأطعمة. يمكن أيضًا تعليم الطلاب حول أحجام الحصص حتى يتمكنوا من اتخاذ قرارات أفضل بشأن الكمية التي يجب تناولها.

2.5.2.4 استخدام طرق التحفيز

لتشجيع الطلاب على تناول الغذاء الصحي، يمكن للمؤسسة التعليمية تخصيص نقاط لكل وجبة/صنف يتم بيعه في المقصف. وكلما كان الصنف صحي، كلما كان الطعام يستحق نقاطًا أكثر. وفي كل مرة يشتري فيها الطالب صنفًا غذائيًا، فإنه يحصل على النقاط المخصصة له. ومن المؤكد أنه كلما زادت النقاط، كانت درجة التغذية أفضل.

2.5.2.5 وضوح الخيارات الصحية

قد يفتقر الطلاب إلى المعرفة والوعي حول كيفية اختيار الأطعمة الصحية. اجعل الخيارات الصحية، مثل الفواكه الطازجة والسلطات، أكثر وضوحًا وأعلى أو أمام منضدة منطقة عرض الطعام في المقصف، أو بجوار الكاشير.

2.5.2.6 التفاعل النشط مع الأطفال أثناء وقت الاستراحة

يلعب مشرفو المقصف والمعلمون دورًا مهمًا في تشجيع الطلاب على اختيار الأطعمة الصحية أثناء تناول الطعام إما من المقصف أو عندما يحضرون الطعام من المنزل. من خلال جعلهم قذوة، وبتناول الغذاء الصحي مع الأطفال، يمكنهم التأثير على عاداتهم الغذائية. من خلال إظهار التقدير أو تقديم حوافز بسيطة لتشجيع تناول الغذاء الصحي، فإنهم يحفزون الأطفال على اختيار خيارات صحية.

2.5.2.7 الترويج لوجبات غذاء صحية وآمنة ومستدامة (عش بصحة، وحضر طعامًا صحيًا)

من خلال الترويج للوجبات المتوازنة والمغذية والآمنة، تساهم علب الغذاء في تحسين العادات الغذائية والرفاهية العامة. كما تعمل ممارسات علب الغذاء المستدامة على تقليل التأثير البيئي، ودعم كوكب أكثر صحة.

عند تحضير حاوية الطعام، من المهم ملاحظة أنه يجب مراعاة إرشادات الغذاء الصحي والامن والمستدام، ورسالة "عش (LIVE) الصحية. بالإضافة إلى ذلك، تؤكد النقاط أدناه على كيفية ضمان سلامة حاوية الطعام واستدامتها.

- استخدم حاوية طعام معزولة مع أكياس ثلج للحفاظ على برودة الأطعمة القابلة للتلف.
- قم بتعبئة حصص مناسبة يمكن الانتهاء منها بسهولة، وتخلص من أي بقايا أو أطعمة محفوظة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من 4 ساعات.
- اختر حاويات طعام وأواني وزجاجات مياه قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس والعبوات البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة.
- اشترِ الوجبات الخفيفة والأطعمة بكميات كبيرة ووزعها في حاويات قابلة لإعادة الاستخدام لتقليل نفايات مواد التغليف.
- إذا كنت تستخدم أصناف يمكن التخلص منها، فاختر الخيارات القابلة للتحلل أو القابلة للتحلل البيولوجي عندما يكون ذلك ممكنًا.

(تم توفير رسم بياني توضيحي في الملحق 9)

2.5.2.8 تطبيق التثقيف الغذائي بين الطلاب الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات وما دون

2.5.2.8.1 إرشادات لتناول الغذاء الصحي والامن والمستدام

يجب أيضًا تطبيق التثقيف الغذائي بين الأطفال الصغار ومع ذلك، هناك حاجة إلى رسالة مخصصة لتبسيط المفهوم. لذلك، لتمكين الأطفال الصغار من تناول الغذاء الصحي والحفاظ على صحتهم، يجب توصيل رسالة "ازرع البذور لتنمو بصحة جيدة (Plant the SEEDS To Grow Healthy)" (تم توفير رسم بياني في الملحق 10)

- تناول الغذاء الآمن عن طريق غسل اليدين بشكل صحيح
- تناول المزيد من الفاكهة والخضروات
- ممارسة الرياضة لمدة ساعة أو أكثر
- اشرب المزيد من الماء
- النوم لمدة 8 ساعات يوميًا

من ناحية أخرى، لضمان غسل اليدين بشكل صحيح، يجب تشجيع رسالة "اغسل يديك" مع تعليمهم ترديد مقطع "عيد ميلاد سعيد" مرتين. (يوجد رسم بياني توضيحي في الملحق 11 يحتوي على معلومات حول متى يجب غسل اليدين)

- بلل اليدين
- ضع الصابون
- افرك جميع أجزاء اليدين
- استخدم الماء الجاري لشطف اليدين جيدًا وتجفيفهما

بالإضافة إلى ذلك، يجب تخصيص ركائز سلامة الغذاء لهذه الفئة العمرية وفقًا للرسالة الموضحة أدناه بعنوان "ركائز سلامة الغذاء للأطفال" (يوجد رسم بياني توضيحي في الملحق 12)

➤ اغسل كل المحتويات

- ✓ اغسل يديك جيدًا لمدة 20 ثانية.
- ✓ استخدم أدوات نظيفة لتناول الطعام وتحضيره.
- ✓ اغسل الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها.

➤ أفضل بينهم

- ✓ في عربة التسوق، احفظ الأطعمة الجاهزة للأكل بعيدًا عن الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة واستخدم أكياس مختلفة لها.

- ✓ عند تحضير الطعام، احفظ الأطعمة الجاهزة للأكل بعيدًا عن الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة واستخدم أدوات مختلفة لها.
- ✓ افصل بين الأطعمة الباردة والساخنة في حاوية الطعام.

➤ سخن الطعام

- ✓ تأكد من تناول الأطعمة المطبوخة بشكل صحيح دائمًا.
- ✓ تجنب اللحوم والدجاج والأسماك والمأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا مثل السوشي.
- ✓ عند تناول الطعام المعاد تسخينه، تحقق من وجود بخار أو فقاعات.

➤ حافظ على برودة الطعام

- ✓ حافظ على برودة الأطعمة وخاصة الأطعمة الجاهزة للأكل والمطبوخة.
- ✓ ضع حاوية الطعام في الثلاجة إذا تم تحضيرها مسبقًا في الليلة السابقة.
- ✓ تخلص من أي طعام لم يتم تبريده.

➤ سلامة البيض

- ✓ افضل البيض النئى عن الأطعمة الجاهزة للأكل في عربة التسوق وكيس البقالة.
- ✓ قم بتخزين البيض النئى على الرف الثاني من الثلاجة بعيدًا عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- ✓ اغسل يديك دائمًا بشكل صحيح بعد حمل أو لمس البيض النئى.
- ✓ تناول البيض المطبوخ بالكامل مع صفار جامد.

من خلال خلق بيئة داعمة وشاملة حيث يتم تلبية الاحتياجات الغذائية لكل طفل بعناية وفهم، يتم تشجيع الالتزام الجماعي ببرنامح التغذية. على الرغم من أن الأطفال يقررون نوع وكمية ما يستهلكونه، فإن علاقاتهم الشخصية، والأماكن التي يعيشون فيها ويتعلمون ويلعبون ويتجمعون فيها؛ والعوامل الأخرى ذات العلاقة - بما في ذلك قدرتهم على الحصول باستمرار على الغذاء الصحي - تؤثر بقوة على اختياراتهم. إن العاملين في القطاع الصحي، أولياء الأمور، مقدمي الرعاية، المجتمعات، الشركات والصناعات، المنظمات، الحكومة، وأقسام أخرى من المجتمع، جميعهم لديهم دور يلعبونه. باستخدام المبادئ التوجيهية، يمكنهم أن يكونوا بمثابة حاضنات لجيل جديد. سيكون هذا الجيل مطلعًا وواعيًا بالصحة والبيئة، ومستعدًا لقيادة المجتمع نحو مستقبل أكثر استدامة وتغذية جيدة.

2.6 إرشادات إضافية للحضانات أو مراكز التعلم المبكر (ELC) والمدارس التي تقدم الوجبات لمرحلة ما قبل الروضة - الصف الأول / مرحلة ما قبل الروضة -

السنة الثانية*

في تعليم الحضانة، الذي يشمل الأطفال الرضع حتى مرحلة ما قبل رياض الأطفال أو مرحلة رياض الأطفال الثانية، ينخرط المتعلمون الصغار في رحلة تكوينية تدمج الجوانب الأساسية للتغذية وسلامة الغذاء والاستدامة. من مرحلة الرضاعة، حيث تركز التغذية على الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية، إلى مرحلة الفطام التي تقدم الأطعمة الصلبة، واستكشاف الأطفال الصغار للقوام والأذواق المختلفة، ومستويات ما قبل المرحلة الابتدائية ورياض الأطفال حيث يتعلم الأطفال عن عادات الغذاء الصحية وممارسات الاستدامة، يلعب تعليم الحضانة دورًا حيويًا في تشكيل المواقف مدى الحياة تجاه الغذاء والبيئة. من خلال الأنشطة المناسبة للعمر وأوقات الوجبات الخاضعة للإشراف، يعزز معلمو الحضانة والمدارس أساس الوعي الصحي والاهتمام بالبيئة، مما يضمن أن تكون تجربة التعليم المبكر لكل طفل غنية ومغذية.

2.6.1 مرحلة الرضاعة

تعتبر مرحلة الرضاعة من أهم مراحل دورة حياة الإنسان، حيث تكون التغذية أكثر أهمية لصحة ونمو الأطفال. وأفضل نهج هو توفير العناصر الغذائية الضرورية مع مراعاة استعداد الطفل. تعتبر أول 1000 يوم من حياة الطفل، من يوم الولادة حتى بلوغه عامين، مهمة. حيث إن ما يأكله ويشربه الطفل خلال هذه الفترة سيساعده على البقاء بصحة جيدة طوال حياته.

2.6.1.1 الرضاعة الطبيعية والصناعية الآمنة

اعتماد الرضيع فقط على الرضاعة الطبيعية كمصدر للغذاء هي واحدة من أفضل الطرق لبدء الرضيع على مسار التغذية الصحية مدى الحياة. يمكن لحليب الأم توفير احتياجات الرضيع الغذائية لمدة 6 أشهر تقريبًا من حياته، باستثناء فيتامين د، والحديد في بعض الحالات. بالإضافة إلى العناصر الغذائية، فإنه يشمل مواد نشطة بيولوجيًا وخصائص مناعية تدعم صحة الرضيع ونموه وتطوره. إذا لم يكن متاحًا، فيجب إطعام الرضيع تركيبة تجارية مدعمة بالحديد، تحمل علامة "مع الحديد"، والتي تستند إلى معايير تضمن محتوى المغذيات والسلامة. من المهم أن يقدم أولياء الأمور تعليمات مكتوبة حول التغذية لجميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد وجميع الأطفال الذين لديهم احتياجات غذائية خاصة. يجب وضع ملصقات مناسبة على جميع الأطعمة أو المشروبات التي يحضرها الآباء لأطفالهم مع اسم الطفل وتاريخ التسليم إلى المركز.

2.6.1.2 التعامل مع الحليب وتخزينه

الأطفال هم أحد الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض المنقولة بالغذاء، لذا فمن المهم جدًا مراعاة ممارسات السلامة الغذائية الصارمة عند تحضير وتخزين طعامهم. يتعرض حليب الأطفال بشكل خاص للتلوث والتلف.

إن الإجراءات الموضحة أدناه لتحضير وتخزين حليب الأطفال وحليب الأم ستضمن حصول الأطفال على حليب آمن وصحي.

التعليمات الواجب اتباعها لإعداد حليب الأطفال (البند 2.6.1.2 الجدول 1)	
اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون.	نظافة اليدين
نظف وعقم معدات التغذية: الزجاجات، والحلمات، والأغطية، والحلقات.	تعقيم المعدات
استخدم الماء المغلي أو المقطر. يجب غلي الماء وتبريده بحيث تصل درجة حرارته إلى 70 درجة مئوية على الأقل (158 درجة فهرنهايت) للقضاء على البكتيريا.	الماء للمزج
اتبع تعليمات عبوة حليب الأطفال. رج الزجاجاة بقوة بعد الخلط.	القياس والمزج
اختبره على معصمك. يجب أن يكون حليب الأطفال دافئًا وليس ساخنًا.	اختبار درجة الحرارة

التعليمات الواجب اتباعها لتخزين وإعادة تسخين حليب الأطفال (البند 2.6.1.2 الجدول 2)	
إذا لم يتم استخدام التركيبة خلال ساعتين من التحضير، ضعها في الثلاجة، ويمكن تخزينها لمدة تصل إلى 24 ساعة. لضمان سلامة الغذاء، تخلصي من أي تركيبة غير مستخدمة أثناء ساعات الحضانة.	المدة التي يستغرقها التبريد والاستخدام
لا تقومي بتسخين التركيبة في الميكروويف بسبب خطر البقع الساخنة التي قد تتسبب بحروق لغم الطفل. قومي بتسخينها بأمان عن طريق وضع الحاوية المغلقة لحليب الأطفال في وعاء من الماء الدافئ.	التسخين بالميكروويف
تخلصي بسرعة من أي كمية متبقية من حليب الأطفال في الزجاجاة خلال ساعة واحدة بعد الرضاعة.	كمية حليب الأطفال غير المستخدمة

التعليمات الواجب اتباعها لتخزين وإعادة تسخين حليب الأم الطبيعي (البند 2.6.1.2 الجدول 3)	
إن تحضير الحليب ونقله إلى الحضانة يعرضه لدرجات حرارة متقلبة، مما قد يؤثر على مدة صلاحيته. ولضمان سلامة الغذاء، يجب اتباع الخطوات التالية فيما يتعلق بكل حليب الأمهات الطبيعي الذي يتم استلامه في الحضانة:	المدة التي يستغرقها التبريد والاستخدام
<ul style="list-style-type: none"> ▪ التأكد من إرسال الحليب إلى الحضانة باردًا، مع أكياس الثلج. ▪ تخزين الحليب في الثلاجة على الفور. ▪ لا تقبلي إلا الجزء الذي يمكن استهلاكه خلال ساعات الحضانة وأبلغني ولي أمر الرضيع بأنه سيتم التخلص من أي كميات زائدة. 	
لا ينصح بالتسخين بالميكروويف بسبب خطر البقع الساخنة التي قد تحرق فم الطفل. قومي بتسخين حليب الأم الطبيعي بأمان عن طريق وضع الحاوية المغلقة في وعاء من الماء الدافئ.	التسخين بالميكروويف
بمجرد تقديمه للرضيع، تخلصي من بقاياها في غضون ساعتين بعد الرضاعة.	كمية حليب الأطفال غير المستخدمة
يمكن استخدام حليب الأم الطبيعي المجمد والمذاب بشكل صحيح، المحفوظ في الثلاجة، في غضون 24 ساعة. لا ينبغي إعادة تجميد حليب الأم الطبيعي المذاب أبدًا.	معلومات إضافية

2.6.2 الفطام، مرحلة المشي والطفولة المبكرة

الطعام الأساسي للرضع خلال الأشهر الستة إلى الاثني عشر الأولى هو إما حليب الأم الطبيعي أو حليب الأطفال المدعم بالحديد. في حوالي 6 أشهر، يجب أن يبدأ الرضع تدريجيًا في تناول الأطعمة الصلبة بحيث يصبحون بحلول عام واحد قادرين على الشرب من الكوب وتناول العديد من نفس الأطعمة التي يتناولها باقي أفراد الأسرة.

2.6.2.1 الانتقال التدريجي إلى الأطعمة الصلبة

يوضح الجدول أدناه نوع الطعام الذي يحتاجه الأطفال في أعمار مختلفة. الأطعمة التي يجب تقديمها هي مجرد توصيات مع مراعاة التفضيلات الثقافية للوالدين.

الأطعمة التي يجب تقديمها والتوصيات حسب العمر (البند 2.6.2.1 الجدول 1)	
حليب الأم أو تركيبة حليب الأطفال الصناعي	0-6 أشهر

6 أشهر	الحبوب المدعمة بالحديد، والفواكه والخضروات المهروسة (الأفوكادو والموز والبطاطا الحلوة والتفاح والجزر)، والزرادبي
7-8 أشهر	الاستمرار في تناول الفواكه والخضروات المهروسة. إضافة اللحوم والدواجن المهروسة. تقديم الأطعمة التي تؤكل باليد والتي تتكون من مكون واحد مثل قطع الأفوكادو أو الموز أو البطاطا الحلوة المطبوخة.
8-9 أشهر	الانتقال إلى 3 وجبات في اليوم. مزيج من الأطعمة المهروسة والمفرومة والأطعمة التي تؤكل باليد.
9-11 شهرًا	تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة المهروسة والأطعمة التي تؤكل باليد، المفرومة، المطحونة، والمهروسة.
12 شهرًا	يجب أن يأكل الأطفال معظم الأطعمة المخصصة للبالغين في قطع أصغر ويشربون من الكوب.
من 12 شهرًا	3 وجبات في اليوم (مفرومة إذا لزم الأمر). حليب الأم، حليب البقر، ووجبات خفيفة أكثر صحة.

2.6.2.2 إعداد وجبات الطفل

بصورة مختصرة، تتضمن الإرشادات لإعداد وجبة متوازنة للأطفال اختيار الأطعمة من كل مجموعة غذائية لضمان حصولهم على كمية متوازنة من العناصر الغذائية الأساسية. من خلال دمج عناصر من مجموعات مختلفة، مثل الحبوب والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان أو بدائل الألبان ومصادر البروتين والدهون الصحية، واستخدام طبق أبطال الغذاء (المذكور في البند 2.2.7) كدليل، يمكننا المساعدة في تلبية احتياجاتهم الغذائية. لن يهتم هذا النهج بالعناصر الغذائية المهمة مثل الحديد والبروتين والدهون الصحية فحسب، بل سيساعد أيضًا في تعريف الأطفال بأطعمة ذات أدواق وقوام مختلفة تعزز عادات الغذاء الصحية مدى الحياة. من المهم أيضًا ملاحظة أنه يجب تجنب الملح والسكريات المضافة والعسل وجميع الأغذية المحتوية عليها حتى سن عامين. وبالتالي، لا ينبغي إعطاء أي نوع من الأطعمة المصنعة أو السماح بها لأن الملح لا تتحملة الكلى غير الناضجة بينما يزيد العسل من خطر التسمم الغذائي الوشيقي (البوتوليوني) لدى الرضع.

2.6.2.3 الحفاظ على رطوبة جسم الطفل

الرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات معرضون للجفاف، وخاصة في الأماكن الحارة أو النشطة. التزويد بالمحالييل بصورة منتظمة ضروري للصحة. إليك كيفية ضمان بقاء الرضع والأطفال غير معرضين للجفاف طوال اليوم.

إرشادات ومعلومات التزويد بالمحالييل (البند 2.6.2.3 الجدول 1)	
المشروبات حسب العمر	<ul style="list-style-type: none"> أقل من 6 أشهر: حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي فقط. 6-12 شهرًا: الاستمرار في تناول حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي مع الأطعمة الصلبة. أكبر من عامين: يمكن إضافة الحليب إذا تناولوا أطعمة متنوعة. يتسبب الحليب إلى الشعور بالشبع لدى الطفل، لذلك، فمن الأفضل تجنبه إذا لم يتناول الطفل أطعمة أخرى بالكميات المطلوبة.
كمية المياه التي يتم استهلاكها	<ul style="list-style-type: none"> تشجيع شرب الماء النظيف العادي بانتظام. التذكير اللطيف للأطفال، لأنهم غالبًا ما ينسون شرب الماء بأنفسهم.
استخدام الكوب	<ul style="list-style-type: none"> تعتبر الأكواب التي لا تحتوي على أعطية هي الأفضل للأطفال. احرصي على نقل الأطفال من زجاجات الرضاعة إلى الأكواب التي لا تحتوي على أعطية بحلول العام الأول تقريبًا.
دور الموظفين	<ul style="list-style-type: none"> التأكد من حصول الأطفال على كمية كافية من الماء. ساعديه على استبدال زجاجة الرضاعة بالكوب لامتنال أفضل بالتزود بالمحالييل.

2.6.2.4 اختيار الطفل لوجباته الغذائية

إن اختيار الطفل لوجباته الغذائية له العديد من الفوائد المهمة. فهي تساعد الأطفال على تطوير عادات الغذاء الصحية لأنهم يتعلمون الاستماع إلى إشارات الجوع لديهم وتناول الطعام حتى يشبعوا، وهو ما يمكن أن يمنع الإفراط في تناول الطعام في وقت لاحق من الحياة. كما يشجع هذا النهج الأطفال على استكشاف القوام والنكهات المختلفة، مما يجعلهم مستمتعين أكثر بمجموعة متنوعة من الأطعمة أثناء نموهم. كما يمكن أن تقلل التغذية التي يتحكم بها الطفل من خطر الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة لأنها تعزز التنظيم الذاتي والعلاقة الإيجابية مع الطعام. من خلال السماح للأطفال بتولي زمام المبادرة في رحلة تناول الطعام الخاصة بهم، فإننا نعددهم لاختيارات الغذاء الصحية مدى الحياة.

نصائح سريعة حول اختيار الطفل لوجباته الغذائية (البند 2.6.2.4 الجدول 1)	
التغذية الذاتية	اسمح للطفل دائمًا بإطعام نفسه.
إعطاء الطعام للطفل أو وضعه على صينية الطعام	تجنب وضع الأطعمة الكاملة مباشرة في فم الطفل لمنع الاختناق.

التعامل مع الملعقة	إذا كنت تقدمين الأطعمة المهروسة، أعطي الملعقة للطفل واتركيه يتعود عليها. فهذا يعزز اعتماده على نفسه وتنمية مهاراته الحركية.
مراقبة لغة الجسد لدى الطفل	انتبه إلى الإشارات مثل انطباق الشفتين أو الالتفات بالرأس أو تشتت الانتباه. قد يشير تلطيخ الجسم بالطعام أو رميه إلى الانتباه.
الفوضى أمر طبيعي	تقبل احتمال حدوث الفوضى؛ فهي تجربة حسية بالنسبة للطفل. جهزي المكان بالسجاد والمراميل وما إلى ذلك لتسهيل عملية التنظيف.
تناول الطعام معاً	تأكدي دائماً من وجود أشخاص بالغين أو موظفي الحضانة لمراقبة الأطفال أثناء تناول الوجبات. وذلك لمنع الاختناق أو التقيؤ.

2.6.2.5 الاختناق والتقيؤ

لا يمكن تجاهل السلامة عند إطعام الرضع والأطفال الصغار، ولهذا السبب فمن المهم الأخذ بالاعتبار الاختناق والتقيؤ. من الضروري أن يكون موظفو الحضانة مستعدين جيداً وأن يبقوا هادئين، حيث إن معرفة كيفية التعامل مع هذه المواقف يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في الحفاظ على سلامة الأطفال. من المهم دائماً إخطار ممرضة الحضانة أو المدرسة و/أو الطبيب في حالة الاشتباه في الاختناق أو التقيؤ.

يجب على موظفي الحضانة أو المدرسة التعرف جيداً على النقاط التالية أدناه:

- التعرف على الفرق بين التقيؤ والاختناق
 - التقيؤ: أصوات السعال أو التقيؤ العالية.
 - الاختناق: صفير صامت أو عالي النبرة، نظرة خوف، احمرار في الوجه يتحول إلى اللون الأزرق أو البنفسجي.
- ملاحظة: اللون الأزرق أو البنفسجي أقل وضوحاً عند الأطفال ذوو البشرة الداكنة.
- تقليل خطر الاختناق
 - تعليم الأطفال كيفية المضغ جيداً، خاصةً عندما تكون اللقمة كبيرة.
 - اختبار طراوة الطعام عن طريق الضغط بين الأصابع.
 - تجنب ادخال الأصابع داخل البلعوم؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الاختناق.

مخاطر الاختناق بسبب الأطعمة وتوصيات تحضيرها (البند 2.6.2.5 الجدول 1)	
طرق التحضير الموصى به لتجنب الاختناق	الأطعمة الشائعة التي قد تسبب اختناق الرضع
تجنب تقديمها على شكل عملة معدنية	الأطعمة التي تقطع على شكل عملة معدنية (العنب والطماطم الكرزية المقطعين)
تقطيعها إلى أرباع	الأطعمة ذات الشكل الكروي (العنب والطماطم والتوت الأزرق)
تقطيعها إلى قطع صغيرة	الفواكه والخضروات الصلبة النيئة (الجزر والتفاح)
توزيعها بشكل رقيق	زبدة المكسرات سميكة القوام
تقديم بدائل أكثر نعومة أو قطعها إلى قطع صغيرة جداً	اللحوم القاسية والجبن
تجنبها أو تحميمها	الخبز والمقرمشات سميكة القوام
تجنب تقديمها	الوجبات الخفيفة المصنوعة من الفاكهة وحلوى المضغ وحلوى شرائح الفاكهة
تجنب تقديمها	الحلوى الصلبة
تجنب تقديمها	المكسرات الكاملة والفشار ورقائق البطاطس
تحميمها أو تجنب تقديمها	الخبز غير المحمص أو الأطعمة ذات القوام اللزج

2.6.2.6 التغذية القسرية

لا تجبري طفلك على تناول الطعام عندما لا يريد ذلك. فالأطفال يعرفون متى يشعرون بالجوع والشبع. إجبار الأطفال على تناول الطعام قد يجعلهم يخافون من الطعام ويؤثر على قدرتهم على التوقف عن الأكل عندما يشعرون بالشبع. وبدلاً من ذلك، دعهم يأكلون عندما يكونون مستعدين لذلك، واستمتعي بوجباتهم، وتأكدي من أنهم يكبرون وهم يحبون الغذاء الصحي. إن الاهتمام بهذا لن يضمن فقط الصحة البدنية للأطفال، بل سيعزز أيضاً حبهم مدى الحياة للغذاء الصحي والتغذية المتوازنة.

إشارات التغذية حسب العمر (البند 2.6.2.6 الجدول 1)	
من الولادة وحتى سن 5 أشهر	
<p>قد يكون الطفل شبعاناً إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ أغلق الفم ○ أبعد الرأس عن الثدي أو الزجاجاة ○ أرخى اليدين 	<p>قد يكون الطفل جائعاً إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ وضع يديه في فمه ○ أدار رأسه نحو الثدي أو الزجاجاة ○ يعض شفثيه أو يقوم بصفعها أو لعقها ○ أبقى يديه نظيفتان
من عمر 6 إلى 23 شهراً	
<p>قد يكون الطفل شبعاناً إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ دفع الطعام بعيداً ○ اغلق فمه عند تقديم الطعام ○ أدار رأسه بعيداً عن الطعام ○ استخدم حركات اليد أو أ صدر أصواتاً لإعلامك بأنه شبعاناً 	<p>قد يشعر الطفل بالجوع إذا كان:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ حاول الوصول أو أشار إلى الطعام ○ فتح فمه عندما قدمت إليه ملعقة أو طعام ○ شعر بالحماس عندما رأى الطعام ○ استخدم حركات اليد أو أصدر أصواتاً لإعلامك بأنه لا يزال جائعاً

*المصدر: وزارة الزراعة الأمريكية 2020-2025 DGA والتغذية في دورة الحياة

3. القسم الثالث: المبادئ التوجيهية والمتطلبات للأغذية المقدمة في المؤسسات التعليمية

المتطلبات المذكورة في هذا القسم من الوثيقة مخصصة لإدارة المؤسسات التعليمية وشركات الأغذية التي تزود المدارس بالأغذية. تم استخدام كلمة "يجب" في هذا الدليل الإرشادي للإشارة إلى المتطلبات الإلزامية وتم استخدام كلمة "ينبغي" عندما تكون المتطلبات "موصى بها بشدة" ولكنها ليست إلزامية.

3.1 نطاق

تنطبق المبادئ التوجيهية، بشكل أساسي، على سبيل المثال لا الحصر على الآتي:

3.2.1 جميع موردي المواد الغذائية و/أو المقاصف التي تديرها المؤسسات التعليمية التي تقدم أو تباع المواد الغذائية لطلاب المدارس الخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و18 عامًا.

3.2.2 آلات البيع والمنافذ الأخرى لبيع المواد الغذائية، مثل مقاهي الطلاب، الفعاليات الترويجية، فعاليات جمع التبرعات، أو الفعاليات الخاصة في المدارس.

3.2.3 المقاصف الرئيسية ومؤسسات خدمات الأغذية الأخرى التي تزود الطلاب في المؤسسات التعليمية الخاصة الأخرى مثل دور الحضانة أو مراكز التعلم المبكر (ELC) والتعليم العالي (الجامعات والكليات) بالغذاء.

3.2.4 تشمل الأطعمة المشار إليها في النقاط 1 و2 و3 الأطعمة المعدة (المطبوخة والمقدمة) والجهازية للأكل والمغلقة مسبقًا.

3.2.5 تشمل المتطلبات أيضًا مقدمي الخدمات الذين يتعاملون مع موردي الأغذية في المؤسسات التعليمية، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر:

- مختبرات الأغذية
- مراكز التدريب
- وكالات الاستشارات والمستشارين المتخصصين مثل مختصي الحمية الغذائية والتغذية والطهارة

3.2.6 تهدف هذه المبادئ التوجيهية إلى ضمان توفير أغذية مغذية وآمنة عبر مختلف القطاعات داخل المؤسسات التعليمية، وتعزيز بيئة صحية وممكنة لرفاهية الطلاب ونموهم. بالإضافة إلى ذلك، في حين أنها مخصصة في المقام الأول للبيئات التعليمية، فقد تقدم أيضًا معلومات مفيدة وأفضل الممارسات لمؤسسات خدمات الأغذية الأخرى التي تخدم الأطفال أو الشباب داخل مجتمع دبي.

3.2 المتطلبات العامة للمؤسسات التعليمية وموردي الأغذية

تقع على عاتق إدارة المؤسسات التعليمية وموردي الأغذية المسؤولية الرئيسية للتأكد من أن الأغذية المقدمة للطلاب تلبى متطلبات وتوصيات هذا الدليل الإرشادي.

3.2.1 مسؤولية المؤسسات التعليمية

3.2.1.1 يجب على المؤسسات التعليمية توفير الأطعمة والمشروبات الآمنة والمغذية والجذابة في جميع أماكن تقديم الطعام في مبانيها، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- مقاصف الطلاب والوجبات داخل الفصل الدراسي
- الأنشطة القائمة على الفصول الدراسية
- آلات البيع الذاتي
- المقاهي ومتاجر المواد الغذائية الأخرى و/أو الأكشاك
- المنصات الترويجية وأماكن عمل نشاط جمع التبرعات
- اجتماعات الموظفين وأولياء الأمور ومنافذ وصول الطعام الخاصة بهم
- الاحتفالات التي تصاحبها هدايا
- برامج الوجبات وبرامج ما بعد المدرسة، وغيرها من الفعاليات التي تقام في أماكن تنظيمها

3.2.1.2 تطبيق مورد أغذية معتمد للمؤسسات التعليمية (انظر للشكل التوضيحي في الملحق 13)

يجب على المؤسسات التعليمية أن تحصل على الغذاء فقط من موردي الأغذية الذين يتمتعون بما يلي:

- **رخصة تجارية سارية:** يجب أن يمتلك المورد رخصة تجارية سارية المفعول تذكر بوضوح النشاط التجاري ذي الصلة مثل تقديم الطعام أو المخازن أو التصنيع.
- **تقييم عالي لسلامة الأغذية:** يجب أن يكون المورد حاصلًا على درجة تقييم (A) أو (B) لمنشأة الإنتاج الخاصة بهم وأو المقصف، حيث يمكن التحقق منها من قبل قسم تفتيش الأغذية التابع لإدارة سلامة الغذاء.
- **ممارسات التعامل الآمن مع الأغذية:** يجب أن يكون لدى المورد مرافق مجهزة لإعداد ونقل وتخزين الأغذية وفقاً لمعايير سلامة الأغذية المنصوص عليها في نظام سلامة الغذاء المتبع في إمارة دبي.
- **تدقيق سلامة الأغذية من قبل طرف ثالث:** يجب إجراء تدقيق مستقل من طرف ثالث للتحقق من التزام المورد بلوائح سلامة الأغذية وخاصة شهادة تحليل المخاطر ونقاط التحكم الحرجة (HACCP).
- **تواجد مشرف صحي مدرب للمقصف:** يجب أن يكون لدى المورد مشرف صحي محدد لديه حساب نشط في منصة (Foodwatch). يجب أن تكون وظيفة هذا الشخص محددة للمقصف الموجود في المؤسسة التعليمية، وأن يخضع لتدريب رسمي في المتطلبات الغذائية وممارسات سلامة الأغذية. يجب أن يكون المشرف الصحي متواجداً في كل نوبة عمل، وأن يتم تعيين عدة مشرفين صحيين مخصصين لكل منطقة أو موقع من المناطق أو المواقع المتعددة لخدمات الطعام في المؤسسة التعليمية.

3.2.1.3 يجب على إدارة المؤسسة التعليمية التأكد من حصول مورد الغذاء على التصريح المناسب والساري وهو **تصريح الغذاء للمؤسسات التعليمية من إدارة سلامة الغذاء بلدية دبي** لتوريد الأطعمة والمشروبات وبيع الأطعمة المدرجة في التصريح فقط. أي تغيير في القائمة المعتمدة يتطلب موافقة أخرى من بلدية دبي.

3.2.1.4 يجب على إدارة المؤسسة التعليمية استيفاء جميع متطلبات سلامة الغذاء مثل توفير أماكن تخزين باردة كافية ومساحات مخصصة لحاويات الطعام غير الحلال التي لا يتم استهلاكها خلال ساعتين (الفقرة 3.3 من نظام سلامة الغذاء). يشمل ذلك طلاب الحضانة وغيرها من الضوابط الضرورية لسلامة الغذاء، واستخدام بعض الخصائص ذات الصلة المتوفرة في منصة Foodwatch، على سبيل المثال لا الحصر:

- تسجيل المؤسسة التعليمية
- إدارة الموردين (ربط مورد الأغذية المعتمد المتعاقد معه)
- تحميل تخطيط المطبخ المعتمد
- إدارة المعدات
- تنفيذ الفحوصات اليومية بحسب منصة Foodwatch، متى تطلب ذلك (فحص بدء التشغيل، فحوصات العمليات، فحص المعدات وفحص تسليم الأغذية).

3.2.1.5 يجب على إدارة المؤسسة التعليمية تعيين مشرف صحي قادر على تحديد ومراجعة ومراقبة متطلبات سلامة الأغذية والتغذية.

3.2.1.6 يجب على المؤسسات التعليمية الامتناع عن الترويج بشكل مباشر أو غير مباشر لأي أطعمة غير صحية أو الانخراط في أنشطة تشجع على استهلاك هذه الأطعمة، مثل السماح بإقامة فعاليات تقدم فيها وجبات خفيفة سكرية أو مشروبات تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة، ويجب أن تمنع عرض أو وجود الأطعمة غير المعتمدة، مثل الأطعمة التي يتم شراؤها من منصات التوصيل عبر الإنترنت ويتم توصيلها لمباني المؤسسات التعليمية، وخاصة خلال ساعات الدراسة.

3.2.1.7 يجب أن تتوفر لدى المؤسسات التعليمية المعلومات والقيم التغذوية عن الأطعمة مثل المواد المسببة للحساسية للأغذية المباعة في المقصف ومنافذ البيع الأخرى للأغذية التي يوفرها موردو الأغذية، وذلك من أجل:

- وضع البطاقة الغذائية على المنتج
- المستندات ذات العلاقة بالمنتج
- التحقق من قبل إدارة سلامة الأغذية

3.2.1.8 يجب على المؤسسات التعليمية أن تأخذ بعين الاعتبار الخيارات النباتية للأطفال النباتيين.

3.2.1.9 يجب على إدارة المؤسسات التعليمية إتاحة قائمة الطعام المقدم بالمقصف لأولياء الأمور.

3.2.1.10 يجب على إدارة المؤسسة التعليمية التحقق بشكل دوري من أن المنتجات تتوافق مع المتطلبات التغذوية المدرجة في هذه الإرشادات. يجب على المؤسسة التعليمية الاستعانة بالخبرات عند الضرورة، سواء داخلياً أو خارجياً، أو من إدارة سلامة الغذاء للتأكد من التزام موردي الأغذية باللوائح.

3.2.2 مسؤوليات موردي المواد الغذائية

3.2.2.1 يجب أن تكون جميع شركات الأغذية، بما في ذلك موردي الأغذية والمقاصف التي تديرها المؤسسات التعليمية، **موردين معتمدين** وفقاً لمتطلبات نظام سلامة الغذاء بإمارة دبي كما هو مفصل أدناه.

- يجب أن يحصل تخطيط وعمليات كل من المقصف و/أو منشأة الإنتاج على موافقة من إدارة سلامة الأغذية قبل بدء التوريد.
- يجب أن يتمتع المورد بسجل امتثال جيد، مع عدم وجود مخالفات كبيرة خلال فترة التوريد.

3.2.2.2 يجب على مؤسسات الأغذية، بما في ذلك موردي الأغذية والمقاصف التي تديرها المؤسسات التعليمية، تلبية جميع متطلبات موردي الأغذية في المؤسسات التعليمية. مدرجة في البند (3.2.1.2)

3.2.2.3 **قائمة الطعام المعتمدة الخاصة بالمؤسسات التعليمية** (انظر للشكل التوضيحي في الملحق 14)

يجب على شركات المواد الغذائية التي تقوم بتوريد الغذاء للمؤسسات التعليمية أو المؤسسات التعليمية التي تدير مقصف خاص بها الحصول على **تصريح غذائي ساري المفعول للمؤسسات التعليمية** لتوريد الغذاء للمؤسسات التعليمية من إدارة سلامة الغذاء من خلال اتباع الخطوات اللازمة لتلبية متطلبات **قائمة الطعام المعتمدة**:

▪ **الخطوة 1: إكمال نموذج الطلب وتقديمه لقسم التصاريح الغذائية**

يجب تقديم نسخة من قوائم الطعام الأسبوعية مع استمارة **قائمة الأغذية المعتمدة لتوريد الأغذية في المؤسسات التعليمية في دبي**، مع الإشارة إلى اسم المشرف الصحي الذي تم تعيينه من مورد الغذاء والمشرف الصحي المعين من المؤسسة التعليمية القادرين على مراجعة متطلبات سلامة الغذاء والتغذية. لن يتم قبول أي صنف من قائمة الطعام للموافقة إذا تم إرساله للموافقة قبل انتهاء هذه الفترة الأسبوعية باستثناء آلات البيع الذاتي أو المقاصف التي تحتوي على أصناف عادية طوال العام الدراسي.

(جدول حول كيفية استكمال نموذج توريد الغذاء إلى المؤسسات التعليمية في الملحق 15)

▪ **الخطوة 2: إصدار قائمة الطعام المعتمدة**

بعد مراجعة نموذج الطلب المكتمل وقوائم الطعام الأسبوعية المقدمة، يتم إنشاء "قائمة الطعام المعتمدة" إذا كانت أصناف الطعام الموجودة بالقائمة مستوفية للشروط.

▪ **الخطوة 3: الموافقة على رقمه قائمة الطعام**

بمجرد استلام "قائمة الطعام المعتمدة"، يجب على المشرف الصحي لمورد الطعام في المقصف تحميل المستند مع قائمة الطعام المقدمة للأسبوع على رمز الاستجابة السريعة الخاص بالمؤسسة التعليمية على منصة Foodwatch.

3.2.2.4 لا يجوز لمورد الغذاء تقديم أي أغذية أخرى غير الأطعمة المعتمدة من إدارة سلامة الغذاء.

3.2.2.5 يجب على موردي المواد الغذائية إجراء تقييم غذائي لجميع منتجاتهم بناءً على الوصفة، بما في ذلك مكوناتها وكمياتها. ويجب تقديم هذه المعلومات إلى إدارة سلامة الغذاء أو المؤسسات التعليمية أو أي سلطة تنظيمية معتمدة عند الحاجة.

3.2.2.6 يجب على موردي المواد الغذائية إعادة التحقق من صحة معلومات التغذية والحصول على الموافقة عليها كلما كانت هناك تغييرات في المنتجات و/أو مكوناتها و/أو نسبها أو أحجام التقديم.

3.2.2.7 يجب على موردي الأغذية الحصول على المعلومات الغذائية المطلوبة لكل صنف في قائمة الطعام باستخدام أي من الطرق المذكورة أدناه:

- برنامج تحليل العناصر الغذائية
- تحليل الأغذية مختبرياً من المختبرات المعتمدة من إدارة سلامة الغذاء
- الحساب اليدوي من متوسط القيم المعروفة أو الفعلية للمكونات المستخدمة أو البيانات المثبتة والمقبولة. تواصل مع قسم التغذية التطبيقية والتوعية لمعرفة المزيد عن الحسابات اليدوية عبر (NUTRITION@dm.gov.ae)

3.3 المبادئ التوجيهية والمتطلبات الرئيسية للأغذية المقدمة في المؤسسات التعليمية

ستغطي المتطلبات المذكورة أدناه إعداد وجبتين رئيسيتين في اليوم، وهما الإفطار والغداء، وعند الاقتضاء، العشاء. يجب أن يهدف الموردون إلى تقديم وجبات صحية، وتنظيم القيمة الغذائية للوجبات التي تقدمها المؤسسات التعليمية وتقديم أحجام التقديم المناسبة. وفيما يلي التدابير اللازمة لضمان وجبات صحية في المؤسسات التعليمية:

3.3.1 المتطلبات الأساسية

3.3.1.1 دورة قائمة الطعام الأسبوعية

يجب تقييم أصناف قائمة الطعام بناءً على دورة قائمة الطعام الأسبوعية، مع إدخال القيم لكل 100 جرام لكل مكون من مكونات الطعام حسب الاقتضاء. يجب أن يتم إعادة تدوير ما لا يقل عن أربع قوائم طعام أسبوعية، ولضمان التنوع، يوصى بدمج قائمتين أو ثلاث قوائم موسمية. بالإضافة إلى ذلك، سيتم تقديم الطلبات على دفعات مدتها 4 أسابيع لمراقبة الأطعمة المقدمة في المؤسسات التعليمية عن كثب.

3.3.1.2 أنواع أصناف قائمة الطعام

يجب أن تستوفي أصناف قائمة الطعام التعريف الخاص بأنواع أصناف قائمة الطعام:

- **الطبق الرئيسي** هو وجبة مكونة من طبق واحد أو طبق مركب، يتكون من البروتين والحبوب والخضروات كمكونات رئيسية. يتم الإفصاح عن كل مكون (البروتين والحبوب والخضروات) بشكل فردي لكل 100 جرام وعناصره الغذائية المثيرة للقلق (NOC)؛ ثم يتم تقييمه ككل، لكل 100 جرام ولكل وجبة، وفقاً لنسبة معايير الفئة العمرية المعمول بها.
- **كومبو الطبق الرئيسي** هو وجبة مركبة مكونة من طبق رئيسي واحد وطبق جانبي واحد كحلو، ويفضل أن تحتوي على حصة من الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (في عصير فواكه 100٪)، مع منتجات الألبان أو الدهون الصحية، أو مشروب يحتوي على منتجات الألبان. مثل الطبق الرئيسي، يتم الإفصاح عن كل مكون (البروتين والحبوب والخضروات والطحين الجانبي أو المشروب) بشكل فردي لكل 100 جرام وعناصره الغذائية المثيرة للقلق (NOC)؛ ثم يتم تقييمها ككل، لكل 100 جرام ولكل وجبة، وفقاً لنسبة معايير الفئة العمرية المعمول بها.
- **كومبو الوجبة الكاملة** هي وجبة مركبة تتضمن طبقاً رئيسياً واحداً وطبقاً جانبياً واحداً كحلو، ويفضل أن تحتوي على حصة من الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (في عصير فواكه 100٪)، مع منتجات الألبان و/أو الدهون الصحية، ومشروب، إما ماء أو مشروب يحتوي على منتجات الألبان. يتم الإفصاح عن كل مكون (البروتين والحبوب والخضروات والطحين الجانبي أو المشروبات) بشكل فردي لكل 100 جرام ومغذياتها المثيرة للقلق، ثم يتم تقييمها ككل، لكل 100 جرام من الوجبة، وفقاً لنسبة معايير الفئة العمرية المعمول بها.
- **الوجبة الخفيفة الرئيسية** هي جزء أصغر من الطبق الرئيسي المقدم، مصمم عادةً لتناوله كوجبة خفيفة بدلاً من وجبة كاملة. تتضمن عناصر الطبق الرئيسي، مثل البروتين والحبوب والخضروات أو مجموعات غذائية أخرى، كعناصر وليس كمكونات، مما يعني أن عنصر القائمة بالكامل، مثل الساندويتش أو السلطة، يتم تقييمه مباشرة بناءً على حجم الوجبة الخفيفة.
- **الوجبة الخفيفة** جزء صغير من الطعام المعبأ مسبقاً والمصمم لتناوله بين الوجبات، ويفضل أن تتضمن وجبة من الفاكهة، أو الخضروات، أو الحبوب الكاملة، أو منتجات الألبان، أو الدهون الصحية، أو البقوليات. على عكس الوجبات الخفيفة الرئيسية، والتي هي نسخ أصغر من الأطباق الرئيسية، يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة أي نوع من الأطعمة التي يسهل تناولها، ويمكن حملها، ومريحة.
- **المشروب** هو سائل صالح للشرب أو سائل متجمد (مثلجات) يشمل، على سبيل المثال، الماء والحليب وعصائر الفاكهة والسموزي والمشروبات الأخرى غير المذكورة في الأطعمة المحظورة. يتم الإعلان عن كل مشروب على حدة وفقاً للحجم المسموح به والمعلومات الأخرى المطلوبة.

3.3.1.3 أنواع الطعام

يجب أن يستوفي كل عنصر من عناصر قائمة الطعام الحد الأقصى للوزن وفقاً لأنواع الطعام المحددة في الجدول أدناه.

أنواع الطعام	الوزن بالجرام
المنتجات المعبأة مسبقاً	40
منتجات المخازن والحلويات	60
الأطعمة المالحة الأخرى	100

- **المنتجات المعبأة مسبقاً** هي منتجات يتم تقديمها مرة واحدة ومناسبة للاستهلاك السريع، وتقتصر عادةً على 40 جرامًا لكل عبوة. وتشمل هذه الوجبات الخفيفة مثل ألواح الجرانولا، وأكياس صغيرة من البذور، والفواكه المجففة، وغيرها من المنتجات الجاهزة للأكل. تم تصميم هذه الأطعمة لتكون محمولة وسهلة التخزين، مما يوفر دفعة سريعة للطاقة مع مراعاة حجم الحصة.
- تقدم **منتجات المخايز والحلويات** مجموعة مبهجة من الحلويات التي توازن بين المتعة والتغذية، مع الالتزام بحد أقصى للوزن يبلغ 60 جرامًا لكل قطعة. تتضمن هذه الفئة خيارات مثل مافن الحبوب الكاملة، والبسكويت الغني بالألياف، والمعجنات المحلاة بالفواكه، إلى جانب المنتجات التقليدية مثل الكرواسان. لتعزيز القيمة الغذائية، غالبًا ما تتميز هذه المنتجات بمقايسة المكونات، مثل استخدام الحبوب الكاملة لزيادة الألياف، واستبدال السكريات المكررة بالمحليات الطبيعية مثل الفواكه أو العسل، وتقليل محتوى الدهون عن طريق دمج الدهون الصحية أو عصير التفاح. يمكن أيضًا إضافة الكاكاو، بشرط أن تكون النتيجة علاجًا مرضيًا يتماشى مع عادات الغذاء الصحية، بحيث يتضمن الفاكهة بنسبة 30% إلى 50%، أو الخضار بنسبة 30% إلى 50%، أو البقوليات بنسبة 20% إلى 40%.
- تشمل **الأطعمة المالحة الأخرى** مجموعة متنوعة من الخيارات المرضية، تقتصر على 100 جرام لكل صنف. تشمل الأمثلة الديم سوم، والسوشي النباتي المطبوخ مع بدائل صلصة الصويا، والأصناف المالحة المخبزة مثل السبرينغ رولز والسمبوسة والمناقيش والبيتزا والخبز المحشو مثل الكلزون (سندويتش البيتزا) أو الفطائر المحلاة أو مثلثات السبانخ. يندرج التارت والفطائر وفطائر اللحم ولفائف النقانق أيضًا ضمن هذه الفئة. تم تصميم هذه الأطعمة لتكون لذيذة ومشبعة، وغالبًا ما تمزج عناصر من مجموعات غذائية مختلفة مثل البروتين والحبوب أو النشويات والخضروات ومنتجات الألبان.
- **الوجبات المقدمة** هي وجبات مقدمة بأجزاء أكبر، دون حد معين لوزن كل صنف، وتتكون من ثلاث مجموعات غذائية على الأقل. تشمل هذه الفئة مجموعة متنوعة من الأطباق التي تتراوح بين السندويشات والسلطات المعبأة، والتي يمكن أن تكون بمثابة وجبات خفيفة، إلى حساء المقبلات والأطباق الرئيسية والوجبات المكونة من طبق واحد. يمكن إضافة هذه الوجبات إما مع الحلوى وحدها أو مع الحلوى وصنف من الألبان.

3.3.1.4 المجموعات الغذائية

يجب أن يتضمن كل طبق رئيسي **ثلاث مجموعات غذائية على الأقل من المجموعات الغذائية** التالية، على أن تكون المجموعات الثلاث الأولى هي: المكونات الرئيسية. إذا كانت وجبة كومبو رئيسية أو وجبة كاملة، فيجب أن تتضمن أيضًا طبقًا جانبيًا و/أو مشروبًا من مجموعات الأغذية الأخرى وفقًا لتعريفها المحدد.

- البروتين، ويفضل أن يكون خاليًا من الدهون
- الحبوب، ويفضل الحبوب الكاملة
- خضار سواء مطبوخة أو كسلطة
- الفواكه، سواء كاملة أو مقطعة أو كمكون رئيسي (50%) من الحلوى
- الحليب ومنتجات الألبان، ويفضل أن تكون قليلة الدسم أو خالية من الدهون
- الدهون الصحية مثل الأفوكادو وزيت الزيتون أو البذور المسموح بها
- الماء

3.3.2 المتطلبات التغذوية

3.3.2.1 تصنيف الاختيارات الذكية (SMART CHOICES)

الاختيار المستنير هو "الاختيار الذكي". تساعد الاختيارات الذكية في توجيه الطلاب نحو عادات الغذاء الصحية من خلال تصنيف الأطعمة إلى فئات مختلفة بناءً على قيمتها الغذائية. يهدف هذا التصنيف إلى تشجيع استهلاك الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية مع الحد من الأطعمة الأقل فائدة للصحة. من خلال اتخاذ خيارات ذكية، يمكن للطلاب بناء نظام غذائي متوازن يدعم نموهم ورفاهيتهم.

ومن ثم، يجب تصنيف عناصر القائمة التي سيتم توفيرها في المؤسسات التعليمية وتقديمها وفقًا لذلك.

▪ الاختيارات الذكية اليومية (أخضر) (Daily Smart Choices Green)

الوصف: هذه الأطعمة هي أفضل الخيارات لأنها مغذية للغاية وضرورية لنظام غذائي متوازن. كما أنها منخفضة الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم (الملح).

أمثلة: الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم والدهون الصحية والماء

معدل الاستهلاك: يومياً

التوفر في المقصف: دائماً في قائمة الطعام بالمقصف
أماكن عرضها:

○ الموقع الرئيسي

اجعل أصناف الاختيارات الذكية اليومية واضحة للعيان في منطقة الخدمة الرئيسية. يمكن أن يكون هذا القسم الأمامي من واجهة العرض أو واجهة مناطق التقديم في الكافتيريا، أو أرفف الواجهة في مناطق الوجبات السريعة.

○ أحجام أكبر

فكر في تقديم أحجام حصص أكبر قليلاً لهذه الأطعمة مقارنةً بـ "أحياناً" و"نادراً"، مع تسليط الضوء بشكل أكبر على دورها باعتبارها محور التركيز الغذائي الأساسي.

الاستراتيجيات الترويجية:

○ تسليط الضوء على الفوائد الغذائية

استخدم اللافتات أو مقاطع الفيديو القصيرة بالقرب من منطقة عرض أصناف الاختيارات الذكية اليومية لعرض قيمتها الغذائية. يمكن أن يتضمن هذا معلومات رئيسية مثل "غني بالألياف" أو "فيتامينات أساسية."

○ اختيار اليوم أو العرض اليومي

قم بإبراز اختيار يومي ذكي محدد كل يوم، مع تقديم وصف موجز أو اقتراحات للوصفات لتشجيع اهتمام الطلاب.

▪ الاختيارات الذكية أحياناً (الأصفر العادي) (Sometimes Smart Choices Basic Amber)

الوصف: هذه الأطعمة صحية إلى حد ما، ولكنها قد تكون عالية قليلاً في السكريات المضافة والدهون المشبعة و/أو الصوديوم (الملح) مقارنةً بـ "أصناف الاختيارات الذكية اليومية". يمكن تناولها أحياناً كجزء من نظام غذائي متوازن، ولكن من المهم الانتباه إلى أحجام الحصص.

أمثلة:

- المخبوزات بدون كريمة مثل كعك المافن
- بعض حبوب الإفطار المصنعة غنية بالألياف مع كمية معتدلة من السكر
- الوجبات الخفيفة المالحة المخبوزة مثل البسكويت المملح وأصابع الخضروات
- منتجات الألبان عالية الدسم مثل الزبادي كامل الدسم واللبن

معدل الاستهلاك: مرتين في الأسبوع

التوفر في المقصف: مرتين في الأسبوع في قائمة الطعام بالمقصف

أماكن عرضها:

○ الموقع

يتم وضعها داخل منطقة الخدمة الرئيسية، ولكن لا تكون واضحة للعيان أو بجوار الخيارات الخضراء مباشرةً. يمكن أن يكون لها قسمًا مخصصًا في منطقة التقديم أو واجهة عرض منفصلة داخل المنطقة الرئيسية.

○ أحجام معتدلة

الحفاظ على أحجام الحصص القياسية للخيارات "الذكية أحياناً".

الاستراتيجيات الترويجية:

○ اللافتات الإعلامية

اشرح بإيجاز مفهوم "الخيارات الذكية أحياناً" وأهمية الاعتدال في تناول هذه الخيارات. يمكن أن يشمل هذا رسائل مثل "استمتع بها أحياناً كجزء من نظام غذائي متوازن."

○ الأنشطة الترويجية

تنظيم فعاليات أو مسابقات تعزز عادات الغذاء الصحية وتسليط الضوء على "الاختيارات الذكية اليومية". قد يتضمن ذلك عروضاً توضيحية للتهي أو مسابقات لابتكار وصفات باستخدام المكونات الخضراء.

○ اللافتات والإشارات المرئية

استخدام لافتات واضحة وملونة في جميع أنحاء المقصف لتوضيح الاختيارات الذكية ومعنى كل فئة.

○ مشاركة الطلاب

فكر في إشراك ممثلي الطلاب في تطوير البرنامج والترويج له. يمكن أن يؤدي هذا إلى توليد الملكية وتشجيع التأثير الإيجابي لأقرانهم في الفصل.

▪ الاختيارات الذكية أحياناً + (الأصفر الفاتح) (Sometimes Smart + Choices Light Amber)

الوصف: هذه خيارات "ذكية أحياناً" أقرب في القيمة الغذائية إلى "الخيارات الذكية اليومية". يمكن عملها باستخدام الحبوب الكاملة، أو الخضراوات، أو الدهون الصحية، أو الفواكه كمكون رئيسي (50%). قد تحتوي على عنصر غذائي واحد، من الاختيارات الذكية من اللون الاصفر، أكثر لكل 100 جرام من معايير أخرى غير الدهون الكلية والصوديوم مقارنة بالاختيارات الـ "ذكية أحياناً" التي قد تحتوي على عنصرين إضافيين.

أمثلة:

- مخبوزات من القمح الكامل بدون كريمة تزيين
- حبوب الإفطار عالية الألياف مع الحد الأدنى من السكر المضاف
- رقائق الخضراوات المخبوزة مع نسبة صوديوم منخفضة
- زبادي قليل الدسم مع الفواكه

معدل الاستهلاك: مرة واحدة في الأسبوع

التوفر في المقصف: يتم تقديمها جنباً إلى جنب مع خيارات "الاختيارات الذكية أحياناً" الأساسية مرة واحدة في الأسبوع، ولكن بحصص أصغر.

أماكن عرضها:

- ضمن الاختيارات الذكية أحياناً

وهذا يحافظ على الرؤية، ولكنه يشجع الطلاب على البحث عن الرمز "+"

- شاشة عرض منفصلة أصغر حجماً بالقرب من قسم " الاختيارات الذكية أحياناً"

يسلط هذا الضوء عليها باعتبارها خياراً صحياً إلى حد ما، ولكنه يتجنب إرباك الطلاب بالعديد من الخيارات.

- حصص معتدلة

حصص أصغر من " الاختيارات الذكية أحياناً"

الاستراتيجيات الترويجية:

- تسليط الضوء على "+"

استخدم لافتات واضحة أو علامات قائمة للتأكيد على رمز "+" بجانب هذه الخيارات. وهذا يميزها بصرياً باعتبارها خيارات أكثر صحة ضمن فئة " الاختيارات الذكية أحياناً".

- أوصاف مختصرة

اشرح بإيجاز الفائدة الغذائية لخيار "+" مقارنة بالخيار الأساسي " الاختيارات الذكية أحياناً ". على سبيل المثال، "محتوى سكر أقل" أو "صوديوم منخفض".

- إشارات بصرية

فكر في استخدام ظل أفتح قليلاً من الأصفر لخيارات " الاختيارات الذكية أحياناً "+" على قوائم الطعام أو اللافتات لتمييزها بصرياً بشكل أكبر.

- الأنشطة الترويجية

قم بإبراز خيار " الاختيارات الذكية أحياناً "+" لهذا الأسبوع، مع تسليط الضوء على فوائده الغذائية مقارنة بالخيار الأساسي " الاختيارات الذكية أحياناً ". ويمكن القيام بذلك من خلال مقاطع فيديو قصيرة أو منشورات على وسائل التواصل الاجتماعي.

▪ الاختيارات الذكية نادراً (أحمر) (Seldom Smart Choices Red)

الوصف: هذه الأطعمة "مقيدة". يجب تناولها باعتدال نظراً لقيمتها الغذائية المنخفضة ومحتواها العالي من السكريات المضافة والدهون و/أو الصوديوم (الملح). هذه هي الأطعمة التي يشتهيها أو يتلذذ بتناولها الشخص، والتي يجب أن تقتصر على المناسبات الخاصة.

أمثلة: المخبوزات مع كريمة التزيين، الدونات المخبوز، والآيس كريم

معدل الاستهلاك: مرة واحدة في الشهر

التوافر: مرة واحدة في الشهر في قائمة المقصف

أماكن عرضها:

- توافر محدود

قدم أصناف " الاختيارات الذكية نادراً " خارج منطقة تقديم الطعام الرئيسية أو في "أيام التحفيز (Treat Days)" المحددة مسبقاً، مع وضع ملصق واضح (على سبيل المثال، "ثلاثاء التحفيز (Treat Tuesday)"). يستحسن تخصيص طاولة منفصلة أو واجهة عرض لهذه الأصناف.

- أحجام أصغر

قدم خيارات "نادراً" بأحجام تقديم أصغر مقارنة بـ "الاختيارات الذكية اليومية" و"الاختيارات الذكية أحياناً".

الاستراتيجيات الترويجية:

- وضع علامات واضحة

ضع علامات واضحة على هذه الأطعمة باعتبارها "خيارات نادراً" وشدد على أنها مخصصة للاستهلاك في أوقات معينة.

○ الشفافية

ضع في اعتبارك عرض المعلومات الغذائية لخيارات "نادراً" لتثقيف الطلاب حول محتواها من السكر أو الدهون أو الصوديوم.

▪ الاختيارات الذكية المحظورة (الأسود) (Never Smart Choices Black)

الوصف: هذه الأطعمة "محظورة". ويجب تجنبها بسبب الحظر القانوني أو مخاوف تتعلق بالسلامة أو تأثيرها السلبي على الصحة. وقد تشمل الوجبات الخفيفة عالية المعالجة، والأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة، والعناصر التي تحتوي على سكريات مضافة زائدة أو الصوديوم والمكونات الاصطناعية.

أمثلة: المنتجات غير الحلال، الأطعمة والمشروبات المضاف إليها مكملات البروتين، المحليات الصناعية، الأطعمة المقلية، وحلويات السكر والشوكولاتة، المشروبات السكرية، المشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة، واللحوم المصنعة.

معدل الاستهلاك: غير موصى به

التوافر: غير مسموح به كملكون أو كعنصر قائمة معتمد في قائمة المقصف

3.3.2.2 معايير المغذيات للاختيارات الذكية

يجب أن يتوافق كل عنصر من عناصر قائمة الطعام مع المعايير المحددة للعناصر الغذائية المثيرة للقلق، بما في ذلك السعرات الحرارية، الدهون الكلية، الدهون المشبعة، السكريات المضافة، الصوديوم، والألياف، وفقاً لإرشادات تصنيف الخيارات الذكية "يوميًا، أحيانًا، ونادراً"، ما لم يُنص على خلاف ذلك. (يتوفر جدول يوضح كيفية تصنيف عناصر القائمة حسب تصنيف الخيارات الذكية في الملحق 16).

جدول المعايير الغذائية للخيارات الذكية						
لون	أخضر	أصفر	أحمر	أخضر	أصفر	أحمر
تصنيف	يوميًا	أحيانًا	نادراً	يوميًا	أحيانًا	نادراً
	الطعام لكل جرام 100			الطعام لكل حصة		
السعرات الحرارية	120	500	أكثر من 500	500	600	أكثر من 600
إجمالي الدهون	3	17.5	أكثر من 17.5	19.5	23	أكثر من 23
الدهون المشبعة	1.5	5	أكثر من 5	5	6	أكثر من 6
الصوديوم	120	600	أكثر من 600	600	700	أكثر من 700
السكريات المضافة	2	4.5	أكثر من 4.5	6.75	9	أكثر من 9
الألياف الغذائية	3	2	أقل من 2	2.8	2.52	أقل من 2.52

3.3.2.3 الاختيارات الذكية المبنية على معايير حجم الحصة ولكل 100 غ

ويجب استيفاء هذه المعايير لكل من:

▪ لكل 100 جرام

▪ لكل حصة، باستخدام المعايير الأساسية الواردة في الجدول، مع التعديلات بناءً على:

○ أنواع أصناف قائمة الطعام (المدرجة في البند 3.3.1.2)

○ النسبة المئوية لمعايير الفئة العمرية المعمول بها (المدرجة في البند 3.3.2.5)

ملاحظة: هذا لضمان عدم احتواء أي طعام، وخاصة الأطعمة المقدمة، على كميات زائدة من العناصر الغذائية المثيرة للقلق لكل وجبة.

3.3.2.4 معايير النسبة المئوية للفئة العمرية

يجب أن تستند التعديلات على معايير الحصة الواحدة (المذكورة في البند 3.3.2.4) للفئة العمرية المعنية إلى نسب معايير الفئة العمرية (%) للأنواع المختلفة من أصناف قائمة الطعام الواردة في الجدول أدناه. يجب تطبيق هذه النسب وفقاً لذلك بمجرد تحديد النموذج المناسب، نموذج توريد الغذاء للمؤسسات التعليمية، وفقاً لنوع أصناف قائمة الطعام التي وقع الاختيار عليها للاستخدام، مع ذكر حدود معايير المغذيات المقابلة.

الفئات العمرية	معايير النسبة المئوية			
	الوجبة الرئيسية	كومبو الطبق الرئيسي	كومبو الوجبة الكاملة	وجبات خفيفة رئيسية
4-8 سنوات (صغير)	70%	80%	100%	40%
9-13 سنة (متوسط)	90%	100%	120%	70%
14-18 سنة / جامعي (كبير)	100%	110%	130%	70%

معايير النسبة المئوية					الفئات العمرية (دور الحضانة)
وجبات خفيفة	وجبات خفيفة رئيسية	كومبو الوجبة الكاملة	كومبو الطبق الرئيسي	الوجبة الرئيسية	
20%		-	-	30%	6-8 أشهر
25%	-	-	-	40%	9-11 شهراً
30%	30%	-	60%	50%	12-18 شهراً
ملاحظة: بالنسبة للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 18 شهراً أو أقل، تم استنباط المعايير التغذوية بشكل مختلف بناءً على المرجع المستخدم.					
35%	35%	85%	65%	55%	1.5-3 سنوات
40%	40%	100%	80%	70%	4-6 سنوات

ملاحظة: يهدف هذا إلى ضمان تلبية الاحتياجات الغذائية لكل فئة عمرية وعدم تجاوزها، مما يساهم في حدوث آثار صحية مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي.

3.3.2.5 تكرار الاختيارات الذكية النادرة

يجب تقديم عناصر القائمة التي تتجاوز معايير العناصر الغذائية المثيرة للقلق وتندرج تحت اللون الأحمر من الخيارات الذكية 3 مرات في كل فصل دراسي أو مرة واحدة شهرياً في المؤسسات التعليمية.

3.3.2.6 توفير الاختيارات الذكية المحظورة

لا يجوز أبداً توفير أصناف و/أو مكونات قائمة الطعام التي لها حظر قانوني ومخاوف تتعلق بالسلامة وآثار صحية سلبية بأي شكل من الأشكال أو في أي حال من الأحوال في المؤسسات التعليمية.

3.3.2.7 معايير المشروبات المبسطة

يجب أن يفي كل عنصر من عناصر قائمة المشروبات بمعايير المشروبات المبسطة ما لم يتم تحديد خلاف ذلك وفقاً للقائمة أدناه. (تم توفير معايير المشروبات المبسطة في الملحق 17.)

- الحجم
- محتوى عصير الفاكهة
- السكريات المضافة لكل 100 مل

3.3.2.8 معايير المشروبات الأخرى

يجب أن تستوفي مشروبات القهوة والشاي بمعايير المشروبات إذا تم تقديمها لطلاب الصف الحادي عشر والثاني عشر / السنة الثانية عشر والثالثة عشر، وشروط التقديم التالية:

- يجب تقديم هذه المشروبات فقط في مقهى منفصل أو منطقة مخصصة.
- يجب تقديم هذه المشروبات فقط للطلاب الذين يمكن التعرف عليهم من خلال زي موحد مميز أو وسيلة مماثلة لضمان ملاءمة العمر (مثل بطاقة الهوية).
- يجب أن تقتصر هذه المشروبات على 240 مل كحد أقصى، ويتم تقديمها إما في الصباح الباكر أو أثناء الوجبات الخفيفة في الصباح، وفي الوجبات الخفيفة في المساء، للتخفيف من خطر تناول جرعة زائدة من الكافيين، والتي قد تؤثر على الصحة والسلوك.

3.3.3 تشجيع مواءمة الإرشادات مع الأولويات الصحية

3.3.3.1 عوامل حجم الحصة

يجب التحكم في حجم الحصة من الوجبات ومناسبتها للفئة العمرية. يجب على شركات الأغذية الإعلان عن أحجام الحصص المختلفة التي تقدمها كما هو موضح أدناه، باستخدام عوامل حجم الحصة المقدمة والتي تستند إلى أداة التقديم و/أو وحدة قياس صنف قائمة الطعام.

- **الصغير** هو جزء أقل من حجم الحصة الحالي. (خيارات قيمة العامل هي 0.25، 0.5، 0.75، و1) يتم تطبيق هذا الحجم عادةً على الوجبات المعبأة لمرحلة ما قبل الروضة\الروضة في المدرسة أو على حصص الطعام الأصغر المقدمة للأطفال دون سن 4 سنوات في الحضانة.
- **المتوسط** هو حجم الحصة الحالي. (قيمة العامل هي 1)
- **الكبير** هو جزء متزايد من حجم الحصة الحالي. (خيارات القيمة هي 1.0، 1.25، 1.5، 1.75، 2، 2.25، و2.5)

3.3.3.2 إدراج الفاكهة

لضمان زيادة استهلاك الفاكهة، يجب توفير الفاكهة من خلال تقديمها في الاستراتيجيات الموصى بها:

- كوجبة حلويات تقدم كاملة أو مقطعة أو بأي طريقة تحضير مماثلة
- كوجبة حلويات تقدم وفقاً للحصة المسموح بها من الفواكه عن طريق خلطها مع الزبادي ومكونات المخبوزات (30%-50%) ومثلجات الفاكهة المخلوطة ورقائق الفاكهة المخبوزة
- كصنف جاهز للأكل (فاكهة كاملة)

3.3.3.3 توافر المياه

يجب تشجيع استهلاك المياه بقوة كاختيار رئيسي للمشروبات من خلال ضمان توفر مبردات المياه أو نوافير المياه في محيط المقصف، و/أو من خلال عرض المياه المعبأة بشكل أكثر وضوحاً من أي مشروبات أخرى.

3.4 إرشادات ومتطلبات أخرى للأغذية المقدمة في المؤسسات التعليمية

3.4.1 يجب على جميع المدارس تقديم خيار نباتي واحد على الأقل لجميع الوجبات المباعة.

3.4.2 الأطعمة المقعدة (وتسمى أيضاً بالاختارات الذكية النادرة)

يجب إزالة أو تقييد الأطعمة المدرجة تحت بند "الأطعمة المقيدة" (المذكورة في البند 2.2.4.8) وفقاً للتفاصيل الواردة في البند المذكور. ولا يجوز عرض هذه الأطعمة أو بيعها أو الترويج لها في المؤسسات التعليمية ما لم تتم الموافقة عليها وفقاً لتصنيف الخيارات الذكية.

- **الوجبات الخفيفة المعبأة مسبقاً** والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون و/أو الصوديوم مثل رقائق البطاطس والمعكرونة الجاهزة للأكل.
- الاستثناءات:** إذا كانت الوجبة الخفيفة تقتصر على 40 جراماً، ومصنوعة من مكونات كاملة وطبيعية، وغير مقلية، ومطبوخة بزيوت صحية، ومصدر للألياف الغذائية، ومنخفضة أو متوسطة في محتوى الدهون و/أو الصوديوم
- معدل الاستهلاك:** مرتين في الأسبوع
- تحتوي **منتجات المخبوزات** على نسبة عالية من الدهون والسكريات المضافة و/أو الصوديوم، وقد تحتوي على دهون متحولة بسبب الزيوت النباتية المعالجة بالتسخين.
- الاستثناءات:** إذا كان المنتج المخبوز يقتصر على 60 جراماً، ولا يحتوي على كريمة تزيين، ويحتوي على نسبة منخفضة أو متوسطة من الدهون والسكريات المضافة و/أو الصوديوم
- معدل الاستهلاك:** مرتين في الأسبوع

- **الحبوب المعالجة** مثل حبوب الإفطار التي تحتوي على نسبة منخفضة من الألياف ونسبة عالية من السكريات المضافة
- الاستثناءات:** إذا كانت حبوب الإفطار تحتوي على نسبة عالية من الألياف ونسبة منخفضة من السكريات المضافة
- معدل الاستهلاك:** كل يوم

- **الأطعمة العالية بالملح التي يتم تقديمها بمفردها** مثل الخضروات المخللة والزيتون والكيماشي والملفوف المخلل.
- الاستثناءات:** إذا تم تقديم الأطعمة العالية بالملح في أجزاء أصغر كجزء من الوجبة و/أو أصناف منخفضة الصوديوم.
- معدل الاستهلاك:** مرتين في الأسبوع

- **التوابل عالية الملح التي يتم تقديمها بمفردها** مثل صلصة الصويا، صلصة المحار، صلصة السمك، معجون السمك، والكاتشب.
- الاستثناءات:** إذا تم إضافة التوابل عالية الملح إلى الأطباق لإضفاء النكهة أو اللون، فيجب تخفيف التوابل عالية الملح بعصير الليمون أو الخل للحفاظ على محتوى الصوديوم المتوسط في الأطباق أو استخدام أنواع منخفضة الصوديوم من التوابل المذكورة.
- معدل الاستهلاك:** مرتين في الأسبوع لبقية التوابل، وكيسين للكاتشب (10 جرام / كيس)

- **التوابل عالية الدهون والصلصات** مثل المايونيز والصلصات الكريمة وتبيلة السلطة السائلة التي تحتوي على الزيت كمكون أساسي.
- الاستثناءات:** إذا أضيفت توابل عالية الدهون إلى الأطباق، فيجب أن تكون من أصناف قليلة الدسم والصوديوم، أو مخففة بالحليب قليل الدسم أو أي بديل ألبان آخر قليل الدسم في حالة الصلصات، أما بالنسبة لتبيلة السلطة السائلة، فيجب أن تكون بكميات تحافظ على الأطباق بمحتوى دهني متوسط

معدل الاستهلاك: مرتين في الأسبوع لبقية التوابل بينما المايونيز قليل الدسم بواقع كيسي (10 جرام / كيس)

▪ **حليب جوز الهند العادي** في الأطباق التي تتطلب إضافة نكهته
الاستثناءات: إذا أضيف حليب جوز الهند العادي إلى الأطباق لإضفاء النكهة، فيجب تخفيفه بالحليب قليل الدسم أو أي بديل ألبان آخر قليل الدسم للحفاظ على الأطباق بمحتوى دهني مشبع متوسط أو استخدام أصناف قليلة الدسم من المكون المذكور
مرات الاستهلاك: مرتين في الأسبوع

▪ **الحلويات القائمة على الألبان أو غير الألبان**
الاستثناءات: إذا كانت الحلويات القائمة على الألبان أو غير الألبان قليلة الدسم بنكهة طبيعية مع الفواكه، فيجب أن تكون منخفضة أو متوسطة في السكر المضاف.
معدل الاستهلاك: مرتين في الأسبوع

▪ **المشروبات التي تحتوي على الكافيين باستثناء الشاي والقهوة**
الاستثناءات: إذا كان الشاي والقهوة يقتصران على حصتين بحجم 240 مل مع حليب قليل الدسم و1-2 ملعقة صغيرة من السكر ويتم تقديمهما للطلاب الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر.
معدل الاستهلاك: مرتين في اليوم

3.4.3 الأطعمة المحظورة (وتسمى أيضًا "الاختيارات الذكية المحظورة")
لا يجوز استخدام الأطعمة والمكونات و/أو أصناف قائمة الطعام المدرجة تحت "الاختيارات الذكية المحظورة" (المذكورة في البند 3.3.2.1) في العروض الغذائية، أو تقديمها أو عرضها أو الترويج لها في المؤسسات التعليمية.
(تم توفير شكل توضيحي في الملحق 18 مع الأطعمة المحظورة).

▪ **المحليات الصناعية أو بدائل الملح**، حيث قد تؤثر على مدى تذوق الشخص أو حساسيته للطعم الحلو، مما يؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول الحلويات.
الاستثناءات: لا يوجد

▪ **الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على كميات بروتينية مضافة**، حيث قد تحتوي على سكريات مضافة أو سعرات حرارية إضافية أو حتى مواد كيميائية سامة. لا تزال الآثار الجانبية طويلة الأمد غير معروفة. وبالتالي، لا يزال من الأفضل استهلاك البروتين بأمان من مصادر طبيعية.
الاستثناءات: لا يوجد

▪ **الأطعمة غير الحلال**، بجميع أشكالها، يُحظر تمامًا تقديمها أو بيعها في أي نوع من الأنشطة والبرامج والاحتفالات و/أو المناسبات داخل المؤسسات التعليمية، حتى تلك الأنشطة المخصصة للإدارة والمعلمين و/أو الآباء.
الاستثناءات: لا يوجد

▪ **اللحوم المصنعة**، مثل اللحوم الباردة أو لحوم الغداء، واللحوم المعالجة الأخرى مثل الهوت دوج والمرديلا وغيرها من اللحوم المصنعة تجارياً مثل البرجر واللحوم وناجتس الدجاج، حيث تحتوي على نسبة عالية جدًا من الملح.

▪ **الحلويات**، سواء كانت من نوع السكر أو الشوكولاتة، بسبب محتواها المضاف من السكريات والدهون.

▪ **المشروبات المحلاة** يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة مثل المشروبات الغازية والمياه الرياضية والمياه المنكهة.
▪ **الشوكولاتة**، بجميع أشكالها، ما عدا الاستثناءات المذكورة، بسبب محتواها المرتفع من السكريات والدهون المضافة.
الاستثناءات: حليب الشوكولاتة والشوكولاتة الساخنة بحجم 200 مل وقليلة السكريات المضافة، والكاكاو في المخبوزات المحتوية على الفواكه أو الخضروات أو البقوليات، كمكونات رئيسية، والتي تحتوي على نسبة منخفضة أو متوسطة من الدهون و/أو الصوديوم.
معدل الاستهلاك: كل يوم للحليب بنكهة الشوكولاتة أو الشوكولاتة الساخنة، بينما مرتين في الأسبوع للمخبوزات

▪ **الأطعمة المقلية**، بصرف النظر عن ارتفاع نسبة الدهون و/أو الصوديوم، قد تحتوي على دهون متحولة بسبب الزيوت النباتية المعالجة بالتسخين.
الاستثناءات: إذا تم خبز الطعام وكان منخفض الدهون و/أو محتوى الصوديوم

معدل الاستهلاك: كل يوم

3.4.4 آلات البيع الذاتي

يجب أن تتكون الأطعمة التي يتم تقديمها أو بيعها في آلات البيع الذاتي داخل المؤسسات التعليمية في المقام الأول من عناصر مصنفة على أنها "اختيارات ذكية يومية" مع الحد الأدنى من عدد الأطعمة التي تلبى متطلبات "الاختيارات الذكية أحياناً". لا ينبغي بيع أي طعام من الاختيارات الذكية نادراً أو المحظورة.

3.4.5 أماكن تقديم الغذاء الأخرى

يجب أن تشمل الأطعمة التي يتم تقديمها أو بيعها في أي نقاط وصول للأطعمة داخل المؤسسات التعليمية، بما في ذلك تلك المخصصة للمعلمين وأولياء الأمور والفعاليات والبرامج بعد المدرسة، على العديد من الأطعمة المصنفة على أنها "اختيارات ذكية يومية" من تصنيف الاختيارات الذكية. ويجب أن تفي هذه الأطعمة على الأقل بمتطلبات "الاختيارات الذكية أحياناً". لا ينبغي بيع أي طعام من الاختيارات الذكية نادراً أو المحظورة.

3.4.6 أيام خالية من اللحوم

ينبغي تشجيع تناول الطعام المستدام من خلال تخصيص "أيام خالية من اللحوم" في كل قائمة طعام أسبوعية. وينبغي توفير خيارات متنوعة لتشجيع استهلاك كميات أقل من اللحوم والمزيد من الأطعمة النباتية مثل البقوليات ومنتجاتها، والخضروات ومنتجاتها، وبدائل اللحوم الأخرى.

3.4.7 الأغذية و/أو المكونات من مصادر محلية

ويوصى بشدة باستخدام الأغذية و/أو المكونات ذات المصدر المحلي لتقليل البصمة الكربونية للأغذية المقدمة في المؤسسات التعليمية، ودعم أنظمة الغذاء المحلية، وبالتالي المساهمة في تحقيق أهداف الأمن الغذائي والاستدامة في دبي.

3.4.8 وضع البطاقات الغذائية

يجب التحقق من كل صنف في قائمة الطعام يتم بيعه في مباني المؤسسات التعليمية مع توضيح السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة لكل وجبة. يجب توفير المعلومات الغذائية المذكورة أدناه لجميع المواد الغذائية المقدمة في المؤسسات التعليمية بما في ذلك الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة والمشروبات .

اسم الصنف		
الوزن الصافي		
حجم الحصة		
	لكل 100 جرام	لكل حصة
السعرات الحرارية		
الكربوهيدرات		
إجمالي السكريات		
السكريات المضافة		
الألياف الغذائية		
البروتين		
إجمالي الدهون		
الدهون المشبعة		
الدهون المتحولة		
الصوديوم		
فيتامين د		
الحديد		

3.4.9 مسببات الحساسية

يجب أن تحتوي جميع الوجبات على إشارة لأي نوع من مسببات الحساسية الموجودة كمكون رئيسي، أو مكون مركب أو مادة مضافة أو مساعدة في التصنيع. يجب وضع علامة على المواد المسببة للحساسية أو الإفصاح عنها في قائمة الطعام بغض النظر عن مدى صغركمية (نظام سلامة الغذاء- 2013) . حددت إدارة سلامة الغذاء بلدية دبي المواد المدرجة أدناه كمسببات للحساسية.

- القشريات ومنتجاتها مثل (الجمبري)
- الفول السوداني ومنتجاته
- فول الصويا ومنتجاته
- شجرة الجوز ومنتجاتها

- بذور السمسم ومنتجاتها
- الأسماك ومنتجاتها
- البيض ومنتجاته
- الحليب ومنتجاته
- الجلوتين والحبوب التي تحتوي على الجلوتين (الكاموت، القمح، الشوفان، الجاودار، الشعير، والحنطة).

3.4.10 نقاط سلامة الأغذية العشرة

يجب على جميع موردي الأغذية الالتزام بالنقاط العشر المتعلقة بسلامة الأغذية. (تم ذكر التفاصيل الكاملة في الجزء الثاني من الإرشادات).

- الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة
- منع انتقال المرض
- إدارة الموردين
- ضوابط سلامة الغذاء
- مراقبة ممارسات التخزين
- تقييم قائمة الطعام
- التحكم في الآفات
- التنظيف والتطهير
- إدارة النفايات
- التحكم في مسببات الحساسية

3.4.11 متطلبات إضافية لسلامة الغذاء للطلاب من مرحلة رياض الأطفال /مرحلة الأساس وما دون

متطلبات إضافية لسلامة الأغذية للمدارس التي تضم طلابًا بعمر 6 سنوات أو أقل ولجميع دور الحضانة أو مراكز التعليم المبكر (ELC). ولضمان سلامة الغذاء لدى هذه الفئة المعرضة للخطر يجب القيام بما يلي:

- دور الحضانة والمدارس التي تتوفر بها خدمات توريد المواد الغذائية أو تقديم الطعام
 - يجب استيفاء متطلبات سلامة الأغذية الخاصة بمخزن دور الحضانة والتفتيش عليها بصورة دورية.
 - يجب توفير متطلبات السلامة الغذائية لتخزين حاويات الطعام لطلاب الحضانة الذين يقضون نصف يوم أو يوم كامل بدور الحضانة.
- دور الحضانة والمدارس (مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية) التي لا تتوفر بها خدمات مورد أو شركة تموين أغذية
 - يجب استيفاء متطلبات سلامة الأغذية الخاصة بمخزن دور الحضانة والتفتيش عليها بصورة دورية.
 - يجب توفير متطلبات السلامة الغذائية لتخزين حاويات الطعام لطلاب الحضانة الذين يقضون نصف يوم أو يوم كامل بدور الحضانة.

3.5 التدريب والمراقبة والتقييم

3.5.1 التدريب

يجب على مديري المؤسسات الغذائية والمشرفين الصحيين وممثلي إدارة المؤسسات التعليمية وجميع المتعاملين مع الأغذية الحصول على تدريب يتناسب مع مهامهم التي يؤدونها، ومن جهة تدريب معتمدة.

- سلامة الغذاء
 - التدريب الأساسي على صحة الأغذية هو تدريب إلزامي لجميع المتعاملين مع الأغذية.
 - تدريب المشرف الصحي.
 - التدريب العالي للمشرف الصحي.
 - الدورات التدريبية ذات الصلة بسلامة الأغذية التي يجريها قسم التغذية التطبيقية والتوعية.

التغذية

- الدورات التدريبية الإلزامية الخاصة بالتغذية للمشرفين الصحيين، الطهاة، وجميع متداولي الغذاء.
- الدورات التدريبية ذات الصلة بالتغذية التي يجريها قسم التغذية التطبيقية والتوعية.

الاستدامة

- الدورات التدريبية ذات الصلة بالاستدامة التي يجريها قسم التغذية التطبيقية والتوعية.

3.5.2 المراقبة

ويجب تنفيذ عدة أنواع من المراقبة لتحديد العلامات المبكرة للتحديات أو العوائق التي تعترض التنفيذ، مما يتيح إجراء التدخلات والتعديلات في الوقت المناسب. ويشمل ذلك التالي:

- المراقبة الذاتية للمقاصف، وهي نوع من المراقبة التي تضمن الامتثال لسلامة الأغذية والتغذية ومشاركة أصحاب المصلحة في المقصف. تتم المراقبة حسب الجدول التالي:
 - المشرف الصحي لمورد الأغذية: شهريًا.
 - المشرف الصحي للمؤسسة التعليمية: كل ثلاثة أشهر.

- المراقبة الذاتية لمنشآت الإنتاج هي نوع المراقبة التي تتحقق من الامتثال لسلامة الأغذية والتغذية من منشأة الإنتاج.

فحص الأغذية

- يجب اعتبار موردي الأطعمة الجاهزة للأكل عالية المخاطر للمؤسسات التعليمية بمثابة مؤسسات غذائية "عالية الخطورة" في نظام التفتيش ويجب فحصهم بشكل روتيني مرة واحدة على الأقل كل ستة أشهر.
- ويجب أن تغطي عملية التفتيش جوانب سلامة الأغذية والتغذية وأي متطلبات أخرى ذات صلة.
- يجب أن تقيم عمليات التفتيش أي تغيير في المورد أو العملية أو تغيير المنتج.

3.5.3 التقييم

يجب تقييم فعالية تنفيذ المتطلبات والمبادئ التوجيهية المدرجة في هذا الدليل للتأكد من فعاليتها بشكل دوري.

- تقييم معدل استهلاك المواد الغذائية الصحية بين الأطفال مع مرور الوقت (بيانات الاستهلاك الإجمالي لكل طعام في عدد الحصص).
- تقييم التغيير المعرفي والتعامل بين المعلمين والأطفال
- تقييم الوزن ونطاق نشاط الأطفال
- تقييم الامتثال الشامل لسلامة الأغذية والتغذية في المقصف من خلال "قائمة التحقق من الامتثال الغذائي في مدرستي" على البوابة الإلكترونية لبرنامج التغذية (myschoolfood.com)

4. القسم الرابع: الملحق

1. جداول توزيع المجموعات الغذائية حسب الوجبات

عدد الوجبات في اليوم* (البند 2.2.6 الجدول 1)							
الفئات العمرية	6-8 أشهر	9-11 شهراً	12-23 شهراً	2-3 سنوات	4-8 سنوات	9-13 سنة	14 سنة فما فوق
المجموعات الغذائية							
الحبوب	1/2	1	2 1/2	3	4-5	5-6	6
الخضار	1/2	1	2	2	3	4	5
البروتين	1/2	1 1/2	2	2	4	5	5-6
الفواكه	1/2	1	2	2	3	3	4
الألبان	1/4 (زبادي)	1/2 (زبادي)	2	2	2 1/2	3	3
الدهون الصحية	1/2	2	1/2	3/4	1	2	3
الماء	1 - 1/2 كوب	1 - 1/2 كوب	3-1 أكواب	4-2 أكواب	6-5 أكواب	8-7 أكواب	13-8 كوب

توزيع الوجبات					9-11 شهراً	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
-	0.5	0.5	-	-	الخضار	1
0.5	-	-	0.25	0.25	الفاكهة	1
0.5	-	-	-	-	حليب قليل الدسم	1/2
-	-	-	0.5	0.5	الحبوب	1
-	0.5	0.5	0.5	-	البروتين الخالي من الدهون	1 1/2
-	0.5	0.5	0.5	-	الدهون الصحية	1 1/2
-	-	-	-	-	زيت الطبخ	-

توزيع الوجبات					6-8 أشهر	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
-	-	0.25	0.25	-	الخضار	1/2
0.25	-	-	-	0.25	الفاكهة	1/2
0.25	-	-	-	-	حليب قليل الدسم	1/4
-	-	0.25	-	0.25	الحبوب	1/2
-	0.25	-	0.25	-	البروتين الخالي من الدهون	1/2
-	0.25	-	0.25	-	الدهون الصحية	1/2
-	-	-	-	-	زيت الطبخ	-

توزيع الوجبات					12-23 شهراً	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
-	-	1	1	-	الخضار	2
1	1	-	-	-	الفاكهة	2
0.5	0.5	-	-	1	حليب قليل الدسم	2
-	-	1	1	0.5	الحبوب	2 1/2
-	-	0.5	0.5	1	البروتين الخالي من الدهون	2
-	-	0.5	0.5	-	الدهون الصحية	1
-	-	0.5	0.5	-	زيت الطبخ	1

توزيع الوجبات					4-8 سنوات	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
-	-	1.5	1.5	-	الخضار	3
-	-	1	1	1	الفاكهة	3
1.5	-	-	-	1	حليب قليل الدسم	2 ½
-	1	1	1	1	الحبوب	4
-	1	1	1	1	البروتين الخالي من الدهون	4
0.5	-	0.5	0.5	-	الدهون الصحية	1 ½
-	-	1	1	-	زيت الطبخ	2

توزيع الوجبات					2-3 سنوات	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
-	-	1	1	-	الخضار	2
0.5	-	0.5	0.5	0.5	الفاكهة	2
-	1	-	-	1	حليب قليل الدسم	2
1	-	0.5	0.5	1	الحبوب	3
-	-	0.5	0.5	1	البروتين الخالي من الدهون	2
-	0.5	0.5	0.5	-	الدهون الصحية	1 ½
-	-	0.5	0.5	-	زيت الطبخ	1

توزيع الوجبات					14 سنة فما فوق	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
1	-	2	2	-	الخضار	5
1	-	1	1	1	الفاكهة	4
1	1	-	-	1	حليب قليل الدسم	3
1	1	1.5	1.5	1	الحبوب	6
-	1	1.5	1.5	2	البروتين الخالي من الدهون	6
-	-	1	1	0.5	الدهون الصحية	2 ½
-	-	1	1	1	زيت الطبخ	3

توزيع الوجبات					9-13 سنة	
مساءً	صباحاً	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار	عدد الحصص	
-	-	2	2	-	الخضار	4
-	-	1	1	1	الفاكهة	3
1	1	-	-	1	حليب قليل الدسم	3
1	1	1	1	2	الحبوب	6
1	1	1	1	1	البروتين الخالي من الدهون	5
-	-	1	1	-	الدهون الصحية	2
-	-	1	1	0.5	زيت الطبخ	2 ½



- الرسائل الأساسية لطبق أبطال الغذاء التي تشجع على الغذاء الصحي واللياقة البدنية هي:
- املأ ½ الطبق بالخضروات والفواكه
 - ادخل ¼ من البروتينات الخالية من الدهون والحبوب
 - تناول حصة من منتجات الحليب والدهون الصحية بالإضافة إلى الماء



أحجام الحصص والمتطلبات اليومية



LIVE healthy to stay healthy

Limit the intake of nutrients of concern
(Calories, Total Fat, Salt, Added Sugars, Saturated and Trans fat)


- Always read the nutrition facts label by **SCAN**ning the block to choose the best option when shopping or dining outside.
- Be sure to follow "healthy cooking practices" such as using the umami principle, limiting the use of oil and adding more herbs and spices to reduce salt.
- Control food portions as well as condiment portions to reduce the amounts of the nutrients of concern as well as food waste.

Nutrition Facts
Serving size 8.9 cup (214g)
Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Total Crap 1g	2%
Cholesterol 1mg	2%
Sodium 10mg	2%
Total Carbohydrate 20g	4%
Dietary Fiber 1g	2%
Total Sugar 10g	2%
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 1g	2%
Water 100g	2%
Calories from Fat 1g	2%
Total 230	2%
Total 230	2%

At a supermarket

SCAN the



block

Scan QR Code

At a restaurant

LIVE healthy to stay healthy

Control Portions

- Use a smaller dinnerware
- Use **Myplate** as a portion guide
- Measure oil and condiments

Follow Healthy Cooking Methods (Umami principle)

Synergistic effect in various cooking

	Japanese	Western	Chinese
Glutamate	Kombu seaweed	Onion, Carrot, Celery	Spring onion, Ginger
Inosinate	Dried bonito	Beef	Chicken

© Umami Information Center

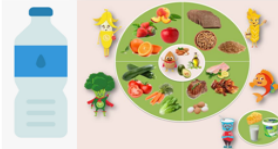


LIVE healthy to stay healthy

Increase water intake and the variety of foods of the Food Heroes' Plate

- Fruits and vegetables provide vitamins, minerals, antioxidants and fiber.
- They can also give protection against cancer, diabetes and heart disease.

Vanquish inactivity

- Have at least 30 minutes of exercise per day.
- Aim for over-all fitness (physical, emotional, mental, spiritual) and choose happiness in all circumstances.

LIVE healthy to stay healthy

Ensure safety at Home with 5 Food Safety Pillars

Clean.it



SET APART



HEAT IT UP



KEEP IT COOL



EGG ACTLY



SCAN THE NUTRITION FACTS LABEL

S

Serving size

Check the serving size and total number of calories per serving. As one package may have more than one serving, consider the total number of servings eaten.

C

Calories

Remember: 40 is low, 100 is moderate, 400 is high.

2000 calories a day is general advice for youth and adults (ages 13 and older) while 1500 calories for children (ages 4 to 12). So, keep track of the calories eaten throughout the day.

A

Affirmative Nutrients

Get more foods that are high in affirmative nutrients which are beneficial ones such as dietary fiber, vitamins, and minerals (except sodium).

N

Nutrients of Concern

Pick foods that are low in nutrients of concern like total fat, saturated fat, trans fat, sodium (from salt) and added sugars. Select those foods with 5% Daily Value (DV) and below for the nutrients of concern.

The longer the Ingredients List, the more processed it is.

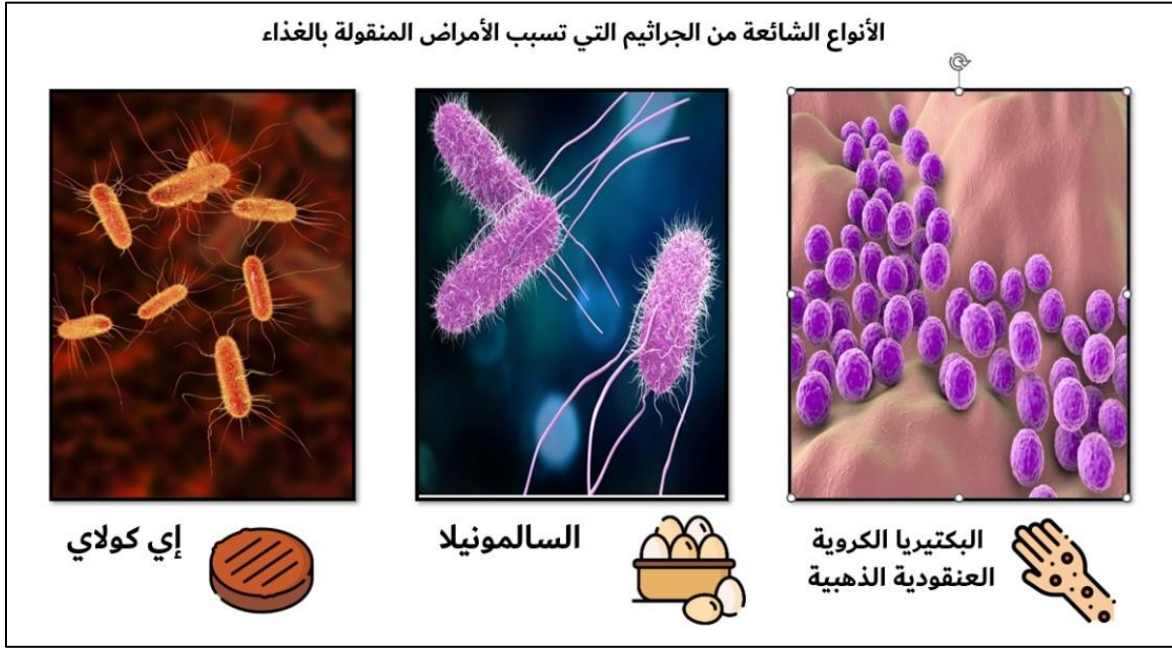
Nutrition Facts

Amount per serving
Calories 87.78

	% Daily Value*
Total Fat 9.0g	18%
Saturated Fat 0.5g	10%
Trans Fat 0.0g	0%
Cholesterol 15.0mg	30%
Sodium 10.0mg	20%
Total Carbohydrate 5.0g	10%
Dietary Fiber 1.0g	2%
Total Sugar 0.0g	0%
Protein 1.0g	2%
Vitamin D 0.0mg	0%
Calcium 10.0mg	20%
Iron 0.0mg	0%
Potassium 10.0mg	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ما هي؟	كم كمية الاستهلاك؟	تأثير استهلاكه بشكل أكثر عن اللازم
السعرات الحرارية	2000 سعرة حرارية باليوم	زيادة في الوزن مع \ بدون تمارين
السكر المضاف	30 جرام (تقريباً 7.5 ملاعق صغيرة)	السمنة، والسكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والخرف، وتسوس الأسنان
الملح (الصوديوم)	2300 ملغ يومياً 1500 ملغ يومياً (51 عاماً وللحالات الطبية)	ارتفاع ضغط الدم، الانتفاخ (احتباس الماء)، مشاكل في الكلى، أمراض القلب وبعض أنواع السرطان
الدهون المشبعة	أقل من 10% من السعرات الحرارية اليومية (22 جرام)	عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أشكال السرطان
الدهون المتحولة	أقل من 1% من السعرات الحرارية اليومية (2.2 جرام)	يرفع مستويات الكوليسترول السيئ (LDL)، ويخفض مستويات الكوليسترول الجيد (HDL)، ويسبب الشرايين، مما يسبب أمراض القلب





- **التخطيط لقوائم طعام مستدامة**
 - تناول عدد أقل من أطباق اللحوم.
 - توفير يوم واحد على الأقل بدون لحوم في الأسبوع.
 - دمج المزيد من البقول والفاصوليا والباذلاء في الوصفات.
 - التخطيط لمجموعة متنوعة من الوجبات والوجبات الخفيفة باستخدام المنتجات الموسمية.
 - الحد من استخدام الأطعمة المصنعة في قوائم الطعام.
- **توافر مياه الشرب**
 - ضمان سهولة الوصول إلى مياه الشرب النظيفة.
 - الترويج لاستهلاك المياه بدلاً من المشروبات المحتوية على السكر.
- **التسوق وشراء المواد الغذائية**
 - شراء الأطعمة التي تم تعبئتها ومعالجتها محليًا قدر الإمكان.
 - التفكير في الشراء بالجملة للحصول على قيمة أفضل، والحفاظ على المنتجات الموسمية لاستخدامها لاحقًا.
 - حاول شراء المزيد من الخضروات بدلاً من المزيد من اللحوم.
- **شراء المواد الغذائية المستدامة**
 - الحصول على المكونات من الموردين المستدامين والأخلاقيين.
 - إعطاء الأولوية للمنتجات المحلية والموسمية.
- **استخدام التغليف متعدد الأجزاء**
 - الاستفادة من التغليف الذي يقلل من النفايات الفردية.
 - تشجيع التغليف بالجملة عند الضرورة.
- **تقليل هدر الطعام**
 - تقليل هدر الطعام من خلال مراعاة ممارسات سلامة الغذاء وإعادة الاستخدام.
 - تقليل هدر الطعام من خلال استخدام أحجام الحصص المناسبة للأطفال.
 - إعادة تدوير الطعام المهودور من خلال التسميد أو الخطط المحلية للتعامل مع مخلفات الطعام.
 - شراء الأطعمة التي يستخدم فيها الحد الأدنى من التغليف أو بدون تغليف أو تغليف يمكن إعادة تدويره.
- **مواد التنظيف والتطهير**
 - استخدام منتجات التنظيف الصديقة للبيئة.
 - تحديد الكمية المستخدمة بدقة لتقليل استخدام المواد الكيميائية.

9. الشكل التوضيحي ل "عش بصحة جيدة، قم بتحضير حاوية طعام صحية"

عند تحضير حاوية الطعام، من المهم ملاحظة أنه يجب مراعاة إرشادات الغذاء الصحي والامن والمستدام، ورسالة "عش (LIVE)" الصحية. بالإضافة إلى ذلك، تؤكد النقاط أدناه على كيفية ضمان سلامة حاوية الطعام واستدامتها.

- استخدم حاوية طعام معزولة مع أكياس ثلج للحفاظ على برودة الأطعمة القابلة للتلف.
- قم بتعبئة حصص مناسبة يمكن الانتهاء منها بسهولة، وتخلص من أي بقايا أو أطعمة محفوظة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من 4 ساعات.
- اختر حاويات طعام وأواني وزجاجات مياه قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس والعبوات البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة.
- اشترِ الوجبات الخفيفة والأطعمة بكميات كبيرة ووزعها في حاويات قابلة لإعادة الاستخدام لتقليل نفايات مواد التغليف.
- إذا كنت تستخدم أصناف يمكن التخلص منها، فاختر الخيارات القابلة للتحلل أو القابلة للتحلل البيولوجي عندما يكون ذلك ممكناً.

10. أنبت بذور النمو الصحي "Plant The SEED"

To Grow Healthy **لتنمو بصحة جيدة**

Plant the SEED **أنتب البذور**

تناول الغذاء الآمن عن طريق غسل اليدين بشكل صحيح
Safe eating by proper handwashing

تناول المزيد من الفاكهة والخضروات
eat more fruits and vegetables

ممارسة الرياضة لمدة عشر دقائق كل يوم
exercise for 10 minutes every day

اشرب المزيد من الماء
drink more water

النوم لمدة 8 ساعات يوميًا
Sleep 8 hours per day





11. الشكل الايضاحي ل "اغسل يديك"

اغسل يديك
WASH Your Hands

توجد كائنات حية دقيقة على يديك قد تلوث الطعام!
Your hands contain microorganisms that can contaminate food!




1 Wet hands
بلل اليدين

2 Apply soap
ضع الصابون

3 Scrub all surfaces
افرك جميع أجزاء اليدين

4 Have running water to rinse thoroughly and dry
استخدم الماء الجاري لشطف اليدين جيدًا وتجفيفهما



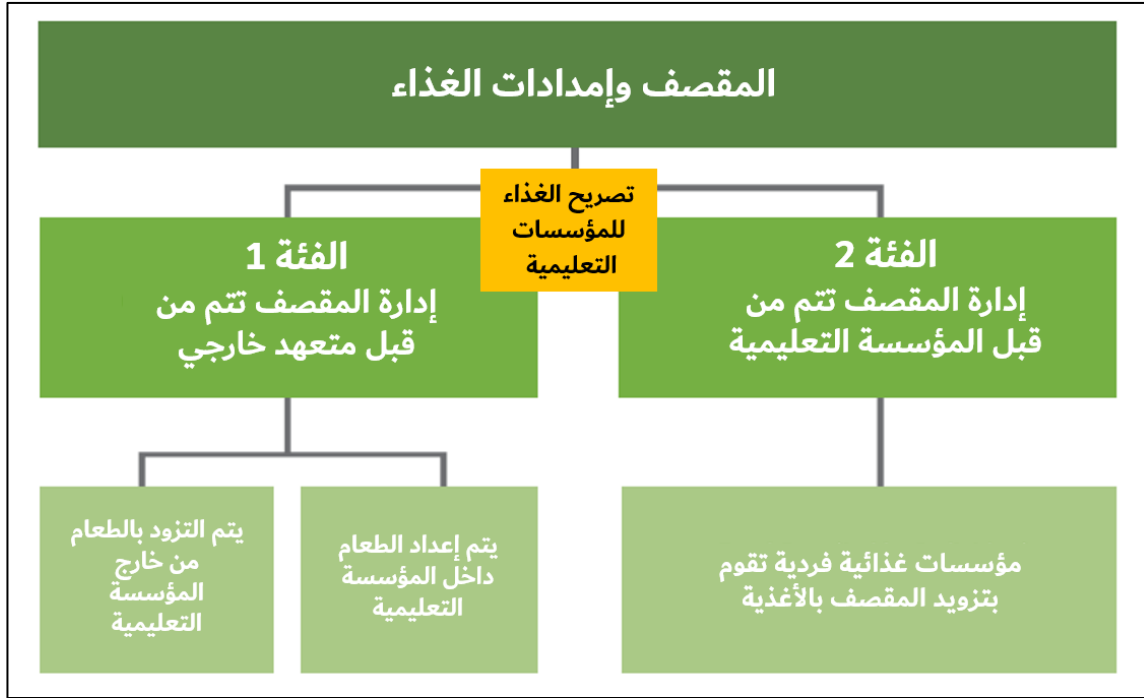






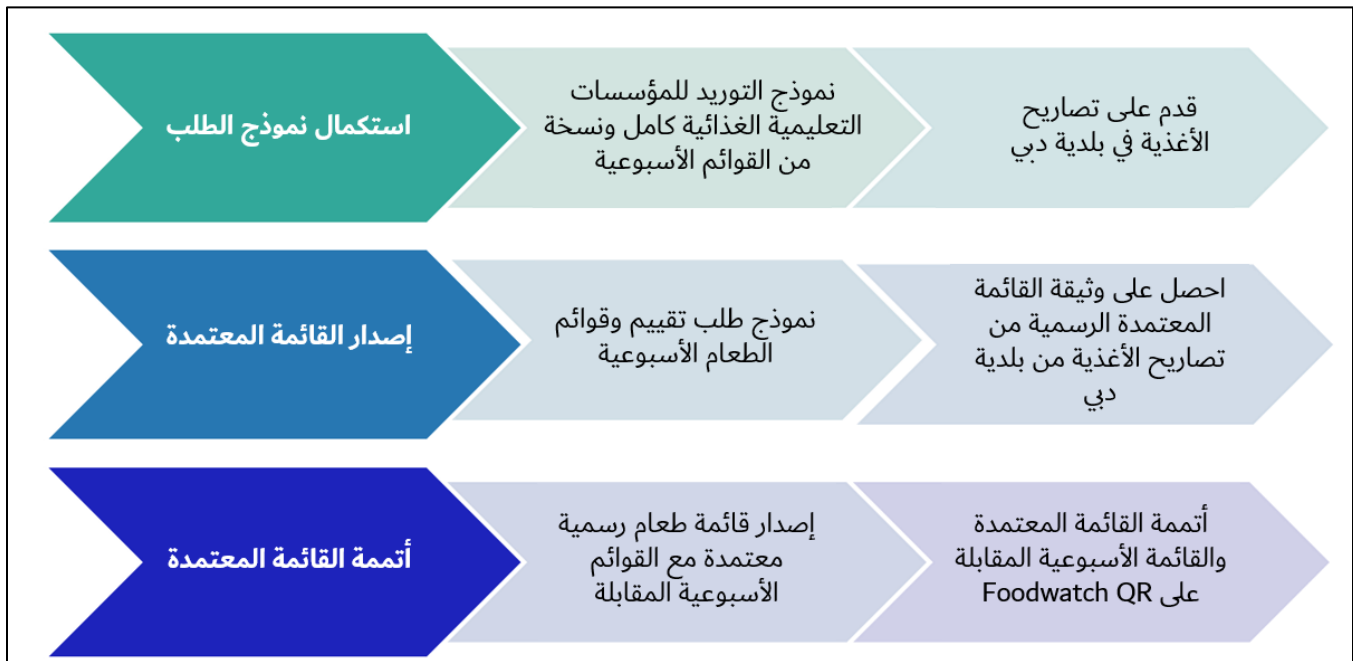
12. السلامة الغذائية للأطفال

- **اغسل كل المحتويات**
 - ✓ اغسل يديك جيدًا لمدة 20 ثانية.
 - ✓ استخدم أدوات نظيفة لتناول الطعام وتحضيره.
 - ✓ اغسل الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها.
- **افصل بينهم**
 - ✓ في عربة التسوق، احفظ الأطعمة الجاهزة للأكل بعيدًا عن الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة واستخدم أكياس مختلفة لها.
 - ✓ عند تحضير الطعام، احفظ الأطعمة الجاهزة للأكل بعيدًا عن الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة واستخدم أدوات مختلفة لها.
 - ✓ افصل بين الأطعمة الباردة الساخنة في حاوية الطعام.
- **سخن الطعام**
 - ✓ تأكد من تناول الأطعمة المطبوخة بشكل صحيح دائمًا.
 - ✓ تجنب اللحوم والدجاج والأسماك والمأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا مثل السوشي.
 - ✓ عند تناول الطعام المعاد تسخينه، تحقق من وجود بخار أو فقاعات.
- **حافظ على برودة الطعام**
 - ✓ حافظ على برودة الأطعمة وخاصة الأطعمة الجاهزة للأكل والمطبوخة.
 - ✓ ضع حاوية الطعام في الثلاجة إذا تم تحضيرها مسبقًا في الليلة السابقة.
 - ✓ تخلص من أي طعام لم يتم تبريده.
- **سلامة البيض**
 - ✓ افصل البيض النيء عن الأطعمة الجاهزة للأكل في عربة التسوق وكيس البقالة.
 - ✓ قم بتخزين البيض النيء على الرف الثاني من الثلاجة بعيدًا عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
 - ✓ اغسل يديك دائمًا بشكل صحيح بعد حمل أو لمس البيض النيء.
 - ✓ تناول البيض المطبوخ بالكامل مع صفار جامد.

13. عملية تقديم طلب الحصول على مورد أغذية للمؤسسات التعليمية معتمد

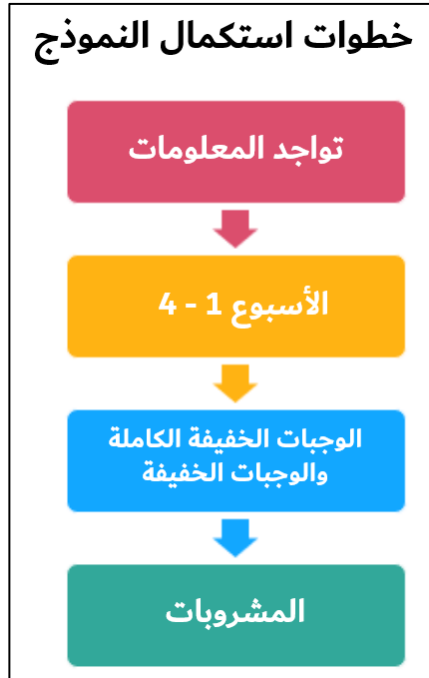


14. عملية تقديم قائمة الطعام المعتمدة للمؤسسات التعليمية



15. كيفية استكمال نموذج توفير الغذاء للمؤسسات التعليمية

Organization Unit: Food Safety Department Document Title: Application Form to Supply Food to Educational Institutions in Dubai Document Ref: DH- FSD		Government of Dubai Dubai Municipality	
Application Form to Supply Food to Educational Institutions in Dubai No. 1			
Name of the Educational Institution:	Saint James School	Type of Educational Institution:	Schools
Name of the School PIC:	Mr. Raul Lintano	Name of the Supplier PIC in the Catering:	April Reyes
Name of the Supplier PIC in the Production Facility:	Edison Reyes	Total Number of menu items:	28
Email:	rlintanop@saintjameschool.com	Email:	areyes@angelscatering.com
Contact Number:	052 7172727	Contact Number:	058 2777272
Name of the food supplier/company:	Angel's Catering LLC	Menu Cycle Number and/or Name	Weekly Cycle 1
Important: Applicants, whether it is the school representative, catering manager or the food supplier, MUST enter the food data in this excel sheet and send the document to fsd@dm.gov.ae and to food@dm.gov.ae		Enter Wk 1 Main Dish Enter Wk 2 Main Dish Enter Wk 3 Main Dish Enter Wk 4 Main Dish Enter Wk 1 & 2 Entree Snacks & Snacks Enter Wk 3 & 4 Entree Snacks & Snacks Enter Drinks	
NUMBER OF DAILY SMART CHOICES	0	NUMBER OF SOMETIMES SMART CHOICES	14
Percentage from the Total Number of Menu Items	0%	Percentage from the Total Number of Menu Items	50%
WK 1 Daily Smart Main Dish	0	WK 1 Sometimes Smart Main Dish	2
WK 2 Daily Smart Main Dish	0	WK 2 Sometimes Smart Main Dish	2
WK 3 Daily Smart Main Dish	0	WK 3 Sometimes Smart Main Dish	2
WK 4 Daily Smart Main Dish	0	WK 4 Sometimes Smart Main Dish	2
Week 1 & 2 Daily Smart Entree Snacks & Snacks	0	Week 1 & 2 Sometimes Smart Entree Snacks & Snacks	2
Week 3 & 4 Daily Smart Entree Snacks & Snacks	0	Week 3 & 4 Sometimes Smart Entree Snacks & Snacks	2
Daily Smart Beverages	0	Sometimes Smart Beverages	2
FREQUENCY OF FRUIT IN THE MAIN MEAL FOR WEEK 1	0	FREQUENCY OF FRUIT IN THE MAIN MEAL FOR WEEK 2	0
		FREQUENCY OF FRUIT IN THE MAIN MEAL FOR WEEK 3	0
		FREQUENCY OF FRUIT IN THE MAIN MEAL FOR WEEK 4	0



- 1. المتطلبات الأساسية**
- a. قائمة الطعام الأسبوعية
 - b. أنواع وجبات قائمة الطعام
 - c. أنواع الطعام
 - d. مجموعات الغذاء
- 2. المتطلبات التغذوية**
- a. معايير 100 جرام
 - b. معايير حجم الحصة
 - c. تصنيف الاختيارات الذكية

تصنيف الاختيارات الذكية	
1	الاختيارات الذكية اليومية 
2	الاختيارات الذكية أحياناً (الأصفر العادي) 
3	الاختيارات الذكية أحياناً (الأصفر الفاتح) 
4	الاختيارات الذكية نادراً 
5	الاختيارات الذكية المحظورة 

16. كيفية تصنيف عناصر القائمة باستخدام تصنيف الخيارات الذكية

جدول المعايير الغذائية للخيارات الذكية						
لون	أخضر	أصفر	أحمر	أخضر	أصفر	أحمر
تصنيف	يوميًا	أحيانًا	نادراً	يوميًا	أحيانًا	نادراً
	الطعام لكل 100 غرام			الطعام لكل حصة		
السعرات الحرارية	120	500	> 500	500	600	> 600
إجمالي الدهون	3	17.5	> 17.5	19.5	23	> 23
الدهون المشبعة	1.5	5	> 5	5	6	> 6
الصوديوم	120	600	> 600	600	700	> 700
السكريات المضافة	2	4.5	> 4.5	6.75	9	> 9
الألياف الغذائية	3	2	< 2	2.8	2.52	< 2.52

17. جدول معايير المشروبات المبسط

نوع المشروبات	الحجم بالمليتر/ جرام	محتوى عصير الفاكهة	السكريات المضافة بالجرام / 100 مل
حليب كامل الدسم للحضانات	200	غير متاح	0
حليب بنكهة كامل الدسم للحضانات	200	غير متاح	5-7
العصائر بدون سكر مضاف للحضانات	200	100%	0
مصاصات الفاكهة المثلجة	60	100%	0
العصائر للمدارس والجامعات	200	100%	0
حليب بنكهة قليل الدسم للمدارس والجامعات	200	غير متاح	5-7
حليب عادي قليل الدسم للمدارس والجامعات	250	غير متاح	0
مياه عادية غير غازية	لا يوجد حجم مقيد	غير متاح	0
القهوة والشاي لصفوف الـ 12-13 / لصفوف الـ 11-12 / الجامعات (مع حليب قليل الدسم)	240	غير متاح	5-7

18. الشكل الإيضاحي للأطعمة المحظورة والممنوعة



19. الشكل الإيضاحي لتحسين العناصر الغذائية المثيرة للقلق

قائمة مراجعة لإعادة تحسين العناصر الغذائية	
1. التحقق من إجمالي محتوى الدهون في الطبق 2. التحقق من نوع وكمية مصدر البروتين (عالي/كامل، متوسط، قليل الدسم أو منزوع الدسم)	السرعات الحرارية
1. تحقق من نوع الدهون المستخدم (مشبعة، أحادية أو متعددة غير مشبعة) 2. تحقق من نوع مصدر الدهون (كامل الدسم، خفيف، قليل الدسم أو خالي من الدهون) 3. تحقق من كمية مصدر الدهون 4. تحقق من نوع مصدر البروتين (عالي/كامل الدسم، متوسط، قليل الدسم أو منزوع الدسم)	الدهون المشبعة
1. تحقق من نوع مصدر الدهون المستخدم (إذا كان يحتوي على الزيوت المهدرجة) 2. تحقق من نوع مصدر البروتين (اللحوم ومنتجات الألبان)	الدهون المتحولة
1. تحقق من نوع المكونات المستخدمة (طازجة أو معالجة/معلبة) 2. تحقق من نوع التوابل المستخدمة (ملح الطعام، مكعبات المرق، صلصة الصويا، إلخ). 3. تحقق من كمية التوابل	الصوديوم
1. التحقق من نوع المكونات المستخدمة (طازجة أو معلبة في شراب) 2. التحقق من كمية السكر المضاف المستخدمة	السكر المضاف

20. جدول الأهداف

جدول الأهداف للمدارس والحضانات				
الأخضر	الأصفر	الأحمر	التطبيق	أهداف التنفيذ
0%	50%	50%	السنة الدراسية 2025-2024	الفترة الأولية لضمان عدم وجود أي أطعمة باللون الأحمر. هدف العرض: عرض الأصناف التي تحمل العلامة الصفراء فقط بشكل بارز، مع عرض المنتجات التي تحمل العلامة الحمراء أو عدم عرضها.
30%	30%	40%	السنة الدراسية 2026-2025	الفترة الانتقالية إدخال الأطعمة باللون الأخضر تدريجيًا مع تقليل اللون الأصفر. هدف العرض: زيادة ظهور المنتجات ذات العلامة الخضراء وتقليل مساحة العرض للمنتجات ذات العلامة الصفراء تدريجيًا.
50%	20%	30%	السنة الدراسية 2027-2026	فترة انتقالية ثابتة الاستمرار في زيادة الأصناف الخضراء وتقليل الأصناف ذات اللون الأصفر. هدف العرض: وضع شاشات بارزة تسلط الضوء على الأصناف الجديدة ذات العلامة الخضراء إلى جانب المنتجات الموجودة ذات العلامة الصفراء.
70%	15%	15%	السنة الدراسية 2028-2027	الفترة النهائية الحفاظ على قائمة متوازنة مع وجود عدد كبير من الأطعمة من ضمن تصنيف اللون الأخضر. هدف العرض: التأكيد على الأطعمة ذات العلامة الخضراء من خلال العروض الترويجية الجذابة، والتخلص تدريجيًا من عرض الأطعمة من ضمن تصنيف اللون الأصفر.

جدول الأهداف للجامعات

ستكون معايير التغذية لطلاب الجامعات هي نفسها التي تطبقها المدارس التي تقدم الطعام للأطفال من سن 14 إلى 18 عامًا، وسيتم الالتزام بالمعايير على مراحل. كما سيتم تحديد أهداف لكل فئة غذائية خاصة بالمتاجر الكبرى.