

April Newsletter

Smart Nutrition for Growing Minds

Spring into Healthy Eating! As the days get longer and the weather warms up, it's a great time to refresh our eating habits! April is the perfect month to introduce fresh, seasonal foods and encourage healthy choices in the school cafeteria.



Feature of the Month:

Seasonal Spring Produce April brings an abundance of fresh fruits and vegetables that are packed with nutrients. This month, try to incorporate more of these seasonal foods into your food:

- Strawberries – Rich in vitamin C and antioxidants to boost immunity.
- Carrots – A great source of beta-carotene for healthy vision.
- Spinach – Full of iron and essential vitamins for energy and strength.
- Asparagus – Loaded with fiber and folate to support digestion and growth.

Encourage students to try these colorful and nutritious options in their meals!

Did You Know? April 7th is World Health Day! This year's theme is "My Health, My Right." Encourage kids to make healthy choices and appreciate the importance of good nutrition.

Stay Connected! Follow us for more nutrition tips and updates. Let's make healthy eating fun and delicious this spring!

Why Water Matters:

As temperatures rise, staying hydrated is more important than ever. Drinking enough water helps students stay focused and energized throughout the day. We recommend:

Bringing reusable water bottles to school.
Choosing water over sugary drinks.
Eating water-rich foods like cucumbers and oranges.

Smart Swaps for a Healthier Lunch:

Small changes can make a big difference in nutrition. Try these simple swaps:

- Whole grain bread instead of white bread – More fiber for better digestion.
- Greek yogurt instead of flavored yogurt – Higher in protein, lower in sugar.
- Baked sweet potato fries instead of regular fries – More vitamins and fiber.



Recipe Corner: Easy Veggie Wrap Try this fun and healthy wrap at home:

- Whole wheat tortilla
- Hummus or low-fat cream cheese
- Sliced cucumbers, bell peppers, carrots, and spinach
- Sprinkle of shredded cheese Wrap it up and enjoy a crunchy, nutritious snack

April Newsletter

Smart Nutrition for Growing Minds

لماذا الماء مهم؟

انطلق في تناول الطعام الصحي هذا الربيع مع زيادة طول النهار ودفء الطقس، خان الوقت لتجديد عاداتنا الغذائية! يُعد شهر أبريل فرصة مثالية لإدخال الأطعمة الموسمية الطازجة وتشجيع الخيارات الصحية في كافيتيريا المدرسة.



- مع ارتفاع درجات الحرارة، يصبح الحفاظ على الترطيب أكثر أهمية من أي وقت مضى. شرب كمية كافية من الماء يساعد الطلاب على البقاء في حالة تركيز ونشاط طوال اليوم. نوصي بـ إحصار زجاجات ماء قابلة لإعادة الاستخدام إلى المدرسة.
- اختيار الماء بدلاً من المشروبات السكرية.
- تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الخيار والبرتقال.



ميزة الشهر:

المنتجات الموسمية في الربيع يُحضر شهر أبريل وفرة من الفواكه والخضروات الطازجة الغنية بالعناصر الغذائية. هذا الشهر، قم بإدخال المزيد من هذه الأطعمة الموسمية إلى قوائم الطعام لديك:

- الفراولة - غنية بفيتامين سي ومضادات الأكسدة الجزر - مصدر رائع للبيتا كاروتين لدعم صحة البصر.
- السبانخ - مليئة بالحديد والفيتامينات الأساسية للطاقة والقوة.
- الهليون - غني بالألياف وحمض الفوليك لدعم الهضم والنمو.

شجع الطلاب على تجربة هذه الخيارات الملونة والمغذية في وجباتهم!

استبدالات ذكية لوجبة غداء أكثر صحة

- التغييرات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في التغذية. جرب هذه البدائل البسيطة:
- خبز الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض - يحتوي على المزيد من الألياف لتحسين الهضم.
- الزبادي اليوناني بدلاً من الزبادي المنكه - يحتوي على بروتين أكثر وسكر أقل.
- البطاطا الحلوة المخبوزة بدلاً من البطاطا المقلية العادية - غنية بالفيتامينات والألياف.
- ركن الصفات: لفائف الخضار السهلة
- جرب هذه اللفائف الممتعة والصحية في المنزل:
- خبز تورتيلا من القمح الكامل
- حمص أو جبن كريمي قليل الدسم
- شرائح من الخيار، الفلفل الحلو، الجزر، والسبانخ
- رشّة من الجبن المبشور
- قم بلفها واستمتع بوجبة خفيفة مقرمشة ومغذية!

هل تعلم؟

يوافق يوم الصحة العالمي 7 أبريل! موضوع هذا العام هو "صحتي، حقّي". شجع الأطفال على اتخاذ خيارات صحية وتقدير أهمية التغذية الجيدة.

ابق على تواصل

تابعونا للحصول على المزيد من النصائح الغذائية والتحديثات. دعونا نجعل الأكل الصحي ممتعاً

ولذيذاً هذا الربيع