

September 9, 2021

ISSUE | 3

www.qataracademy.edu.qa



الرؤية

تسعى أكاديمية قطر - الدوحة إلى تمكين طلابها من تحقيق مستويات عالية من النمو الأكاديمي والرفاه الشخصي ليصبحوا مواطنين مسؤولين متجذرين في ثقافتهم المحلية ومنفتحين على العالم

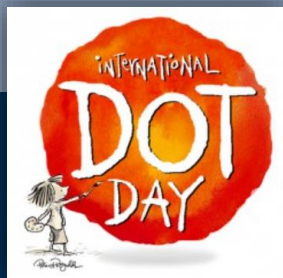
Vision

Empowering students to achieve high levels of academic growth and personal wellbeing and to be responsible citizens who are locally rooted and globally connected.

Upcoming events

September

International Dot Day Celebration 14th-15th
Dress up days



-  @qataracademydoha
-  @qad_qf
-  @qad_qf
-  @qataracademydoha

QAD Primary School Administrative team

Marie Green - Principal

mgreen@qf.org.qa

Andrew Cubitt - Assistant Principa

acubitt@qf.org.qa

Elizabeth Kennedy - Assistant Principal

ekennedy@qf.org.qa

Sana Alavi- Assistant Principal EEC

salavi@qf.org.qa

Office Staff -Admin Assistants

Maha Al Awad- msaid@qf.org.qa

Yasmin Abbas-yabbas@qf.org.qa

44542000

رسالة المدير العام

أولياء الأمور الكرام،

ها قد مر أسبوع آخر مع استمرار الطلاب في التركيز بشكل جيد على دراساتهم. إذا كان طفلكم جديداً في المدرسة هذا العام ، فأرجو أن يكون قد استقر جيداً وبدأ في تكوين صداقات جديدة. آمل أن يشعروا بالراحة في المدرسة ويعرفون إلى من يذهبون إذا كانت لديهم أي أسئلة.

إنه لأمر رائع بالتأكيد أن ينضم إلى العديد من الطلاب إما في مركز التعليم المبكر أو مرحلة الروضة أو المراحل الأخرى لجميع الطلاب Covid-19 لقد تم إبلاغ المدرسة من قبل وزارة التعليم والتعليم العالي هذا الأسبوع أنها ستجري اختبار في المدرسة - طالما وافق أولياء أمورهم على ذلك- سنرسل النماذج باللغتين العربية والإنجليزية إلى جميع أولياء الأمور يوم الأحد، حتى يتمكنوا من تعبئتها وإعادتها إلى المدرسة الأسبوع المقبل. ستحتاجون إلى تعبئة نموذج منفصل لكل طفل من أطفالكم. بالنسبة للطلاب الذين تقل أعمارهم عن 14 عامًا ، سيتم فحصهم فقط عن طريق أخذ مسحة من الحلق ، بينما سيتم إجراء اختبار مسحة من الأنف لجميع الطلاب اللذين تزيد أعمارهم عن 14 عامًا. هذه العملية كلها جزء من عمل الوزارة لضمان أن يبقى مجتمعنا آمن. سيتم إجراء الاختبار في المدرسة وسيتم اتخاذ الترتيبات اللازمة بمجرد اتصال وزارة التربية والتعليم العالي بنا بدءاً من الأسبوع المقبل. أؤكد لكم مرة أخرى أنه لن يتم اختبار أطفالكم إلا إذا أرسلتم موافقتكم الخطية.

لقد سعدنا هذا الأسبوع بدعوة ثلاثة طالبات من أفغانستان للانضمام إلى المدرسة. إنهن جزء من فريق الروبوتات الأفغاني ، وجميعهن سيحصلن على رعاية تعليمهن في مدارس مؤسسة قطر، وذلك من قبل المؤسسة وصندوق قطر للتنمية. كان لدى أكاديمية قطر- الدوحة فريق روبوتات قوي في السنوات السابقة ، والذي تنافس على المستوى الدولي ، لذلك من المناسب بشكل خاص أن ينضم إلينا ثلاثة من الفريق الأفغاني. نتطلع إلى الترحيب بهم في المدرسة كما علمتم من [منشور](#) الرئيس التنفيذي لمؤسسة قطر، سعادة الشیخة هند بنت حمد آل ثاني حفظها الله، على حسابها على انستغرام ، فإن مؤسسة قطر تنظم حملة تبرعات لللاجئين الأفغان الذين يقيمون في مجمعات مختلفة في جميع أنحاء مؤسسة قطر. لقد خصصنا نقاط تجميع في المدارس الابتدائية والثانوية ، لذلك إذا رغبت بالتبرع ببعض المستلزمات لهؤلاء اللاجئين ، فيرجى إحضارها إلى المدرسة. ونحن بدورنا سنقوم بتوصيل تلك التبرعات. شكرا لدعمكم

أطيب الأمنيات،

ستيفن ميك

المدير العام

FOLLOW US ON



Director's Message

Dear Parents,

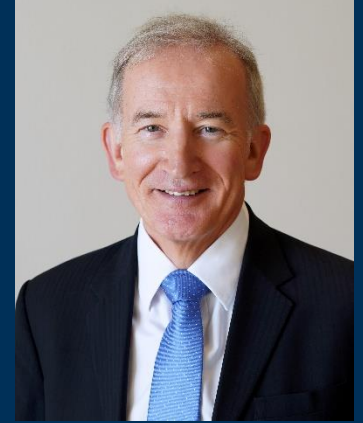
Another week has sped by, with the students continuing to focus well upon their studies. I hope that if your child is new to the school this year, that he or she has settled in well and has begun to make new friends. I hope they feel comfortable at the school and know to whom to go if they have any questions. It is certainly wonderful to have been joined by so many students in the EEC, Pre-3 and other Grades.

The Ministry of Education and Higher Education informed the school this week that it is going to undertake Covid-19 testing of all students at the school – as long as their parents give their consent. We will be sending out the forms – in Arabic and English - to all parents on Sunday, so that you can fill them in and return them to the school next week. You will need to complete a separate form for each of your children. For students under 14 the test will take the form of a throat swab, whereas for those students aged 14 and above, the normal PCR test will be administered. This process is all part of the Ministry's work to ensure that our community is safe. The testing will take place at the school and the arrangements will be made, once the MOEHE contacts us from next week. I should emphasize again that your children will only be tested if you give your consent.

This week we were delighted to be able to invite three students from Afghanistan to join the school. They are part of the Afghan all-female Robotics Team, all of whom are to have their education sponsored at QF Schools, by the Qatar Foundation and the Qatar Fund for Development. QAD has had a strong Robotics Team in previous years, which has competed at international level, so it is particularly appropriate that three of the Afghan Team will be joining us. We look forward to welcoming them to the school.

As you may know from our CEO, HE Shaikha Hind bint Hamad's latest Instagram [post](#), QF is holding a donations drive by collecting and sorting items for the Afghan refugees who are housed in various compounds across QF. We are having collection points at the Primary and Secondary Schools, so if you are able to donate some goods for these refugees, please do bring them to the school. We will do the rest. Thank you for your support.

Best wishes,
Stephen Meek
Director



FOLLOW US ON



رسالة مدير المدرسة الابتدائية

أولياء الأمور الكرام،

يسرني إعلامكم أن معظم العائلات قد أتمت الآن الحجر الصحي وذلك بعد عودتهم من السفر، وأن حضور الطلاب شخصيًا يزيد عن 400 طالب يوميًا. شكرًا جزيلًا لالتزامكم.

نقوم حاليًا بتصميم خطة العودة إلى المدرسة استعدادًا للانتقال إلى المرحلة 4. وهذا يعني أننا سنجمع الطلاب جميعًا معًا مرة أخرى للمرة الأولى منذ مارس 2020. لكم أن تتخيلوا مع وجود مثل هذه الأعداد الكبيرة من الأطفال بأعمار مختلفة، فإن الأمر قد يكون معقد نوعًا ما.

علينا أن نخطط بالتفصيل للأسباب التالية: أطفالنا الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 4 سنوات لم يذهبوا إلى المدرسة طوال نصف حياتهم الصغيرة مما قد يتسبب في عدم استقرارهم حاليًا وهم يكافحون من أجل الانفصال عن عائلاتهم وعدم تواجدهم في المنزل؛ لقد نسي أطفالنا الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 6 سنوات الروتين المدرسي ويحتاجون إلى تذكير بأنهم جزء من بيئة تعليمية منظمة ومشاركة. وقد اعتاد طلابنا الأكبر سنًا على مجموعات التعلم الأصغر، وحصلوا على مزيد من الاهتمام الفردي وأصبحوا متمرسين تمامًا في طرق التعلم.

سنوافيكم بالخطة الجديدة قريبًا، وأنتم كأولياء أمور سيكون لديكم دور كبير تلعبونه في نجاحها خصوصًا فيما يتعلق بقواعد سلوك الطلاب. سوف يسعد الطلاب بأن يتواجدوا جميعًا معًا مرة أخرى ولكن ذلك الأمر له تحديات معينة. سنركز على مجالين رئيسيين: الرفاهية والتنشئة الاجتماعية للطلاب الذين سيجتمعون معًا وكذلك الاحتياجات وهياكل الدعم الموجودة للموظفين للقيام بعملهم بشكل أكثر فاعلية. سنحتاج حقًا إلى اهتمامكم ودعمكم الكاملين في التنشئة الاجتماعية للطلاب. يرجى الاطلاع على هذه التفاصيل في الخطة.

ستوضح الخطة أيضًا بعض الترتيبات اللوجستية للمدرسة وما سيبدو عليه الوضع مع قيود المرحلة 4، مثال ذلك الفصل الدراسي الذي تم إعداده للطلاب ليكونوا متباعدين بمسافة متر واحد وتناوب الاستراحة بين الطلاب وجدول الكافتيريا وجدول التعلم الجديدة مواقف السيارات/ توصيل الطلاب و التعليم من خلال المجموعات و قواعد سلوك الطلاب و تقدير ومكافأة الطلاب وما إلى ذلك. لدينا جميع الموارد التي نحتاجها لضمان اندماج ناجح بمرور الوقت وأنا أتطلع إلى أن تعمل المدرسة بكامل طاقتها مرة أخرى.

سوف ينتهي الدوام المدرسي مبكرًا يوم الثلاثاء للطلاب من الآن فصاعدًا. ينتهي دوام الطلاب في تمام الساعة 1 ظهرًا في المدرسة الابتدائية والساعة 1:15 ظهرًا في المدرسة الثانوية.

سوف يتم استلام الطلاب في نهاية اليوم على حسب لون مجموعتهم، سيكون انصراف المجموعة ذات اللون الأخضر والأصفر في تمام الساعة 1 ظهرًا و المجموعة ذات اللون الأزرق والأحمر في تمام الساعة 1:10 ظهرًا.

شكرًا لجميع أولياء الأمور الذين حضروا الجلسة التعريفية بالمناهج الدراسية مساء يوم الثلاثاء. آمل أن تكونوا قد وجدتموها مفيدة. إذا كان هناك أي استفسار من قبلكم يرجى التواصل معنا للتوضيح والمتابعة.

FOLLOW US ON

يرجى الاستمتاع بصور فعالية Scrabble التي شارك فيها الموظفون والطلاب يوم الثلاثاء. أرجو أيضا أن تلقوا نظرة على "إضاءات على الصف الثاني".

آمل أن تقوموا بتهيئة أطفالكم للاحتفال والمشاركة ب DOT DAY وذلك يومي الثلاثاء 14 والأربعاء 15 سبتمبر الأسبوع المقبل. يعد هذا تمرينًا رائعًا لبناء المجتمع وسيستمتع به الطلاب بشكل خاص.

أتمنى أن تكونوا قد استلتم الكتاب السنوي المدفوع مسبقًا من العام الماضي. لقد قام طلابنا في الصف الرابع بتسليم الكتب لطلاب الصف السادس. إذا لم تتسلموا الكتاب بعد أو إذا كنتم ترغبون في طلبه فيرجى إرسال بريد إلكتروني إلى سكرتيرة المدرسة، ياسمين عباس yabbas@qf.org.qa

أرجو لكم عطلة نهاية أسبوع سعيدة.

ماري جرين



20/21 YEARBOOK
ORDER YOURS NOW! 100 QR

I would like to reserve the yearbook 2020-2021.

Student name: _____

Current class: _____

Amount Paid: _____

Please keep this receipt to collect it in August 2021.

Student name: _____

Class: _____

Amount Paid: _____

Date ordered: _____

Received by: _____

FOLLOW US ON



Principal's message

Dear Parents,



I am pleased to tell you that most families have now finished their travel quarantine and that student attendance on campus is 400+ each day. Many thanks for your commitment with this.

We are currently designing our Back To School Plan for when Phase 3 restrictions are lifted and we go into Phase 4. This will mean that we are bringing 2 halves of the school community together again, for the first time since March 2020. And as you can imagine, with such large numbers of different age children, it is rather complex.

We have to plan in detail because: our 3 and 4 year olds have not been to school for half of their little lives. This is causing greater settling-in issues currently and they are struggling with separating from their families and not being at home; our 5 and 6 year olds have forgotten most school routines and need reminding of being part of a structured, shared learning environment and our older students have become used to smaller learning groups, getting more individual attention and have become quite set in their ways.

The plan will be with you shortly and as parents, you will have a huge part to play in its success regarding student Code of Conduct. The students will adore being all together again but this will also come with its challenges. We will be focusing on two main areas: the wellbeing & socialization of the students joining together and the needs and support structures in place for staff to do their job most effectively. We will really need your full attention and support on the students' socialization. Look out for these details within the plan.

The plan will also outline some of the larger school logistical operations and what this will look like with Covid – 19 Phase 4 restrictions, such as, classroom set up for students to be one meter apart, recess rotations, cafeteria schedules, new learning schedules, car park, dismissal/drop off, education through group assemblies, student Code of Conduct, Rewards and so on. We have all of the resources that we need to ensure a successful integration over time and I look forward to a fully functioning school again.

FOLLOW US ON

 @qataracademydoha

 @qad_qf

 @qad_qf

 @qataracademydoha

To bring you to the present day: Tuesday Early Release Day for students from now on is weekly. Students will finish at 1pm in the Primary school and 1:15pm in the Senior School. Primary School Collection: **Green** & **Yellow** will be at **1pm**, **Blue** and **Red** will be at **1.10pm**.

Thank you to all of those parents who attended the Curriculum Event on Tuesday evening. I hope that you found it useful. If anything, it gave you a basis on which to ask follow- up questions.

Please enjoy the Scrabble pictures that the staff and students engaged in on Tuesday as part of staff wellbeing. Also take a look at our Spotlight on G2. I hope that you will prepare your children for DOT DAY on Tuesday 14th & Wednesday 15th next week. This is a great community building exercise and one that the students particularly enjoy.

I hope that you received your prepaid Yearbook from last year. Our Grade 4's took them to the Middle School to our Grade 6's. If you didn't receive it or wish to order one then please email the Secretary, Yasmin yabbas@qf.org.qa. If you are missing any prepaid photographs from last year or the previous year then please contact the Secretary or Thuraya also tabalkhair@qf.org.qa.

Have a nice weekend.

Marie



20/21 YEARBOOK

ORDER YOURS NOW! 100 QR

I would like to reserve the yearbook 2020-2021.

Student name: _____

Current class: _____

Amount Paid: _____

Please keep this receipt to collect it in August 2021.

Student name: _____

Class: _____

Amount Paid: _____

Date ordered: _____

Received by: _____

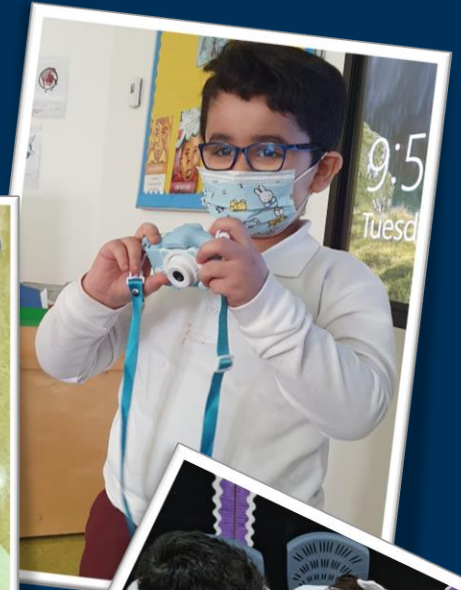
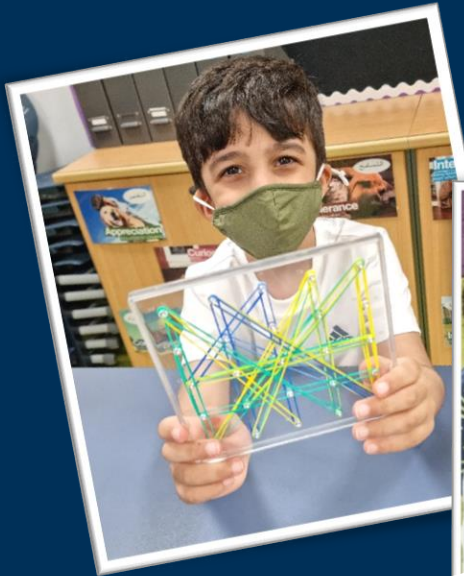
FOLLOW US ON

-  @qataracademydoha
-  @qad_qf
-  @qad_qf
-  @qataracademydoha



The students are settling in nicely in Grade 2!
 They are enjoying being on the “big kids” side of the school,
 learning to use their new Chromebooks
 and generally growing into increased expectations for
 independence and responsibility.

It's a big jump for them, but we are so proud of their hard work and
 - more importantly -
 they are proud of themselves!
 Way to go, Second Graders!



FOLLOW US ON

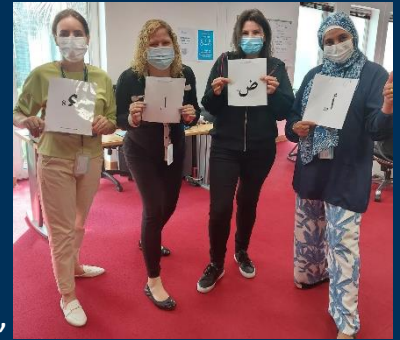
-  @qataracademydoha
-  @qad_qf
-  @qad_qf
-  @qataracademydoha

STAFF HUMAN SCRABBLE

Qatar Academy Primary Team Building Day, September 7th, 2021



In between the busy day of teaching and learning, staff members participated in a fun game of Human Scrabble. In typical scrabble style with a twist,



each teacher was assigned 1 letter in English or Arabic and formed words either in their own teams, as they crossed departments through meetings, at lunch or simply passed someone in the hallway. EEC, Preschool, Primary, Admin, Support and Office staff participated with much excitement.



There were many laughs and cheers as many MANY words were formed. In fact, close to **400** words and photos were submitted by over **100** staff members. There were all sorts of short and long words, which peaked a lot of our students' interest. The activity brought together staff, lightened their spirits and motivated everyone!

Staff were quoted-

"I am motivated and want to be at work today"

"Today is a GOOD day"

"This is great for us and great for the kids to see"

"Thank you so much for the scrabble game,

the teachers are having fun and the kids are getting involved too"



FOLLOW US ON

 @qataracademydoha

 @qad_qf

 @qad_qf

 @qataracademydoha



A fun day for all who participated with prizes for the longest scored word and the teacher with the highest number of words. But... everyone was a winner for making it a great day and for being an enthusiastic participant. Well done to all!



FOLLOW US ON

-  @qataracademydoha
-  @qad_qf
-  @qad_qf
-  @qataracademydoha

QF-SCHOOL CLASSROOM MEALS

September 5th - 30th - 2021



QF - School Classroom Meals - September 12th - 16th - 2021

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
BREAKFAST					
DAIRY	Milk	Laban	Milk	Laban	Milk
FRUIT	Dried Apricots	Sweetmelon Dices	Orange Wedges	Banana	Pears
VEGETABLE	Cucumber Carrot Crudites	Capsicum & Corn	Carrot & Raisin	Cilantro Cucumber	Broccoli & Carrot
MAIN	Dates Roll & Traigle Cheese	Zaatar & Labneh Bites	Pizza Rolls	Chicken Focaccia Sandwich	Scrambled Egg with Whole Wheat Bagel
LUNCH					
DAIRY	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt
FRUIT	Watermelon Dice	Banana	Apple	Pineapple Dice	Dry Figs
VEGETABLE	Chickpea & Quinoa Salad	Cabbage & Cous Cous Salad	Cucumber & Carrot Crudites	Classic Three Beans Salad	Oriental Salad
MAIN	Fish Tikka & Tomato Salsa Potato Puree	Chicken Machboos with Tomato Salsa	Sweet Potato & Lentil Stew Steamed Rice	Stir Fried Beef Roasted Potato	Beef Burger Beetroot Bun Cheese Sauce Grilled Marrow & Carrot

برنامج الوجبات الغذائية لمدارس مؤسسة قطر Qatar Foundation School Meals Program

يتم توفير وجبات غذائية صحية لجميع الطلاب في المدارس التابعة لمؤسسة قطر. هذه الوجبات هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب. الوجبات الغذائية للمدارس هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب.

More than 8,000 students enjoy healthy school meals every day. Our meals meet Qatar's Dietary Guidelines, which are based on the Qatar Dietary Guidelines. These include age-appropriate portions of grains, fruits, vegetables, protein, and healthy fats.

These guidelines ensure that our students remain healthy, strong, and focused at school.



الوجبات الغذائية للمدارس هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب. الوجبات الغذائية للمدارس هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب.

تضمن الوجبات الغذائية للمدارس أن تكون الوجبات صحية ومتوازنة. الوجبات الغذائية للمدارس هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب.

تضمن الوجبات الغذائية للمدارس أن تكون الوجبات صحية ومتوازنة. الوجبات الغذائية للمدارس هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب.

تضمن الوجبات الغذائية للمدارس أن تكون الوجبات صحية ومتوازنة. الوجبات الغذائية للمدارس هي جزء من برنامج الوجبات الغذائية للمدارس، والذي يهدف إلى تعزيز الصحة والرفاهية للطلاب.

FOLLOW US ON

QF - School Classroom Meals - September 19th - 23th - 2021

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
BREAKFAST					
DAIRY	Milk	Low Fat Yoghurt	Milk	Low Fat Yoghurt	Milk
FRUIT	Watermelon Dice	Dried Apricots	Pears	Apple	Banana
VEGETABLE	Cucumber And Capsicum	Carrots & Corn	Carrot & Broccoli	Dill & Cucumber	Char Grill Pepper & Corn
MAIN	Baked Apricot Doughnuts Mozarella Stick	Beetroot Bread & Boiled Egg	Calzone Margherita	Oat And Banana Cookies & Triangle Cheese	Brasied Chicken & Feta Sandwich
LUNCH					
DAIRY	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt
FRUIT	Apple	Orange Wedges	Dry Figs	Pineapple Dice	Watermelon Dice
VEGETABLE	French Lentil Salad	Chickpea and cous cous	Corn & Cucumber	Fattoush	Carrot & Raisin
MAIN	Chicken Biryani / Cucumber Raita	Baked Fish Finger & Toamto Salsa Roasted Potato	Meat Balls Steamed Rice	Spaghetti Bolognaise	Black Eyed Bean Stew Steamed Rice

برنامج الوجبات الغذائية
لمدارس مؤسسة قطر
Qatar Foundation
School Meals Program

أكثر من 6,000 طالب يستمتعون بوجبات صحية في مدارسهم كل يوم. هذه الوجبات الصحية هي جزء من التزامنا بتقديم بيئة تعليمية صحية لجميع الطلاب. هذه الوجبات الصحية هي جزء من التزامنا بتقديم بيئة تعليمية صحية لجميع الطلاب. هذه الوجبات الصحية هي جزء من التزامنا بتقديم بيئة تعليمية صحية لجميع الطلاب.

More than 6,000 students enjoy healthy school meals every day. Our meals meet School Catering Guidelines, which are based on the Qatar Dietary Guidelines. These include age-appropriate limits on calories, refined sugar, sodium, and unhealthy fats. These guidelines ensure that our students remain healthy, strong, and focused at school.



ننصح بالحد من تناول الدهون المشبعة، السكر المكرر، والصوديوم. الحد من تناول الدهون المشبعة، السكر المكرر، والصوديوم. الحد من تناول الدهون المشبعة، السكر المكرر، والصوديوم.

Limit saturated fat, refined sugar, and sodium. Limit saturated fat, refined sugar, and sodium. Limit saturated fat, refined sugar, and sodium.



QF - School Classroom Meals - September 26th - 30th - 2021

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
BREAKFAST					
DAIRY	Milk	Laban	Milk	Laban	Milk
FRUIT	Pears	Banana	Orange Wedges	Sweetmelon Dices	Dried Apricots
VEGETABLE	Broccoli & Carrot	Cilantro Cucumber	Carrot & Raisin	Capsicum & Corn	Cucumber Carrot Crudites
MAIN	Scrambled Egg with Whole Wheat Bagel	Chicken Focaccia Sandwich	Pizza Rolls	Zaatar & Labneh Bites	Dates Roll & Traigle Cheese
LUNCH					
DAIRY	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt
FRUIT	Dry Figs	Pineapple Dice	Apple	Banana	Watermelon Dice
VEGETABLE	Oriental salad	Classic Three Beans Salad	Cucumber & Carrot Crudites	Cabbage & Cous Cous Salad	Chickpea & Quinoa Salad
MAIN	Beef Burger Beetroot Bun Cheese Sauce Grilled Marrow & Carrot	Stir Fried Beef Roasted Potato	Sweet Potato & Lentil Stew Steamed Rice	Chicken Machboos with Tomato Salsa	Fish Tikka & Tomato Salsa Potato Puree

برنامج الوجبات الغذائية
لمدارس مؤسسة قطر
Qatar Foundation
School Meals Program

أكثر من 6,000 طالب يستمتعون بوجبات صحية في مدارسهم كل يوم. هذه الوجبات الصحية هي جزء من التزامنا بتقديم بيئة تعليمية صحية لجميع الطلاب. هذه الوجبات الصحية هي جزء من التزامنا بتقديم بيئة تعليمية صحية لجميع الطلاب. هذه الوجبات الصحية هي جزء من التزامنا بتقديم بيئة تعليمية صحية لجميع الطلاب.

More than 6,000 students enjoy healthy school meals every day. Our meals meet School Catering Guidelines, which are based on the Qatar Dietary Guidelines. These include age-appropriate limits on calories, refined sugar, sodium, and unhealthy fats. These guidelines ensure that our students remain healthy, strong, and focused at school.



ننصح بالحد من تناول الدهون المشبعة، السكر المكرر، والصوديوم. الحد من تناول الدهون المشبعة، السكر المكرر، والصوديوم. الحد من تناول الدهون المشبعة، السكر المكرر، والصوديوم.

Limit saturated fat, refined sugar, and sodium. Limit saturated fat, refined sugar, and sodium. Limit saturated fat, refined sugar, and sodium.



FOLLOW US ON

