

الحمد لله الخالق الوهاب الذي أنعم علينا أنعاماً لا تحصى ،
 والصلاة والسلام على المجتبي نبي الهدى صلى الله عليه وعلى آله وصحبه الكرام ،
 من خير النعم التي منحها الله تعالى للإنسان ، هي نعمة الصحة ،
 وأمرنا بالمحافظة عليها حيث قال سبحانه : { ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة } ،
 وإن من أكبر ما يحافظ على الصحة هو الغذاء الصحي ،
 وفي القرآن الكريم وصية صحية عظيمة ، نستمع لها مع الطالب (.....)
 وفي السنة المشرفة ذات الوصية ، ويسمعنا الحديث الطالب (.....)
 للغذاء الصحي عدة تعريفات ، نستمع لأحدها مع الطالب (.....)
 للغذاء الصحي أهمية كبيرة للغاية ، يوضحها لنا الطالب (.....)
 حتى يكون الغذاء صحيحاً لا بد أن تكون وجبتك وفق تقسيم محدد ،
 نتعرف على هذا التقسيم مع الطالب (.....)
 وهناك قواعدٌ سبعة للغذاء الصحي ، نتعرف عليها مع الطالب (.....)
 ماهي فوائد الأكل والغذاء الصحي ، يبينها لنا الطالب (.....)
 نصائح مهمة في الغذاء الصحي ، نتعرف عليها مع الطالب (.....)
 من هو أخصائي التغذية وما علاقته بالغذاء الصحي ، نتعرف على هذه الشخصية
 مع الطالب (.....)

عزيز الطالب : وفرة وزارة الصحة رقم التواصل ٩٣٧

للاستشارات الطبية بأنواعها فلا تتردد بالاستشارة على مدى الأربع وعشرين ساعة.

وكما قيل -العقل السليم في الجسم السليم -

أمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية ،

جنودنا المرابطين لكم خالص دعواتنا ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

^١ / فقرات الإذاعة طويلة، اختر واقتصر على ما يناسب.

^٢ / [تفضل بمقترحاتك بالضغط هنا.](#)

حديث

عن المقدام بن معد يكرب الكندي قال : قال رسول الله ﷺ :
(ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقيم صلبه ،
فإن كان لا محالة فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه)
صححه الألباني.

تعريف الغذاء الصحي

ذكرت عدة تعاريف للغذاء الصحي ومنها هذا التعريف :
أنه هو الغذاء الذي يساعد الإنسان على تطوير وتحسين صحته العامة
والتي من شأنها أن تضمن له القيام بأوجه النشاط اليومي بكفاءة وفعالية

أهمية الغذاء الصحي

تعتبر التغذية السليمة أحد أهم الأسباب لتقوية مناعة الطلاب ضد الأمراض.
كما أن التغذية مرتبطة بعدد من أمراض العصر التي تؤثر على صحة الطالب
وأدائه البدني والذهني والتي من الممكن تجنبها من خلال توفير الغذاء
الصحي كماً ونوعاً.
الأمراض المباشرة :
فقر الدم ، السكري ، الضغط ، السمنة ، أمراض الدورة الدموية ، هشاشة العظام
الأمراض غير المباشرة :
قصر القامة المرتبط بسوء التغذية

مكونات الطبق الصحي

هو طبق ينقسم إلى أربعة أقسام غير متساوية ، وكل قسم يعبر عن إحدى المجموعات الغذائية ، بالإضافة لوجود قسم لمجموعة الحليب ، واليكم هذه الأقسام بالتفصيل :

القسم الأول : ٥٠٪ خضار وفواكه.

القسم الثاني : ٢٥٪ حبوب كاملة.

القسم الثالث : ٢٥٪ بروتينات متنوعة.

القسم الرابع : منتجات الحليب.

نصائح لتغذية صحية

اخترنا لكم نصائح مهمة للوصول إلى تغذية صحية :

- أولاً : مضغ الطعام ببطء والاستمتاع بمذاق الطعام.
- ثانياً: تناول الافطار كل يوم للتحكم في الجوع بقية أوقات اليوم.
- ثالثاً: الاستمتاع بالأكل وعدم الشبع.
- رابعاً: جعل الطعام ملون بشكل يومي.
- خامساً: جعل نصف الطبق من الخضار والفواكه.
- سادساً: الاهتمام بتناول منتجات الحليب.
- سابعاً: شرب الماء بطريقة منظمة خاصة في الجو الحار أو أثناء النشاط البدني.
- ثامناً: تجنب المشروبات المضاف لها سكر واستبدالها بالماء قدر الإمكان.
- تاسعاً: ممارسة النشاط البدني يومياً .
- عاشراً: التقليل من إضافة الملح في الطعام.

القواعد السبع للطعام الصحي

يصبح الطعام الصحي موضوعياً بمعرفة سبع قواعد أساسية ،
تعطيك هذه القواعد أسساً لتغذية موجهة نحو الوقاية القلبية

القاعد الأولى : تنويع الأطعمة.

القاعد الثانية : اختيار أطعمة قليلة الكوليسترول والدهن.

القاعد الثالثة : تخفيف الملح في الطعام.

القاعد الرابعة : الحفاظ على وزن طبيعي.

القاعد الخامسة : اتباع برنامج تدريب رياضي منتظم.

القاعد السادسة : تخفيف استهلاك السكريات.

القاعد السابعة : تناول الأطعمة الغنية بالنشويات والألياف.

وصية صحية عامة

يُوصى بصفة عامة بالتقليل من الأغذية والمشروبات المحتوية على
نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهن أو السكر أو الملح لتقليل
خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع
الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام. كما ان
نوعاً واحداً من الطعام لا يحتوي على القيمة اللازمة لذلك لابد من
التنوع في الأطعمة.

فوائد الأكل الصحي

- للأكل الصحي فوائد عظيمة للجسم ، نذكر لكم بعضها :
- أولاً: الأكل الصحي ممتاز لتعزيز الجهاز الهضمي ومنع أصابته بالأمراض المختلفة.
- ثانياً: يساهم الأكل الصحي في إمداد الجسم بالألياف الغذائية .
- ثالثاً: الأكل الصحي يمنح الجسم القوة والطاقة لإكمال الأعمال اليومية.
- رابعاً: الأكل الصحي يحارب انتشار الخلايا السرطانية.
- خامساً: يخفف مخاطر إصابة أنسجة وأعضاء الجسم بالأمراض الشائعة.
- سادساً: يحرق و يحارب التوتر والقلق والاضطرابات النفسية ويساعد على تحسين الحالة المزاجية.
- سابعاً: الأكل الصحي سبب مهم للجمال الخارجي، ويحسن صحة الجلد والبشرة.
- ثامناً: الأكل الصحي مهم أيضاً للتحكم في مستويات السكر في الدم ، وهو كذلك يساعد على التمتع بالحياة بحيوية نشيطة.
- تاسعاً: الأكل الصحي تشتمل أيضاً المساعدة على خسارة الوزن من خلال تخليص الجسم من الدهون الزائدة.

أخصائي التغذية

يتواجد موظف يعمل في المجال الصحي يُطلق عليه "أخصائي التغذية" يملك خبرة كبيرة في الغذاء الصحي ويمكنه مساعدتك في معرفة الغذاء الصحي ، ويتواجد أخصائي التغذية في مراكز الرعاية الصحية وكذلك على مواقع التواصل الاجتماعي ، ننصح بمتابعتهم والاستفادة من نشراتهم التوعوية حول الغذاء الصحي ، فهم متعاونون جداً.