

الجمعة 17/1/2025

بيان رقم 30/خ 2025

الأهالي الأعزاء ،

تحية طيبة وبعد ،

نود إعلامكم بأن قسم التربية الرياضية في مدرسة سمارت كولدج قد لاحظ تكرار حالات هبوط السكر والإرهاق لدى بعض الطلاب أثناء التمارين. وبعد المتابعة والفحوصات، تبيّن أن السبب الرئيسي هو عدم تناول وجبة إفطار كافية صباحاً، وعدم إحضار مياه للشرب أثناء الحصة.

ولتعزيز الثقافة الرياضية لدى الأطفال والطلاب، وضمان استفادتهم من الحصص الرياضية بشكل صحي وآمن، نوصي أيضاً بتزويدهم بوجبة خفيفة (ساندwich) بعد التمارين؛ لتعويض الطاقة، وتعزيز النشاط.

#### اقتراحات لوجبات صباحية قبل المدرسة:

1. شطيرة من خبز القمح مع اللبن أو الجبنة والخضار.
2. القليل من العسل مع الفواكه الطازجة أو الشوفان.
3. بيضة مسلوقة مع شريحة توست، وخضار مثل الخيار أو الطماطم.
4. حبة موز مع حفنة صغيرة من المكسرات (مثل اللوز أو الجوز).
5. كوب من الحليب مع رقائق الكورن فليكس، أو شريحة خبز.



### اقتراحات لوجبات خفيفة (ساناك) بعد التمارين:

1. شطيرة صغيرة بزبدة الفول السوداني أو المربى.
2. قطعة فاكهة، مثل التفاح أو البرتقالة.
3. لوح جرانولا أو لوح بروتين.
4. حفنة صغيرة من المكسرات أو الفواكه المجففة (مثل الزبيب أو اللوز).
5. كوب من الحليب بالشوكولاتة، أو عصير الفواكه الطبيعي.

**ولا تنسوا المياه!**

يرجى التأكد من أن الطلاب يحضرون زجاجة مياه للشرب أثناء وبعد التمارين.

نشكر لكم تعاونكم في تعزيز نمط حياة صحي ونشيط لأطفالكم.

مع أطيب التحيات،

قسم التربية الرياضية - مدرسة سمارت كولدج



Dear Parents,

We would like to inform you that the Physical Education Department at Smart College has observed recurring cases of low blood sugar and fatigue among some students during exercise sessions. Upon further monitoring and evaluations, it was found that the main cause is insufficient breakfast in the morning and the absence of water during the session.

To promote a healthy sports culture among children and students and ensure they benefit from physical education sessions in a healthy and safe manner, we recommend providing them with a light snack after exercise to restore their energy and boost activity.

**Suggestions for Morning Breakfast Before School:**

1. A whole wheat sandwich with labneh, cheese, and vegetables.
2. Fresh fruits or oats with honey.
3. A boiled egg with a slice of toast and vegetables like cucumber or tomatoes.
4. A banana with a small handful of nuts (such as almonds or walnuts).
5. A cup of milk with cereal or a slice of bread.

**Suggestions for Snacks After Exercise:**

1. A small sandwich with peanut butter or jam.
2. A piece of fruit, such as an apple or an orange.
3. A granola or protein bar.
4. A small handful of nuts or dried fruits (like raisins or almonds).
5. A cup of chocolate milk or natural fruit juice.

**And don't forget to stay hydrated!**

Please make sure students bring a water bottle to drink during and after exercise sessions.

We thank you for your cooperation in fostering a healthy and active lifestyle for your children.

Best regards,

Physical Education Department – Smart College

