

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 الغذاء
قال تعالى { وَءَايَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ } ،
اليوم العالمي للغذاء والغذاء الصحي ، هو موضوعنا لهذا اليوم ،
وفي القرآن الكريم بيان لنعمة الله في إنشاء الزوج ، يرتلها لنا الطالب (.....)
وفي السنة المشرفة أوصانا النبي بالاهتمام بالغرس لنفعه المتعدي بالغذاء ،
يُسمِعنا الحديث الطالب (.....)
للغذاء الصحي عدة تعريفات ، نستمع لأحدها مع الطالب (.....)
ولنتعرف الآن على اليوم العالمي للغذاء مع الطالب (.....)
ولنتعرف الآن على أهداف اليوم العالمي للغذاء 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 (.....)
من كبير اهتمام المملكة بسلامة الغذاء ، أنشئت لها جهة حكومية خاصة بهذا
الشأن ، نتعرف المزيد عنها مع الطالب (.....)

شكر الله لحكومتنا هذا الاهتمام

وفي نهاية فقراتنا نتمنى لكم يوماً دراسياً سعيداً

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

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

^٢ / [تفضل بمقترحاتك بالضغط هنا.](#)

الآيات: سورة الأنعام آية ٤١ (ص ١٤٦).
سورة الرعد من آية ٣ - ٤ (ص ٢٤٩).

حديث

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
(إِنَّ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ
فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرُسَهَا فَلْيَغْرُسْهَا)
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

التعريف باليوم العالمي للغذاء

يحتفل العالم في ١٦ أكتوبر من كل عام باليوم العالمي للغذاء ،
وهو يوم أعلنته منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) ،
ويهدف يوم الغذاء العالمي إلى تعميق الوعي العام بمعاناة الجوع
وناقصي الأغذية في العالم، وإلى تشجيع الناس في مختلف أنحاء
العالم على اتخاذ تدابير لمكافحة الجوع.

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 كما 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.

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 و الدسم.

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.

أهداف يوم الأغذية العالمي

أولاً: زيادة وعي الرأي العام بمشكلة الجوع في العالم.

ثانياً: التشجيع على توجيه قدر أكبر من الاهتمام إلى الإنتاج الزراعي في جميع البلدان، وبذل جهود أكبر على المستويات الوطنية لتحقيق هذا الغرض.

ثالثاً: تشجيع نقل التكنولوجيا إلى بلدان العالم الثالث.

رابعاً: تعزيز التضامن الدولي في الكفاح ضد الجوع وسوء التغذية والفقر

والاهتمام بالمنجزات المتحققة في مجالي الأغذية والتنمية الزراعية.

خامساً: تشجيع مساهمة جماهير الريف ولاسيما النساء وأكثر الفئات حرماناً في

اتخاذ القرارات والأنشطة التي تمس ظروف حياتهم.

سادساً: تشجيع التعاون الاقتصادي والتقني فيما بين البلدان النامية.

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.

هيئة الغذاء والدواء

هيئة الغذاء والدواء في المملكة العربية السعودية ، هي هيئة مستقلة أنشئت في عام ١٤٢٤هـ وتهدف هيئة الغذاء والدواء إلى التأكد من سلامة الغذاء للإنسان والحيوان ومأمونيته وفعاليته.

ووضع سياسة واضحة للغذاء والتخطيط لتحقيق أهداف هذه السياسة، وتناط بها جميع المهمات الإجرائية والتنفيذية والرقابية التي تقوم بها الجهات القائمة حالياً لضمان سلامة الغذاء والدواء للإنسان والحيوان.