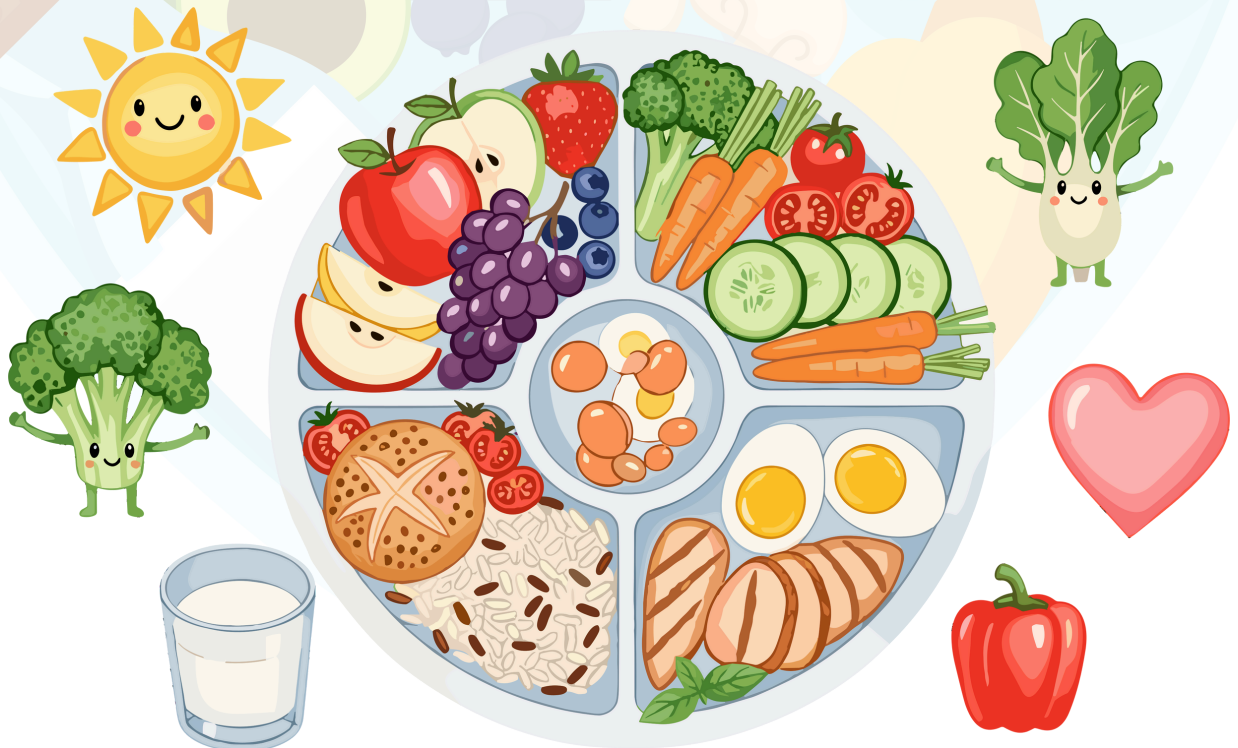




إذاعة بعنوان

الغذاء السليم





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الغذاء ليس عادة يومية فقط، بل أسلوب حياة ينعكس على صحتنا، وتركيزنا، وقدرتنا على العطاء.
نحن لا نأكل لنشبع فحسب، بل لنقوّي أجسادنا ونحفظ نعمة عظيمة وهبنا الله إياها. ومن هنا يبدأ حديثنا هذا الصباح عن الغذاء السليم، غذاءٍ يصنع الفرق بين جسدٍ نشيط وآخر متعب.

فقرة القرآن الكريم:

وحيث تحدث القرآن الكريم عن الطعام، لم يكن حديثاً عابراً، بل توجيهاً واضحاً يجمع بين النعمة والشكر والاعتدال، والآن مع الذكر الحكيم مع الطالب/ة

﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ۝ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾
سورة النحل - الآيتان 114-115

آياتٌ تُبَيِّنُ أن الغذاء السليم ليس في نوع الطعام فقط، بل في كونه طيباً، نافعاً، ومقروناً بشكر الله.



فقرة الحديث الشريف:

النبي ﷺ كان أعظم قدوة في الاعتدال، فقد وجهنا إلى حفظ صحتنا من خلال الطعام، والآن مع الحديث الشريف مع الطالب/ة

قال ﷺ:

«نِعْمَتَانِ مَغْبُوتَانِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ:
الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»

فالصحة نعمة لا تُقدَّر بثمن، وكثيرون لا يشعرون بقيمتها إلا بعد فقدانها، والغذاء السليم من أهم أسباب الحفاظ عليها.

فقرة هل تعلم:

والغذاء السليم ليس أمرًا معقدًا كما يظن البعض، بل حقائق بسيطة يجب أن ننتبه لها، فهل تعلم مع الطالب/ة

- الإفراط في السكريات يسبب الخمول وضعف التركيز؟
- تناول الخضروات والفواكه يوميًا يقوِّي المناعة ويحمي الجسم من الأمراض؟
- شرب الماء بانتظام يساعد على نشاط الجسم وشفاء الذهن؟
- الوجبات السريعة قد تشبع المعدة، لكنها تُتعب الجسد على المدى البعيد؟



فقرة حكمة اليوم

ولأن الكلمات الحكيمة تختصر الطريق نستمع
لحكمة اليوم مع الطالب/ة

قيل أن: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء»
قيل "إذا صلح غذاؤك، صلت صحتك، واستقام يومك."
فما نأكله اليوم، نحصدُه صحةً أو تعبًا غداً.

فقرة كلمة الصباح:

فلنجعل طعامنا صديقًا لصحتنا، لا عبئًا عليها. ونستمع
لكلمة الصباح مع الطالب/ة

الغذاء السليم لا يعني أن نمنع أنفسنا من كل ما نحب، بل
أن نُحسن الاختيار.

أن نعرف متى نأكل، وماذا نأكل، وكم نأكل.
فالجسم القوي يحتاج غذاءً متوازنًا، والعقل النشط يحتاج
طعامًا صحيًا، والطالب الناجح يبدأ نجاحه من صحته.
فلنجعل أطباقنا مليئة بما ينفعنا، ولننتذكر أن العناية بالغذاء
هي عناية بالحياة نفسها.



وفي الختام،

احفظ غذاءك... تحفظ صحتك،
واختر طعامك بوعي... تصنع مستقبلك بقوة.
صحة دائمة، ويومٌ مليء بالنشاط بإذن الله

دتم بصحة وعافية

