



وجبة الإفطار الصباحية

أولياء أمور الطلبة الأعزاء،
نهديكم أطيب التحيات، متمنين أن تكونوا بأفضل حال.

تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات التي يحتاجها الطفل خلال اليوم، خاصة و أنه يبدأ بها نهاراً دراسياً طويلاً، لذا نؤكد على أهمية تناول وجبة الإفطار الأولى، للطلبة من الصف الأول حتى الرابع، و التي تكون خلال العشرة دقائق الأخيرة من الحصّة الأولى.

و نتمنى أن ترسلوا مع الطالب وجبة صحية خفيفة محضرة في البيت مما يحب، و أن نشجيه على تناولها من خلال التزيين الجميل. يفضل أن تحتوي الوجبة على واحد على الأقل من الأطعمة التالية: حليب، تمر، حبة فاكهة أو خضار، ساندويش خفيفة و صغيرة باللبن أو الجبنه البيضاء أو الزيت و الزعتر أو غيرها).

شاكرين لكم حسن تعاونكم.



اللجنة الصحية المدرسية

