KULLEĠĠ SAN NIKOLA, SKOLA PRIMARJA MĠARR

Kodiċi biex ngħixu aktar b'saħħitna

GĦANIJIET

- Biex it-tfal jifhmu l-importanza ta' dieta bilanċjata u ħajja attiva.
- Biex inaqqsu l-problema ta' ħxuna żejda fost it-tfal.
- Biex it-tfal isiru konxji dwar l-indafa.

L-ISTUDENTI:

- Huma mistennija li jieħdu sehem f'kull attivita' relatata ma' stil ta' ħajja tajba għas-saħħa.
- Għandhom jkollhom rwol attiv biex isaħħu il-konsum ta' ikel bnin.
- Jistgħu iġibu l-iskola **ilma** biss għax-xorb; xarbiet oħra jiġu ikkonfiskati.
- Għandhom iġibu l-ilma fi fliexken **trasparenti**.
- Huma mħeġġa biex jieħdu sehem fl-iskema tal-frott u l-ħaxix.
- Ma jistgħux iġibu ħelu, pakketti, *sponges* u *cereal bars* kemm l-**iskola** kif ukoll waqt xi **ħarġa**.
- Għandhom iġibu l-ikel tagħhom go *lunchbox* nadifa.
- Għandhom iġibu sarvetta u *tissues* u *wipes*.
- Ma jistgħux iġibu flus (*pocket money*) magħhom waqt xi ħarġa.
- Kejkijiet għadhom ikunu **plejn** (idealment *cupcakes*). Evitaw krema ġamm u nutella.

IL-ĠENITURI:

- Għandhom jaħdmu flimkien mal-iskola biex iwettqu din il-politika dwar il-konsum ta' ikel bnin;
- Għandhom isiru konxju dwar liema ikel bnin għandhom jagħtu lill-uliedhom, fosthom: ħobż, yogert plejn jew tal-frott, frott, ħaxix u insalati. (*Hot dogs*, *chicken nuggets* mhumiex permessi l-iskola).
- Għandhom ikunu ta' eżempju għal uliedhom rigward stil ta' ħajja biex ngħixu aktar b'saħħitna – billi jħeġġu lill-uliedhom jieħdu sehem f'attivita fiżika; jevitaw it-tipjip, ma jibdewx il-konsum tal-tal-alkoħol; u jippreparaw *menus* b'ikel bnin.

GĦALLIEMA, KINDERGARTEN ASSISTANTS, LEARNING SUPPORT ASSISTANTS U L-AMMINISTRAZZJONI:

- Għandhom ikunu ta' eżempju għall-istudenti;
- Għandhom jagħtu importanza fil-kurrikulu dwar konsum ta' ikel bnin u dwar kif għandna ngħixu stil ħajja biex inkunu aktar b'saħħitna;
- Għandhom jibgħatu messaġġi ċari u konsistenti dwar ikel, xorb u drawwiet li jħeġġu stil ta' ħajja li bih ngħixu aktar b'saħħitna biex isaħħu dak li qed jgħallmu lit-tfal;
- Għandhom jippromovu il-konsum ta' frott, ħaxix u ilma.