

سياسة الغذاء و التغذية في مدرسة الوردية

المقدمة

التزاماً من مدرسة الوردية بتوفير بيئة مدرسية آمنة وداعمة لصحة الطلبة ، وامتثالاً لسياسات وتوجيهات دائرة التعليم والمعرفة – أبوظبي (ADEK)، تلتزم المدرسة بتطبيق سياسات وإجراءات واضحة تضمن توفير غذاء آمن وصحي ومتوازن لطلبتها، بما يسهم في تعزيز نمط حياة صحي في مراحل نمو الطلبة ، وتنظيم العمل بالمقصف المدرسي وفق المعايير المعتمدة، وتوعية الطلبة بأهمية اتباع السلوكيات الغذائية السليمة، ودعم الممارسات الصحية المستدامة داخل البيئة المدرسية

الأهداف

تهدف هذه السياسة إلى تحقيق ما يلي :

- 1- التأكد من أن البيئة والخدمات الغذائية في المدارس تتوافق مع دليل أبوظبي الإرشادي الموحد للتغذية والسلامة الغذائية في المؤسسات التعليمية (مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة 2025) وأي إرشادات أخرى ذات صلة من الجهات المعنية فيما يتعلق بتقديم خدمات الطعام الصحية و الآمنة .
- 2- تعزيز الوعي البيئي والممارسات المتعلقة بالوجبات لدى مجتمع المدرسة من خلال ترسيخ فهم أعمق لعادات الطعام الصحية والمستدامة وتعزيز بيئات مدرسية داعمة ذات معايير غذائية عالية .

السياسات

1. واجبات المدرسة

- 1.1. تتبع مدرسة الوردية دائرة التعليم والمعرفة في كل ما يتعلق بتوفير الغذاء الصحي المناسب للطلبة في مدارس أبوظبي والإشراف الإداري على عقود التغذية في المدرسة .
 - 1.2. تلتزم المدرسة بتقديم خدمات الطعام الصحي الذي يحتوي على العناصر الغذائية في المقصف لجميع الطلبة والعاملين بالمدرسة وبما يتوافق مع دليل أبوظبي الإرشادي الموحد للتغذية والسلامة الغذائية في المؤسسات التعليمية (مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة , 2025) .
 - 1.3. تلتزم المدرسة بتجنب تقديم الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة في مقصف المدرسة التزاماً بقواعد السلامة الغذائية التي تحددها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في هذا الشأن .
 - 1.4. تلتزم المدرسة بالحصول على التراخيص اللازمة وسارية المفعول فيما يخص المقصف المدرسي والاحتفاظ في السجلات الخاصة بعمليات التفطيش والإخطارات .
 - 1.5. تلتزم المدرسة بإبرام عقود مع مزود طعام وموردين مرخصين ومعتمدين من برنامج " صحي " ، حيث يقوم المورد بوضع جميع البيانات الضرورية على المنتج للتأكد من استيفاء الأغذية للشروط الصحية المطلوبة مثل السعرات الحرارية والقيمة الغذائية وتاريخ الإنتاج وتاريخ الانتهاء .
 - 1.6. تلتزم المدرسة بالإبلاغ عن أي حالات عدم امتثال مزود الطعام (خدمات الطعام) إلى هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية .
- تحظر المدرسة مشاركة الطعام بين الطلبة داخل الصفوف، وخلال اليوم الدراسي، وفي مختلف الاحتفالات والفعاليات المدرسية لتجنب أي حوادث مرتبطة بالطعام مثل (الحساسية من بعض الأطعمة ، الأمراض المنقولة بالطعام نتيجة سوء التخزين أو التداول ، احتراماً للاعتبارات الثقافية)

- 1.7. تلتزم المدرسة بتشجيع الطلبة على اكتساب العادات السليمة للغذاء الصحي من خلال دعم الممارسات الغذائية الصحية لدى أفراد المجتمع المدرسي من خلال الإذاعة المدرسية والملصقات و المحاضرات التوعوية.
- 1.8. تلتزم المدرسة بإلزام الموظفين المعنيين وموظفي المقصف بحضور التدريبات وورش العمل التي يقدمها مركز أبوظبي للصحة العامة والجهات المختصة الأخرى، وذلك في مجالات التغذية الصحية، وتحديد مسببات الحساسية، وطرق الاستجابة للحالات الطارئة .
- 1.9. تقوم المدرسة بتعميم هذه السياسات الخاصة بالغذاء على موظفي المدرسة والطلاب وأولياء الأمور .

2. الأدوار والمسؤوليات

- 2.1. تشرف المدرسة على خدمات الغذاء التي تقدم للطلبة وتؤكد أن هذه الخدمات تتوافق مع المعايير المطلوبة من قبل هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة ومركز أبوظبي للصحة العامة أو أي جهة رسمية ذات صلة .
- 2.2. تشكيل فريق للاحتفاظ بجميع سجلات الشكاوى المتعلقة بالأغذية وتحديد الإجراءات اللازمة في هذا الصدد .
- 2.3. تقوم إدارة المدرسة بالتأكد من امتثال المقصف المدرسي لجميع اللوائح الحالية ولجميع الجهات المعنية ويتم تسهيل عمليات التفتيش المطلوبة في أي وقت .
- 2.4. ضمان الامتثال الكامل لعملية تقديم الشكاوى المتعلقة بالأغذية ولا سيما حالات الاشتباه بالتسمم الغذائي .
- 2.5. تحتفظ المدرسة بسجلات محدثة للطلبة المصابين بالحساسية أو غير القادرين على تحمل أنواع معينة من الأطعمة، مع توفير نسخة من هذه السجلات في كلٍّ من عيادة المدرسة والمقصف. ويتم مشاركة المعلومات ذات الصلة مع المعلمين والموظفين المعنيين، على أن يلتزم أولياء الأمور بتوفير الأدوية المناسبة في عيادة المدرسة لضمان الاستجابة الفورية عند الحاجة.
- 2.6. تُشكّل المدرسة فريق "الإشراف الغذائي"، ويتكوّن من الأخصائيات الاجتماعيات ومشرفات الطوابق والمعلمات، ويتولى الفريق المهام التالية :
- 2.6.1 إجراء تفتيش يومي على حقائب طعام الطلبة من مرحلة الروضة حتى الصف الثاني عشر، للتأكد من التزامها بالمعايير الغذائية المعتمدة في المدرسة، وتوافقها مع دليل أبوظبي الإرشادي للغذاء المتداول في المؤسسات التعليمية (ADG2).
- 2.6.2 يقوم فريق الإشراف الغذائي بمصادرة أي حلويات أو رقائق (شيبس) أو شوكولاتة يُحضرها الطالب، مع الإبقاء على الوجبة الأساسية معه .
- 2.6.3 إخطار أولياء الأمور في حال عدم التزام الطالب بإحضار طعام صحي أو إحضاره أطعمة مخالفة للتعليمات المعتمدة.
- 2.6.4 يحق للمدرسة استبدال الطعام غير الصحي بطعام صحي بديل، مع تحميل ولي الأمر الرسوم المالية الخاصة بالطعام البديل.
- 2.6.5 في حال تكرار المخالفة من قبل الطالب وحصوله على ثلاثة إشعارات أو تنبيهات، يحق للمدرسة مصادرة الطعام غير الصحي وإعادته إلى المنزل، مع منع تناوله داخل المدرسة أو في الحافلة المدرسية.
- 2.7. يتعيّن على كل من (المعلمات ، والموظفات ، والأخصائيات الاجتماعيات) أن يكونوا نموذجًا إيجابيًا وقدوة للطلبة، ويتمثل دورهم في ما يلي:
- 2.7.1 الالتزام بتناول الغذاء الصحي ليكونوا قدوة للطلبة في تبني السلوكيات الغذائية السليمة، والامتناع عن تناول الأطعمة غير المطابقة للمعايير الصحية أمام الطلبة .
- 2.7.2 استخدام لغة إيجابية وداعمة عند الحديث عن التغذية الصحية، مع تجنب السخرية أو استخدام أي مصطلحات سلبية مرتبطة بصورة الجسد أو مفهوم الطعام (مثل: سمين، نحيف، سيئ، وغيرها)
- 2.7.3 التعامل مع الطلبة باحترام حتى في حال إحضارهم طعامًا غير صحي، والعمل على توجيههم ونصحهم بأسلوب تربوي بناء.

2.7.4. رصد السلوكيات المثيرة للقلق المرتبطة بالطعام لدى الطلبة ، بما في ذلك التنمر المتعلق بالطعام أو الممارسات غير السليمة في تناول الغذاء، ومعالجتها وفق الإجراءات التربوية المعتمدة من خلال الأخصائية الاجتماعية، وإشراك ولي الأمر لضمان تقديم الدعم المناسب للطلاب وتعزيز سلوكيات غذائية صحية وآمنة .

2.7.5. يُمنع التسويق غير المقصود داخل المدرسة، بما في ذلك حمل أكياس توصيل الطعام التي تحمل شعارات المطاعم. ويجب استلام الطعام من مندوب التوصيل في أكياس قماش أو أكياس خالية من العلامات التجارية للمطاعم ، كما يُمنع استخدام خدمات توصيل الطعام الخارجية (مثل تطبيق كريم ، نون ، ديليفرو وغيرها) من قبل الطلبة خلال ساعات الدوام المدرسي .

2.7.6. المشاركة الفاعلة في الأنشطة والفعاليات المتعلقة بالتغذية الصحية داخل المدرسة، ودعم الطلبة خلال الفسح والأنشطة الصفية في اختيار السلوكيات الغذائية السليمة.

2.7.7. يُمنع تقديم الطعام كمكافأة للطلبة في الاحتفالات الصفية أو عند تكريمهم، ويُستبدل ذلك بوسائل تقدير بديلة مثل شهادات التقدير، والأدوات المكتبية، والمعدات الرياضية، والألعاب التعليمية، بما يعزز بيئة مدرسية صحية ويدعم السلوك الإيجابي دون ربطه بالطعام.

2.8. تتأكد المدرسة من التزام جميع الطلبة بممارسات النظافة الشخصية الأساسية من خلال ما يلي :

2.8.1. إلزام الطلبة بغسل أيديهم أو تعقيمها قبل تناول الطعام.

2.8.2. وضع لوحات إرشادية واضحة في أماكن تناول الطعام توضح خطوات غسل اليدين أو تعقيمهما.

2.8.3. قيام المعلمة/الموظفة بمتابعة الطلبة الأصغر سناً ومساعدتهم في أي أمور تتعلق بالنظافة الشخصية، بما في ذلك التأكد من خلو ملابسهم من بقايا الطعام بعد الانتهاء من تناول الوجبة.

2.9. تتعهد المدرسة بتوزيع الأدوار والمسؤوليات المتعلقة بهذه السياسة أو إضافة أي مسؤوليات أخرى وتقديم ما يثبت الالتزام بهذه المتطلبات للجهات التفتيشية عند الطلب .

3. المقصف المدرسي والممارسات الصحية

3.1. تتعهد المدرسة أن يكون المقصف المدرسي في موقع مناسب وأن يكون نظيفاً بشكل مستمر وبجالة جيدة (مطابق للمواصفات) تحت إشراف لجنة الأمن والسلامة .

3.2. تطبق المدرسة الضوابط الخاصة بالغذاء الصحي على جميع أنواع الطعام داخل المدرسة بما فيها المقصف المدرسي والطعام القادم من المنزل .

3.3. يلتزم المقصف المدرسي بتقديم وجبات متوازنة وفق دليل أوظيفي الإرشادي ADG2 والتي تتضمن (خضراوات - فواكه - حبوب - بروتين - ألبان) .

3.4. تتعهد المدرسة باتخاذ التدابير والإجراءات الوقائية فيما يخص المقصف المدرسي وهي :

3.4.1. القيام بعمليات الصيانة والتنظيف والتعقيم .

3.4.2. تقليل التلوث الناتج عن الهواء وتوفير مساحة كافية للعمل وحرية الحركة ومنع التكدس .

3.4.3. الحماية من تراكم الأوساخ والرطوبة ، وثنائث البخار ، وملامسة المواد السامة ، وانتشار الجزيئات في الغذاء ، ونمو العفن غير المرغوب فيه على الأسطح .

3.4.4. مكافحة الحشرات بشكل مستمر

3.4.5. توفير ظروف تحكّم ملائمة لدرجة الحرارة والرطوبة .

4. الصحة والنظافة الشخصية لمتداولي الغذاء

- 4.1 يمنع الأشخاص الذين يعانون أو يحملون أمراضاً معدية من تداول الغذاء أو التواجد في أماكن تداوله في حال الاشتباه بإمكانية التسبب بالتلوث سواء كان بشكل مباشر أو غير مباشر .
- 4.2 يقوم متداولو الغذاء بالحفاظ على مستوى عالٍ من النظافة الشخصية وارتداء الملابس النظيفة والملاتمة بما في ذلك أغطية الرأس والقفازات .
- 4.3 يقوم متداولو الغذاء بغسل وتطهير وتعقيم اليدين باستمرار .
- 4.4 يقوم متداولو الغذاء الابتعاد عن ارتداء الحلي أو التدخين أو البصق أو العطس أو السعال على الغذاء المكشوف .

5. التوعية بالاحتياجات الغذائية والصحية

- 5.1 تراعي المدرسة توفير الاحتياجات الغذائية لدى الطلبة .
- 5.2 تؤكد المدرسة أن التغذية السليمة جزء أساسي لنمو الطلبة والحفاظ على صحتهم .
- 5.3 تلتزم المدرسة بتعزيز التثقيف الغذائي للطلبة من خلال دمج مفاهيم التغذية السليمة ضمن المنهاج الدراسي المعتمد، وتنفيذ استراتيجيات تفاعلية داعمة مثل المسابقات، والاحتفالات المدرسية المختلفة كاليوم العالمي للغذاء ويوم التفاح الأخضر، إضافة إلى تنظيم ورش عمل. وتعمل المدرسة على تضمين الموضوعات الأساسية التالية ضمن المنهاج الدراسي:
 - التغذية الصحية والمتوازنة.
 - قراءة الملصقات الغذائية وفهم مكوناتها.
 - ممارسات الوجبات المستدامة.
 - تأثير التسويق الغذائي على الخيارات الغذائية لدى الطلبة.
- 5.4 يقوم "فريق الصحة والتغذية المدرسية" بتنظيم جلسات للتثقيف الغذائي (مرة واحدة في كل فصل دراسي) ، بهدف دعم أولياء الأمور في التخطيط لحقائب الطعام المدرسية، واقتراح بدائل صحية للأطعمة المفضلة لدى الطلبة ، والتوعية بتأثير التغذية السليمة على الاستيعاب والتحصيل العلمي لدى الطلبة .
- 5.5 يقوم فريق "التمريض" بتسجيل وزن وطول الطلبة في بداية كل عام دراسي، بهدف تحديد الحالات التي تحتاج إلى متابعة غذائية، وتنفيذ حصص توعوية حول أهمية اختيار الغذاء المناسب للحفاظ على صحة الأسنان وتعزيز النمو السليم.
- 5.6 يقوم فريق "الصحة والتغذية المدرسية" بإعداد كتيبات وبروشورات توعوية متنوعة للطلبة وأولياء الأمور، تتضمن إرشادات التغذية السليمة، ونماذج لوجبات صحية مناسبة للمدرسة، ونصائح للحد من استهلاك الأطعمة غير الصحية، وأهمية تناول الوجبات الخفيفة الصحية كجزء من نمط غذائي متوازن يدعم النمو والتركيز خلال اليوم الدراسي، وذلك بهدف تعزيز الوعي الغذائي ودعم السلوكيات الصحية داخل المجتمع المدرسي.
- 5.7 تلتزم المدرسة بتوفير مياه الشرب في جميع مرافقها، مع وضع ملصقات توعوية تُبرز أهمية شرب الماء ودوره في تعزيز الصحة العامة للطلبة.
- 5.8 تعمل المدرسة على تشجيع الطلبة على شرب الماء بانتظام، ولا سيما أثناء الحصص الرياضية والأنشطة البدنية، لضمان الحفاظ على ترطيبهم وسلامتهم .

6. الاستدامة

6.1. تلتزم المدرسة بتطبيق ممارسات غذائية مستدامة من خلال توفير خيارات غذائية ذات بصمة كربونية منخفضة مثل الوجبات النباتية.

6.2. تعمل المدرسة على تعزيز السلوكيات المستدامة بين الطلبة والموظفين وأولياء الأمور عبر تنفيذ برامج توعوية تهدف إلى تقليل هدر الطعام، وتشجيع إعادة التدوير، والحد من استخدام العبوات والأدوات ذات الاستخدام الواحد داخل مرافق المدرسة.

7. الملاحق

الملاحق أ. المصطلحات والتعريفات

م	المصطلح	التعريف
1	المقصف المدرسي	مكان مجهز لإعداد وتوزيع وبيع الأغذية الصحية المسموح بها للطلبة والموظفين في المدرسة .
2	البصمة الكربونية	كمية الغازات الدفيئة التي تُطلق نتيجة لنشاط معين.
3	الغذاء	أي مادة أو جزء من مادة مخصصة للاستهلاك الأدمي عن طريق الأكل أو الشرب، سواء كانت مادة خام أو مصنعة أو شبه مصنعة وتشمل المشروبات ومياه الشرب المعبأة والعلكة وأي مادة تُستخدم في تصنيع وتحضير ومعالجة الأغذية، ولا تشمل مستحضرات التجميل أو التبغ أو المواد التي تُستخدم كأدوية فقط (دليل أوظيفي الإرشادي (2)، المصطلحات والتعريفات).
4	المصنقات الغذائية	أي شعار أو علامة تجارية أو صورة أو مادة وصفية أخرى موضوعة على أو مرفقة بعبوة طعام أو منتج وتوفر معلومات تتعلق بالطعام بما في ذلك مكوناته وجودته وقيمه الغذائية (منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، 2018).
5	خدمات الطعام	الترتيبات التي تقوم بها المدارس لتمكين الطلبة والموظفين من الحصول على الطعام خلال اليوم الدراسي وخلال الأنشطة اللاصفية وخلال أي فعاليات تنظمها المدرسة.
6	التغذية الصحية	ممارسة غذائية تقوم على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الآمنة لضمان الحصول على العناصر الغذائية (الكربوهيدرات، الدهون الصحية، البروتينات، الفيتامينات، المعادن) والسوائل بنسب وكميات مناسبة لدعم الاحتياجات الحيوية والوظيفية للفرد والحفاظ على الصحة العامة، وكذلك الوقاية من الأمراض. تشمل التغذية الصحية الممارسات المستدامة التي تراعي كل ما يتعلق بسلامة الكوكب (سينا وكالدر، 2020).
7	القيمة الغذائية	مقياس صحة منتج غذائي بناءً على كمية المواد الغذائية التي يحتويها.
8	متطلبات دليل أوظيفي (2)	متطلبات دليل أوظيفي الإرشادي (2): دليل أوظيفي الإرشادي الموحد للتغذية والسلامة الغذائية في المؤسسات التعليمية الذي أصدره مجلس أوظيفي للجودة والمطابقة، 2025 وتعديلاته.
9	ممارسات الوجبات المستدامة	ممارسات الوجبات التي تتسم بتأثيرات بيئية منخفضة وتشمل بصمة كربونية منخفضة والتي تكون متاحة وبأسعار معقولة وصحية، مع تحسين استخدام الموارد الطبيعية والبشرية (منظمة الأغذية والزراعة، 2010).
10	إدارة النفايات	العمليات والإجراءات المطلوبة لإدارة النفايات من البداية وحتى التخلص النهائي منها (عبيد و زكريا، 2021).
11	الماء الصالح للشرب	الماء الصافي والصحي عند مرحلة استخدامه لغايات الشرب والمطابق للمتطلبات الفنية والأنظمة الصادرة عن وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة.

م	المصطلح	التعريف
12	التلوث التبادلي	انتقال المواد الضارة أو الأحياء الدقيقة المُمرضَة إلى الغذاء عن طريق اليدين، والأسطح الملامسة للغذاء، والمعدات والأدوات التي تكون متسخة وتلامس الغذاء الخام ثم تلامس الغذاء الجاهز للتقديم، كما يشمل ملامسة الغذاء الخام أو السائل الناجم عنه للغذاء الجاهز للتقديم.
13	الآفات	الحشرات، والطيور، والقوارض والحيوانات الأخرى القادرة على التسبب بتلوث الغذاء سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.
14	مسؤول المنشأة الغذائية	هو الشخص الطبيعي أو الاعتباري المرخص له والمسؤول عن الالتزام بتنفيذ أحكام هذا القانون والأنظمة واللوائح والقرارات الصادر بموجبه في المنشأة التي تقع تحت مسؤوليته.
15	المرخص له	شخص طبيعي أو اعتباري لديه رخصة سارية المفعول لممارسة أي نشاط يتعلق بتداول الغذاء.
16	متداول الغذاء	أي شخص يتداول المادة الغذائية بشكل مباشر أو غير مباشر.
17	التداول	عمليات إنتاج الغذاء أو تصنيعها أو تحضيرها أو معالجتها أو تعبئتها أو إعادة تعبئتها أو تغليفها أو تجهيزها أو نقلها أو استيرادها أو حيازتها أو تخزينها أو توزيعها أو تقديمها أو عرضها أو بيعها أو تصديرها أو إعادة تصديرها في مرحلة من مراحل السلسلة الغذائية.
18	عصير الفاكهة الطبيعي	يتم الحصول عليه بواسطة عمليات الاستخلاص الميكانيكية المباشرة، وذلك حسب المواصفات القياسية الإماراتية UAE.S GSO 1820
19	مشروبات الطاقة	مشروب يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين والسكريات والمواد المضادة والمنشطات مثل الجوارنا والتوارين و الكارنتين.

الملحق ب . قائمة الأطعمة والمشروبات المحظورة في قائمة الأصناف المحظورة وفقاً لمتطلبات دليل أبوظبي الإرشادي (2)

قائمة الأصناف المحظورة

1. الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات			
الصنف المحظور	الأمثلة	السبب	البدايل
1.1 الأطعمة المقلية	الدجاج المقلي، و الفلافل، والسمبوسة، والبطاط المقلية، وغيرها من الأطعمة المقلية.	يؤدي الامتصاص العالي للزيت إلى ارتفاع مستوى الدهون المشبعة/المتحولة وزيادة السعرات الحرارية	الأنواع المخبوزة في الفرن، أو المقلية بالقلاية الهوائية، أو المحمصة من الأمثلة المذكورة في الأمثلة.
1.2 الحلويات والمعجنات الغنية بالسكر/الدهون	الكعك، والدونات، والكرواسون، والمعجنات المحلاة، والمارشملو، والحلوى، والمصاصات، والآيس كريم، والعصائر المنلجة، والشوكولاتة (أقل من 50% كاكاو)، وغيرها من الحلويات الغنية بالدهون والسكريات.	يساهم في الإفراط في تناول السكر والدهون المشبعة والسعرات الحرارية الفارغة، مما قد يؤثر سلباً على صحة الأسنان والتحكم في الوزن	كمية محددة من الكعك المصنع من الحبوب الكاملة بالحد الأدنى من السكر، والحلويات القائمة على الفاكهة، والشوكولاتة الداكنة (أكثر من 50% من الكاكاو).
2. المشروبات غير الصحية			
الصنف المحظور	الأمثلة	السبب	البدايل
2.1 المشروبات الغازية (جميع الأنواع)	الشروبات الغازية العادية، أو المخصصة للحمية، أو الخالية من السعرات الحرارية والمحلاة صناعياً	غالباً ما تكون غنية بالمحليات (السكرية أو الصناعية) والفوسفات، والكافيين، وتفتقر إلى القيمة الغذائية	الماء، والمياه الغازية، والمياه غير المحلاة بنكهة الفواكه، وعصائر الفاكهة 100% قليلة السكر (بحد أقل 200 مل)

الماء، ومحاليل الإلكتروليت التي يحددها أخصائيو الرعاية الصحية	عادةً ما تكون غنية بالكافيين والسكر والمنشطات الأخرى غير المناسبة للاستهلاك اليومي للأطفال	مشروبات الطاقة والرياضة غير مسموح بها، ولكن يمكن السماح بالمشروبات الرياضية متعادلة التركيب ولكن بشروط محددة	2.2 مشروبات الطاقة والرياضة
شاي الأعشاب الخالي من الكافيين، والحليب الدافئ (مع الابتعاد عن الإضافات المحظورة).	قد يؤثر الإفراط في تناول الكافيين على ضغط الدم والنوم والتركيز لدى الأطفال	القهوة والشاي الساخن/المثلج	2.3 المشروبات التي تحتوي على كافيين
عصير فواكه 100% (بعد أقصى 200 مل) بدون إضافة سكر أو نكهات أو ألوان صناعية. يمكن تخفيفه بالماء أو المياه الغازية. يمكن تحضير العصائر الطازجة المخلوطة بدون إضافة سكر باستخدام منتجات ألبان قليلة الدسم	العصائر التي تحتوي على عصير الفاكهة المركز (Syrup-based juices) هي في الأساس مشروبات غنية بالسكر وتفتقر إلى الألياف/الفيتامينات الموجودة في الفاكهة الحقيقية	عصير يحتوي على عبارة "مصنوع من عصير فاكهة حقيقية" أو "مشروب، أو كوكتيل، أو شراب"	2.4 عصائر شراب الفاكهة

3. الوجبات المعالجة وعالية الدهون

الصنف المحظور	الأمثلة	السبب	البدايل
3.1 جميع خيارات اللحوم غير الحلال	الأطعمة التي تحتوي على مشتقات لحم الخنزير أو المضاف إليها الكحول (الإيثانول) أو أحد منتجاته	-----	-----
3.2 اللحوم المعالجة	الهوت دوغ، والنقانق، والمرتديلا، والبيروني، والسلامي، والديك الرومي المدخن، والسلمون المدخن، واللحم المقدد، وغيرها من خيارات اللحوم الباردة	تحتوي على نسب عالية من الصوديوم، والمواد الحافظة، والدهون المشبعة؛ وترتبط بمخاطر صحية طويلة الأمد	الدواجن قليلة الدهون، والأسماك، أو اللحوم غير المعالجة (مشوية أو مخبوزة)
3.3 منتجات اللحوم عالية الدهون	جميع قطع اللحوم عالية الدهون من لحم البقر أو الغنم أو الجمل	تسهم في زيادة الدهون المشبعة، واللحوم المعالجة، والصوديوم العالي، مما يزيد من خطر مشاكل صحية متنوعة قد تؤثر على إدارة الوزن الصحي	صدر الدجاج، أو لحم البقر منزوع الدهون، أو البروتينات النباتية (البقوليات)

4. الأطعمة التي تحتوي على إضافات

الصنف المحظور	الأمثلة	السبب	البدايل
4.1 الألوان والنكهات الغذائية الصناعية	Quinoline ، Carmoisine E122 ، Allura red ، yellow E104 ، Sunset yellow E110 ، RED40 ، YELLOW5 ، YELLOW6 ، BLUE1 ، E129 ، Tartrazine E102 ، Ponceau 4R E124 ، والأطعمة التي تحتوي على محليات صناعية، أو مواد حافظة، أو ألوان أو نكهات مصنعة كيميائياً	قد تسبب الأصبغ أو النكهات الكيميائية في فرط النشاط أو ردود فعل تحسسية لدى الأفراد الذين لديهم حساسية	ألوان طبيعية من عصائر الخضراوات (مثل البنجر، الجزر، الكركم) أو الفواكه الطازجة
4.2 جلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) ومحسنات النكهة	-----	قد تسبب الصداع أو ردود فعل مشابهة للحساسية لدى الأطفال الذين لديهم حساسية؛ وتشجع على الإفراط في تناول الأطعمة عالية الصوديوم	استخدام الأعشاب الطازجة، أو التوابل، أو البصل، أو الثوم، أو الحمضيات لتعزز النكهة

استخدم كمية قليلة من السكر أو العسل أو مهروس الفاكهة للتقليل؛ مع مراعاة الاعتدال	يرتبط بشكل كبير بالسمنة والمشكلات الأيضية	-----	4.3 شراب الذرة عالي الفركتوز
المحليات المدرجة في اللائحة الفنية الإماراتية 192:2019 UAE.S بشأن المواد المضافة المسموح باستخدامها في الأغذية. مثال على أحد المحليات المسموح بها هو ستيفيا المستخلص من أوراق نبات (Stevia rebaudiana).	بعض المحليات الصناعية غير المدرجة في اللوائح الفنية الإماراتية قد تكون مسببة للسرطان لدى البشر	جميع المحليات غير المدرجة ضمن اللائحة الفنية الإماراتية UAE.S 192:2019 بشأن المواد المضافة	4.4 المحليات الصناعية

5. منتجات الألبان وفول الصويا

البدائل	السبب	الأمثلة	الصنف المحظور
الحليب كامل الدسم أو قليل الدسم غير المنكّه، والزبادي غير المحلّى، والجبن الطبيعي	زيادة الدهون المشبعة والسكر قد تُقلل من الفوائد الغذائية للحليب	منتجات الألبان المنكّهة والمحلاة، وتلك التي تتجاوز الحدود المقررة للسكر/الدهون	5.1 مشروبات الألبان
أنواع أخرى من الحليب النباتي (مثل حليب جوز الهند غير المحلى أو حليب الشوفان)	العديد من منتجات الصويا تحتوي على محسنات نكهات، أو محليات، أو مواد كيميائية أخرى	حليب الصويا، والصلصات التي تحتوي على الصويا ومشتقاتها	5.2 منتجات الصويا
جبن موزاريلا قليل الدسم، أو شيدر منخفض الدهون، أو خيارات ألبان قليلة الدسم أخرى	أشياء منتجات الجبن شديدة المعالجة قد تحتوي على دهون متحولة، وملح، وإضافات	شبيهه الجبن الكريبي، وشرائح الجبن أو شرائح الجبن المنكّهة ، وغيرها من منتجات أشباه الأجبان عالية المعالجة	5.3 بدائل الجبن التقليدي

6. عناصر أخرى محظورة

البدائل	السبب	الأمثلة	الصنف المحظور
خضراوات طازجة أو متبلة بشكل خفيف باستخدام الخل/الأعشاب مع الحد الأدنى من الملح	زيادة الملح والمواد الحافظة تتعارض مع متطلبات تقليل الصوديوم	الخضراوات بأنواعها	6.1 الخضراوات المخللة (مرتفعة الملح/المواد الحافظة)
صلصات منزلية قليلة الصوديوم وقليلة الدهون (معدّمة على الطماطم والأعشاب، أو تتبيلات قائمة على الزبادي). أو مايونيز قليل الدسم، أو كاتشب منخفض الملح والسكر	صلصات عالية السكر أو الملح أو الدهون مع نكهات وألوان صناعية	المايونيز، والفلفل السائل والمجفف، والكاتشب، والصلصات الجاهزة مثل صلصة الرانش، وصلصة الهالينو، والصلصة الإيطالية وغيرها	6.2 الصلصات والمنتجات عالية السعرات
بذور مثل بذور الشيا، وبذور الكتان، وبذور اليقطين، وبذور دوار الشمس (غير ملحّة)	مخاوف تتعلق بالحساسية	جميع أنواع المكسرات ومنتجاتها، والفول السوداني ومنتجاته، وفول الصويا ومشتقاته، وبذور السمسم ومنتجاتها	6.3 مسببات للحساسية: المكسرات، فول الصويا، السمسم

