



وجباتنا في الأكاديمية
مغذية وصحية وشهية
عزيزي الطالب هذه الوجبات
صنعت لأجلك فاهتم
بالتغذية السليمة لأنها أساس
صحة الجسم وكمال الفهم

وجبات الإفطار

لطلاب المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية في مدارس الأكاديمية

فريق إعداد الوجبات



عاطف



عبدالرقيب



صادق



بندر



وجباتنا في مدارس الأكاديمية

- تتكون الوجبات من المكونات الضرورية والأساسية لغذاء الأبناء.
- تتغير المكونات بشكل دوري لضمان التنوع من جهة ولتجديد الرغبة وفتح الشهية من جهة أخرى.
- متابعة الطالب على إكمال وجبته.
- يؤكد على الآداب العامة والنظافة الأساسية أثناء تناول الطعام.
- نهتم بالتوعية الغذائية والصحية من خلال التنبهات القصيرة والبطويات التوعوية والإذاعة المدرسية.

آداب طالب الأكاديمية في صالة الطعام



- السير إلى المطعم بهدوء.
- الجلوس على الطاولة بنظام.
- أخذ الوجبة كاملة بما فيها السلطات واللبن والمكملات.
- الجلوس بالطبق دون مضايقة المجاورين.
- غسل اليدين والبسملة قبل الأكل.
- الأكل بهدوء ودون استعجال مع مضغ الطعام جيداً.
- عدم فتح الفم أثناء الأكل.
- حمد الله بعد إنهاء الوجبة.
- أخذ الطبق إلى المكان المعد ووضع بقية الطعام في أماكنها.
- أ. حافظة الطعام النظيف.
- ب. سلة المهملات للطعام.
- غسل اليدين جيداً بعد الوجبة مع تنظيف الفم (معجون وفرشاة).
- الذهاب للفسحة لمن أكمل أكل الوجبة.

القائمة

السلطات:

- سلطة خضراء
- سلطة لبن بالخيار
- سلطة بالجبنة
- سلطة مغربية بالخضار



الأطباق الرئيسية:

- بيض مقلي
- بيض بالجبنة
- بيض ملفوف
- فول بالخضار
- دجاج بالكريمة
- دجاج شاورما
- دجاج بالصوص



العصائر والحلى:

- عصائر طبيعية (مانجو - فريولة - جوافة - مشكل)
- بسطة الفواكه المشكلة
- حلى البسكويت بالقشطة
- حلى الكريم كرم

