

# BREAKFAST

## وجبة الإفطار



### Universal Academy's Breakfast Information

**Outreach:** Price\*: Free for all students (Reduced Price: Free). Student's Additional Breakfast: \$2.70

**Serving Time: 7:30 a.m. Until 07:50 a.m.** every day

Price is determined by your confidential Application for Free and Reduced Price Meals. If you need an application, please call the school's Food Services Department at (313)581-5006 Ext. 120.



Eating breakfast is a vital part of a healthy routine, offering several key benefits for both body and mind. It helps provide energy to fuel the body after a night of fasting. A nutritious breakfast stabilizes blood sugar levels, which improves focus, concentration, and mood throughout the day. By consuming nutrient-dense foods like whole grains, fruits, and proteins, breakfast supports heart health, enhances cognitive function, and can even aid in weight management by reducing the likelihood of overeating later.

Regularly eating breakfast promotes better overall health, helping you feel energized, mentally sharp, and ready to take on daily tasks.

يعد تناول وجبة الإفطار جزءًا حيويًا من روتين صحي، حيث يقدم العديد من الفوائد الأساسية لكل من الجسم والعقل. فهو يساعد على تنشيط عملية التمثيل الغذائي، وتوفير الطاقة لتغذية الجسم بعد ليلة من الصيام. تعمل وجبة الإفطار المغذية على استقرار مستويات السكر في الدم، مما يحسن التركيز والمزاج طوال اليوم. من خلال تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والفواكه والبروتينات، تدعم وجبة الإفطار صحة القلب، وتعزز الوظيفة الإدراكية، ويمكن أن تساعد أيضًا في إدارة الوزن عن طريق تقليل احتمالية الإفراط في تناول الطعام لاحقًا. إن تناول وجبة الإفطار بانتظام يعزز الصحة العامة بشكل أفضل، ويساعدك على الشعور بالنشاط والحيوية الذهنية والاستعداد للقيام بالمهام اليومية.

**MRS. SALMA KOUBAA**

NUTRITIONIST AND FOOD SERVICES

PROGRAM COORDINATOR

313-581-5006 EXT. 120

**MS. AIDA ARAFAT**

SCHOOL NUTRITIONIST

313-581-5006 EXT. 125