

إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي بالفقرات كاملة

مقدمة إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

نبدأ هذه الإذاعة المدرسية بمقدمة نتحدث فيها عن تعريف الغذاء الصحي ونسرد فيها الفقرات التي سوف نلقي عليها الضوء في هذه الإذاعة:

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين في كل وقت وفي كل حين، والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته طلابنا الأعزاء، إن موضوع الإذاعة المدرسية لهذا اليوم هو الغذاء الصحي، ويمكن تعريف الغذاء الصحي بأنه الطعام المتوازن والمتنوع الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الإنسان خلال اليوم، والغذاء الصحي هو كل غذاء بعيد عن الأشياء المضرّة بجسم الإنسان على المدى البعيد أو القصير، وفي هذه الإذاعة المدرسية سوف نقوم بتقديم فقرة القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف عن الغذاء الصحي، بالإضافة إلى فقرة هل تعلم وفقرة سؤال وجواب وفقرة حكمة اليوم وفقرة الشعر عن الإذاعة المدرسية، سائلين الله تعالى التوفيق لإتمام هذه الإذاعة ونسأله أن تقدم هذه الإذاعة لكم المعلومات النافعة المفيدة.

إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

بعد هذه المقدمة التي عرضنا بها ما سوف نتحدث عنه في هذه الإذاعة المدرسية، نبدأ هذه الإذاعة التي نلقيها على مسامعكم أعزانا الطلاب، حيث سوف نمرّ بالترتيب على كافة الفقرات الخاصة بالإذاعة المدرسية والتي نتحدث عن الغذاء الصحي وأهميته في حياة الإنسان، بداية من فقرة القرآن الكريم ثم فقرة الحديث النبوي الشريف ثم فقرة سؤال وجواب ثم فقرة هل تعلم ثم فقرة حكمة عن الغذاء ثم فقرة الشعر:

فقرة القرآن الكريم عن الغذاء الصحي للإذاعة المدرسية

طلابنا الأعزاء، لقد وردت في كتاب الله تعالى العديد من الآيات القرآنية التي تتحدث عن الغذاء الصح بطريقة غير مباشرة، حيث حرم الله تعالى على البشر الكثير من الأطعمة التي أثبت العلم فيما بعد أنها مضرّة بالصحة، وهذا دليل على الإعجاز الطبي في القرآن الكريم، ومن هذه الآيات التي يمكننا أن نتلوها عليكم في هذه الإذاعة المدرسية عن الغذاء الصحي هي الآيات الكريمة الآتية:

- **قال تعالى في سورة المائدة { رَمَتْ عَلَيْكَ الْمُيْتَةَ وَالِدَّمَ وَلَحْمَ الْجَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْحَنِقَةَ وَالْمَوْفُوذَةَ وَالْمُتَرَدِّيَةَ وَالنَّطِيحَةَ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَحْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ . }**
- **قال تعالى في سورة البقرة { يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْغَفُورُ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ . }**

فقرة الحديث الشريف عن الغذاء الصحي للإذاعة المدرسية

بعد هذه الآيات القرآنية الكريمة التي قرأناها عليكم في فقرة القرآن الكريم من هذه الإذاعة المدرسية، نقرأ عليكم الآن بعد الأحاديث النبوية التي تدور في فلك الغذاء الصحي عسى أن تتألوا منها بعض المنفعة والفائدة بإذن الله تعالى:

- عن المقدام بن معدي كرب -رضي الله عنه- عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطحامه وتلت لشرايه وتلت لنفسه".
- عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "الكافر يأكل في سبعة أمعاء، والمؤمن يأكل في معي واحد".

فقرة سؤال وجواب عن الغذاء الصحي للإذاعة المدرسية

في هذه الفقرة سوف نلقي الضوء على مجموعة من الأسئلة المميزة مع الأجوبة، تنفع هذه الأسئلة في تقديم بعض المعلومات المميزة عن الغذاء الصحي:

- السؤال: ما هو عدد الوجبات التي يجب أن يتناولها الإنسان في اليوم؟
الجواب: ليس هناك عدد محدد للوجبات التي ينبغي على الإنسان أن يأكلها في اليوم الواحد، فعدد الوجبات يختلف باختلاف الشخص واختلاف حالته الصحية.
- السؤال: ما هي أفضل النصائح التي يمكن تقديمها للإنسان حتى يتمكن من تناول أغذية صحية؟
الجواب: يجب الابتعاد عن الأغذية المصنعة، والابتعاد عن السكر الأبيض والابتعاد عن الإكثار من الملح، والتوجه إلى تناول الفواكه والخضراوات واللحوم المشوية والأطعمة المطهوه بشكل جيد.
- السؤال: ما هي فوائد تناول كميات كبيرة من الخضراوات؟
الجواب: تُعدّ الخضراوات من أفضل الأطعمة الصحية التي يمكن أن يتناولها الإنسان في كل يوم، حيث تحتوي على الكثير من المعادن الفيتامينات.

شاهد أيضاً: [إذاعة مدرسية عن دخول فصل الشتاء متكاملة الفقرات للطلاب](#)

هل تعلم عن الغذاء الصحي للإذاعة المدرسية

ننتقل الآن أيها الطلاب الأعزاء إلى فقرة هل تعلم عن الغذاء الصحي في هذه الإذاعة المدرسية، ونرجو من الله رب العالمين أن تكون هذه الفقرة نافعة مفيدة لكم جميعاً:

- هل تعلم أنّ الغذاء الصحي هو من أهم أسباب تمتع الإنسان بالنشاط في نهاره وليله!
- هل تعلم أنّ التزام الإنسان بتناول الغذاء الصحي يعزز من مناعة جسمه ويقوي كافة أعضاء الجسد ويزيد من النشاط وبالتالي يزيد من الإنتاجية!
- هل تعلم أنّ الغذاء الصحي يحافظ على صحة الجلد وصحة الأسنان وصحة العينين وصحة سائر أعضاء الجسد!
- هل تعلم أنّ الغذاء الصحي يساعد الإنسان بشكل كبير على تخفيف التوتر وتحسين الحالة النفسية لجسم الإنسان بشكل عام!
- هل تعلم أنّ الالتزام بالغذاء الصحي والابتعاد عن الأطعمة والأغذية غير الصحية يساعد على تحقيق الوزن المثالي في الجسم!
- هل تعلم أنّ الغذاء الصحي هو من أسباب بناء بنية العضلات في سائر جسم الإنسان!

حكم عن الغذاء الصحي للإذاعة المدرسية

في هذه الفقرة نقدم لكم طلابنا الأعزاء مجموعة مميزة من الحكم؛ وهذه الحكم هي عبارة عن أقوال مجموعة من المفكرين التي نتحدث بشكل صريح أو بالتلميح عن أهمية الغذاء الصحي في حياة الإنسان:

- دينيس ميلر: "نصف الأشخاص الذين أنظر إليهم وهم مدمنون على الطعام الصحي ينظرون إليّ بشكل مريض، لنبدأ في فرض ضرائب على الأطعمة الصحية، شخص ما يجبر برغر بعض هؤلاء الناس لأنهم يبذلون شاحبين قليلاً ويصبحون شاحبين بالنسبة لي."

- **جون ماكي**: "نحن نأخذ مسؤوليتنا على محمل الجد، وقدرتنا المتزايدة، على تثقيف الناس حول الأكل الصحي ومنحهم إمكانية أكبر للحصول على أغذية طازجة مغذية وبأسعار معقولة."
- **جيفري كندا**: "لا يمكن تفسير معدلات استهلاك الصودا في أفقر مجتمعاتنا من خلال تفضيلات المستهلك الفردية وحدها، بل ترتبط بقضايا أوسع تتعلق بالحصول على الأطعمة الصحية والقدرة على تحمل تكاليفها في الأحياء ذات الدخل المنخفض، والجهود التسويقية لشركات المشروبات الغازية نفسها."
- **تشارلي شابلن**: "عندما بدأت أحب نفسي، حررت نفسي من أي شيء غير مفيد لصحتي – الطعام والناس والأشياء والمواقف، وكل ما جذبني للأسفل وبعيداً عن نفسي، في البداية أطلقت على هذا الموقف اسم أنانية صحية، اليوم أعلم أنه حب الذات."

شعر عن الغذاء الصحي للإذاعة المدرسية

على الرغم من عدم وجود أمثلة شعرية تتحدث عن الغذاء الصحي في شعر العرب، إلا أننا أثرنا أن نذكر لكم طلابنا الأعزاء في فقرة الشعر من الإذاعة المدرسية قصيدة طريفة تحدث فيها الشاعر عن حبه للطعام، فقال فيها:

وباكر إلى لحم سمين وجرة * * * إلى أن يصير اللحم والدهن كالسبلا
 وخذ ورق النعناع وارك عروقه * * * وأخلط عليها الآن إن شئت فلفلا
 وأجعل على هذه الحوائج قرفة * * * بها زرّ وردًا يا أخي وقرنفلًا
 وخذ زنجبيلًا واسحق الكل خلطة * * * وأخلط على اللحم السمين معولا
 وخذ من رقاق البيت واحش بلحمه * * * وسوّيه بالدخان إن رمت تأكلا
 وخذ من حليب الضأن روبة حامض * * * ودوّبه بالثوم الجديد مغربلا
 ودُق على الثوم الجديد حرارة * * * وضم عليها ما ذكرتك أولا
 وأنزله باللبن المشاع بذكركه * * * وبرّد وكل يا صاحبي متمهلا
 فذاك هو المنتور حقًا بعينه * * * إذا رمت تأكل منه عجل وهرولا

خاتمة إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

بعد هذه الفقرات المفصلة في هذه الإذاعة المدرسية عن الغذاء الصحي، نلقي الضوء فيما يأتي على خاتمة إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي:

إلى هنا وبهذه الفقرات أعزنا الطلاب نصل بكم إلى نهاية وختام هذه الإذاعة المدرسية، وكنا من خلالها قد ألقينا الضوء على مفهوم الغذاء الصحي وأهميته ومررنا فيه على مجموعة من الفقرات التي تحدثت عن هذا الموضوع بشكل مباشر، ومنها فقرة القرآن الكريم وفقرة الحديث الشريف وفقرة السؤال والجواب وفقرة أسئلة هل تعلم وفقرة الحكم والأقوال وفقرة الشعر، وفي ختام هذه الإذاعة المدرسية نسأل الله رب العالمين أن يجعل في هذه الإذاعة وفي سائر الإذاعات المدرسية التي نقدمها لكم فائدة ومنفعة كبيرة تعود عليكم بالعلم والمعرفة، ونسأل الله أن يوفقنا لكتابة المزيد من الإذاعات المدرسية النافعة لكم جميعاً، والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.