



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 لنقوى أجسادنا ونحفظ نعمة عظيمة وهبنا الله إياها. ومن هنا يبدأ حديثنا هذا الصباح عن الغذاء السليم، غذاءٌ يصنع الفرق بين جسدٍ نشيط وأخر متعب.

فقرة القرآن الكريم:

وَحِينَ تَحَدَّثُ الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ عَنِ الطَّعَامِ، لَمْ يَكُنْ حَدِيثًا عَابِرًا، بَلْ تَوْجِيهًا وَاضْحَى يَجْمِعُ بَيْنَ النِّعْمَةِ وَالشَّكْرِ وَالْاعْتِدَالِ، وَالآنَ مَعَ الذِّكْرِ الْحَكِيمِ مَعَ الطَّالِبِ /ة

﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانًا تَعْبُدُونَ ﴾
إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾

سورة النحل - الآيات 114-115

آياتٌ تُبَيِّنُ أَنَّ الْغَذَاءَ السَّلِيمَ لَيْسَ فِي نُوْعِ الطَّعَامِ فَقَطْ، بَلْ فِي كُوْنِهِ طَيِّبًا، نَافِعًا، وَمَقْرُونًا بِشَكْرِ اللَّهِ.

فقرة الحديث الشريف:



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

قال ﷺ:

«نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ:
الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»

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

فقرة هل تعلم:

والغذاء السليم ليس أمراً معقداً 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 يومياً يقوّي المناعة ويحمي الجسم من الأمراض؟
- شرب الماء بانتظام يساعد على نشاط الجسم وصفاء الذهن؟
- الوجبات السريعة قد تشبع المعدة، لكنها تُتعب الجسم على المدى البعيد؟



فقرة حكمة اليوم

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

قيل أن :«المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء»

قال تعالى: «إذا صلح غذاؤك، صلحت صحتك، واستقام يومك.»

فما نأكله اليوم، نحصدده صحةً أو تعيناً غداً.

فقرة كلمة الصباح:

فلنجعل طعامنا صديقاً لصحتنا، لا عيناً عليها. ونستمع
لكلمة الصباح مع الطالب/ة

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

أن نعرف متى نأكل، وماذا نأكل، وكم نأكل.

فالجسم القوي يحتاج غذاءً متوازناً، والعقل النشيط يحتاج
طعاماً صحيّاً، والطالب الناجح يبدأ نجاحه من صحته.

فلنجعل أطباقنا مليئة بما ينفعنا، ولنتذكر أن العناية بالغذاء
هي عنابة بالحياة نفسها.

وفي الختام،

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

دمتم بصحة وعافية

