

إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي بالفقرات كاملة

موضوع الغذاء الصحي موضوع قد يشغل الكثير من الناس، بسبب أهميته البالغة على صحة وجسم الإنسان، فهذا النظام يساعد الناس في الحفاظ على صحتهم بشكل سلس، ويوجد فئة ليست بقليلة من الشعب أيضًا لا تعرف عن هذا النظام بشكل كامل، لذا سنحاول من خلال إذاعة مدرسية تفسير ذلك:

1- مقدمة إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي

بسم الله الرحمن الرحيم، وبه نستعين، والصلاة والسلام على أشرف الخلق نبينا ورسولنا محمد، أصدقائي وأساتذتي يشرفني اليوم أن نقدم لكم برنامج إذاعي كامل عن الغذاء الصحي، على أمل أن تستفيدوا بهذا الموضوع، ونبدأ الآن معكم أولى فقراتنا الإذاعية وهي فقرة القرآن الكريم.

2- فقرة القرآن الكريم في برنامج إذاعي عن الغذاء الصحي

حثنا الله على تنوع الطعام، ووفر لنا عديد الخضروات والفاكهة، وفي آياته وضح ذلك بشكل كبير، وأمرنا أن نأكل الطعام الطيب الحلال، وما أجمل أن نبدأ يومنا بكلام من كتاب الله الكريم مع الطالب (...):

{فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ}
[النحل:114]

3- فقرة الحديث الشريف عن الغذاء الصحي

والآن نكون قد وصلنا إلى فقرة الحديث الشريف، والتي فيها سنذكر محبة الرسول للطعام الصحي الحلال، ويقدم لنا فقرة الحديث الشريف الطالب/... فليتفضل مشكورًا:

"كَانَ الْقَرَعُ مِنْ أَحَبِّ الطَّعَامِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَوْ كَانَ الْقَرَعُ يُعْجِبُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، -شَكََّ يَزِيدُ- فَأُتِيَ بِقَصْعَةٍ فِيهَا قَرَعٌ، فَرَأَيْتُهُ يُدْخِلُ إصْبَعِيهِ فِي الْمَرْقِ يَتَتَبَعُ بِهِمَا الْقَرَعُ؛ السَّبَّابَةُ وَالْوَسْطَى، فَرَّقَ بَيْنَهُمَا، ثُمَّ ضَمَّهُمَا." [أنس بن مالك: صحيح].

4- فقرة نصائح غالية في برنامج إذاعي عن الغذاء الصحي

عند كتابة اذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي بالفقرات كاملة يجب أن نتذكر وننصح بعضنا بعضاً بأهم النصائح، من أجل تنمية العقل، ونشاط البدن، ومن أجل هذا الأمر نرحب بالطالب (...):

- لا تنسي أن تهتم بأكل الأطعمة الطبيعية.
- اهتم بتناول الحبوب الكاملة.
- أكثر من تناول الخضروات والفاكهة.
- احترس من تناول السكريات والأملاح بشكل كبير.
- احرص على تجنب المكونات الصناعية والأكل الخارجي.
- التزم بشرب كمية كبيرة من الماء يومياً.
- انتبه عند شراء منتجات الألبان واللحوم، فمن الضروري معرفة مصدرهم الحقيقي.

5- فقرة هل تعلم عن الأنظمة الغذائية والطعام الصحي

نحاول في برنامجنا الإذاعي عن الغذاء الصحي إمداد الناس بمعلومات كافية عن أهمية الغذاء الصحي، في فقرة هل تعلم تعمدنا انتقاء أهم المعلومات لإفادتك، لذا دعونا نرحب بالطالب (...):

- هل تعلم أن المواد البروتينية تدخل في تركيب كرات الدم الحمراء، وتساعد في تركيب الهرمونات ومد الجسم بالطاقة.
- هل تعلم أن لابد من الاهتمام بشكل كبير من تناول الفيتامينات والعناصر المعدنية لأنها تساعد بشكل حيوي في عملية البناء.
- هل تعلم أنه يجب على الشخص تناول 8 أكواب ماء على الأقل لحفظ توازن الجسم وعدم حدوث أي اضطرابات فيه.
- هل تعلم أن 70% من المصابين بمرض السرطان أصيبوا بسبب عادات غير صحية، ونصف هذه النسبة بسبب سوء التغذية والإهمال فيه.
- هل تعلم أنه يجب على الشخص تناول العديد من الأصناف لسد احتياجاته الجسدية والصحية، وسيكون من الضرر عليه الاعتماد على صنف واحد.

6- فقرة الحكمة في برنامج إذاعي عن الغذاء الصحي

عند كتابة اذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي بالفقرات كاملة يجب عليك ألا تنسي بعض الفقرات الهامة فيها، ومن هذه الفقرات فقرات الحكمة، العقل السليم بالجسم

السليم حكمة ارتبطت بكثير من عقولنا، لكن دعنا نعرفكم عن حكم أكثر عن هذا الموضوع مع الطالب (...):

- أفضل نجاحاتك هي اختيار ما يُشبع بطنك ويجنبك الأسقام ويقيك سهر الانتفاخات المرير.
- اجعل صيدليتك مُفعمة بالخضروات والفواكه عوضًا عن الكبسولات والإبر والشراب المرير.
- أجمل الحظوظ العافية ولن تنالها إلا بالتغذية السوية، فأطلب مأكلك لترتاح معدتك.
- الطعام دواء لمن أرادته جيدًا وداء لمن اشتهى ملذاته فقط.
- إن كنت تكره الدواء فلا تتطرق مسبباته؛ الحلوى لذيدة والدواء مر.

7- فقرة أضرار ومخاطر عدم الاهتمام بالغذاء الصحي

عند ذكر هذا الموضوع في إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي بالفقرات كاملة كثيرًا ما يتم ذكر الجانب الجيد والفوائد فقط، لكن على الجانب الآخر يوجد العديد من المخاطر والأضرار التي سنحاول توضيحها، لذلك الأمر يشرفنا أن نرحب بالطالب (...):

- عدم الاهتمام بالنظام الغذائي يُسبب مشكلات في الانتباه.
- يزيد من خطر السمنة.
- يعرضك للإصابة بالاكتئاب.
- يزيد نسبة تعرضك لمرض السرطان.
- يسبب عسر الهضم وتليف الكبد.
- يؤثر سلبيًا على الصحة الإنجابية والخصوبة.
- يرفع من مستوى السكر ويزيد من فرص تعرضك لإصابة في القلب.
- يسبب اضطرابات في النوم.
- قد يُصاب الأطفال بأمراض كفرط الحركة والإمساك.

8- خاتمة برنامج إذاعي عن النظام الغذائي

وفي نهاية إذاعة مدرسية عن الغذاء الصحي بالفقرات كاملة يجب ألا ننسى أن الصحة أساس حياة أي شخص، النظام الغذائي فكرة جيدة، وإذا احتاجت إلى تنفيذها يجب عليك استشارة طبيب مختص، أحب أن أشكر الجميع على حسن الاستماع على عسى أن تكونوا استفدتم، على أمل أن نلتقي مرة أخرى.

