



REGOLAMENTI DWAR IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

Għanijiet: Għarfien akbar dwar x'inhum dak l-ikel li hu aktar jew anqas tajjeb għas-saħħa. Għarfien akbar dwar l-importanza ta' dieta bilanċjata fil-kwalita' u fil-kwantita' tal-ikel ikkonsmat.

Inkoraggiment sabiex fl-iskola kulhadd iġib ikel aktar tajjeb għas-saħħa.

A. Importanti ħafna li l-ikel li jgibu t-tfal l-iskola jkun sustanzjuż. Dan jista' jikkonsisti f':

- Ħobż
- Frott
- Yoghurt
- Għaġin/ross
- Nuts (mingħajr melħ)
- Kagħak tal-ħmira
- Crackers
- Rice cakes
- Gallett
- Popcorn (magħmul id-dar)
- Ħaxix
- Ikel magħmul id-dar
- Ilma
- Ħalib
- Meraq tal-Frott naturali
- Dried fruit
- Cereal bars u Ċereali (b'ammont żgħir ta' zokkor)

B. Importanti li t-tfal ma jgibux ikel jew xorb li jinkludi affarijiet ħelwin, xaħmijiet jew melħ bħal:

- Ċikkulati
- Chewing gum
- Gallettini
- Boroż ta' crisps jew snacks oħra bil-melħ jew zokkor miżjud
- Ħelu
- Pizza, sausage rolls, pastizzi, ecc tax-xiri
- Laħam proċessat bħal sausages u burgers
- Ikel moqli
- Croissants
- Juices
- Soft drinks
- Energy drinks
- Nutella
- Kejkijiet, doughnuts, sponges, ecc
- Wafers
- Cereal bars u ċereali (b'ammont għoli ta' zokkor)

C. Eċċezzjonijiet:

- F'każ li t-tfal ikunu jbatu minn xi kundizzjoni speċjali u jkollhom bżonn iġibu l-iskola ikel li normalment ma jkunx permess, il-ġenituri jkun jridu l-ewwel jieħdu l-permess mill-amministrazzjoni tal-iskola.
- Ċertu tip ta' ikel jista' jkun permess f'okkażjonijiet speċjali li jistgħu jinkludu ħarġiet, parties tal-Millied, attivitajiet ta' ġbir ta' fondi jew attivitajiet fi żmien l-Għid. L-għalliema javżaw lit-tfal minn qabel dwar dan.

D. Punti Importanti:

- Minflok kejk, il-ġenituri huma nkoragguti sabiex f'għeluq snin uliedhom, jibagħtu ktieb l-iskola bħala donazzjoni lill-klassi. Din l-inizjattiva tagħti ħafna frott billi tgħin lit-tfal jaqsmu flimkien filwaqt li żżid ir-riżorsi tal-klassijiet kollha.