

Kulleġġ San Ġorġ Preca
Skola Primarja Floriana

IKEL U XORB GĦALL-ISKOLA



Settembru 2015

Ikel Mhux Permess fl-Iskola

- Kull tip ta' ikel moqli
- Crisps u chips
- Salami, bacon, luncheon meat, mortadella u corned beef
- Zalzett, burgers, chicken nuggets, spring rolls, wontons, samosas, fish cakes, fish fingers
- Pizza li jkollha z-zalzett, salami, pepperoni
- Lewz bil-melħ jew biz-zokkor
- Pastizzi, sausage rolls u hot dogs
- Doughnuts, pasti bil-krema jew ġamm, kejkijiet bil-ġelu
- Ċikkulata u ħelu
- Yoghurts
- Cereal bars
- Pakketti ta' snacks
- Dips, zlazi u salad dressings li tixtrihom lesti

Xorb Mhux Permess fl-Iskola

- Ilma sparkling u ilma bit-togħma tal-frott
- Kull tip ta' luminati
- Iced tea
- Fruit juices u nectars
- Ħalib b'aktar minn 2.5% xaħam u ħalib bil-kulur
- Xorb b'aktar minn 2.5% xaħam u 10% zokkor

Ikel Tajjeb Għall-Iskola

- Ħobż bħal sandwiches, bziezen, baguettes, ftajjar, panini u pitta. Ma' dawn jista' ikollhom kull tip ta' ħaxix, tuna, sardin, mackarel, salamun, tigieġ, dundjan, irkotta u ġobon low fat, bajd iebes, bigilla u fażola. L-ispread irid ikun low fat.
- Pizza tajba biss jekk ikollha għażla ta' toppings bħal dawk imsemmija hawn fuq.
- Ross fil-forn u lasagna bl-ħaxix
- Insalata tal-couscous, tal-għaġin jew tal-ħaxix
- Quiche u torti b'għaġina wholegrain
- Dips low fat u bla melħ
- Galletti u crackers
- Lewz basta mhux bil-melġ jew biz-zokkor
- Popcorn plain
- Kull tip ta' frott
- Qagħaq tal-ħmira, biskuttelli u pudina tal-ħobż
- Cereali bla zokkor

Xorb Tajjeb Għall-Iskola

- Ilma
- Ħalib abjad

Niċcelebra Għeluq Snini Fl-Iskola



It-tfal kollha jieħdu pjaċir li f'għeluq sninhom jiċcelebraw flimkien ma' sħabhom tal-klassi. Għalhekk dak inhar ikunu jistgħu jgibu xi kejk żgħir sabiex jaqsmuh ma' sħabhom. Iżda l-kejk ma jridx ikollu ammont esagerat ta' zokkor u ma jkollux krema u ġelu. Jista' ikun kejk sempliċi mzejjen bil-yoghurt low fat, jew xi pudina tal-ħobż imħawra u tajba! Idea tajba hi li flok kejk ikollhom muffins jew cupcakes għal sħabhom – dak li jkun ikun jista' jeħodha d-dar u jkolha wara l-iskola. Il-kejkijiet jitqassmu biss fil-klassi u mhux mal-iskola kollha – għalhekk m'hemmx għalfejn nesageraw fid-daqs.



Dawn il-listi huma skont il-politika tal-Gvern ta' Malta hekk kif spjegati fiċ-ċirkolari tal-Gvern SSD 16/15 u fid-dokument A Whole School Approach to a Healthy Lifestyle and Physical Activity Policy. Għal aktar dettalji żur il-website:

<http://education.gov.mt/resources/News/Documents/Healthy%20Eating%20and%20Physical%20Activity%20Policy.pdf>