

اذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

أنعم الله علينا بنعمة الصحة، إذ يجب الحفاظ عليها على قدر الامكان ، عن طريق التوقف عن الأطعمة المضرة لأجسامنا، وبتناول الطعام الصحي السليم، ولهذا ستكون فقرات اذاعتنا المدرسية اليوم عن التغذية السليمة والغذاء الصحي .

فقرات اذاعة مدرسية عن التغذية السليمة

مقدمة الاذاعة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الأول والآخر، والظاهر والباطن، له مقاليد السماوات والأرض، يبسط الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر، وأشهد أن محمداً عبد الله ورسوله، ابتلي فصير، وأنعم عليه فشكر، فصلوات الله وسلامه عليه، وعلى آله وأصحابه والتابعين.

اما بعد : يسعدنا نحن طلاب المرحلة أن نقدم فقرات اذاعتنا المدرسية اليوم عن التغذية السليمة ، وأهمية الالتزام بها ، ولنبدأ أولى فقراتنا مع كلام الله عز وجل والقرآن الكريم والطالبة

فقرة القرآن الكريم

قال تعالى: (وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا * وَالْقَمَرُ إِذَا تَلَاها * وَالنَّهَارُ إِذَا جَلَّاهَا * وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَاهَا * وَالسَّمَاءُ وَمَا بَنَاهَا * وَالْأَرْضُ وَمَا طَحَاهَا * وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا * كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا * إِذِ انْبَعَثَ أَشْقَاهَا * فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا * فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذُنُوبِهِمْ فَسَوَّاهَا * وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا) [الشمس: ١ - ١٥].

فقرة الحديث الشريف

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رجل للنبي صلى الله عليه وسلم: يا رسول الله، أي الصدقة أفضل؟ قال: «أن تصدق وأنت صحيح حريص، تأمل الغنى، وتخشى الفقر، ولا تمهل، حتى إذا بلغت الحلقوم، قلت: لفلان كذا، ولفلان كذا، وقد كان لفلان». رواه البخاري.

فقرة كلمة الصباح

الحقيقة أن كثيراً من الأمراض المزمنة (كاعتلال القلب والسرطان و السكتة الدماغية) تعود جزئياً إلى تناول كميات كبيرة من أنواع مؤذية من الأطعمة. غير أنه بالنسبة إلى معظم الناس، فإن المقاربة الفضلى للتغذية السليمة تتمثل باتباع مبادئ اختيار الأطعمة التي تنصح بها الحكومة، لذلك عليك عزيزي الطالب بتناول الطعام الصحي ، واتباع اساليب التغذية السليمة .

يمكن الحفاظ على الوزن الصحي ، وتناول الألياف الغذائية المتمثلة في الخضروات والفاكهة قليلة السعرات الحرارية كالخيار والتفاح ، كما يمكن تناول الأطعمة قليلة الملح أو كلوريد الصوديوم، والتقليل من تناول السكريات والدهون .

فقرة هل

: هل تعلم ان الالياف مهمة جدا لتنظيم حركة الامعاء بل ومنع الاصابة بالامساك

هل تعلم ان الطحالب التي تعيش في المياه يتم استخلاصها بطريقة معينة ومعالجتها وتحضير عقاقير لمقاومة السرطان .

هل تعلم ان حبوب زيت السمك مفيدة جدا في علاج التهابات المفاصل والروماتيزم

فقرة الدعاء

«اللهم أكرمنا بكرامة القرآن، ووفقنا إلى قراءته وتلاوته حق التلاوة، ووفقنا إلى القيام به خير قيام، وأكرمنا بحفظه والعلم به، والعمل بحلاله وحرامه، وتطبيق ذلك، يا رب العالمين ويا أرحم الراحمين».

خاتمة

الى هنا قد نكون وصلنا إلى نهاية فقراتنا اليوم ، مع وعد بلقاء آخر ان شاء الله ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..