

التغذية

NUTRITION

أدناة مجرد بعض الطرق التي تضمن بها المنطقة التعليمية (HISD) أن يحصل طلابها على الغذاء المناسب – من الحبوب غير المقشورة ، البوتونيات الخالية من الدهن ومنتجات الألبان القليلة الدسم والكثير من الفواكة والخضروات الطازجة .

الفطور – درجة أولى

بدأت HISD في عام 2005 تقديم وجبة إفطار مجانية لجميع طلابها ، وبعد ذلك بعامين ، أطلق برنامج وجبة إفطار الدرجة الأولى حيث يتم تقديم وجبة لذيذة ، ومغذية ، وساخنة الى الطلاب مباشرة في صفوفهم الدراسية ، وبحلول خريف عام 2010 اصبح الغمل في البرنامج نافذاً في جميع المدارس الابتدائية والمتوسطة.

المرفق الجديد للخدمات الغذائية:

أن المرفق الذي تبلغ مساحته 200 ألف قدم مربع والذي يقع شمال شرق هيوستن والذي تم إنجازة عام 2009 يسمح للمنطقة التعليمية الحفاظ على الضوابط الصارمة لتأمين الجودة على ما يقارب 50 مليون وجبة غذائية تنتج للطلاب سنوياً. وبما إن تحضير جميع هذه الأغذية يتم من الصفر فإن المواد الحافظة والإضافات فيها محدودة.

المعايير الغذائية الصارمة

على الرغم من عدم وجود معايير أو قيود وطنية على كمية الصوديوم التي يمكن إستخدامها في إعداد وجبات الطعام المقدمة للأطفال في المدرسة . لقد وضعت ال HISD المقادير الخاصة بها للحد من تناول الملح يومياً مع المحافظة على نكهة ماتقدمة.

Parent Online

اطلقت ال HISD برنامج Parent Online في خريف عام 2008، نظام على الإنترنت التي يمكن أولياء الأمور الدفع المسبق للوجبات الغذائية المدرسية لأطفالهم وباستخدام بطاقة الإنتمان ، ويمكنهم مراجعة رصيد وتاريخ الحساب ، وإدارة نظام التغذية لأطفالهم عبر الإنترنت. يمكن الوصول الى البرنامج على مدار 24 ساعة وعلى الموقع الإلكتروني لقسم الخدمات الغذائية، يزودالنظام أولياء الأمور أيضاً برسائل إلكترونية عندما تكون الأرصدة منخفضة.

اللجنة الإستشارية لأولياء الأمور للخدمات الغذائية

تمنح هذه اللجنة أولياء الامور مكاناً لتبادل الأفكار حول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة التي تقدم للطلاب من مرافق ال HISD يعمل الأعضاء مع ممثلين من HISD Food Services/ARAMARK لإنشاء القوائم والبرامج التي تخدم الممارسات الصحية والتأكيد على التغذية الإيجابية في جميع المدارس. تعد اللجنة التوصيات الى المدير العام بناءً على نتائج الدراسات ، ومجموعات الإهتمام ، وطعم الإختبارات ، والأنشطة الأخرى.

وجبة الغذاء الغذاء المجانية والمخفضة

ينحدر مايقارب ثمانين بالمائة من طلاب ال HISD من الأسر المحرومة إقتصادياً والتي لا توفر وجبات غذاء منتظمة في بعض الأحيان . يمكن للأطفال من الأسر المؤهلة المشاركة في برنامج الوجبات الغذائية المجانية والمخفضة ، حيث يتناول الطلاب وجبات منتصف النهار مجاناً أو بدفع جزء بسيط من التكلفة العادية. توجد الإستثمارات في جميع المدارس أو يمكن الحصول عليها من خلال الخدمات الغذائية (713-431-5944) أو يمكنك الإشتراك عبر الإنترنت.

البرنامج الصيفي للخدمات الغذائية

تدير المنطقة التعليمية أيضاً البرنامج الصيفي للخدمات الغذائية من نهاية شهر أيار والى بداية شهر تموز حيث يتمكن الطلاب والى عمر 18 عاماً المشاركين في مدارس HISD من تناول وجبات الفطور والغذاء مجاناً. تعمل HISD بشكل وثيق مع قسم المنتزهات وأماكن الترفيهية في مدينة هيوستن لتقديم وجبات الغذاء الباردة المجانية بعد إختتام البرامج التعليمية في المنطقة التعليمية ولحين بدأ العام الدراسي الجديد مرة أخرى في شهر آب.

الحد الأدنى للقيمة الغذائية للأطعمة

لمساعدة الطلاب على إختيار القرارات الأفضل بشأن وجباتهم الغذائية بدأت المنطقة التعليمية في 2003 بفرض قيود للحد من وصول الطلاب الى الأغذية ذات القيمة الغذائية المتدنية (FMNV) في المدارس بتقديم الفواكة الطازجة والبطاطا المشوية كخيارات وجبة خفيفة. عملت ال HISD بشكل وثيق مع ARAMARK ولمدة سنوات لتطوير الأغذية المفضلة لدى الطلاب والتي تمتاز بقلّة الدسم والسكر مثل شطائر الفطور والبيتزا والهمبرغر والتاكو. يمكنكم رؤية العروض الحالية [هنا](#).

الحصاد في المناطق الحضرية

لدى ال HISD شراكات مستمرة مع عدد من المنظمات (مثل Urban Harvest) لتعليم الطلاب المزيد عن الغذاء من خلال التدريب على الأنشطة العملية التي تنطوي على زراعة ورعاية وحصاد الفواكة والخضروات والأعشاب. هناك عدد من المدارس تعمل مع محلات البقالة المحلية أيضاً لتوسيع معرفة الطلاب بالأطعمة الطازجة من خلال تعريفهم بالفواكة والخضر التي ليس لديهم دراية عنها.