

Ref: 2024-AKS-001

Date 1<sup>st</sup> January 2024

Dear Parents

As your Principal I am committed to supporting the work of Abu Dhabi Public Health Center to provide the highest levels of healthcare and to maintain the well-being of students here at Al Karamah School.

I am writing to you to ask for your help in supporting their launch of the "Eat Right & Get Active" program for this academic year 2023-2024.

The World Health Organisation has recognised that many diseases are associated with unhealthy eating habits and low levels of physical activity. I am committed to ensuring that we align with the vision to encourage and promote healthy practices and build a healthy school environment. It has been a consideration of mine that some of our students are eating less healthy options and overlarge portions.

I would therefore like to advise that from January we are asking for only healthy food items to be sent in to school for lunch and snack.

**Examples of healthy options which are good ideas:**

Fruit, yoghurt, chopped vegetables, salad items, healthy sandwich

**Examples of unhealthy options which are bad ideas:**

Cakes, crisps, high sugar drinks, overlarge portions of food, cookies

There may be special occasions such as birthdays where cake is acceptable – please discuss this with your child's teacher beforehand so that we can ensure that this is closely supervised – it is nice to have treats but nothing can be more important than the health of our children.

We are working with our school lunch providers who are aware of our commitment to this important work and they too are collaborating with us to make this happen.

المرجع: ٢٠٢٤ / ٠٠١ / الكرامة / ٢٠٢٤

١ يناير ٢٠٢٤

السادة أولياء الأمور الكرام،

بصفتي مديرة مدرسة الكرامة، فإنني ملتزمة إلى تشجيع ودعم مركز أبوظبي للصحة العامة لتوفير أعلى مستويات الرعاية الصحية والحفاظ على رفاهية طلابنا في مدرسة الكرامة.

أكتب إليكم مساندتكم في دعم إطلاق برنامج " Eat Right & Get Active " لهذا العام الدراسي 2024-2023.

وقد أدركت منظمة الصحة العالمية أن العديد من الأمراض ترتبط بالعادات الغذائية غير الصحية وانخفاض مستويات النشاط البدني. تماشياً مع الرؤية إنني ملتزمة لتشجيع وتعزيز الممارسات الصحية وبناء بيئة مدرسية صحية. حيث إنه كان من ضمن ملاحظاتي أن بعض طلابنا يتناولون خيارات أقل صحية وبكميات وفيرة.

لذلك أود أن أُنصح أنه اعتباراً من شهر يناير، يرجى إرسال الوجبات الصحية فقط إلى المدرسة لتناول طعام الغداء والوجبات الخفيفة.

**أمثلة على الاختيارات الصحية التي تعتبر أفكاراً جيدة:**

فواكه، زيادي، خضار، أصناف السلطة، ساندويتش صحي

**أمثلة على الاختيارات غير الصحية التي تعتبر أفكاراً غير جيدة:**

الكعك، ورقائق البطاطس، والمشروبات عالية السكر، وأجزاء كبيرة من الطعام، والبسكويت.

قد تكون هناك مناسبات خاصة مثل أعياد الميلاد حيث يمكننا السماح بالكعك – لطفاً يرجى مناقشة هذا الأمر مع معلم ابنك / ابنتك مسبقاً حتى تتمكن من التأكد من الإشراف على ذلك – حيث من الجيد أن نتناول الحلوى، ولكن لا شيء يمكن أن يكون أكثر أهمية من صحة أطفالنا.

نحن نعمل مع فريق عمل الوجبات المدرسية الخاص بنا والذين هم على دراية تامة بالتزامنا بهذا العمل المهم وهم أيضاً يتعاونون معنا لتحقيق ذلك.

يسعدني حقاً مشاركتي هذا معكم والاعتماد على دعمكم للمساعدة في ضمان تقديم أفضل العادات الصحية لطلابنا الرائعين.

I am really pleased that I am able to count on your support to help ensure that we provide the healthiest of habits for our wonderful students.

With my very best wishes for a healthy new year.



Michelle Farr  
Principal

مع أطيب التمنيات لكم لعام جديد مفعم بالصحة والنشاط.

ميشيل فار  
مديرة المدرسة

Michelle Farr ميشيل فار  
Principal المديرة

