اسکول فوڈ کا عہد

اسکول فوڈ ہمارے طلبا کے درمیان صحت بخش غذائی انتخابات کے فروغ کا پابندِ عہد ہے اور خوش ذائقہ، صحت بخش اور پُرکشش مینیو انتخابات کے ذریعے غذائیت کے اعلیٰ معیارات کو قائم رکھتا ہے-

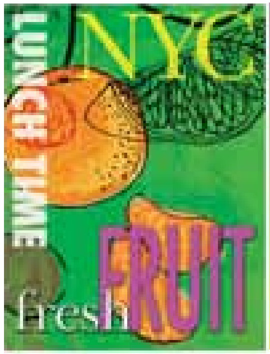
• غذائی معیارات — ہمارے غذائی معیارات ہمیشہ USDA کے رہنمائی خطوط کی تکمیل اور اکثر اوقات متجاوز کرتے ہیں- ہم نے اپنے مینیو کی چیزوں میں نمک، چربی، کولیسٹرول کو کم کردیا ہے، اور ہائی فروکٹوز کورن سیرپ کو ختم کررہے ہیں- اسکول فوڈ ٹرانس فیٹ، مصنوئی ذائقہ، رنگ، میٹھا، پام آئل، BHA, BTA اور MSG کے استعمال کو منع کرتا ہے- ہم اپنے کھانوں میں غذائی ریشہ کے گرامز کو بھی بڑھارہے ہیں-

• غذائی تحفظ — اسکول فوڈ کا عملہ [(Hazard Analysis Critical Control Points) HACCP] میں تربیت یافتہ ہے؛ جو غذائی تحفظ کا جدید ترین انسدادی طریقِ کار ہے-

• خدماتِ صارفین — بروقت قابلِ اعتماد ناشتے اور لنچ کی خدمات جو اسکول کے جدول سے معاونت کرتی ہیں-

• بلا روک ٹوک رابطہ کاری — اسکول فوڈ آپکے سوالات یا تجاویز کا خیرمقدم کرتا ہے؛ ہم ضمانت دیتے ہیں کہ ہماری پیشہ ورانہ ٹیم آپکی ضروریات کی تکمیل کرے گی-

• اسکول فوڈ شراکت — اسکول فوڈ کے مینجرز، پرنسپلز، والدین ربط دہندگان، دیگر اسکولی عملہ، والدین، اور طلبا کھانے کے تجربے کو دوبالا کرنے کے لیے اشتراک کرتے ہیں-



اسکول فوڈ ریسٹورانٹس

اسکول فوڈ کے ایکزیکٹو شیف صنعت کاران کے ساتھ ملکر ایسی مصنوعات تیار کرتے ہیں جو اسکول فوڈ کے اعلیٰ غذائی اور طباخی معیارات کی تکمیل کرتی ہیں- متعدد قسم کی غذائی مصنوعات ہمیں ہر اسکول گریڈ سطح کی ضرورت کے مطابق مینیو تخلیق کرنے میں مدد دیتی ہیں-

اسکول فوڈ کی طباخی شیف کی ٹیم اسکول کے باورچی خانہ کے عملے کو پیشہ ورانہ مہارت اور تربیت فراہم کرتی ہے- کھانا پکانے اور پیش کرنے کے موزوں طریق کار اور تکنیک کے استعمال کی توسیع اسکول فوڈ کے نیویارک شہر کے طلبا میں صحت بخش غذائی عادات کو فروغ دینے کے ہدف میں معاونت کرتی ہیں-

انفرادی طور پر تشکیل دیئے گئے مارکٹنگ پروگرام اسکول فوڈ کیفیٹریا کو اسکول فوڈ ریسٹوران میں تبدیل کردیتے ہیں- ناشتہ اور لنچ کے فروغ کے پروگرام ماہانہ موضوعات پر مشتمل ہوتے ہیں جو عمر کی مناسبت سے ہوتے ہیں اور اس میں عمدہ مینیو نمایاں ہیں جو طلبا کی ترجیحات، موجودہ رجحانات اور ثقافتی تنوع کی بنا پر بنائے گئے ہیں- یہ پروگرام خوش طبع ہیں اور طلبا کو عمدہ خوراک، دوستانہ خدمات اور کھانے کا پُرلطف تجربہ فراہم کرتے ہیں-

اپنے بچوں کی کامیاب ہونے میں مدد کریں

اسکول کے خوش ذائقہ اور صحت بخش کھانوں سے لطف اندوز ہوں!

اسکول کے کھانوں کی درخواست

بہت سے طلبا مفت یا کم قیمت کھانے کے اہل ہیں- مکمل شدہ فارم اہل طلبا کو مفت یا 25¢ میں لنچ کھانے کا مجاز بناتا ہے- وہ طلبا جو بلحاظ آمدنی اہل نہیں ہیں یا فارم واپس نہیں کرتے ہیں ان کو $1.50 ادا کرنے پڑیں گے- اپنے یا اپنے خاندان کے لیے پیسے بچانا ایک عقلمندانہ خیال ہے- درخواست کو مکمل کرنا یقینی بنائیں!

ناشتہ

وہ بچے جو صحت بخش ناشتہ کرتے ہیں وہ اسکول میں زیادہ توجہ کا مظاہرہ کرتے ہیں اور تمام تعلیمی دن کے دوران اپنی سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتے ہیں- معیاراتی امتحانات میں انکا اسکور بھی بہتر ہوتا ہے، اور انکی تاخیر سے آنے اور غیرحاضری کی شرح کم ہوتی ہے- ان مفادات سے بہرہ مند ہونے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے نیویارک شہر کے تمام طلبا کے لیے ناشتہ مفت ہے-

گرمیوں میں کھانا: مفت ناشتہ اور لنچ

ناشتہ اور لنچ کی خدمات تدریسی سال ختم ہونے کے بعد بھی جاری رہتی ہیں- تمام گرمیوں کے دوران نیویارک شہر کے 18 سال اور اس سے کم عمر کے تمام بچوں کے لیے مفت ناشتہ اور لنچ دستیاب ہوتا ہے- ہمارا گرمیوں کے کھانے کا پروگرام سینکڑوں پبلک اسکولوں، اجتماعی پول مراکز، شہر کے پارکوں، نیویارک سٹی ہاؤسنگ اتھارٹی کلمپلیکس اور تمام شہر میں دیگر مقامات پر دستیاب ہے- کسی رجسٹریشن، دستاویزات، یا آئی ڈی (شناخت) کی ضرورت نہیں ہے- درحقیقت، مفت ناشتہ اور لنچ سے لطف اندوز ہونے کے لیے یہ بھی ضروری نہیں ہے کہ بچے نیویارک شہر کے پبلک اسکولوں میں درج ہوں-

اسکول فوڈ روزانہ غذائیت بخش اور لذیذ کھانے پیش کرتا ہے

ناشتے اور لنچ کے تمام کھانے:

• ریاسہائے متحدہ کے رہنمائی خطوط کے مطابق کیلوریز کو محدود کرتے ہیں؛

• بچوں کے لیے پروٹین، آئرن، کیلشیم اور وٹامن A اور C کی مجوزہ غذائی الاؤنس کی تکمیل یا اس سے تجاوز کرتے ہیں؛ اور

• امریکیوں کے لیے نمک اور کولیسٹرول کے متعلق غذائی رہنمائی خطوط کی پابندی کرتے ہوئے چربی کی مقدار کو کل کیلوریز کا 30% اور سیچوریٹڈ فیٹ کو کل کیلوریز کے 10% سے کم تک محدود کرتے ہیں-

پچھلے چار سالوں میں اسکول فوڈ نے ہمارے ناشتے، لنچ اور اسنیکس پروگرام میں بہت سی صحت بخش تبدیلیاں کی ہیں بشمول:

• کم چربی والے دودھ کے استعمال کو عام کرنا؛ ہم خاص ضرورت پروگرام کے علاوہ اصل دودھ پیش نہیں کرتے ہیں؛

• صرف بےچھنے آٹے کی روٹی اور رولز پیش کرتے ہیں؛

• روزانہ پیش کیے جانے والے تازہ پھلوں اور سبزیوں میں اضافہ؛

• شہری پیمانے پر تمام ہائی اسکولوں میں سلاد بار کا اضافہ؛

• ٹرانس فیٹ کو ترک کرنا؛ اور

• متعدد اداروں کے ساتھ شراکت کے ذریعے نیویارک شہر کے بچوں کی کھانے کی عادات، صحت، اور تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانا اور ساتھ ہی مقامی اور علاقائی پیداوار کی فراہمی سے نیویارک ریاست کی زرعی معاشیات کو مستحکم کرنا- یہ اسکول فوڈ پلس کی نیویارک ریاست محکمۂ زراعت اور مارکیٹ سے شراکت ہمیں مقامی کاشت کاروں کے ساتھ کام کرنے کا موقع دیتی ہے تاکہ مقامی طور پر کاشت کیے گئے پھل، سبزیوں اور دودھ کی اشیأ کے استعمال اور ان سے آگاہی کو فروغ ملے-

طلبا ہمارے گاہک ہیں اور ہم یہاں ہر روز ان کی خدمت کرنے کے لیے موجود ہیں!

بچپن کے موٹاپے اور اس سے وابستہ سنگین بیماریوں، جیسے ذیابیطس، کے پھیلاؤ کو روکنے کی کوششوں میں، ہمارے غذائی رابطہ کار، غذائی معیارات اور پالیسی کی تشکیل اور نفاذ کرتے ہیں- قومی پیمانے پر تسلیم شدہ صحتیاتی اداروں، مقامی اجتماعی گروپ اور حکومتی ایجنسیوں کے ساتھ تعلقات اور کوششوں کو مربوط کرکے، اسکول فوڈ کو DOE کی بہتر صحت کی پالیسی کی تائید میں مدد ملتی ہے-

DOE کی بہتر صحت کی پالیسی نیویارک شہر کے طلبا کی صحت اور فلاح کے فروغ کی خواہاں ہے- مکمل پالیسی کا جائزہ لینے یا پرنٹ کرنے کے لیے، برائے مہربانی ذیل کی ویب سائٹ پر جائیں:
http://schools.nyc.gov/Offices/Health/GenProgServ/Wellness.htm

اسکول فوڈ آپکو سوالات کرنے کی دعوت دیتا ہے ...

اسکول فوڈ علاقائی مساعدِ اعلیٰ سے رابطہ کی معلومات
من ہیٹن: sobrien@schools.nyc.gov (917) 339-1744
برونکس: lmizrahi@schools.nyc.gov (718) 741-8815
بروکلن I : mfigueroa@schools.nyc.gov (718) 935-3411
(اجتمائی اسکولی اضلاع 13, 14, 16, 19, 23 اور 32)
بروکلن II/ اسٹیٹن آئلینڈ: vtammaro@schools.nyc.gov (718) 714-0386
(اجتمائی اسکولی اضلاع 15, 17, 18, 20, 21, 22 اور 31)
کوئنز: tcashin@schools.nyc.gov 718 391- 6883

مینیو، غذائی رہنما خطوط، صحت بخش اسنیکس اور دیگر معلومات کے لیے www.opt-osfns.org/osfns سے رجوع کریں-

Office of SchoolFood
Eric Goldstein, Chief Executive Officer
egoldstein@schools.nyc.gov
44-36 Vernon Boulevard
Long Island City, NY 11101
Phone: 718 707-4300

T&I-8798 (Urdu)

والدین کے لیے معلومات

SchoolFood
Feed your mind

NYC Department of Education