إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

إذاعة كاملة الفقرات جاهزة للقراءة والطباعة

مقدمة الإذاعة

الطالب/ة: .....

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي رزقنا من الطيبات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد معلّم الناس الخير، وعلى آله وصحبه أجمعين.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، صباح الخير يا زملائي الأعزاء، وصباح الخير يا معلماتنا ومعلمينا. نلتقي هذا الصباح لنتحدث عن أغلى ما نملك بعد الإيمان، وهو صحتنا. وعن الوسيلة الأولى لحفظها، وهي ما نضعه في أفواهنا كل يوم: الغذاء. فقد يستطيع الطالب أن يذاكر ساعات، لكن جسدًا متعبًا يضيّع عليه ما ذاكره. فلنبدأ إذاعتنا بآيات من الذكر الحكيم.

القرآن الكريم

الطالب/ة: .....

نستمع إلى آية من سورة الأعراف جمعت قاعدة الغذاء في كلمات قليلة.

> أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. قال الله تعالى: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (سورة الأعراف، الآية 31).

صدق الله العظيم. فالآية تبيح لنا الأكل والشرب، وتضع لهما حدًّا هو ترك الإسراف. والإسراف لا يعني كثرة الأكل فقط، بل يشمل أيضًا أن نملأ بطوننا بما لا ينفع. وفي سورة المائدة توجيه آخر:

> قال الله تعالى: «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا» (سورة المائدة، الآية 88).

صدق الله العظيم. وكلمة «طيّبًا» تعني أن يكون الطعام نافعًا نظيفًا، لا مجرد حلال في الظاهر. فالطعام الذي يضر الجسم لا يوافق معنى الطيب.

الحديث الشريف

الطالب/ة: .....

وفي الحديث الصحيح يلفتنا النبي صلى الله عليه وسلم إلى نعمتين نغفل عنهما حتى نفقدهما.

> عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ». رواه البخاري.

كلمة «مغبون» تعني الخاسر في الصفقة. فكثير منا يملك الصحة ولا يشكرها، فيهملها بالسهر والوجبات السريعة وقلة الحركة، ثم يتمنى استعادتها بعد أن تضيع. وفي حديث آخر قال النبي صلى الله عليه وسلم:

> عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف». رواه مسلم.

ولا يتحقق ذلك لمن لا يعتني بغذائه ونومه وحركته.

كلمة الصباح

الطالب/ة: .....

أحبتي الطلاب، لن أحدثكم اليوم عن قائمة طويلة من الأطعمة الممنوعة، فلا أحد يحب أن يسمع كلمة «ممنوع» في الصباح. سأحدثكم عن خمس عادات بسيطة تغيّر يومنا الدراسي.

العادة الأولى هي الفطور. من يخرج من بيته بمعدة فارغة يشعر بالتعب والتشتت قبل أن تنتهي الحصة الثانية. ولا يلزم فطور فاخر، فبيضة وخبز وحبة فاكهة يكفيان. والعادة الثانية هي الماء. اجعل في حقيبتك قارورة ماء صغيرة، واشرب منها خلال اليوم، ولا تجعل المشروبات المحلّاة مكانها. والعادة الثالثة هي ألوان الطبق: كلما تنوعت ألوان الخضار والفاكهة في وجبتك، كان جسمك أسعد، فلا تجعل طبقك كله بلون واحد. والعادة الرابعة هي الاعتدال في الحلويات والعصائر المعلبة والرقائق، فهي لا تُحرَّم علينا، لكن مكانها يوم المناسبات لا كل يوم. والعادة الخامسة هي الحركة، فجسد يأكل جيدًا ولا يتحرك يشبه آلة وُضع فيها وقود ولم تُشغَّل.

وانتبهوا إلى المقصف: حين تقفون أمام ما يعرضه، اسألوا أنفسكم قبل أن تشتروا: هل هذا يعطيني طاقة أم يعطيني سعادة لخمس دقائق فقط؟ ولا تنسوا غسل اليدين قبل الأكل وبعده، فكثير من الأمراض البسيطة تنتقل بالأيدي.

وشعارنا هذا الصباح: ما أضعه في فمي اليوم يصنع جسدي غدًا.

هل تعلم

الطالب/ة: .....

- أن منظمة الصحة العالمية تأسست في السابع من أبريل عام 1948، ولذلك يُحتفل بيوم الصحة العالمي في هذا التاريخ من كل عام؟
- أن يوم الغذاء العالمي يوافق السادس عشر من أكتوبر، وهو ذكرى تأسيس منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة عام 1945؟
- أن منظمة الصحة العالمية توصي بأن يكون ما يتناوله الإنسان من السكريات المضافة أقل من عشرة في المئة من إجمالي طاقته اليومية؟
- أن الأطفال والمراهقين من سن خمس إلى سبع عشرة سنة يحتاجون، بحسب توصية المنظمة نفسها، إلى ما معدله ستون دقيقة يوميًا من النشاط البدني المتوسط إلى القوي؟

حكمة اليوم

الطالب/ة: .....

الجسم السليم أرض خصبة للعلم، ومن أهمل جسده كمن زرع في أرض عطشى ثم انتظر الثمر.

شعرية

الطالب/ة: .....

أبيات للأطفال في الصحة:

فاكهةٌ وخُضرةٌ وماءُ *** هي لجسمي غذاءٌ ودواءُ

وأغسلُ اليدينِ قبلَ الأكلِ *** وأقتصدُ في الأكلِ والحلواءُ

سؤال وجواب

الطالب/ة: .....

السؤال الأول: أكمل: «وكلوا واشربوا ولا ...».

الجواب: «تسرفوا»، من سورة الأعراف.

السؤال الثاني: ما النعمتان اللتان قال النبي صلى الله عليه وسلم إن كثيرًا من الناس مغبون فيهما؟

الجواب: الصحة والفراغ.

السؤال الثالث: متى يُحتفل بيوم الصحة العالمي؟

الجواب: في السابع من أبريل.

السؤال الرابع: لماذا يُنصح الطالب بتناول الفطور؟

الجواب: لأنه يمدّه بالطاقة ويساعده على التركيز في الحصص الأولى.

السؤال الخامس: اذكر ثلاثة أطعمة صحية يمكن أن تضعها في حقيبتك.

الجواب: مثل التفاح، والجزر، والخبز مع الجبن.

الخاتمة

الطالب/ة: .....

وفي ختام إذاعتنا نشكركم على حسن الإصغاء. تذكروا أن الصحة نعمة لا نعرف قدرها إلا إذا فقدناها، وأن كل وجبة نختارها تؤثر في أجسامنا وأذهاننا. فلنأكل ما ينفعنا، ولنشرب الماء، ولنتحرك، ولنقتصد في الحلوى. نسأل الله أن يمتعنا بالصحة والعافية، وأن يبارك في يومنا الدراسي.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

إذاعة قصيرة عن الغذاء الصحي للمرحلة الابتدائية

نسخة مختصرة من ست فقرات قصيرة، تستغرق خمس دقائق تقريبًا، ويقرأ كل فقرة طالب مختلف.

الطالب/ة الأول: بسم الله الرحمن الرحيم. صباح الخير يا أصدقائي، إذاعتنا اليوم عن الغذاء الصحي، وهو الطعام الذي يجعل أجسامنا قوية.

الطالب/ة الثاني: قال الله تعالى: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (سورة الأعراف، الآية 31).

الطالب/ة الثالث: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ». رواه البخاري.

الطالب/ة الرابع: هل تعلم أن الماء أفضل مشروب لك، وأن الفاكهة والخضار تعطيك طاقة وفيتامينات؟

الطالب/ة الخامس: حكمة اليوم: صحتك أغلى ما تملك، فاعتنِ بها كل يوم.

الطالب/ة السادس: ثلاث خطوات بسيطة: أتناول فطوري، وأشرب الماء، وأغسل يديّ قبل الأكل.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مقدمة إذاعة عن الغذاء الصحي

إن أردت أن تبدأ بشكل مختلف عن المقدمة السابقة فهذه مقدمتان بديلتان.

المقدمة الأولى: الحمد لله الذي رزقنا من الطيبات، والصلاة والسلام على من كان يأكل بقدر ويشكر على النعمة. صباح الخير عليكم. اليوم ندخل مطبخنا ومقصفنا لنرى ما يناسب أجسامنا وما لا يناسبها.

المقدمة الثانية: ماذا أكلت هذا الصباح قبل أن تخرج من بيتك؟ سؤال بسيط، لكن جوابه قد يفسّر لماذا تشعر أحيانًا بالتعب في منتصف الحصة. أهلًا بكم في إذاعتنا عن الصحة والغذاء.