

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة أم القرى  
كلية التربية بمكة المكرمة  
قسم التربية الإسلامية والمقارنة

نموذج رقم ( ٨ )

### إجازة أطروحة علمية في صياغتها النهائية بعد إجراء التعديلات

الاسم : تركي بن أحمد بن سعد الزبيدي القسم : التربية الإسلامية والمقارنة  
الأطروحة مقدمة لئيل درجة : ماجستير التخصص : تربية إسلامية مقارنة  
عنوان الأطروحة : التربية الغذائية في الإسلام وتطبيقها التربوية في الأسرة والمدرسة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه .... وبعد  
فبناءً على توصية اللجنة المكونة لمناقشة الأطروحة المذكورة عالية والتي تمت مناقشتها  
بتاريخ ٢٣ / ٤ / ١٤٢٦ هـ . بقبول الأطروحة بعد إجراء التعديلات المطلوبة وحيث قد تم عمل  
اللازم ، فإن اللجنة توصي بإجازة الأطروحة في صيغتها النهائية المرفقة كمتطلب تكميلي للدرجة  
العلمية المذكورة أعلاه . والله الموفق ،،،،

#### أعضاء اللجنة

مناقش من خارج القسم

الاسم : د. محمد بن عيسى فهيم

التوقيع : .....

مناقش من داخل القسم

الاسم : د. عبد الناصر بن سعيد عطايا

التوقيع : .....

المشرف

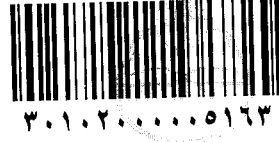
الاسم : أ. د / محمود بن محمد كسناوي

التوقيع : .....

يعتمد،،،،،،،،

رئيس قسم التربية الإسلامية والمقارنة

د / نجم الدين بن عبد الغفور الانديجاني



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة أم القرى  
كلية التربية بمكة المكرمة  
قسم التربية الإسلامية والمقارنة

# التربية الغذائية في الإسلام وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة

إعداد الطالب

تركي بن أحمد بن سعد الزبيدي

الرقم الجامعي / ٤٢٣٨٠١٥٢

إشراف الأستاذ الدكتور

حمود بن محمد بن عبد الله كسناوي

بحث مكمل لنيل درجة الماجستير في التربية الإسلامية والمقارنة

الفصل الدراسي الثاني

١٤٢٥/١٤٢٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا  
رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾

(سورة البقرة: الآية ١٧٢)



## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : التربية الغذائية في الإسلام وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة .  
اسم الباحث : تركي بن أحمد بن سعد الزبيدي . الرقم الجامعي : ٤٢٣٨٠١٥٢  
أهداف الدراسة :

- ١- بيان مفهوم التربية الغذائية في الإسلام .
  - ٢- التعرف على مدى عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان في مراحل نموه المختلفة .
  - ٣- التعرف على أهم القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام .
  - ٤- التعرف على موقف التربية الإسلامية من برامج التربية الغذائية المعاصرة .
  - ٥- التعرف على أهم التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في ميدان الأسرة والمدرسة .
- محتويات الدراسة : اشتملت الدراسة على سبعة فصول على النحو التالي :

**الفصل الأول :** الإطار العام للدراسة الذي اشتمل على المقدمة ، وموضوع وأسئلة وأهداف وأهمية وحدود ومصطلحات ومنهج الدراسة ، والدراسات السابقة .

**الفصل الثاني :** اشتمل على الإطار النظري للدراسة الذي تناول مفهوم التربية الغذائية في الإسلام من خلال ثلاثة مباحث هي : المبحث الأول (ماهية وأهمية التربية الغذائية في الإسلام) ، المبحث الثاني (أسس وخصائص التربية الغذائية في الإسلام) ، المبحث الثالث (أهداف وأساليب التربية الغذائية في الإسلام) .

**الفصل الثالث :** تناول عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان من خلال مبحثين هي : المبحث الأول (عناية الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان في مراحل نموه المختلفة) ، المبحث الثاني (القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام) .

**الفصل الرابع :** تناول نظرة التربية الإسلامية إلى برامج التربية الغذائية المعاصرة من خلال ثلاثة مباحث هي : المبحث الأول (ماهية وأهداف البرامج التربوية الغذائية المعاصرة) ، المبحث الثاني (أنواع ووسائل ومعوقات البرامج التربوية الغذائية المعاصرة) ، المبحث الثالث (موقف التربية الإسلامية من البرامج التربوية الغذائية المعاصرة) .

**الفصل الخامس :** تناول التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام في ميدان الأسرة من خلال ثلاثة مباحث هي : المبحث الأول (ماهية الأسرة وأهميتها في التربية) ، والمبحث الثاني (دور الأب في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة) ، المبحث الثالث (دور الأم في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة) .

**الفصل السادس :** تناول التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام في ميدان المدرسة من خلال أربعة مباحث هي : المبحث الأول (ماهية المدرسة وأهميتها في التربية الإسلامية) ، المبحث الثاني ( دور المعلم في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة) ، المبحث الثالث (دور المقرر الدراسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة) ، المبحث الرابع (دور النشاط المدرسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة) .

**الفصل السابع :** احتوى على نتائج وتوصيات ومقترحات الدراسة والتي جاء أبرزها على النحو التالي :

**أولاً : أبرز النتائج التي توصل إليها الباحث :**

- ١- عناية الإسلام العظيمة بتربية الإنسان في التعامل مع غذائه تربية كاملة خلال مراحل نموه المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة روحياً وعقلياً وجسماً .
- ٢- التربية الغذائية في الإسلام هي المنهج التربوي الغذائي المثالي الملائم لعلاج اوجه الخلل والقصور ومشكلات التغذية القائمة في المجتمع المسلم .
- ٣- إن من أهم أسباب نجاح أي برنامج تربوي غذائي معاصر ينفذ داخل المجتمع المسلم أن يكون إسلامي الصبغة تخطيطاً وإعداداً وتنفيذاً وإشرافاً .
- ٤- تعتبر الأسرة هي المحدد الرئيسي لتشكيل سلوك الطفل في التعامل مع غذائه وتكوين عاداته الغذائية المرغوبة وفق المنهج التربوي الغذائي الإسلامي .
- ٥- تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي تؤثر في اتجاه الإنسان وتكوين سلوكه المرغوب في علاقته مع غذائه وتدعيم عاداته الغذائية السليمة .

**ثانياً : أبرز توصيات الباحث في هذه الدراسة :**

- ١- أن يأخذ أبناء المجتمع الإسلامي وجميع مؤسساته التربوية بقواعد وآداب المنهج التربوي الغذائي الإسلامي في جميع شؤون حياتهم اليومية مع غذائهم باعتبارها المنهج المثالي الوحيد القادر على تحقيق التربية الغذائية التي ينشدها المجتمع المسلم لأبنائه .
- ٢- أن تحرص الجهات المعنية بتنفيذ البرامج التربوية الغذائية في المجتمع المسلم بأن تكون هذه البرامج إسلامية الصبغة تخطيطاً وإعداداً وتنفيذاً وإشرافاً ضماناً لنجاحها في تحقيق رسالتها التربوية الإسلامية ، ومتعاً لتسرب الثقافات المعادية للإسلام من خلالها إلى أفراد المجتمع .

# Research Summary

**Study Title: Nutritive Education in Islam**

**Researcher's Name: Turkey bin Ahmed bin Saud Al-Zubaidy.**

**Objectives of the Study:**

- ١- Showing the concept of the Nutritive Education in Islam.
- ٢- Introducing the care of Islam for the Nutritive Education.
- ٣- Introducing the rules of Islamic Nutritive Education.
- ٤- Introducing the situation of Islam from the Nutritive Education.
- ٥- Introducing the educational applications of Islamic Nutritive Education.

**The Content of the Study:** The study includes seven chapters:

**Chapter-١:** Introduction, questions, answers and previous studies.

**Chapter-٢:** Theoretical study of Islamic Nutritive Education :

First Topic: The importance of Nutritive Education in Islam.

Second Topic: The bases and characteristics of the Nutritive education in Islam.

Third Topic: Objectives and techniques of Nutritive Education of Islamic.

**Chapter-٣:** First Topic: The care of Islam for man's nutrition.

Second Topic: The bases and characteristics of the Nutritive Education in Islam.

Third Topic: Objectives and techniques of Nutritive Education in Islam.

**Chapter-٤:** First Topic: Objectives of contemporary Nutritive education.

Second Topic: Types, means and obstacles Nutritive education programs.

Third Topic: Islamic views on The Contemporary Nutritive Education.

**Chapter-٥:** First Topic: Family and its importance in Islamic Reduction.

Second Topic: The role of father in activating nutritive education in the family.

Third Topic: The role of mother in activating the Nutritive Education in the family.

**Chapter-٦:** First Topic: School and its importance in Islamic Reduction.

Second Topic: The Teacher's role in activating the nutritive education at school.

Third Topic: The curriculum's role in activating nutritive education at school.

Fourth Topic: The role of school activity in activating nutritive education at school.

**Chapter-٧:** The conclusion of the study which included the following results.

**First: The most prominent Results:**

- ١- The great care of Islam for educating man in dealing with nutrition during different stages of growing up.
- ٢- The nutritive education in Islam is the ideal system to deal with nutrition problems.
- ٣- The successful nutritive program, it should be Islamic in planning, preparing, applying and supervising.
- ٤- Family is the main factor for the child in dealing with his nutritive habits.
- ٥- School is an important educational institution that affect man's attitude towards his nutrition.

**Second: The most prominent recommendations:**

- ١- Islamic community should apply the rules of Islamic nutritive education.
- ٢- Islamic community should carryout nutritive educational programs.

## إهداء

بكل الحب والتقدير والعرفان بالجميل يهدي الباحث هذا العمل المتواضع إلى كل من :  
الوالد الغالي : أحمد بن سعد الزبيدي ، الذي لم يألو جهداً في سبيل تربية ابنه على مكارم الأخلاق ، وتوجيهه إلى التفاني في طلب العلم ، والدعاء له بظهور الغيب ، أطال الله في عمره ، ومتعه بالصحة والعافية ، وجزاه على جميل فعله خير الجزاء .

الوالدة الغالية : أم تركي ، نهر العطاء والحب المتدفق ، التي غمرت ابنها بفيض الرعاية والعطف ، وغرست في قلبه حب العلم والعلماء ، داعية له في كل وقت بالخير والصلاح ، أطال الله في عمرها ، ورفع في الدارين قدرها ، وأنزلها منازل الأنبياء والصالحين .

الأخوة الأوفياء : إبراهيم وخالد وسامي وياسر ، الذين كانوا خير عون لأخيهم في رحلته في طلب العلم ، بالمؤازرة والتشجيع ، والبذل والدعاء ، جزاهم الله على جميل صنعهم خير الجزاء ، ورزقهم طاعته ورضوانه .

الزوجة المخلصة : أم أحمد ، شريكة الأفراح والأتراح ، الحافظة للعهد والود ، المتفانية في البذل والعطاء ، الوقود للإنجاز والنجاح ، جعل الله ما قدمته من خير لزوجها في موازين حسناتها يوم القيامة ، وأثابها على محمود فعلها رضاه سبحانه .

الأبناء الأعزاء : أحمد وخالد وسمر ومرام ورغد ، زينة الحياة الدنيا ، وبهجة العين والقلب ، الراضون بالقليل من الاهتمام في ظل انشغال والدهم بالبحث والدراسة ، الداعمون له بالأدب والطاعة ، بارك الله فيهم ، وجعلهم من الصالحين الساعين في مرضاة الله .

## شكر وتقدير

قال الله تعالى : ( رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ) (سورة النمل: من الآية ١٩) .

الشكر لله سبحانه وتعالى أولاً على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ، أن وفق عبده الفقير إلى رحمته ويسرله طلب العلم ، وأعانته على إتمام هذا العمل المتواضع ، أسأله سبحانه أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم ، وأن ينال حظاً من الإسهام في خدمة الإسلام والمسلمين .

ثم الشكر للوالدين الكريمين الذين بذلوا الغالي والنفيس في سبيل رعاية ابنهما ، وتيسير طريق العلم له ، والدعاء بالتوفيق والصلاح في كل وقت وحين ، متعهما الله بالصحة ، وجزاهما خير الجزاء .

والشكر لجميع أفراد الأسرة الغالية على الدعم والمؤازرة والتشجيع ، والدعاء المستمر بالتوفيق والنجاح ، أثابهم الله على فعلهم الجميل خير الثواب ، ورزقهم الصلاح والفلاح .

والشكر الجزيل والتقدير الذي ملؤه العرفان بالجميل للمربي الفاضل المشرف على هذه الرسالة سعادة الأستاذ الدكتور / محمود بن محمد كسناوي ، الذي منح الباحث كريم رعايته ، ووافر توجيهه ، وكان خير معين بعد الله سبحانه وتعالى للباحث في مواصلة العمل في إنجاز هذه الدراسة دون عوائق أو صعوبات تذكر ، حيث كان سعادته جاهزاً في كل وقت لتقديم العون وتذليل الصعاب التي ربما اعترضت طريق العمل في هذه الدراسة ، بحسن النصح والتوجيه والإرشاد ، ودقة التصحيح والمتابعة ، ونبيل التعامل ودمائة الأخلاق ، فجزاه الله عن الباحث خير الجزاء ، وجعل جهده الكبير مع تلميذه في ميزان حسناته ، وأطال في عمره ، ومتعه بالصحة والعافية .

كما يتوجه الباحث بعظيم الشكر والامتنان لوزارة التربية والتعليم ممثلة بالإدارة العامة للتدريب التربوي والابتعاث التي منحت الباحث فرصة الابتعاث والتفرغ للدراسة ، وقدمت له الاهتمام والعناية والمتابعة الجادة مما كان له أعظم الأثر في مواصلة الباحث لدراسته وحصوله على الدرجة العلمية المطلوبة .

والشكر والتقدير لإدارة التربية والتعليم بمحافظة المخوة ممثلة بقسم التدريب التربوي والابتعاث الذي منح الباحث وافر رعايته ومتابعته الجادة طوال فترة دراسته ، مما كان له عظيم الأثر في مواصلة الباحث لدراسته ، ونجاحه في الحصول على الدرجة العلمية المطلوبة .

والشكر الخاص والتقدير الذي ملؤه العرفان بالجميل للمربي الفاضل مدير التربية والتعليم والمشرف على تعليم البنات بمحافظة المخوة سعادة الأستاذ / سعيد بن محمد مخايش الزهراني الذي منح الباحث كريم الرعاية ووافر الاهتمام والعناية ، فكان سعادته خير موجه ومعين للباحث طيلة فترة دراسته ، فجزاه الله خير الجزاء ، ومتعته بالصحة والعافية ، وأثابه على جميل صنعه الفوز برضوانه .

كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لجامعة أم القرى بمكة المكرمة وجميع مسئوليتها الكرام وعلى رأسهم مديرها الفاضل معالي الأستاذ الدكتور / ناصر بن عبد الله الصالح ، ولكلية التربية وعميدها الفاضل سعادة الدكتور / زهير بن أحمد الكاظمي ، ويخص بالشكر والتقدير قسم التربية الإسلامية والمقارنة وجميع مسئوليه الكرام وأعضاء هيئة التدريس الأفاضل فيه ، وفي مقدمتهم رئيس القسم سابقاً سعادة الدكتور / نايف بن همام الشريف ، وخلفه سعادة الدكتور / نجم الدين بن عبد الغفور الأنديجاني ، على الرعاية التربوية والعلمية التي منحت للباحث طيلة فترة دراسته في هذه الجامعة الراقية ، سائلاً الله لهم جميعاً دوام النجاح والتوفيق في مهامهم التربوية والتعليمية المقدره ، ولجامعتنا الغالية مزيداً من الرقي والازدهار .

والشكر الجزيل والتقدير لصاحبي السعادة عضوي لجنة تحكيم خطة البحث ، وهما سعادة الأستاذ الدكتور / حامد بن سالم الحربي ، وسعادة الدكتور / عبد الناصر بن سعيد عطايا ، والذين تفضلاً بقبول تحكيم خطة هذه الدراسة ، وكان لتقويمهما وتوجيههما أعظم النفع والفائدة في خروج هذه الخطة على الوجه العلمي المطلوب ، فجزاهما الله خير الجزاء ، ومتعهما بالصحة والعافية .

كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى كل من قدم له معروفاً ، ومد له يد العون والمساعدة من داخل الجامعة أو من خارجها طيلة فترة دراسته في الجامعة وعمله على إنجاز هذه الدراسة ، وبالأخص عضو هيئة التدريس بقسم التربية الإسلامية والمقارنة سعادة الدكتور / عمر بن حسين عطار ، والمرشد الأكاديمي لقسم التربية الإسلامية والمقارنة سعادة الدكتور / عبد الناصر بن سعيد عطايا ، ومدير

مركز التدريب بتعليم محافظة القنفذة سعادة الدكتور / عمر بن حسن الراشدي ، والمشرف التربوي بقسم التوجيه والإرشاد بتعليم محافظة القنفذة سعادة الأستاذ / إبراهيم بن حسن الزبيدي ، والمشرف التربوي بشعبة اللغة الإنجليزية بتعليم محافظة المخوة سعادة الأستاذ / علي بلقاسم العمري ، سائلاً المولى عز وجل أن يجعل ما قدموه للباحث من عون في ميزان حسناتهم وأن يجزيهم خير الجزاء .

والشكر موصول لصاحبي السعادة عضوي لجنة المناقشة الذين تفضلاً بقبول مناقشة هذه الرسالة ، وهما سعادة الدكتور / محمد بن عيسى فهيم ، وسعادة الدكتور / عبد الناصر بن سعيد عطايا ، والذين قوماً ما كان في دراسة الباحث من اعوجاج ، وأكمل ما شأها من نقص ، بوافر علمهما ، وناصر توجيههما ، مما كان له أعظم الأثر في خروج هذه الدراسة على الوجه المرضي ، سائلاً الله سبحانه وتعالى أن يشيها على جميل نصحهما وتوجيههما ، وأن يمتعها بوافر الصحة والعافية .

والشكر والعرفان أخيراً لكل من تتلمذ الباحث على يديهم من أساتذته الأجلاء في جميع المؤسسات التربوية والتعليمية التي شرف بالانتماء إليها ، وارتوى من معين علمها الدافق ، راجياً الله سبحانه وتعالى أن يجعلهم جميعاً من الفائزين برضوانه وصحبة أنبيائه يوم الدين .  
والحمد لله رب العالمين .

# قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الغلاف .....
ب	البسمة .....
ت	آية قرآنية .....
ث	ملخص الرسالة .....
ج	الملخص باللغة الإنجليزية .....
ح	إهداء .....
خ	شكر وتقدير .....
ر	قائمة المحتويات .....
<h2>الفصل الأول</h2> <h3>الإطار العام للدراسة</h3>	
٢٣-١	المقدمة .....
٣	موضوع الدراسة .....
٦	أسئلة الدراسة .....
٧	أهداف الدراسة .....
٨	أهمية الدراسة .....
٨	حدود الدراسة .....
٩	مصطلحات الدراسة .....
٩	منهج الدراسة .....
١٠	البحوث والدراسات السابقة .....
١١	
<h2>الفصل الثاني</h2> <h3>مفهوم التربية الغذائية في الإسلام</h3>	
٦٦-٢٤	تمهيد .....
٢٦	

رقم الصفحة	الموضوع
٢٩	المبحث الأول : ماهية وأهمية التربية الغذائية في الإسلام .....
٢٩	أولاً : ماهية التربية الغذائية في الإسلام .....
٣٢	ثانياً : أهمية التربية الغذائية في الإسلام .....
٣٦	المبحث الثاني : أسس وخصائص التربية الغذائية في الإسلام .....
٣٦	أولاً : أسس التربية الغذائية في الإسلام .....
٣٦	١- الأساس العقدي .....
٣٨	٢- الأساس التشريعي .....
٤١	٣- الأساس التعبدي .....
٤٣	٤- الأساس التكويني .....
٤٥	٥- الأساس الاجتماعي .....
٤٦	٦- الأساس الاقتصادي .....
٤٩	ثانياً : خصائص التربية الغذائية في الإسلام .....
٤٩	١- الربانية .....
٥٠	٢- الشمول والتكامل .....
٥٢	٣- التوازن والاعتدال .....
٥٣	٤- الواقعية والمرونة .....
٥٥	٥- قابلية التطبيق .....
٥٦	المبحث الثالث : أهداف وأساليب التربية الغذائية في الإسلام .....
٥٦	أولاً : أهداف التربية الغذائية في الإسلام .....
٥٨	ثانياً : أساليب التربية الغذائية في الإسلام .....
٥٨	١- الوعظ والإرشاد .....
٦٠	٢- القصة .....
٦٣	٣- الترغيب والترهيب .....
٦٥	٤- القدوة .....



رقم الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل الثالث</b>
٦٧—١٠٧	<b>عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان</b>
٦٩	تمهيد
٧١	المبحث الأول : عناية الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان في مراحل نموه المختلفة ....
٧٢	١— مرحلة الحمل ( الجنين ) .....
٧٦	٢— مرحلة الرضاعة .....
٧٩	٣— مرحلة الفطام .....
٨١	٤— مرحلة الطفولة .....
٨٤	٥— مرحلة المراهقة .....
٨٧	٦— مرحلة الشباب والرشد .....
٩٠	٧— مرحلة الشيخوخة .....
٩٣	المبحث الثاني : القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام
٩٣	١— اختيار نوعية الغذاء .....
٩٧	٢— اختيار كمية الغذاء .....
٩٨	٣— اختيار وقت تناول الغذاء .....
٩٩	٤— اختيار مكان تناول الغذاء .....
١٠١	٥— اختيار طريقة تناول الغذاء .....
١٠٣	٦— قبل تناول الغذاء .....
١٠٤	٧— أثناء تناول الغذاء .....
١٠٥	٨— بعد تناول الغذاء .....
١٠٦	٩— التعامل مع الفائض بعد تناول الغذاء .....
	<b>الفصل الرابع</b>
١٠٨—١٣٢	<b>نظرة التربية الإسلامية إلى برامج التربية الغذائية المعاصرة</b>
١١٠	تمهيد
١١٢	المبحث الأول : ماهية وأهداف البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....

رقم الصفحة	الموضوع
١١٢	أولاً : ماهية البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....
١١٤	ثانياً : أهداف البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....
١١٥	المبحث الثاني : أنواع ووسائل ومعوقات البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....
١١٥	أولاً : أنواع البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....
١١٥	١- البرامج الصحية .....
١١٦	٢- البرامج الاقتصادية .....
١١٧	٣- البرامج الثقافية .....
١١٨	٤- البرامج الاجتماعية .....
١٢٠	ثانياً : وسائل تنفيذ البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....
١٢٠	١- المسح أو الفحص الغذائي .....
١٢٠	٢- الزيارات المنزلية .....
١٢١	٣- مراكز التوجيه .....
١٢١	٤- العيادات الطبية .....
١٢١	٥- المحاضرات والندوات .....
١٢٢	٦- تغذية الجماعات .....
١٢٢	٧- الراديو والتلفزيون .....
١٢٢	٨- الصحف والكتب والمجلات .....
١٢٣	ثالثاً : معوقات تنفيذ البرامج التربوية الغذائية المعاصرة .....
١٢٥	المبحث الثالث : موقف التربية الإسلامية من البرامج التربوية الغذائية المعاصرة ..
	<b>الفصل الخامس</b>
١٨٢-١٣٤	<b>التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة</b>
١٣٥	تمهيد .....
١٣٧	المبحث الأول : ماهية الأسرة وأهميتها في التربية الإسلامية .....
١٣٧	١- تعريف الأسرة .....
١٣٨	٢- أهمية الدور التربوي للأسرة في التربية الإسلامية .....

رقم الصفحة	الموضوع
١٤١	المبحث الثاني : دور الأب في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة .....
١٦٧	المبحث الثاني : دور الأم في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة .....
	<b>الفصل السادس</b>
٢٢١—١٨٣	<b>التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في المدرسة</b>
١٨٥	تمهيد .....
١٨٦	المبحث الأول : ماهية المدرسة وأهميتها في التربية الإسلامية .....
١٨٦	١— تعريف المدرسة .....
١٨٧	٢— أهمية الدور التربوي للمدرسة في التربية الإسلامية .....
١٨٩	المبحث الثاني : دور المعلم في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة .....
٢٠٤	المبحث الثالث : دور المقرر الدراسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة .....
٢١١	المبحث الرابع : دور النشاط المدرسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة .....
	<b>الفصل السابع</b>
٢٢٩—٢٢٢	<b>نتائج وتوصيات ومقترحات الدراسة</b>
٢٢٤	أولاً : النتائج .....
٢٢٧	ثانياً : التوصيات .....
٢٢٩	ثالثاً : المقترحات .....
٢٣٠	المصادر والمراجع .....

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

# الفصل الأول الإطار العام للدراسة

المقدمة

موضوع الدراسة

أسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

منهج الدراسة

الدراسات السابقة

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

### المقدمة :

الحمد لله الذي خلق الإنسان في أحسن تقويم ، وميزه بالعقل ، وهده بالشرع ، وعلمه ما لم يكن يعلم ، حتى يعمر الأرض بالخير والحق ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد بن عبد الله أكمل الخلق ، وعلى آله وصحبه أولى بالوفاء والصدق . وبعد

فإن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان بمحض تفضله ، وجعله السيد المكرم في هذا الكون ، قال تعالى : ( وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ) (سورة الإسراء: الآية ٧٠) ، وأرشدته إلى وسائل عمارة الدنيا ؛ وطرائق إصلاحها ؛ وكيفية التعامل فيها ، ولا يتأتى له ذلك إلا إذا كان سليماً معافى في بدنه ؛ وعقله ، "ولذلك أوجب الشارع سبحانه وتعالى على الناس حماية أبدانهم وعقولهم"<sup>(١)</sup>

لقد عرف الإنسان حاجته إلى الغذاء من طعام وشراب منذ بداية وجوده على هذه المعمورة ، بل إن هذه الحاجة إلى الغذاء تعتبر غريزة فطرية أودعها الله سبحانه وتعالى في هذا الإنسان ؛ فهو مدفوع دائماً لإشباع هذه الحاجة بالبحث عن ما يسد به جوعه من طعام ، وما يطفى به ظمأه من شراب ، حيث يعتبر هذا الغذاء من المقومات الأساسية لحياته على هذه الأرض ؛ ولا يستطيع العيش بدونه ، وإذا لم يحصل الإنسان على حاجته اليومية من الطعام والشراب فإنه يعتل ويمرض ، وتعطل قدراته ووظائفه ، وربما أدى ذلك إلى هلاكه وفنائه .

ولقد أودع الله سبحانه وتعالى ما يحتاجه الإنسان من غذاء في هذه الأرض التي اختارها سبحانه وتعالى سكناً ومقراً له في هذه الحياة الدنيا ، وذلكها لحياته ومعيشته وبقائه ، قال تعالى : ( هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ) (سورة الملك: الآية ١٥) ، وقال تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ) (سورة البقرة: الآية ١٦٨) .

(١) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، ط ١ ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، ١٩٩٦م ، ص ٦٦ .

وكما أمن الله سبحانه وتعالى للإنسان في هذه الأرض حاجته من الغذاء ؛ فقد وجهه وأرشده إلى المنهج السليم في التعامل مع هذا الغذاء ، قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١) ، بل نعى سبحانه وتعالى على الكافر الذي لا يلتزم منهج الله انغماسه في شهوات الأكل والشرب ، واندفاعه إلى إشباع حاجته إلى الغذاء دونما علم أو إدراك للمنهج الرباني السليم في التعامل مع هذه النعمة الإلهية المودعة في الأرض ، شأنه في ذلك شأن الأنعام التي تشترك معه في الحاجة إلى الغذاء ، وتندفع لتلبية حاجتها تلك دون قدرة على التمييز بين ما يضرها وما ينفعها من هذا الغذاء ، قال تعالى : ( وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ) (سورة محمد: من الآية ١٢) ، وقال صلى الله عليه وسلم في هذا الشأن : ( المؤمن يأكل في معاء واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء )<sup>(١)</sup> .

لقد حرص الشارع سبحانه وتعالى على بقاء الإنسان صحيحاً معافى في جسده وعقله ، وحواسه ؛ قادراً على أداء وظائفه التي خلقه الله من أجلها في هذه الحياة الدنيا ، ولذلك عني الإسلام عناية عظيمة بهذا الجانب التربوي في حياة الإنسان ؛ فبين له كيفية التعامل مع غذائه حتى تتحقق منه المصلحة المقصودة ؛ وأوضح له أن هذه النعمة الإلهية كما هي سبب لبناء حياته قد تكون سبباً لتدميرها إذا لم يراع فيها اتباع هذا المنهج الرباني المتكامل .

لقد أرسى الإسلام أسس وقواعد التربية الغذائية قبل أربعة عشر قرناً من الزمان ؛ حيث كان ذلك لازماً حتى يتمكن الإنسان من عمارة الأرض وإقامة الشرع ، "فالخالق سبحانه وتعالى الذي خلق الإنسان في أحسن تقويم ، وأبدع في هذا الخلق بتلك الكيفية الإعجازية التي يدركها كل من يقوم بدراسة جسم الإنسان ، وكيفية تكوينه ، وكيفية قيامه بوظائفه الحيوية المتعددة ، هو العارف بما يحتاجه هذا الإنسان من تربية للمحافظة على قدراته ووظائفه حتى يقوم بعمارة الأرض التي استخلف فيها وإقامة شرع الله عليها"<sup>(٢)</sup> .

لقد فطن العلم الحديث مؤخراً إلى أهمية التربية الغذائية للإنسان ، وتعليم الناس كيفية ممارسة التغذية بصورة صحيحة تحفظ الصحة وتربي الجسد والعقل ، وهذا الاتجاه التربوي الحديث لجأت إليه

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب المؤمن يأكل في معي واحد ، رقم الحديث ٤٩٧٤ .

(٢) حمد حسن رقيط ، الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام ، ط ١ ، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، ١٩٩٧م ، ص ١٣ .

الدول المتقدمة علمياً في وقتنا الحاضر لتتغلب على مشاكل النقص الغذائي الناتج عن الجهل في كثير من الأحيان بما هو مفيد من الغذاء ، وبما هو ضروري من العناصر الغذائية لوقاية الجسم والحفاظ على ورعايته ، فانتشار أمراض سوء التغذية وقضايا ومشكلات الغذاء ، ونقص الجانب المعرفي لحقائق التغذية ، والعادات الغذائية السيئة أصبحت حقلاً دراسياً خصباً ، وميداناً لأبحاث تقوم بها الهيئات والعلماء من الدول المتقدمة علمياً لدراسة الآثار التي تخلفها عوامل نقص الغذاء ، والأمراض الناتجة عنه ، والسلوكيات الغذائية الخاطئة ، ومحاولة علاجها والتخفيف من وطأها عن طريق العلاج بالغذاء السليم ، وتنمية وتعزيز العادات الغذائية الحسنة ، وتطبيقها في حياة الناس في جميع بلاد العالم الفقير منه والغني على حد سواء ، "فالدول المتقدمة قد عيّنت باستكمال الوعي الغذائي وانتشاره بين مواطنيها ؛ حيث أقامت مراكز نشر الوعي الغذائي في قراها ومدنها ، وبعثت بالقائمين على تعليم التغذية لتعليم مختلف الطبقات كيف يحسنون اختيار غذائهم ، والطرق السليمة لطهي هذا الغذاء حتى يحتفظ بأكبر قسط ممكن من عناصره المفيدة" (١) .

إن أمراض سوء التغذية والعادات الغذائية السيئة ، ونقص الوعي الغذائي لم تعد حكرًا في الوقت الحاضر على بلد دون الآخر من بلدان العالم ، فهام المسلمون في بلادنا اليوم يعانون من العديد من الأمراض والاضطرابات الصحية التي منشؤها الخلل في التعامل مع غذائهم الذي يتناولونه سواء من ناحية كميته أو نوعه أو طريقة إعداده وتناوله ، إضافة إلى العديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة التي يمارسونها .

لقد أصبح أفراد المجتمع الإسلامي والنشء منهم على وجه الخصوص في حاجة ماسة إلى تفعيل منهج تربوي غذائي سليم ومتكامل في حياتهم ، والتربية الإسلامية جاءت بمنهج تربوي فريد ومتكامل ومتميز عن غيره من المناهج التربوية الأخرى ، لأنه منهج يستمد أساسه وقواعده من مصادر التشريع الإلهي الذي عني بجميع جوانب النفس البشرية ، "فتربية الإسلام للجسم لم تشبهها تربية في الماضي ، ولن تلحقها تربية في المستقبل ، لأنها نابعة من منهج الله خالق الإنسان ، العالم بما يصلحه في دينه ودينه ، العليم بما أودع فيه من طاقات ورغبات" (٢) .

(١) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م ، ص ٥ .

(٢) علي عبد الحليم محمود ، تربية الناشئ المسلم ، ط ٢ ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، المنصورة ، ١٤١٣ هـ ، ص ٩١ .



ولأن الإسلام هو المنهج الرباني القويم لحياة الإنسان ، فقد احتوت مصادره على القواعد والآداب المثلى في التربية الغذائية ، ولحاجة القائمين على التربية اليوم إلى معرفة هذه القواعد والآداب لإصلاح الخلل التربوي الذي يعاني منه أبنائنا في هذا الجانب من حياتهم ؛ فلقد رأى الباحث أهمية معرفة المفهوم الإسلامي للتربية الغذائية وأسسها وخصائصها وأهدافها ووسائلها ، ومن ثم الكشف عن تلك القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية الإسلامية ، ومعرفة تطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة باعتبارهما أهم مؤسستين تربويتين تقومان بمهمة تربية وتنشئة أبنائنا اليوم ، إضافة إلى الوقوف على أهم البرامج التربوية الغذائية المعاصرة المعمول بها في وقتنا الحاضر ، ووضعها في ميزان الإسلام لتحديد أهم إيجابياتها وتعزيز تلك الإيجابيات ، ومعرفة سلبياتها وأوجه القصور والخلل فيها ومعالجتها بما يتفق والمنهج التربوي الإسلامي المتكامل في التربية الغذائية ، وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة منها متى ما دعت الحاجة إلى تطبيقها في مجتمعنا وبما يتفق ومنهجنا التربوي الإسلامي الصحيح.

## موضوع الدراسة :

الغذاء من المقومات الأساسية لحياة الإنسان ، حيث لا يستطيع العيش بدونه ، بل إنه من أسباب قوة الجسم التي ندب إليها الشرع لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس ، ولذلك ورد النهي عن الوصال في الصيام ، لأنه يضعف الجسد ، ويميت النفس ، ويضعف عن العبادة ، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"<sup>(١)</sup> .

ولما كانت الشريعة الإسلامية مصلحة بشرية كلها ، كان من أهدافها المحافظة على بقاء الإنسان صحيحاً معافى في جسده وعقله وحواسه ، ومن أجل ذلك شرعت له كيفية التعامل مع غذائه حتى يكون هنيئاً مريئاً ، وحتى تتحقق منه المصلحة المقصودة ، وبينت له أن هذه النعمة الإلهية كما هي سبب لبناء حياته ، قد تكون سبباً لتدميرها إذا لم يراع فيها الآداب المنصوص عليها في هذا الجانب ؛ فالغذاء ككل سلاح ذو حدين لا بد من التعامل معه وفق قواعد ونظم سليمة .

إلا أن الملاحظ لأحوال المسلمين في بلادنا اليوم والنشء منهم على وجه الخصوص يجد إهمالهم في التعامل مع غذائهم وفق القواعد والآداب السليمة ، وانتشار العادات الغذائية السيئة بينهم ؛ فأجسادهم قد تباينت بين السمنة المفرطة التي تثقل الجسم وتعيق الحركة وتخنق النفس وتورث الآلام

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب القدر ، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله ، رقم الحديث ٤٨١٦ .

والأسقام ، وبين الهزال الشديد الذي يفقد القوة ويضعف الحواس وينهك الجسد ويشل الأطراف ، هذا فضلاً عن انتشار العديد من الأمراض والاضطرابات الصحية والتي منشؤها الخلل في التعامل مع الغذاء الذي يتناولونه سواء من ناحية كميته أو نوعه ، أو طريقة إعداده وتناوله ، إضافة إلى ما يلاحظ من إسراف وبذخ وسوء تدبير لألوان الغذاء الذي يتعاملون معه وصل إلى حد عدم تقدير هذه النعمة الإلهية وإلقائها على الأرض أو في مواضع القمامة ، وكل ذلك منافي للمنهج الرباني القويم في التعامل مع الغذاء<sup>(١)</sup>.

ومن أجل ذلك أصبحت الحاجة ملحة إلى منهج تربوي غذائي متكامل يعالج أوجه الخلل والقصور في هذا الجانب المهم من تربية أبنائنا ، ولأن الإسلام هو المنهج الرباني القويم المتكامل لحياة الإنسان ، فلقد عني أيما عناية بالتربية الغذائية للإنسان ؛ فجاءت مصادره مشتملة على القواعد والآداب المثلى في التربية الغذائية ، والتي تشكل في مجملها ذلك المنهج التربوي الغذائي المتكامل المنشود ، ولحاجة القائمين على تربية أبنائنا إلى هذا المنهج الإسلامي المتكامل في التربية الغذائية ، والتعرف على أهم جوانبه التربوية وتطبيقاته من أجل تفعيله في الميدان التربوي وصولاً إلى تربية غذائية سليمة ومتكاملة لأبنائنا ، فقد رأى الباحث أهمية الكشف عن مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ، وما اشتملت عليه من قواعد وآداب في التعامل مع الغذاء الإنساني ، ومعرفة تطبيقاتها التربوية في الأسرة ، والمدرسة ، والوقوف على أهم البرامج التربوية الغذائية المعاصرة المعمول بها في وقتنا الحاضر ، ومعالجة أوجه القصور والخلل فيها بما يتفق والمنهج التربوي الإسلامي في التربية الغذائية ، وتعزيز الجانب الإيجابي فيها بما يضمن الفائدة المرجوة من تطبيقها في الميدان التربوي متى دعت الحاجة إلى ذلك .

## أسئلة الدراسة :

تحاول الدراسة الإجابة على السؤال الرئيس التالي :

ما مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ؟ وما تطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة ؟

ويتفرع منه الأسئلة التالية :

١- ما مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ؟

٢- ما مدى عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان في مراحل نموه المختلفة ؟ وما القواعد والآداب

التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام ؟

(١) صالح العريض وتركي الخضير ، الغذاء والرياضة سر الرشاقة ، ط ١ ، دار طويق للطباعة والنشر ، الرياض ، ١٤٢٣هـ ، ص ٢٢ .

- ٣ — ما موقف التربية الإسلامية من برامج التربية الغذائية المعاصرة ؟  
٤ — ما التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة والمدرسة ؟

## أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الآتي :

- ١ — بيان مفهوم التربية الغذائية في الإسلام .
- ٢ — التعرف على مدى عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان في مراحل نموه المختلفة . ومعرفة أهم القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام .
- ٣ — التعرف على موقف التربية الإسلامية من برامج التربية الغذائية المعاصرة .
- ٤ — توضيح أهم التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية للاستفادة منها في الأسرة والمدرسة .

## أهمية الدراسة :

تظهر أهمية الدراسة فيما يلي :

- ١ — تكشف هذه الدراسة عن مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ، لتعريف الناشئة بهذا الجانب التربوي الهام في منهجهم الإسلامي الذي ارتضاه الله سبحانه وتعالى لهم .
- ٢ — قد توضح هذه الدراسة عناية الإسلام بالتربية الغذائية في حياة الإنسان ، وأسلوب التعامل مع الغذاء دينياً وأخلاقياً وبوعى حضاري والذي سبق فيه الإسلام بمئات السنين الفلاسفات التربوية الأخرى التي تنادي بالاهتمام بهذا الجانب .
- ٣ — ربما تفيد هذه الدراسة الأفراد والمؤسسات التربوية في معرفة القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام ، والاستفادة منها في علاج أوجه الخلل والقصور التربوي الملاحظ لديهم في هذا الجانب .
- ٤ — الحاجة إلى الوقوف على أهم البرامج التربوية الغذائية المعاصرة المعمول بها في وقتنا الحاضر ، ومعرفة مدى ملاءمتها للتطبيق في ميداننا التربوي من وجهة نظر التربية الإسلامية .

٥- الحاجة الماسة إلى معرفة التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي ، لتفعيل هذا الجانب التربوي في حياة أبنائنا في المؤسسات التربوية ، وبخاصة الأسرة والمدرسة .

## حدود الدراسة :

تقتصر هذه الدراسة على تناول مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ، ومدى عناية الإسلام بهذا الجانب التربوي في حياة الإنسان ، وإيضاح أهم التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة والمدرسة .

## مصطلحات الدراسة :

١ - الغذاء : ويقصد به "مجموعة المواد والعناصر التي يحتاجها الجسم من أجل البقاء على قيد الحياة ، وتحقيق نموه ، وقيامه بالوظائف الأساسية"<sup>(١)</sup> .

٢ - التربية الغذائية في الإسلام : ويقصد بها جملة القواعد والآداب والتوجيهات التربوية الغذائية التي جاء بها الإسلام لضبط وتنمية وتعديل سلوك الإنسان في التعامل مع غذائه ، وإكسابه المعلومات والمهارات التي يحتاجها للوصول به إلى أقصى درجات الوعي بأهمية التغذية الصحيحة في حياته ، وضرورة تكوين العادات الغذائية السليمة لديه .

٣ - علم التغذية : هو ذلك العلم الذي يعنى "بدراسة مشاكل الهضم والامتصاص وعلاقتها بالغذاء ، وكذلك دراسة المشاكل الغذائية في المجتمع ، ووضع الحلول من خلال البرامج الغذائية"<sup>(٢)</sup> .

٤ - الصحة : "هي حالة المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً لا مجرد انتفاء المرض أو العجز"<sup>(٣)</sup> .

٥ - التطبيقات التربوية : ويقصد بها التصور العملي لتفعيل ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج في موضوع التربية الغذائية الإسلامية في ميداني الأسرة والمدرسة .

(١) محي الدين طالو العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، ط ١ ، دار ابن كثير ، دمشق ، ١٩٨٩م ، ص ١١ .

(٢) رفيدة حسين خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، ط ١ ، دار المدني ، جدة ، ١٩٩٣م ، ص ١٩ .

(٣) منظمة الصحة العالمية ، الغذاء والتغذية ، د. ط. ، أكاديميا ، بيروت ، ٢٠٠٢م ، ص ٢٥ .

## منهج الدراسة :

لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين من مناهج البحث العلمي وهما :

### ١ - المنهج الاستنباطي :

هو منهج أصولي استخدمه علماء الفكر الإسلامي ، ويعرف بأنه "الطريقة التي يقوم فيها الباحث ببذل أقصى جهد عقلي ونفسي عند دراسة النصوص بهدف استخراج مبادئ تربوية مدعمة بالأدلة الواضحة"<sup>(١)</sup>، "وهو طريقة من طرق البحث لاستنتاج أفكار ومعلومات من النصوص وغيرها وفق ضوابط وقواعد محددة ومتعارف عليها"<sup>(٢)</sup>.

وقد قام الباحث من خلال هذا المنهج بالرجوع إلى مصادر الشريعة الإسلامية القرآن الكريم ، والسنة النبوية المطهرة لتجميع النصوص المتعلقة بالتربية الغذائية ، ثم الرجوع إلى كتب التفسير ، وشروحات الحديث للاستفادة منها في استنباط الأسس والقواعد الإسلامية للتربية الغذائية ، ومن ثم الوصول إلى نتائج ومقترحات حول موضوع التربية الغذائية في الإسلام .

### ٢ - المنهج الوصفي :

وهو أحد طرق البحث في التربية والعلوم السلوكية ، ويعرف بأنه "المنهج الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو الأحداث أو الأشياء المعينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات"<sup>(٣)</sup> .  
"والأسلوب الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كميّاً"<sup>(٤)</sup>، "فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة وحجمها"<sup>(٥)</sup>، ويمكن القول أن أي " دراسة ترتبط بظاهرة معاصرة بقصد وصفها وتفسيرها تعد منهجاً وصفيّاً"<sup>(٦)</sup>.

ويهدف الباحث من استخدام هذا المنهج إلى جمع الحقائق والمعلومات حول التربية الغذائية من المصادر الأساسية ، ووصف خطوات وأساليب الإسلام في العناية بهذا الجانب ، وإيضاح أهم التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام في ميداني الأسرة والمدرسة .

(١) عبد الحافظ عبد الحبيب الجزولي ، طرق البحث في التربية ، ط ١ ، دار الخريجي للنشر والتوزيع ، الرياض ، ٢٠٠٠م ، ص ٥٦ .

(٢) مقداد يالجن ، مناهج البحث وتطبيقاتها في التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار عالم الكتب ، الرياض ، ١٩٩٩م ، ص ٢٢ .

(٣) عبد الحميد جابر واحمد خيري كاضم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٠م ، ص ٤٠ .

(٤) أحمد سليمان عودة وفتحى حسن ملكاوي ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ١ ، مكتبة المنار ، الزرقاء ، ١٩٨٧م ، ص ٩٩ .

(٥) عبد الرحمن علس وآخرون ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط ١ ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الرياض ، ٢٠٠٢م ، ص ٢٤٧ .

(٦) صالح بن حمد العساف ، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١ ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، ١٤٠٨هـ ، ص ١٨٩ .

## البحوث والدراسات السابقة :

### الدراسة الأولى :

دراسة سمية عوض علي أبو إسحاق ( ١٤٠٨ هـ ) بعنوان ( التربية الجسمية في الإسلام ) .  
وهي دراسة قدمت لنيل درجة الماجستير من قسم التربية الإسلامية والمقارنة في كلية التربية  
بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .

وقد هدفت الدراسة إلى بيان أن الإسلام عني بالتربية الجسمانية للفرد المسلم ، وإيضاح قيمة  
الفرد المسلم السليم البنية القوي في المجتمع الإسلامي ، وقد كان محور هذه الدراسة هو تحقيق الأهداف  
التالية :

١ - إبراز سبق الحضارة الإسلامية في مجال تربية الجسم من خلال ما كتبه ابن القيم في ( الطب  
النبوي ) .

٢ - إلقاء الضوء على الطرق والوسائل التي وضعها الإسلام للتربية الجسمية .

٣ - إبراز الإيجابيات التي يمكن استخلاصها من كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية .

وقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج التاريخي لدراسة القرن الذي عاش فيه ابن قيم  
الجوزية وأبرز ما سجله في مجال العناية بالجسم وتربيته . كما استخدمت الباحثة كذلك المنهج التحليلي  
لقراءة النصوص ، والتعرف على عناصرها ومكوناتها ، ثم استنباط القواعد منها لتسهم في تربية النشء  
من الناحية الجسمية .

وقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج منها :

١ - من القواعد التربوية لحفظ صحة البدن في ( الطب النبوي ) اعتبار التغذية الجيدة من أهم العوامل  
التي تساعد في نمو الجسم نمواً متكاملًا بشرط التحكم والضبط والاعتدال ، فزيادة الغذاء عن حاجة  
الجسم وقلته يتساويان في الضرر .

٢ - اهتمام الطب النبوي بتوجيه الأفراد إلى العناية التامة بالغذاء الجيد في قيمته النوعية ، حرصاً منه  
على تكامل العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان في بنائه الجسمي ووقايته من الأمراض والقدرة  
على مقاومتها ، وتزويده بالطاقة والدفء اللازمين .

٣ — من القواعد التربوية الوقائية في ( الطب النبوي ) توجيه الأفراد إلى ضرورة الأخذ بأساليب الوقاية الصحية ، وتنمية الوعي المستمر بها ، والالتزام الذاتي بقواعدها ، وذلك لما للوقاية الصحية من أثر في حماية الأفراد ، وحفظ صحتهم .

٤ — سبق حضارتنا الإسلامية الأصيلة في مجال العلم والتربية الشاملة لما جاء به العلم الحديث ، وأن الرسول صلى الله عليه وسلم هو الذي وضع الأساس المتين للبحث العلمي ، وقد ساهم العلماء المسلمون من بعده في هذا البناء العظيم ، ومن أبرزهم ابن قيم الجوزية .

وقد استفاد الباحث في دراسته الحالية من هذه الدراسة في بيان أهمية التربية الصحية للجسم ، وهدى النبي صلى الله عليه وسلم في محافظته على بدنه ، وآدابه في طعامه وشرابه ، وأهمية الغذاء الصحي لسلامة الجسم .

وتختلف الدراسة الحالية عن هذه الدراسة في أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على مفهوم التربية الغذائية في الإسلام بالعودة إلى مصادره الأساسية القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ، والكشف عن ما جاء في التراث الإسلامي من قواعد وآداب في التعامل مع الغذاء الإنساني ، ومن ثم معرفة تطبيقات هذه التربية الغذائية في الأسرة والمدرسة .

## الدراسة الثانية :

دراسة إبراهيم علي بن عبيد العبيد ( ١٤١٩ هـ ) بعنوان ( الأحاديث الواردة في الأكل والشرب قائماً برواية ودراية ) .

وقد قدمت هذه الدراسة لنيل درجة الدكتوراه في كلية الحديث والدراسات الإسلامية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة .

وقد هدفت الدراسة إلى جمع الأحاديث ، والآثار الواردة في الأكل والشرب قائماً من كتب السنة مع دراستها ، والحكم عليها ، وبيان الحكم الشرعي في هذه المسائل بذكر أهل العلم ، وأدلتهم ، ومناقشتها ، وبيان الراجح منها ، ومما دعا الباحث إلى هذه الدراسة ما رآه وما لمس من غفلة كثير من المسلمين عن اتباع السنة النبوية ، وبخاصة فيما يتعلق بالآداب والشمائل الحميدة .

وقد توصل الباحث إلى ترجيح يظهر فيه كراهية الشرب قائماً ، وجوازه في حالة العذر ، ويرجع السبب إلى سرعة نزول المشروب إلى أسافل البدن بلا تدرج ، وإلى المعدة فيردها مع عدم استقراره فيها حتى يقسمه البدن على الأعضاء ، بخلاف الأكل الذي أباحه بعض أهل العلم قائماً ، وأنه لا يقاس على الشرب .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة في معرفة بعض الأحاديث النبوية في الأكل والشرب ، وبعض الشمائل المحمدية في آداب الأكل والشرب ، والتعرف على نوع من الممارسات الغذائية الخاطئة ، وما قد يتسبب فيه ذلك من أضرار صحية على الجسم .

وتختلف الدراسة الحالية عن هذه الدراسة في أن الدراسة الحالية دراسة تربوية في الكشف عن مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ، وتطبيقاتها التربوية ، ولا تتعرض الدراسة الحالية لمسائل بيان الحكم الشرعي للممارسات السلوكية الغذائية التي تتناولها بالدراسة ، بل تقتصر على معرفتها ووصفها ، والتنبه عليها سلباً أو إيجاباً بهدف الإقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم في طريقة ممارساته الغذائية اليومية .

### الدراسة الثالثة :

دراسة لؤلؤة صالح حسين العلي ( ١٤٠٥ هـ ) بعنوان ( الوقاية الصحية في ضوء الكتاب والسنة ) .

وقد قدمت هذه الدراسة لنيل درجة الماجستير في الكتاب والسنة من قسم الدراسات الإسلامية في كلية التربية للبنات بمكة المكرمة .

وقد ذكرت الباحثة الأسباب التي دفعتها إلى اختيار هذا الموضوع وهي :

١ - تبيان شيء من محاسن الإسلام وشموله ، وعنايته الفائقة بالجسم وحفظ صحته من حيث الوقاية التي جاء بها القرآن الكريم والسنة المطهرة ، وقسم كبير منها يتجلى في الحرص على النظافة والتطهر من النجاسات في البدن والثوب والمكان ، إلى جانب وضع القواعد العامة ، والبرامج المناسبة لكيفية وكمية الغذاء المناسب . قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: الآية ٣١) ، فعلى هذه القاعدة تسير كبريات مصحات العالم الحديث هذا من ناحية الكمية أما من ناحية



الكيفية فكانت الآيات الكريمة تشير إليها من خلال قوله تعالى : ( وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ  
الْحَبَائِثَ ) (سورة الأعراف: الآية ١٥٧) .

٢ — تبيان بعض معجزات النبي صلى الله عليه وسلم التي خفيت على الناس أزماناً طويلة ثم عند تقدم العلم والاكتشافات ثبت علمياً أضرار ومخاطر كل ما حرمه كأكل لحم الخنزير ، فظهر صدق ما جاء به وانه من لدن حكيم خبير بمصالح عباده على مدى الزمان وفي أي مكان .

٣ — إقناع الخصم وإلزامه بصدق القرآن الكريم والرسالة النبوية ، لأن المتبين لما جاء به النبي صلى الله عليه وسلم من أنظمة للوقاية والعلاج كان من أعدائه الحاقدين ولكن الله يأبى إلا أن يتم نوره ولو كره الكافرون .

٤ — اقتناع الأتباع والمقلدين الذين يرددون فلا يفقهون أن الكون كله مسخر بيد الله تعالى ووفق شرعه .

وقد توصلت الباحثة إلى عدد من النتائج منها :

- ١ — أن دين الإسلام هو دين الوقاية بجميع أنواعها وصورها ومعانيها .
- ٢ — إن دخول بعض الأطعمة المحرمة كالذبائح المذبوحة بطريقة غير شرعية إلى بلاد المسلمين فيه ضرر كبير ومخاطر على الصحة .
- ٣ — إن معجزات النبي صلى الله عليه وسلم خالدة ممتدة تزيد إيمان المؤمنين بصدق رسالته صلى الله عليه وسلم ، وترد على المكذبين الحاقدين بما يكتشفه العلم الحديث من حقائق جاءت موافقة لمعجزاته صلى الله عليه وسلم .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة فيما بينته من تفاسير وشروحات وافية للآيات والأحاديث التي أوردتها في بيان المعجزات الإلهية في غذاء الإنسان .

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في أن موضوع هذه الدراسة شرعي لم يتطرق إلى الجوانب التربوية وهو عن طرق الوقاية الصحية للفرد من جميع النواحي مدعمة بما ورد في الكتاب والسنة ، بينما موضوع الدراسة الحالية تربوي وهو عن مفهوم التربية الغذائية في الإسلام وتطبيقها في الأسرة والمدرسة .

## الدراسة الرابعة :

دراسة أسامة أحمد ظافر ( ١٤١٠هـ ) بعنوان ( تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة ) .

وقد قدمت هذه الدراسة لنيل درجة الماجستير من قسم التربية الإسلامية والمقارنة في كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .

وقد هدفت هذه الدراسة إلى استنباط المفاهيم الصحية في الكتاب والسنة، والأساليب التربوية ، وأهم سمات التربية الصحية كما تتضح من الآيات والأحاديث ، وكيفية تطبيقها تربوياً في الأسرة والمدرسة والمسجد ووسائل الإعلام .

وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الاستنباطي الذي تلمس من خلاله المفاهيم الصحية الواردة في الكتاب والسنة كصحة البدن والبيئة والصحة الجنسية وغيرها وذلك لرفع المستوى الصحي للأفراد .

وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج منها :

- ١- أن من تعاليم الإسلام ما يحقق رفع المستوى الصحي للمجتمع المسلم ووقايته من كثير من الأمراض والعلل .
- ٢- أن الإسلام يحقق من خلال تعاليمه وتشريعاته صحة الإنسان البدنية والروحية .
- ٣- يضع الإسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته نظاماً غذائياً يضمن تحقيق التوازن الغذائي للجسم .
- ٤- تتميز التربية الصحية الإسلامية بالشمول فهي لا تختص بجانب دون الآخر .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة في تتبعها للآيات الكريمة والأحاديث الشريفة في مجال الصحة واستنباط المفاهيم الصحية وبخاصة تلك المتعلقة بالغذاء وتطبيق تلك المفاهيم في الأسرة والمدرسة .

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في أن هذه الدراسة قد تعرضت لعدد من المفاهيم الصحية المتعددة كصحة البدن والبيئة والصحة الجنسية وغيرها ، بينما الدراسة الحالية تقتصر على البحث في موضوع التربية الغذائية في الإسلام وتطبيقها في الأسرة والمدرسة .

### الدراسة الخامسة :

دراسة خالد بن عبد الله القرشي ( ١٤١٣هـ ) بعنوان ( تربية النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه في الكتاب والسنة ) .

وقد قدمت هذه الدراسة لنيل درجة الماجستير من قسم الكتاب والسنة في كلية الدعوة وأصول الدين بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .

وهدفت هذه الدراسة إلى بيان الطرق التي استخدمها النبي صلى الله عليه وسلم في تربية أصحابه على حفظ الجسم عن طريق التغذية المتكاملة والمتوازنة ، والتي هي من أسباب وقاية الجسم ، وحفظ صحته وخاصة إذا كانت جيدة كما وكيفاً .

وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التبعي لآيات الله والأحاديث الشريفة مستنبطاً منها ما يرتبط ببحثه بعد الرجوع لشروحيها وتحليلها .

وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج منها :

١ - امتناع المكلف عن الطيبات التي أباحها الله يؤدي إلى تضييع بعض الحقوق التي كلفه الله بها كإضاعة حقوق الزوجة ، والأولاد ، وضعف الجسد الذي يعجزه عن القيام بالصلاة والصوم والحج والجهاد والكسب .

٢ - لم يؤثر عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يتحرى الرفاهية في تناول الطيبات من الأطعمة ، ويتكلف في تنوعها ، أو طلب أجودها ، ولم يجرم نفسه من تناول الطيبات .

٣ - أعطى النبي صلى الله عليه وسلم قدوة لا مثيل لها في تنوع غذائه الذي يتناوله لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية ، واعتبار ما كان يتناوله وجبة غذائية متكاملة متوازنة .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة في تتبع غذاء النبي صلى الله عليه وسلم وبيان احتوائه على جميع العناصر الغذائية ، وذكر الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي تشير إلى تنوع غذائه صلى الله عليه وسلم واشتماله على جميع العناصر الغذائية الضرورية لنمو الجسم وحفظه ، وكذلك اعتداله صلى الله عليه وسلم في مأكله ومشربه .

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية في أن هذه الدراسة شرعية هدفت إلى بيان وجوب حفظ الجسم بالإقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم في مأكله ومشربه ، ولم تكن لهذه الدراسة أي جوانب تطبيقية ، بينما الدراسة الحالية دراسة تربوية تهدف إلى إيضاح مفهوم التربية الغذائية في الإسلام وتطبيقها في الأسرة والمدرسة .

### الدراسة السادسة :

دراسة روضة بنت محمد هاشم منشي ( ١٤٢٤هـ ) بعنوان ( واقع التربية الغذائية لدى طالبات جامعة أم القرى من منظور تربوي إسلامي ) .  
وقد قدمت هذه الدراسة لنيل درجة الماجستير من قسم التربية الإسلامية والمقارنة في كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .

وقد هدفت هذه الدراسة الميدانية إلى التعرف على واقع التربية الغذائية لدى طالبات جامعة أم القرى من منظور تربوي إسلامي ، وذلك بتحديد مستوى المعلومات المعرفية لدى الطالبات عن التغذية عامة ، وعن ما ورد عن التغذية في الكتاب والسنة ، وقياس اتجاهات الطالبات نحو تطبيق التربية الغذائية الصحيحة في واقع عاداتهن الغذائية .

وقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي لدراسة المواقف الاجتماعية ومظاهر السلوك الإنساني والممارسات والاتجاهات السائدة ، كما استخدمت منهج المسح عن طريق العينة العشوائية لأن دراستها من النوع الاستطلاعي الكشفي الذي يعتمد على جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها ثم استخلاص النتائج والوصول إلى تعميمات بشأن موضوع دراستها . وقد استخدمت الباحثة استبياناً لقياس اتجاهات الطالبات نحو تطبيق التربية الغذائية الصحيحة في واقع عاداتهن الغذائية من خلال الإجابة على أسئلة ذلك الاستبيان لإيضاح هذا الاتجاه .

ولقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج منها :

- ١ — أن من القواعد التربوية الثابتة لحفظ صحة الجسم اعتبار التغذية الجيدة من أهم العوامل التي تساعد على نمو الجسم نمواً متكاملأ بشرط التحكم والضبط والاعتدال .
- ٢ — الاعتماد على مصدرى التشريع الإسلامى الذى يميز المسلمين عن غيرهم فى التغذية والتربية تميزاً واضحاً .
- ٣ — من خلال الدراسة الميدانية اتضح أن غالبية أفراد عينة الدراسة كانت حريصة جداً على العناية التامة باختيار الغذاء الجيد فى نوعيته .
- ٤ — من القواعد الوقائية فى العقيدة الإسلامية توجيه الأفراد إلى ضرورة الأخذ بالأسباب وبأساليب الوقاية الصحية .
- ٥ — إن أعداء الإسلام يتربصون بالأمة الإسلامية وخصوصاً من خلال وسائل الإعلام لصد الأمة عن دينها وتخديرها بما تبثه فيها من المتع الرخيصة ، والشهوات المحرمة إضافة إلى الإعلانات الغذائية الفاسدة بغية الكسب المادى فقط .
- ٦ — إن تنظيم وضع التربية الغذائية فى المدارس العربية يكون بتهيئة المقاصف المدرسية ، وإعداد برامج مدروسة للتغذية والتي تشمل تقديم الوجبة المتوازنة مع التوعية الصحية بطريقة تناولها ، وتكون الوجبة المقدمة للطالب مادة تعليمية ينقلها معه إلى المنزل لتساهم فى نشر التوعية الغذائية بين أفراد المجتمع بطريقة سهلة وجذابة وغير مكلفة .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة فى تناولها لأهمية التغذية السليمة فى حياة الفرد ، وذكرها لفاعلية بعض الأغذية الواردة فى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ، إضافة إلى تعرضها بالدراسة لأثر بعض العادات الغذائية السلبية على الأفراد ، وتتبعها لآداب ومنهج النبى صلى الله عليه وسلم فى مأكله ومشربه .

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسة الحالية فى أن هذه الدراسة ميدانية هدفها التعرف على واقع التربية الغذائية لدى طالبات جامعة أم القرى ، وتحديد مستوى المعلومات المعرفية لدى الطالبات عن التغذية عامة ، وعن ما ورد عن التغذية فى الكتاب والسنة والأثر . بينما الدراسة الحالية تهدف إلى الكشف عن مفهوم التربية الغذائية فى الإسلام ، وأسسها وخصائصها وأهدافها ووسائلها ، ومعرفة

مدى عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان في مراحل نموه المختلفة ، ومعرفة التطبيقات التربوية لهذه التربية في الأسرة والمدرسة .

### الدراسة السابعة :

بمبحث مصطفى الششتاوي المر وعبد الناصر سعيد عطايا ( ١٤١٩هـ ) بعنوان ( التوعية الصحية في الأحاديث النبوية الشريفة ودور التربية في تحقيقها ) .  
وهو بمبحث نشر في مجلة التربية ، التي تصدرها كلية التربية بجامعة الأزهر بالقاهرة ، العدد ٧٢ ، ربيع أول ١٤١٩هـ .

وقد هدف البحث إلى إبراز التوعية الصحية من خلال الأحاديث النبوية الشريفة ، وتوضيح ما يمكن أن تقوم به التربية في مجال التوعية الصحية الإسلامية ، وقد سعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

- ١- إلقاء الضوء على شمولية نظرة الإسلام إلى الشخصية المسلمة وتوليها بالعناية والرعاية من جوانبها المختلفة ، ومنها الجانب الصحي .
- ٢- إبراز صلاحية الإسلام لكل زمان ومكان في هذا الجانب من جوانب الوعي لدى المسلم .
- ٣- إبراز التوعية الصحية من خلال الأحاديث النبوية الشريفة .
- ٤- توضيح دور التربية في مجال التوعية الصحية الإسلامية .

وقد استخدم الباحثان في بحثهما المنهج الوصفي التحليلي حيث قاما برصد بعض الأحاديث الشريفة من خلال الكتب التي تناولتها بالشرح والتحليل ، والتعرف على عناصرها ومكوناتها من أجل إبراز التوجيهات الإسلامية في مجال الصحة والمحافظة عليها .

وقد توصل الباحثان إلى عدد من النتائج منها :

- ١- أن الإسلام قد اهتم بالصحة والعناية بها والعمل على وقايتها من الأمراض وذلك لحاجة الإسلام إلى المؤمن القوي في روحه وعقله وبدنه للقيام بالتكاليف التي أمره بها .
- ٢- أن التعاليم الإسلامية في مجال التوعية الصحية قد شملت كافة جوانب الشخصية المسلمة فتولتها بالعناية والرعاية من جوانبها المختلفة الروحية والعقلية والبدنية .

٣- إن أكثر الأمراض الروحية تكون بسبب قلة دين المرضى وخراب قلوبهم وألسنتهم من حقائق الذكر والتعاويد والتحصينات النبوية والإيمانية ، وأن علاجها لا يكون إلا بالدعوات والتوجه إلى الله وقراءة القرآن الكريم .

٤- أن المدرسة تلعب دوراً كبيراً في مجال التوعية الصحية الإسلامية من خلال إكساب الطلاب المعارف والمهارات اللازمة للسلوك الصحي السليم حتى يشبوا مسلمين أقوياء من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية .

وقد استفاد الباحث في دراسته الحالية من هذا البحث في بيان اهتمام الإسلام بالطعام والشراب وما يحتويهما من آنية ولا سيما فيما يتعلق بالنظافة ، وبيان دور المدرسة في إكساب الطلاب المعارف والمهارات المتعلقة بهذا الجانب .

وتختلف الدراسة الحالية عن هذا البحث في أن الدراسة الحالية تركز على إبراز اهتمام الإسلام بالجانب التربوي الغذائي في حياة المسلم ، والكشف عن ما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قواعد وآداب تعامل الإنسان مع غذائه مع بيان التطبيقات التربوية الغذائية في ميداني الأسرة والمدرسة ، بينما هذا البحث يبرز التوعية الصحية من خلال الأحاديث النبوية الشريفة ويتناول دور التربية في مجال الرعاية الصحية الإسلامية .

### الدراسة الثامنة :

بحث عبد الناصر سعيد عطايا ( ١٤٢٢هـ ) بعنوان ( التربية الاستهلاكية في الإسلام ودور الأسرة في تنميتها لدى أبنائها ) .  
وهو بحث نشر في مجلة التربية ، التي تصدرها كلية التربية بجامعة الأزهر بالقاهرة ، العدد ٩٩ ، صفر ١٤٢٢هـ .

وقد هدف البحث إلى ما يلي :

١- استنباط المضامين التربوية المتعلقة بالتربية الاستهلاكية من القرآن والسنة وسير الصحابة والتابعين رضوان الله عليهم أجمعين .

٢- التعرف على أهم الضوابط والقواعد التي تحكم سلوك المستهلك المسلم .

٣- توضيح الآثار الاجتماعية والاقتصادية المترتبة على التمسك بمفاهيم الإسلام وضوابطه في مجال الاستهلاك .

٤- بيان دور الأسرة في توعية أبنائها بالتربية الاستهلاكية في الإسلام .

وقد استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي لاستنباط وتحليل وتفسير النصوص الإسلامية في مجال التربية الاستهلاكية ، وبيان الآثار الاجتماعية والاقتصادية المترتبة على التمسك بمفاهيم وضوابط الإسلام في مجال الاستهلاك .

وقد توصل الباحث إلى عدد من النتائج منها :

- ١- أن المنهج الإسلامي يضع اعتباراً للقيم والجوانب الاجتماعية في السلوك الاستهلاكي ، فلا يوجد في المجتمع الإسلامي ما يسمى بالطبقات المتميزة في أنماط السلوك الاستهلاكي .
- ٢- أن مكانة الأفراد في المجتمع الإسلامي لا تقاس بمدى ثرائهم ومركزهم الاجتماعي ، بل بمدى التزامهم بالمنهج الإسلامي ومدى صلاحهم واستقامتهم .
- ٣- أن من مؤثرات الاستهلاك لدى المسلم اختياره بين الاستهلاك الدنيوي وثواب الآخرة ، فالحياة الدنيا في نظر المسلم ليست غاية في حد ذاتها ، وإنما وسيلة للآخرة .
- ٤- إن للالتزام بضوابط الإسلام في الاستهلاك آثاراً اجتماعية واقتصادية والتي تقضي على الحقد والبطالة والاحتكار والربا والغش والتدليس وغيرها من صور تفكك المجتمع وتخلفه .
- ٥- أن للأسرة الدور الهام في التربية الاستهلاكية ، وحين تؤدي دورها تستخدم أساليب التربية الإسلامية التي منها أسلوب القدوة وأسلوب النصح والتوجيه وأسلوب الممارسة العملية .
- ٦- يقع على الأسرة مؤثرات مختلفة تنعكس على سلوكها الاستهلاكي كالدعاية والإعلان والمعارض ودوافع التقليد ، وبهذا فالأسرة في حاجة دائمة إلى توعية استهلاكية لتؤدي دورها .

وقد استفاد الباحث في دراسته الحالية من هذا البحث في بيان توجهات الإسلام في ضبط ميزانية الأسرة في الاستهلاك لتوفير الطعام والشراب ، وبيان الآثار الاجتماعية والاقتصادية المترتبة على ذلك ، وإيضاح أساليب التربية الإسلامية التي تستخدمها الأسرة في تحقيق هذا الجانب التربوي .



وتختلف الدراسة الحالية عن هذا البحث في أن الدراسة الحالية تتناول مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ، ودور الأسرة والمدرسة في تحقيق هذه التربية ، بينما هذا البحث يتناول ضوابط وقواعد التربية الاستهلاكية في الإسلام ، وآثارها الاجتماعية والاقتصادية وكيفية تحقيقها في ميدان الأسرة .

### التعليق على البحوث والدراسات السابقة :

من خلال استعراض البحوث والدراسات السابقة للدراسة الحالية تبين أنها تناولت موضوع التربية الغذائية من خلال المحاور التالية :

**المحور الأول :** دور التغذية الجيدة في نمو الجسم نمواً صحيحاً متكاملأً . حيث اتفقت ست دراسات سابقة مع الدراسة الحالية على اعتبار التغذية الجيدة المتوازنة من أهم القواعد التربوية لحفظ صحة البدن ونموه نمواً صحيحاً متكاملأً ، وهذه الدراسات هي : دراسة سمية أبو إسحاق ، ودراسة لؤلؤة العلي ، ودراسة أسامة ظافر ، ودراسة خالد القرشي ، ودراسة روضة منشي ، وبحث مصطفى المر وعبد الناصر عطايا .

**المحور الثاني :** عناية الإسلام بوضع نظام غذائي يحقق التوازن الغذائي للجسم . حيث اتفقت سبع دراسات سابقة مع الدراسة الحالية على أن الإسلام قد عني عناية فائقة بجسم الإنسان وحفظ صحته من خلال توجيهه بالعناية التامة بالغذاء الجيد المتوازن في نوعه وكميته ، وهذه الدراسات السابقة هي ، دراسة سمية أبو إسحاق ، ودراسة لؤلؤة العلي ، ودراسة أسامة ظافر ، ودراسة خالد القرشي ، ودراسة روضة منشي ، ودراسة إبراهيم العبيد ، وبحث مصطفى المر وعبد الناصر عطايا .

**المحور الثالث :** إبراز منهج النبي صلى الله عليه وسلم الغذائي باعتباره منهجاً غذائياً متكاملأً في التربية الغذائية . حيث اتفقت جميع البحوث والدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على اعتبار منهج النبي صلى الله عليه وسلم في طعامه وشرابه يعتبر المنهج الغذائي المتكامل والأمثل في التربية الغذائية الإنسانية ، وهذه البحوث والدراسات السابقة هي : دراسة سمية أبو إسحاق ، ودراسة لؤلؤة العلي ، ودراسة أسامة ظافر ، ودراسة خالد القرشي ، ودراسة روضة منشي ، ودراسة إبراهيم العبيد ، وبحث مصطفى المر وعبد الناصر عطايا .

المحور الرابع : بيان أهمية دور التربية في تحقيق واقع المنهج التربوي الغذائي بين أفراد المجتمع المسلم . حيث اتفقت ثلاث دراسات سابقة مع الدراسة الحالية على إبراز دور بعض المؤسسات التربوية كالأسرة والمدرسة في تحقيق بعض جوانب التربية الغذائية الإسلامية في واقع المجتمع المسلم . وهذه البحوث والدراسات السابقة هي : دراسة روضة منشي ، وبحث عبد الناصر عطايا ، وبحث مصطفى المر وعبد الناصر عطايا .

فيما اختصت الدراسة الحالية في تناول موضوع التربية الغذائية من خلال المحاور التالية :

المحور الأول : بيان مفهوم التربية الغذائية في الإسلام . حيث تناولت الدراسة الحالية إيضاح مفهوم التربية الغذائية في الإسلام من خلال بيان ماهية وأهمية التربية الغذائية في الإسلام وأسسها وخصائصها وأهدافها والأساليب التربوية المتبعة في تحقيقها في الواقع التربوي للمجتمع المسلم .

المحور الثاني : التعريف بمدى عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان في مراحل نموه المختلفة . حيث تناولت الدراسة الحالية بيان عناية الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان منذ بداية تكونه في مرحلة الحمل وحتى عودة الضعف والوهن إليه في مرحلة الشيخوخة ، مع إبراز القواعد والآداب التربوية الغذائية التي جاء بها الإسلام في تربية الإنسان في التعامل مع غذائه .

المحور الثالث : بيان موقف التربية الإسلامية من البرامج التربوية الغذائية المعاصرة في المجتمع المسلم . حيث تناولت الدراسة الحالية التعريف بالبرامج التربوية الغذائية المعاصرة في المجتمع من خلال إيضاح ماهيتها وأهدافها وأنواعها ووسائل تنفيذها والمعوقات التي تعترض طريق تفعيلها بين أفراد المجتمع ، ثم بيان موقف التربية الإسلامية من هذه البرامج .

المحور الرابع : إيضاح الطرق الإجرائية لتفعيل المنهج التربوي الغذائي الإسلامي في ميداني الأسرة والمدرسة . حيث تناولت الدراسة الحالية بيان دور كل من الأسرة والمدرسة في تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي ، ووضعت تصور مقترح للطرق الإجرائية التي يمكن من خلالها تفعيل المنهج التربوي الغذائي الإسلامي في الميدان التربوي لكل من الأسرة والمدرسة .

حيث يعد الباحث ما تناولته الدراسة الحالية من محاور في التربية الغذائية إضافة جديدة ، لأنه لم يسبق — حسب علم الباحث — أن تناولت أي دراسة سابقة هذه المحاور في موضوع هذه الدراسة .

## الفصل الثاني

مفهوم التربية الغذائية في الإسلام

# الفصل الثاني

## مفهوم التربية الغذائية في الإسلام

تمهيد

- المبحث الأول : ماهية وأهمية التربية الغذائية في الإسلام
- المبحث الثاني : أسس وخصائص التربية الغذائية في الإسلام
- المبحث الثالث : أهداف وأساليب التربية الغذائية في الإسلام

# الفصل الثاني

## مفهوم التربية الغذائية في الإسلام

### تمهيد:

بالرغم من أن ظهور ما يعرف — بالتربية الغذائية — كحقل تربوي متخصص هو اتجاه حديث في التربية المعاصرة ؛ ظهر نتيجة لأبحاث ودراسات عديدة في كثير من دول العالم ؛ وبالذات تلك المتقدمة علمياً بهدف الوصول إلى الطريقة المثلى في تعليم التغذية لمن يجهلها ، وتنمية قدرة الفرد على التعامل مع غذائه بصورة سليمة تحفظ عليه صحته ، وتقيه من تلك الأمراض التي تترتب على نقص الوعي الغذائي لديه ، "فالتربية الغذائية وتعليم الناس كيفية ممارسة التغذية بصورة أصح تحفظ الصحة وتربي الجسد والعقل اتجاه حديث لجأت إليه أوروبا وأمريكا لتتغلب على النقص الغذائي الناتج عن الجهل في كثير من الأحيان بما هو مفيد من الغذاء ، وبما هو ضروري من العناصر الغذائية"<sup>(١)</sup> .

إلا أن الإنسان بتجربته الفردية مع غذائه قد تعلم منذ القدم ألواناً من التربية الغذائية ، وأدرك أهميتها في حفظ صحته ، وتوفير ما يحتاجه من غذاء ملائم لحالته الصحية ، فمن المعتقد إنه منذ فجر البشرية والإنسان يميل إلى أطفمة دون الأخرى ؛ وذلك أما لطعمها أو رائحتها أو للخرافات والاعتقادات التي كانت تحرم بعض أنواع المأكولات ، أو للتداوي من بعض الأمراض كالإسهال وعسر الهضم ، فالتجربة الفردية في الأكل علمت الناس شديداً الملاحظة وبخاصة الحكماء منهم ضرر كثرة الأكل ، فسقراط قد نصح تلاميذه أن يأكلوا فقط عند الشعور بالجوع ، ويشربوا عند العطش ، ويحذروا ترك المائدة وقد أحسوا التخمة ، كما أن قدماء المصريين كانوا يرجعون سبب الأمراض إلى غذاء الشخص الخاص ، وكذا البابليون واليونانيون والرومان الذين بحثوا في أهمية الغذاء ، وقوائم التغذية وعلاقتها بحفظ الصحة وسلامة الجسم"<sup>(٢)</sup> .

ومع تلك التجارب والاجتهادات والمحاولات الإنسانية قديماً وحديثاً في إيجاد منهج تربوي يحقق للإنسان التربية الغذائية التي ينشدها ، ويكسبه المعارف والمعلومات والمهارات التي يحتاجها لتعديل وتنمية سلوكه الغذائي الذي يربي جسده وعقله ، ويحفظ عليه صحته وقوته ، ظهر الإسلام قبل أربعة

(١) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، مرجع سابق ، ص ٥ .

(٢) المرجع السابق ، ص ٩-١٢ .

عشر قرناً حاملاً للبشرية أعظم منهج تربوي متكامل عرفه الإنسان منذ وجوده ، ذلك المنهج الرباني "الذي يأخذ الكائن البشري كله بفطرته التي خلقه الله عليها لا يغفل شيئاً من هذه الفطرة ، ولا يفرض عليها شيئاً ليس في تركيبها الأصيل"<sup>(١)</sup> .

لقد جاء الإسلام بمنهج فريد في التربية الإنسانية يحقق التكامل والتوازن بين مختلف جوانب النفس البشرية من جسم وعقل وروح ، ويقوم على رعاية الفطرة السوية والعناية بها في كل شأن من شأنها ؛ حيث يستمد هذا المنهج مصدره وشموله وتكامله وتوازنه وعالميته من كتاب الله العظيم ، وسنة نبيه الكريم عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم .

فجسم الإنسان يعد واحداً من أهم وأبرز الجوانب التي تهتم بها التربية الإسلامية ؛ لكونه الوعاء الذي يحتوي جميع الأجهزة الحيوية ، وميدان التفاعل المستمر بين الجوانب الأساسية للنفس البشرية وهي الجسم والعقل والروح ، والتي تمثل الأبعاد الأساسية للشخصية الإنسانية ، وبقدر ما بينها من توافق وانسجام يكون تكامل شخصية الإنسان ، ويكون تقدمه وسعادته<sup>(٢)</sup> .

"ولما كان الإسلام هو المنهج الرباني المتكامل المواتي لفطرة الإنسان ، والذي أنزله الله لصياغة الشخصية الإنسانية صياغة متزنة متكاملة ، وليجعل منها خير نموذج على الأرض يحقق العدالة الإلهية في المجتمع الإنساني ، ويستخدم ما سخر الله له من قوى الطبيعة ، استخداماً نيراً متزناً ، لا شطط فيه ولا غرور ، ولا أثرة ولا استئثار ، ولا ذل ولا خضوع"<sup>(٣)</sup> ، فلقد قدم الإسلام فيما قدمه للإنسانية منهجاً تربوياً غذائياً متكاملماً للعناية بجسم الإنسان ، والذي أولاه الإسلام اهتماماً لا يقل عن اهتمامه بالروح والعقل ، "فتربية الإسلام للجسم لم تشبهها تربية في الماضي ، ولن تلحقها تربية في المستقبل ، لأنها نابعة من منهج الله خالق الإنسان ، العالم بما يصلحه في دينه وديناه ، العليم بما أودع فيه من طاقات ورغبات"<sup>(٤)</sup> .

(١) محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩ م ، ص ١٨ .

(٢) روضة بنت محمد هاشم منشي ، واقع التربية الغذائية لدى طالبات جامعة أم القرى من منظور تربوي إسلامي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم

التربية الإسلامية والمقارنة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، ١٤٢٣ هـ ، ص ٤ .

(٣) عبد الرحمن النحلوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع ، ط ٢ ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٠٢ هـ ، ص ١٩ .

(٤) علي عبد الحليم محمود ، تربية الناشئ المسلم ، مرجع سابق ، ص ٩١ .

لقد إهتم الإسلام بغذاء الإنسان وأرشده إلى المنهج السليم في التعامل مع هذا الغذاء ؛ ووضع له القواعد والآداب المثلى في التربية الغذائية ، قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١) ، قال السعدي رحمه الله : "وكلوا واشربوا ؛ أي : مما رزقكم الله من الطيبات ، ولا تسرفوا في ذلك ، والإسراف إما أن يكون بالزيادة على القدر الكافي لشربه في المأكولات التي تضر بالجسم ، وإما أن يكون بزيادة الترف والتأنق في المآكل والمشرب واللباس ، وإما بتجاوز الحلال إلى الحرام"<sup>(١)</sup>، وعن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما ، قال : كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وكانت يدي تطيش في الصحفة ، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( يا غلام ، سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك )<sup>(٢)</sup>، يقول العثيمين رحمه الله : "في هذا الحديث دليل على أنه ينبغي لنا أن نعلم الصبيان والغلمان آداب الأكل والشرب ، والنبي صلى الله عليه وسلم كان لا يدع مجالاً يحتاج إلى التعليم إلا علم ، حتى الصغار ، فهذه ثلاثة آداب علمها النبي صلى الله عليه وسلم هذا الغلام : التسمية ، والأكل باليمين ، والأكل من الذي يليه من الطعام"<sup>(٣)</sup>، وعن المقداد بن معد يكرب رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت الآدمي نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس )<sup>(٤)</sup>، وفي هذا الحديث الشريف قاعدة غذائية كبرى من قواعد التربية الغذائية تختص بتحديد كمية الطعام والشراب المناسبة للإنسان ، وهي القاعدة الغذائية الأولى التي أصبحت تقوم عليها معظم البرامج التربوية الغذائية الوقائية المعاصرة في كبرى المؤسسات الطبية العالمية المتخصصة .

والباحث سوف يتناول في هذا الفصل من دراسته مفهوم التربية الغذائية في الإسلام ؛ من حيث ماهيتها ، وأهميتها للإنسان ، وأهم الأسس التي قامت عليها هذه التربية ، وخصائصها التي ميزتها عن باقي المناهج التربوية الغذائية الإنسانية ، وأهدافها ، والأساليب التربوية التي احتوت عليها .

(١) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، ط ١ ، المكتبة العصرية ، بيروت ، ١٤٢٣هـ ، ص ٢٤٠ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٧ .

(٣) محمد بن صالح العثيمين ، شرح رياض الصالحين للنووي ، ط ١ ، دار الوطن ، الرياض ، ١٤١٦هـ ، الجزء السابع ، ص ١٩٦ .

(٤) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

# المبحث الأول

## ماهية وأهمية التربية الغذائية في الإسلام

أولاً : ماهية التربية الغذائية في الإسلام :

عندما ظهر في العصر الحديث اهتمام التربويين من هيئات وأفراد بأمر التغذية وضرورتها لكل فرد في أي سن باعتبارها أساس الصحة ، والقدرة على بناء الإنسان القوي القادر على العمل والإنتاج بما يعود بالنفع والفائدة لنفسه ولمجتمعه ، نشطت محاولات وجهود العديد منهم في البحث عن أفضل وأنجع الطرق والأساليب التربوية التي تمكنهم من إيصال تلك المعارف والمعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء والتغذية إلى من يحتاجها من أفراد المجتمع ، والعمل على تنمية اتجاههم وسلوكهم الغذائي للوصول بهم إلى مستوى عالي من الوعي بأهمية التغذية في حياتهم ، وضرورة تكوين العادات الغذائية السليمة لديهم .

لقد أطلق التربويون من المختصين في هذا المجال على تلك المحاولات والجهود التربوية في توعية الأفراد بأهمية التغذية في حياتهم وضرورة تنمية وتعديل سلوكهم الغذائي مصطلح التربية الغذائية وهو من المصطلحات التربوية الحديثة ، وقد عرفتها عصمت رشدي بأنها :

"محاولات متعددة لتوعية الناس بالتعديل من طريقة حياتهم من زاوية الصحة ، والغذاء بوسيلة أفضل في حدود الإمكانيات الموجودة أياً كانت — هذه الإمكانيات قديمة أو حديثة ، صناعية أو طبيعية ، فالتربية الغذائية أكثر من معلومات تذكر أو نصح يسدى ، إنها تزويد الناس بمعلومات مختلفة عن الطعام من نواحيه المتباينة : أنواعه — قيمته — كميته المناسبة لكل فرد على حدة — عناصره الضرورية — الأمراض التي تنشأ من نقصه .... الخ ، بالإضافة إلى إقناع الناس بضرورة الإقدام على التغيير الملائم المقترح"<sup>(١)</sup> .

كما عرفتها عفاف صبحي بأنها :

"ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع ، وذلك باستعمال الأساليب التربوية لتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض نقص وسوء التغذية ، وتغيير العادات والطقوس الخاطئة ، وتشجيع العادات الغذائية السليمة ، وكذلك تصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة"<sup>(٢)</sup> .

(١) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، مرجع سابق ، ص ١٧ .

(٢) عفاف حسين صبحي ، التربية الغذائية والصحية ، ط ١ ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م ، ص ١٧ .



وعرفها ابراهيم مطاوع بأنها :

"عملية تربوية تهدف إلى إكساب التلاميذ — المتعلمين — المعارف والمعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء، وتكوين عادات غذائية صحيحة ، وتنمية اتجاهات سليمة فيما يخص عملية التغذية والسلوك الغذائي"<sup>(١)</sup> .

ولما كان موضوع دراسة الباحث هو التربية الغذائية في الإسلام ، ولأهمية تحديد ماهيتها ، وهي التي سبقت تلك الجهود التربوية الإنسانية الحديثة في الاهتمام بأمر تغذية الإنسان ، وتعويد السلوك الغذائي الصحيح ، واحتوت على القواعد والآداب المتعلقة بهذا المجال ، وعلى ضوء تلك التعاريف السابقة التي جاء بها المعاصرون من المختصين ، وعلى ضوء ما تيسر للباحث الاطلاع عليه من مراجع قديمة وحديثة اهتمت بموضوع الغذاء والتغذية في الإسلام ، فقد اجتهد الباحث في تعريف التربية الغذائية في الإسلام بأنها :

جملة القواعد والآداب والتوجيهات التربوية الغذائية التي جاء بها الإسلام لضبط وتنمية وتعديل سلوك الإنسان في التعامل مع غذائه ، وإكسابه المعلومات والمهارات التي يحتاجها للوصول به إلى أقصى درجات الوعي بأهمية التغذية الصحيحة في حياته ، وضرورة تكوين العادات الغذائية السليمة لديه .

### شرح مفردات التعريف :

من خلال التعريف السابق الذي أورده الباحث للتربية الغذائية في الإسلام يمكن بيان مفردات

التعريف على النحو التالي :

● القواعد والآداب والتوجيهات التربوية الغذائية : هي مجموعة التعاليم التربوية الغذائية التي أوردها مصادر التربية الغذائية في الإسلام — القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة — لتنظيم علاقة المسلم مع غذائه شرعياً وأخلاقياً واجتماعياً وصحياً واقتصادياً ، حيث أطلق الباحث على كل تعليم تربوي غذائي أساسي اختصت به التربية الغذائية في الإسلام دون سواها من أنماط التربية الغذائية الأخرى كالتسمية وتناول الطعام باليد اليمنى وتحري الطيب الحلال من الطعام والشراب وحمد الله بعد الانتهاء من تناول الطعام والشراب وعدم استعمال آنية الذهب والفضة لحفظ الطعام وتناوله مسمى القاعدة التربوية الغذائية ، بينما أطلق الباحث على كل تعليم تربوي غذائي إشركت فيه التربية الغذائية في الإسلام مع غيرها من الأنماط التربوية الغذائية

(١) ابراهيم عصمت مطاوع ، التربية البيئية في الوطن العربي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، الكويت ، د.ت. ، ص ٢٢٣ .

الأخرى مثل غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده واختيار نوعه وتنظيم كميته ووقت تناوله مسمى الأدب التربوي الغذائي ، "فالأدب هو ما يكتسبه الإنسان من الأخلاق الحسنة من الكتاب والسنة وأيام الناس"<sup>(١)</sup> ، " والآداب تعني السلوك كما تعني الأسلوب الذي يسير عليه الإنسان في تصرفاته الشخصية أو حين يتعامل مع الناس"<sup>(٢)</sup> ، وأطلق الباحث على كل معالجة قرآنية أو نبوية لسلوك غذائي خاطيء ككف التحشؤ على الطعام وعييه والنفخ فيه والأكل أو الشرب متكئاً ، أو حث على سلوك غذائي سليم كالاتتماع على الطعام وبذله لمن يحتاجه وادخار الفائض منه مسمى توجيه تربوي غذائي .

● ضبط وتنمية وتعديل سلوك الإنسان في التعامل مع غذائه : حيث قصد الباحث بضبط السلوك الإنساني في التعامل مع الغذاء تثبيت وتقييد كل سلوك غذائي حسن للإنسان بالمقيدات والمحددات التربوية الشرعية المدعمة بالأدلة من الكتاب والسنة ، بينما قصد بتنمية السلوك الغذائي تعزيزه والارتقاء به إلى درجة أعلى في موافقة التعاليم التربوية الغذائية الواردة في الكتاب والسنة ، وقصد بتعديل السلوك الغذائي تقويمه من الاعوجاج والخلل وتوجيهه على ضوء التعاليم التربوية الغذائية الاسلامية .

● إكسابه المعلومات والمهارات التي يحتاجها : أي تزويده بالمعلومات التي يحتاجها عن كل ما يتعلق بغذائه من حيث أنواعه النافع منها والضار ، مايجل له تناوله منه ومايحرم عليه تناوله ، والمناسب لحالته الصحية ومرحلته العمرية ، والطرق السليمة لتجهيزه وإعداده ، وكميته المناسبة والوقت المناسب لتناوله إلى غير ذلك من المعلومات المختلفة اللازمة للسلوك الغذائي المرغوب ، وتعليمه المهارات التي يحتاجها قبل وأثناء وبعد تناوله غذائه كطريقة الجلوس لتناول الغذاء ، وطريقة الأكل والشرب ، وطريقة حفظ الطعام والشراب وغيرها من المهارات الغذائية .

(١) علي بن محمد بن هذيل ، عين الأدب والسياسةوزين الحسب والرياسة ، ط٢ ، مطبعة الباني الحلبي ، مصر ، ١٩٣٨م ، ص٩٥ .

(٢) محمد جمال رفعت ، آداب المجتمع في الإسلام ، ط٢ ، إدارة إحياء التراث الإسلامي ، قطر ، د.ت. ، ص١٠ .

## ثانياً : أهمية التربية الغذائية في الإسلام :

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم ؛ وحدد له مهامه ووظائفه ؛ وأودع فيه طاقات وقدرات تعينه على تأدية مهامه ووظائفه ؛ وأوصاه بالتزام ما أنزل إليه من تعاليم ؛ تحفظ له قدراته وطاقاته ، وتعينه على تأدية مهامه ووظائفه ، وترشده إلى صلاح أمره وحاله ، وإلى ما يناسبه في كل أحواله من صحة ومرض ، وقوة وضعف ؛ مما أودعه الله سبحانه وتعالى من نعم في الأرض التي اختارها سكناً ومقرأ له .

إن جسم الإنسان وبنية البشرية ذلك المعين الضروري للاستفادة من تلك الطاقات والقدرات التي يحتاجها في تأدية ما أنيط به من تكاليف ؛ يحتاج إلى الرعاية والوقاية والصحة ، والتي لن تتأني له إلا بالغذاء السليم الذي هو من المقومات الأساسية لعافيته وسلامته وقوته ، "فالإنسان في خلقته يتكون من ثلاث جوانب : الروح والعقل والجسم ، ولكل جانب منها أهمية بالنسبة للذات الإنسانية ، وهذه الجوانب لا ينفك بعضها عن بعض ، بل تعمل كلها جنباً إلى جنب في جميع نشاطات الإنسان ، فإنه ليس للجسد استقلال ذاتي عن الجوانب النفسية والعقلية والروحية ؛ وإنما هو مرتبط بها ارتباطاً وثيقاً ، وتأتي أهمية الجسد من أنه يكتسب فاعليته ودوره باتصاله وتلاحمه مع أجزاء الشخصية الإنسانية الأخرى" (١) .

لقد وضع الإسلام عبر مصدري التشريع العظيمين — القرآن الكريم ، والسنة النبوية المطهرة — أسساً قوية وممتينة للحفاظ على سلامة البنية البشرية للإنسان ؛ كي يستطيع القيام بدوره في الحياة ، والاضطلاع بتلك المسؤوليات التي حددها الله له نحو خالقه ودينه ومجتمعه ، فالله سبحانه وتعالى الذي خلق الإنسان على الصورة التي ارتضاها له ، قد زوده بنوعيات متعددة من الأغذية المختلفة في شكلها وطعمها ومكوناتها من العناصر الغذائية ، قال تعالى : ( وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لِبَعْضِهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ) (سورة الرعد: الآية ٤) ، كما بين له الخبائث من الأطعمة ليتجنبها ، والطيبات التي إن أحسن استغلالها جعلته يحافظ على هذا التقويم ، قال تعالى : ( وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ) (سورة الأعراف: من الآية ١٥٧) ، قال السعدي رحمه الله : "يحل لهم الطيبات من

(١) عدنان بن حسن باحارث ، مسئولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة ، ط ٦ ، دار المجتمع للطباعة والنشر ، جدة ، ١٤١٨ هـ ، ص

المطاعم والمشارب والمناكح ، ويجرم عليهم الخبائث من المطاعم والمشارب والمناكح والأقوال والأفعال"<sup>(١)</sup> ، "وقد ورد في القرآن الكريم كثير من الآيات التي تتحدث عن مختلف أنواع الفواكه والنباتات والطيور والحيوان ، التي أحلها الله للإنسان لتكون غذاءً طيباً ، يشمل العناصر الأساسية من بروتينات ، وكربوهيدرات ، ودهون ، وأملاح معدنية ، وفيتامينات ، وألياف ، وماء ، وقد أثبتت الأبحاث العلمية في العصر الحديث أن هذه الطيبات من الرزق التي يتكون منها غذاء الإنسان تشكل المواد الأساسية لنمو الإنسان ، وإمداده بالطاقة ، ووقايته من الأمراض"<sup>(٢)</sup> .

كما وأنه "لم يكتف الإسلام في الغذاء والتغذية بالنص على الأغذية المحرمة ، والطيبات من الرزق ، بل وضع نظاماً للطعام ، ومواقيته ، وكميته ، وجودة وسلامة الغذاء ، وطريقة تناوله ، فسوء النظام الغذائي والإسراف في تناول كميات كبيرة من الغذاء يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض ، كذلك فإن طريقة تناول الطعام وجودته ونظافته لها تأثير كبير في الهضم الجيد ، والاستفادة من المواد الغذائية على اختلاف أنواعها"<sup>(٣)</sup> .

لقد قدم الإسلام للإنسان تربية غذائية متكاملة ، لم تقتصر على إمداده بالمعلومات ، والمعارف ، والمهارات التي يحتاجها عن غذائه من حيث مناسبته ، وكميته ، ونوعيته ، وطريقة تناوله في مراحل نموه المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة ، بل تعدت إلى إيضاح القواعد والآداب المنظمة لعلاقة الإنسان مع غذائه شرعياً وأخلاقياً واجتماعياً وصحياً واقتصادياً ، وكل ذلك بأسلوب تربوي واضح وشفاف ، وكيفية مثالية قادرة على القبول والإقناع .

إن أهمية التربية الغذائية في الإسلام للإنسان تنبع من ربانية مصدرها ، وأنها توجيه الخالق العالم بما يناسب هذا الإنسان ، ويصلح شأنه ، ويحافظ على قدراته وطاقاته التي حباه الله ، "فالتربية الغذائية التي اعتمني بها الدين الإسلامي من خلال القرآن الكريم ، وهدى النبي المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم نابعة من اهتمام الإسلام بجسم الإنسان عنايته بالمقومات الروحية والعقلية الأخرى له"<sup>(٤)</sup> .

كما إنها جاءت موافقة للفطرة السوية التي خلق الله الإنسان عليها ، هذه الفطرة التي هي من الأصول التي قامت عليها تربية الإنسان في الإسلام ، لقوله تعالى : ( فَطَرَتِ اللَّهُ النَّاسَ عَلَيْهَا

(١) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٢٥٩ .

(٢) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، ط ١ ، دار العربية للعلوم ، بيروت ، ١٤٢٤ هـ ، ص ١١ .

(٣) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، ط ١ ، دار ألفا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٤٢٤ هـ ، ص ٤٦ .

(٤) عبد الغني عبود وحسن عبد العال ، التربية الإسلامية وتحديات العصر ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م ، ص ٣٧٣ .

لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (سورة الروم : من الآية ٣٠) ،  
"فجميع أحكام الشرع الظاهرة والباطنة ؛ قد وضع الله في قلوب الخلق كلهم الميل إليها ، فوضع في  
قلوبهم محبة الحق ، وإيثار الحق ، وهذه حقيقة الفطرة ، لأن الإسلام دين الفطرة وكل أوامره ونواهيه  
وتعاليمه تعترف بهذه الفطرة وتمشى معها ولا تخالفها"<sup>(١)</sup>.

"وحيث أن ما جبل عليه الإنسان من السجايا ، والخصائص ، والغرائز ، والانفعالات يتجه في  
أصله إلى الإسلام ، وأنه إذا ما ترك من غير تأثير فإنه لن يتعد عن البراءة الأصلية التي أودعها الله عز  
وجل في الإنسان"<sup>(٢)</sup>، فالتربية الغذائية في الإسلام تربية موافقة للفطرة حيث أن أصولها وأحكامها  
تنسجم مع كوامن النفس البشرية وحقيقتها الآدمية ، وهي في نفس الوقت تعمل على كبح جماحها إذا  
ما حاولت النفس أن تخرج عن القواعد المتفقة مع فطرتها ، فشرب الخمر يعتبر من جوامح النفس ،  
وهو خروج عن الفطرة التي فطر الله تعالى الإنسان عليها ، والتربية الغذائية في الإسلام تحذر الإنسان ،  
وتنهاه عن شرب الخمر الذي لا يحقق له أي حاجة من حاجاته العضوية أو الوجدانية ، بل يضره  
ويدمره ويورده المهالك .

كما وأن التربية الغذائية في الإسلام تربية صالحة لكل زمان ومكان ، وذلك لأنها تستمد أسسها  
وقواعدها وأدائها من القرآن الكريم ، والسنة النبوية المطهرة مصدرية الإسلام العظيمين ، والإسلام دين  
الحياة والدين الخاتم ، "ولذا فإن التربية القائمة على هذا الدين الحنيف تربية خالدة ، تصلح لكل زمان  
ومكان لأنها تنبثق من قواعد ، وقيم شرعية تعالج الإنسان بوصفه إنساناً لا تتغير ولا تختلف من زمن إلى  
زمن ، أو من مكان إلى مكان"<sup>(٣)</sup>.

إن الإنسان الذي وضع لنفسه نظاماً تربوية غذائية نابعة من تجربته الفردية مع غذائه ، وخبرته  
ودراسته وأبحاثه المتعددة في هذا المجال ، هو إنسان محدود العلم والإطلاع ، لا يستطيع أن يؤسس  
ويقوم لنفسه تلك التربية الغذائية الشاملة المتكاملة المتوافقة مع فطرته والصالحة لكل زمان ومكان ،  
مهما اجتهد في ذلك ، ومهما اتسعت خبرته ، وتعمقت دراسته وأبحاثه ، فالعلم الإنساني علم محدود  
قاصر عن الإحاطة بكل ما من شأنه ضمان الشمول والكمال الذي هو من خصائص قدرة الخالق  
المتفرد بالكمال وحده ، "ولذلك لم يترك الله سبحانه وتعالى الإنسان يستنبط أسس نظامه وتربيته

(١) محمد منير مرسى ، التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية ، ط ١ ، عالم الكتب ، القاهرة ، (د.ت) ، ص ٦٤ .

(٢) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار ابن الجوزي ، الدمام ، ١٤١٩ هـ ، ص ٤٢ .

(٣) المرجع السابق ، ص ٤١ .

وواجبات مسؤولياته من سلطة عقله ؛ لأن العقل لا ينهض وحده مهما بلغ من الكمال والقوة أن يقوم بشأن نفسه ، فإن مداركه وطاقاته لا تتسع لإدراك أبواب الخير التي تصلح شأن الإنسان وتحقق أمنه وسعادته ، فقوى العقل غالباً ما تضعف أمام جموح الغرائز وغلبة الهوى وسيطرة الشهوات<sup>(١)</sup> ، "وشتان بين تربية وضعها البشر ، وتربية وضعها رب العالمين الذي خلقهم ، وهو أعلم بهم من أنفسهم"<sup>(٢)</sup> ، قال سبحانه وتعالى : ( أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ) (سورة الملك : الآية ١٤ ) ، "فليس في حقائق العلوم شيء إلا وله في القرآن العظيم أصل ، وله في السنة النبوية المشرفة أساس ، قال تعالى : ( مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ) (سورة الأنعام : من الآية ٣٨ ) ، وقال الإمام الشافعي رحمه الله : ( جميع ما تقوله السنة النبوية المشرفة شرح لما هو موجود في القرآن الكريم ) ؛ أي أن كل حقيقة علمية ثابتة هي في أصلها حقيقة قرآنية ، ولقد يسر الوحي الإلهي في القرآن والسنة تفسير الظواهر الكونية والمعارف العلمية والطبية لاجتهاد المختصين من العلماء على مر العصور ، ففي كل عصر من العصور يكتشف الناس علماً جديداً لم يكن معروفاً لمن سبقوهم في عصور مضت ، وسيظل القرآن العظيم والسنة المشرفة رسالة من الله ورسوله ؛ متجددة للبشرية كلها منذ نزول الوحي على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وإلى يوم القيامة<sup>(٣)</sup> .

قال تعالى : ( يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ) (سورة البقرة

من الآية ٢٥٥ ) .

(١) محمد إبراهيم الشافعي ، المسئولية والجزاء في القرآن الكريم ، ط١ ، مطبعة السنة المحمدية ، القاهرة ، ١٩٨٢م ، ص ٢١ .  
(٢) عبد العال سالم مكرم ، الفكر الإسلامي بين العقل والوحي ، د.ط. ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤م ، ص ١٣ .  
(٣) أحمد شوقي إبراهيم ، المحرمات وصحة الإنسان والطب الوقائي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٤٢٣هـ ، ص ٣ .

## المبحث الثاني أسس وخصائص التربية الغذائية في الإسلام

أولاً : أسس التربية الغذائية في الإسلام :

"الأسس في اللغة جمع أساس وهو البناء"<sup>(١)</sup>، "والأساس هو الأصل الذي يبنى عليه"<sup>(٢)</sup>، ويقصد الباحث بالأسس هنا المنطلقات التي تنبثق منها التربية الغذائية في الإسلام ، والقواعد والأصول التي تقوم عليها ، والركائز التي تستند إليها .

إن التربية الغذائية في الإسلام تستند إلى مجموعة من الأسس والركائز الرئيسية التي تكون في مجملها أصل البناء الذي تقوم عليه هذه التربية ، وهذه الأسس هي :

### ١- الأساس العقدي :

"العقيدة لغة : مشتقة من العقد ومعناه الربط وهو نقيض الحل ، وسميت عقيدة كذلك لأن صاحبها يربط قلبه عليها ، وقريب من هذا المعنى العقيد وهو الغليظ من السوائل الذي ترابطت أجزاؤه وقويت . وأما العقيدة اصطلاحاً فهي : الحكم الذي لا يقبل الشك لدى صاحبه ، والتصديق الجازم المطابق للواقع المقترن بالدليل"<sup>(٣)</sup>، "والعقائد هي : الأفكار التي يؤمن بها الإنسان ويعبر عنها في تصرفاته وسلوكه"<sup>(٤)</sup> .

إن لكل دين أساساً عقدياً منه تنطلق سائر جوانبه سواء قواعد الأخلاق أو تربية الإنسان أو تنظيم الحياة الاجتماعية ، حتى المذاهب الوضعية البشرية إنما تقوم على أساس تصورها للوجود ، أو ما يسمى فلسفتها التي تنظر من خلالها إلى الوجود ، والأساس العقدي هو التصور الذي ينظر الدين من خلاله إلى الوجود ، ويؤثر بعمق في جميع جوانب الحياة التربوية<sup>(٥)</sup> .

إن العقيدة الإسلامية قاعدة تبنى عليها جميع أقوال وأفعال المسلم ؛ فهي مقياس لكل سلوك يسلكه سواء كان سلوكاً دنيوياً ، أو كان سلوكاً أخروياً ، والمسلم لا يقبل ولا يأخذ إلا بما وافق العقيدة ، ويرد ويرفض ما خالفها ، كما أن غرس العقيدة الإسلامية في نفس المسلم هو أول مهام المربي المسلم ، وهو أول أهداف التربية الإسلامية .

(١) أحمد بن فارس بن زكريا ، معجم مقاييس اللغة ، ط ١ ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٤٢٢هـ - ص ٢٨ .

(٢) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٧١ .

(٣) المرجع السابق ، ص ٧٢ .

(٤) عبد الرحمن التحلاوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والأسرة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ٧٤ .

(٥) محمد مبارك ، النظرة الإسلامية إلى الكون والإنسان والحياة ، د.ط. منظمة الندوة العالمية للشباب الإسلامي ، الرياض ، ١٩٨١م ، ص ٢٤٣ .

والتربية الغذائية في الإسلام هي تربية إسلامية من أجل وأعظم أهدافها غرس العقيدة الإسلامية في نفوس المسلمين ، وهي تنطلق في أصولها وقواعدها وآدابها من كتاب الله العظيم وسنة نبيه المصطفى صلى الله عليه وسلم ، وهذان المصدران أساس ماجاء فيهما من تعاليم هي العقيدة الإسلامية ، وبغيتها الرئيسية غرس هذه العقيدة في نفوس العالمين بحيث تصبح جميع أقوالهم وأفعالهم وحرركاتهم وسكناتهم مبنية على عقيدة التوحيد العظيمة ، قال تعالى : ( أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ) ( سورة الأعراف: من الآية ٥٤ ) .

إن تربية الإنسان في التعامل مع غذائه في الإسلام قد قامت على جملة من القواعد والآداب المنبثقة من عقيدة التوحيد ، فأول ما يطالعنا من هذه القواعد والآداب هو أن الغذاء نعمة صادرة من عند الله سبحانه وتعالى لقوام حياة الانسان ، وينبغي أن تقابل بالشكر ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٢) ، فالله سبحانه وتعالى هو المنعم وهو الرازق ، وعلى المسلم أن يعتقد هذه الحقيقة ، ويقابلها بالشكر والعرفان ، قال تعالى : ( وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ) (النحل: ١٤) ، وقال تعالى : ( هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ) (سورة الملك: الآية ١٥) ، فيبدو واضحاً من مجموع هذه الآيات ، وآيات كثيرة مماثلة أن على المسلم أن يؤمن إيماناً جازماً ، ويعتقد إعتقاداً قاطعاً بأن الله سبحانه وتعالى هو الذي خلق وأوجد مصادر غذاء الإنسان ، ورزق الإنسان الطعام من فضله ، وأن الأكل ليس هدفاً في ذاته ، وإنما هو وسيلة لهدف أسمى وهو التقوي على عبادة الله ، وعمارة الأرض ، فلا ينبغي للإنسان أن يشبه الحيوان الذي ليس وراء حياته هدف سام من تناوله لغذائه ، لذلك نعى الله سبحانه وتعالى على الكفار انغماسهم في شهوات الأكل ؛ حيث أصبح ذلك مبلغهم من العلم ، قال تعالى : ( وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ) (سورة محمد: من الآية ١٢) .

كما أن الإيمان بالحياة الآخرة ، والحساب والجزاء من عقيدة المسلم ، وهو الوازع والدافع الحقيقي الذي يكمن وراء شعوره بالمسؤولية والجدية الحققة ، وتحقيق الأخلاق الفاضلة المطلقة في سلوكه وحياته انتظاراً لجزاء الله في اليوم الآخر ، بحيث يكون انضباط جميع دوافعه وغرائزه وشهواته خوفاً من الله ، وطمعاً في جنته ، والتربية الغذائية في الإسلام ارتبطت بهذا المعنى انطلاقاً من أساس العقيدة الذي بنيت عليه ، فالمسلم إنما يلتزم بتوجيهات هذه التربية طمعاً في الجزاء الأخروي ، وخوفاً



من عقاب الله له في الحياة الآخرة ، إلى جانب إهتمامه بحفظ جسمه ووقايته في حياته الدنيوية ، متجاوزاً بذلك النظرة الضيقة إلى هذه التربية التي ترى أن نتيجتها وفائدتها لاتتجاوز المصلحة الدنيوية من حفظ للجسم وصحته وقوته ، فالنبي صلى الله عليه وسلم عندما نهى الرجل عن التحشؤ بعد شبعه من الأكل ، وأن لا يترك لنفسه هواها في الانغماس في ملذات الأكل ، والإسراف فيه ، حرص على تذكيره بالحياة الآخرة ، وما ينبغي عليه من العمل لأجلها ، وأن لا يكون همه الشبع في الدنيا فقط ، متجاوزاً في تربيته الغذائية لهذا الرجل تذكيره بتلك النتيجة الدنيوية المباشرة على صحته من إفراطه في الأكل ، إلى نتيجة أبعده وأعمق ألا وهي تحذيره من الجوع في الآخرة ، محققاً بذلك جانب الإيمان باليوم الآخر ، والجزاء والحساب على أفعال المسلم وتصرفاته وسلوكه مع غذائه المرتبط ارتباطاً وثيقاً بعقيدة التوحيد الخالصة ، فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : تجشأ رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم فقال : ( كف جشأك عنا فإن أطولكم جوعاً يوم القيامة أكثركم شبعاً في دار الدنيا )<sup>(١)</sup> .

ومن ثم فإن التربية الغذائية في الإسلام تسهم اسهاماً كبيراً في غرس العقيدة الاسلامية في نفوس المسلمين ، وتسعى إلى توجيه أفعالهم وسلوكهم مع غذائهم لتثبيت هذه الحقيقة لديهم ، فالمسلم يبدأ غذائه بذكر اسم الله امتثالاً لهذا التوجيه التربوي ، عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل بسم الله فإن نسي في أوله فليقل بسم الله في أوله وآخره )<sup>(٢)</sup> ، وهذا يكسب المسلم طمأنينة نفسية ، واعترافاً جازماً في قرارة نفسه ، بأن الذي رزقه هذا الغذاء إنما هو الله ، وأنه سيأكل ما قسمه له ، فلا يكون عاجلاً ، ولا منهوماً ، بل يأكل في تودة وسكينة حتى يكتفي ، وتكون بذلك أفعاله وسلوكه مع غذائه قد صدرت عن ما يعتقدوه وما يؤمن به من أفكار ومعتقدات تشكل في مجملها عقيدة التوحيد التي هي أعظم ما يميزه عن غيره من المخلوقات .

## ٢- الأساس التشريعي :

الشريعة في اللغة : "ما شرع الله لعباده ، والظاهر المستقيم من المذاهب"<sup>(٣)</sup> ، و"الشرع في القرآن الكريم هو سن التعاليم الدينية ، وبيان العقيدة التي يجب الإيمان بها وعبادة الله على أساسها ، وإصدار الأوامر والنواهي التي تحقق ذلك كله ، وهو من خصائص الله تعالى"<sup>(٤)</sup> ، حيث لا يوجد فعل من

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤١ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب التسمية على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٥ .

(٣) محمد بن يعقوب الفيروزآبادي ، القاموس المحيط ، طه ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤١٦هـ ، ص ٩٤٦ .

(٤) عبد الرحمن النحلوي ، أصول التربية الاسلامية وأساليبها في البيت والأسرة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ٦١ .

أفعال الإنسان ، أو سكنة من سكناته إلاولة دائرة شرعية يندرج فيها وهذه الدوائر الشرعية هي الأحكام الشرعية ، "وهي خطاب الله تعالى المتعلق بأفعال العباد ، ومصدر الأحكام الشرعية كتاب الله تعالى وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم" (١) ، قال تعالى : ( شَرَعَ لَكُمْ مِنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحًا وَالَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ وَمَا وَصَّيْنَا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى وَعِيسَى أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَلَا تَتَفَرَّقُوا فِيهِ كَبُرَ عَلَى الْمُشْرِكِينَ مَا تَدْعُوهُمْ إِلَيْهِ اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ ) (سورة الشورى: الآية ١٣) ، قال السعدي رحمه الله " أي أمركم أن تقيموا جميع شرائع الدين أصوله وفروعه (٢) ، وقال تعالى : ( ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَى شَرِيعةٍ مِنَ الأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ) (سورة الجاثية: الآية ١٨) ، قال السعدي رحمه الله " أي : ثم شرعنا لك شريعة كاملة تدعوا إلى كل خير ، وتنهى من كل شر فاتبعها ، فإن في اتباعها السعادة الأبدية والصلاح والفلاح" (٣) .

إن الشريعة الإسلامية تقدم للمسلم قواعدَ ونظاماً سلوكية تجعل حياته مثلاً للدقة والنظام والأمانة والخلق الرفيع ، والمنهجية والوعي السليم ، والتفكير في كل ما يعمل أو يريد عمله قبل الإقدام عليه ، وهي أساس ماجاء من تعاليم ربانية في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة تنظم حياة المسلم ، وترسم الأطر والخطوط الكبرى لحياة آمنة مستقرة له قائمة على العدل الذي ينشده ، والرحمة التي يبتغيها ليتعاش مع غيره آمناً مطمئناً على أساسها وفي ظلها .

والتربية الغذائية في الإسلام التي مصدرها تلك التعاليم الربانية في القرآن والسنة تصدر عن أحكام الشريعة الإسلامية التي تشكل أساساً لقواعدها وآدابها الموجهة لتنظيم تعامل المسلم مع غذائه ، فبداية بإختيار المسلم لغذائه الذي يجب عليه أن يتوخى فيه حكم الشرع ، فالله سبحانه وتعالى الذي أحل للمسلم أنواعاً متعددة من الطعام والشراب قد حرم عليه في المقابل أنواعاً أخرى ، قال تعالى : ( حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ المَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الخَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالمُنْخَنِقَةُ وَالمَوْقُودَةُ وَالمُتْرَدِيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ

(١) امين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٨٩ .

(٢) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٦٩٦ .

(٣) المرجع السابق ، ص ٧١٩ .

( رَحِيمٌ ) ( سورة المائدة: الآية ٣ ) ، وفي الحديث الشريف عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( كان أهل الجاهلية يأكلون أشياء ، ويتركون أشياء تقذراً ، فبعث الله تعالى نبيه صلى الله عليه وسلم وأنزل كتابه وأحل حلاله وحرم حرامه ، فما أحل الله فهو حلال ، وما حرم فهو حرام ، وما سكت عنه فهو عفو ، وتلا : ( قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ) ( سورة الأنعام: الآية ١٤٥ )<sup>(١)</sup> ، كما حرم الشارع على المسلم شرب الخمر وكل مسكر ، وهذه من قواعد التربية الغذائية في الإسلام وآدابها في دفع الضرر عن بدن المسلم وعقله بتحريم الخبائث عليه من طعام وشراب ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ) ( سورة المائدة: الآية ٩٠ ) ، وقال صلى الله عليه وسلم : ( كل مسكر خمر وكل مسكر حرام )<sup>(٢)</sup> .

وكما نظمت الشريعة الإسلامية نوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان ، وبينت ما يحل وما يحرم على المسلم تناوله من الطعام والشراب نظمت كذلك كميته محذرة من الإسراف في المأكل والمشرب ؛ فالإسراف يجلب غضب الخالق سبحانه وتعالى ، حيث قال : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) ( سورة الأعراف: من الآية ٣١ ) ، قال ابن عباس رضي الله عنهما : " أحل الله في هذه الآية الأكل والشرب ما لم يكن سرفاً أو مخيلة ، فأما ما تدعو إليه الحاجة وهو ماسد الجوع وسكن الظمأ فمندوب إليه عقلاً وشرعاً لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس ، وقد اختلف في الزائد على قدر الحاجة على قولين : فقليل حرام ، وقيل : مكروه"<sup>(٣)</sup> ، وقد قال صلى الله عليه وسلم في ذلك : ( المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء )<sup>(٤)</sup> ، فالأكل باعتدال والبعد عن الإسراف فيه من صفات المؤمن المنتزم بشرع الله وأحكامه ، وكذا الأمر مع كيفية الأكل والشرب ، ووقته ، وجميع ما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة من آداب التربية الغذائية وتوجيهاتها لا يخرج عن دوائر الشرع وأحكامه ؛ فتلك الأحكام الشرعية تشكل أساساً من أسس التربية الغذائية في الإسلام ومنطلقاً لقواعدها وآدابها .

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب ما لم يذكر تحريمه ، رقم الحديث ٣٣٠٦ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب بيان أن كل مسكر خمر ، رقم الحديث ٣٧٣٤ .

(٣) عبد العزيز عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن والسنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ٦٨ .

(٤) محمد بن اسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب المؤمن يأكل في معي واحد ، رقم الحديث ٤٩٧٤ .

### ٣- الأساس التبعدي :

" العبادة : اسم جامع لكل ما يحبه الله تعالى ويرضاه من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة ،  
والعبادة لها أصلان هما :

الأول : الإخلاص لله تعالى ، لقوله تعالى : ( وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ) (سورة البينة: الآية ٥) .

والثاني : أن يعبد الله تعالى بما أمر وشرع ، وهذا يحتاج إلى متابعة الرسول صلى الله عليه وسلم ، قال  
تعالى : ( وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ )  
(سورة الحشر: من الآية ٧)"<sup>(١)</sup> .

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الخلق من إنس وجن من أجل غاية عظيمة ألا وهي عبادته سبحانه  
وتعالى ، قال تعالى : ( وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ) (سورة الذريات: الآية ٥٦) ، "أي : إنما  
خلقتهم لآمرهم بعباتي لا لاحتياجي إليهم"<sup>(٢)</sup> ، يقول السعدي رحمه الله : "هذه الغاية التي خلق الله الجن  
والإنس لها وبعث جميع الرسل يدعوون إليها وهي عبادته المتضمنة لمعرفته ومحبته ، والإنابة إليه ، والإقبال  
عليه ، والإعراض عما سواه"<sup>(٣)</sup> ، فالعبادة هي الركيزة التي يقوم عليها بناء الإسلام ، قال صلى الله عليه  
وسلم : ( بني الإسلام على خمس : شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً عبده ورسوله ، وإقام الصلاة ،  
وإيتاء الزكاة ، وحج البيت ، وصوم رمضان )"<sup>(٤)</sup> .

إن منهج العبادة في الإسلام منهج شامل واسع يتضمن جميع أقوال وأفعال المسلم متى كانت  
خالصة لوجهه سبحانه وتعالى ، وعلى الصفة والطريقة التي وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم ،  
فكل عمل صالح مشروع يقوم به المسلم هو عبادة لله سبحانه وتعالى ؛ مادام القلب يتجه فيه الى الله ،  
قال تعالى : ( لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ  
الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ  
السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ  
فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٧) .

(١) خالد بن حامد الخازمي ، أصول التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار عالم الكتب ، الرياض ، ١٤٢١هـ ، ص ١١٧ .

(٢) إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي ، تفسير القرآن العظيم ، ط ٢ ، دار المعرفة ، بيروت ، ١٤٠٢هـ ، ص ٢٥٥ .

(٣) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تفسير الكرم الرحمن في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٧٥٦ .

(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الإيمان ، باب أركان الإسلام ودعائه العظام ، رقم الحديث ٢١ .

لقد كانت أفعال النبي صلى الله عليه وسلم وأقواله جميعها عبادة لله سبحانه وتعالى ، والمسلمون جميعاً مأمورون بإتباعه ، وطاعته في كل أمر وتوجيه صدر عنه ، ومن ضمن توجيهاته وأوامره منهجه في التعامل مع غذائه ، والقواعد والآداب التي وردت عنه في هذا الشأن ، والتي تشكل أحد المصادر الأساسية للتربية الغذائية في الإسلام .

إن أحد أهم أسس التربية الغذائية في الإسلام هو الأساس التعبدي ؛ ذلك أن "العبادة صلة وتربية وهي الغاية من وجود الإنسان"<sup>(١)</sup> ، والإنسان في حاجة الى ذلك المنهج الرباني في التربية الغذائية حتى يتمكن من المحافظة على قدراته الجسمية والعقلية للقيام بما كلفه الله سبحانه وتعالى به من فرائض تعبدية ، بل إن كل فعل أو قول يصدر عن الإنسان المسلم في تعامله مع غذائه هو عبادة في حد ذاته ؛ مادام إتجاه النية فيه طاعته سبحانه ، وتنفيذ أوامره والتقوي على أداء ما فرضه عليه خالقه من عبادات وتكاليف ، واتباعاً وإقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم على الوجه الذي صدر عنه والصفة التي نقلت عنه .

ففريضة الصوم التي جعلها الله سبحانه وتعالى عبادة خالصة له ؛ تتطلب من المسلم منهجاً غذائياً خاصاً يتلاءم وطبيعة هذه الفريضة ، وخير منهج غذائي هو ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم في إفطاره وسحوره من أفعال وأقوال في التعامل مع غذائه أثناء تأديته لهذه الفريضة ؛ ذلك أن الإفطار والسحور طاعة لله سبحانه وتعالى ، وتقوي على أداء ركن من أركان الإسلام ، ومتى ما اتبع فيها المسلم ما جاء من توجيهات نبوية كريمة كانت له عبادة ، وكان له فيها أجر عظيم .

إن التربية الغذائية في الإسلام على عمومها ، وما جاءت به من توجيهات وآداب للمسلم في التعامل مع غذائه هي عبادة لله سبحانه وتعالى متى ما أخلص المسلم النية فيها لله سبحانه وتعالى ، واتباع ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم من أقوال وأفعال ، ذلك أن في إهمالها ، وترك آدابها وقواعدها إخلالاً بتغذية جسم الإنسان ، وهلاكاً لصحته قد يؤدي إلى عجزه عن أداء فرائض العبادة التي كلفه الله سبحانه وتعالى بها ، يقول أبو الحسن الندوي : "إذا أصبحت المعدة هي القطب الذي تدور حوله حياة الإنسان ، شق عليه كل ما يحول بينه وبين رغبته ، وما يشغله عن ارضاء همته ، وكل ما يذكره

(١) محمد شديد ، منهج القرآن في التربية ، ط ١ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤١٥هـ ، ص ٧ .

بمبدئه ومصيره ، وما يصور له الحساب والاحتساب ، والجزاء والعقاب ، فتثقل عليه العبادة والذكر وما يتصل بهما ، ولا يجد لذهما بطبيعة الحال" (١) .

#### ٤- الأساس التكويني :

إن الله سبحانه وتعالى الذي خلق الإنسان ، وأودع في جسمه الأعضاء والأجهزة الحيوية الضرورية لإستمرار حياته وقيامه بمهامه ووظائفه ، قد جعل الغذاء أحد المقومات الأساسية لحياة هذا الانسان ، وحدد له مايناسبه من الطعام والشراب من حيث نوعه وكميته وكيفية تناوله ، وفق قواعد وآداب وتوجيهات ربانية تتلائم وطبيعة خلقته ومادته وعمل أجهزته وأعضائه .

إن جسم الإنسان يتكون من مجموعة من الأجهزة الحيوية التي يختص كل منها بوظيفة أساسية من الوظائف الحيوية الهامة لحياته ، ومن بين هذه الأجهزة الجهاز الهضمي الذي يقوم بوظيفة استقبال الغذاء الذي يتناوله ، والتعامل معه وهضمه وامتصاص المفيد من العناصر الغذائية التي يحتويها ، وإخراج الفضلات الزائدة عن حاجته ، فالجهاز الهضمي في الانسان يتكون من عدة أعضاء لها طبيعة خاصة من حيث الشكل والحجم والوظيفة تميزها عن غيرها من الأعضاء الأخرى في جسمه ، أو جسم أي كائن حي آخر غيره ، ومن هذه الأعضاء المعدة التي تعتبر أحد الأعضاء الأساسية في الجهاز الهضمي الآدمي ، والتي تقوم باستقبال الطعام والشراب ، وهضمه بواسطة عصارة خاصة بها ، ثم إرساله الى باقي أعضاء الجهاز الهضمي الأخرى ، والانسان له معدة محدودة الإتساع ، ولها جهد محدود أيضاً ، فإن تناول الإنسان فوق حاجته من الطعام والشراب ، زاد الجهد على المعدة ، وسبب الطعام والشراب لها ألماً ، وأصبحت عاجزة عن استيعابه وهضمه ، فتتمدد بتراكمه فيها ، فإذا تمددت المعدة بالطعام والشراب والغازات الناتجة عن التخمر سببت ضغطاً كبيراً على القلب ، فهو يقع فوق المعدة ولايفصل بينهما سوى الحجاب الحاجز ، وهذا الضغط يسبب عسراً في التنفس واضطراباً في القلب ، ثم تتمدد الأمعاء حيث يلقى إليها الحمل وهوثقيل لم يذلل ولم يهضم بعد ، فيصاب الإنسان بالقيء والاسهال ، أو الإمساك والصداع ، والانحلال والضعف (٢) .

إن الجانب التكويني للإنسان يلعب دوراً هاماً في إتمام عملية تغذية الإنسان على الوجه الملائم الذي يمكنه من الإستفادة القصوى من غذائه ، فحتى تتم عملية التغذية للإنسان بصورة صحيحة لا بد

(١) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ١٠٢ .

(٢) عايش زيتون ، علم حياة الإنسان ، ط ٢ ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٦م ، ص ٣٨٥ .

أن يراعى فيها تحديد احتياج الجسم من الغذاء ، ونوع الغذاء الملائم لطبيعته ، وكمية الغذاء المناسبة له ، وحالة أعضاء الجسم من الصحة والمرض ، وخاصة تلك الأعضاء التي تتعامل مباشرة مع غذاء الإنسان ، والتربية الغذائية في الإسلام قد اهتمت عبر توجيهاتها وإرشاداتها الربانية بسلوك الإنسان في التعامل مع غذائه ، مراعية الجانب التكويني لجسمه بأعضائه المختلفة ، وخاصة تلك الأعضاء التي تتعامل مباشرة مع هذا الغذاء ، فالنبي صلى الله عليه وسلم قد بين المقدار الواجب تناوله من الطعام والشراب الملائم لطبيعة الإنسان ، فقال : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت آدمي نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس )<sup>(١)</sup> ، فبين صلى الله عليه وسلم في هذا التوجيه مقدار الطعام والشراب المناسبين لحجم المعدة ، بحيث يصبح ثلث المعدة حالياً حتى لاتعوق التنفس ، فليس الغرض من الأكل والشرب إلا إقامة الصلب ، وذلك بتعويض مافقده الجسم والعمل به على حفظ حرارته ، والمساعدة على تكوينه ونموه ، ولقد جعل صلى الله عليه وسلم في الحديث السابق حداً لكمية الطعام المناسبة للمعدة من حيث الزيادة بالثلث ، ومن حيث القلة بقوله ( يقمن صلبه ) حتى لا يكون الجوع والضوى ، فيأكل الإنسان ما يبني به جسمه ، فلا يصلب جلده ، ولا يضمر لحمه ، فإن الإسلام يدعو الى قوة الأبدان<sup>(٢)</sup> ، فملء المعدة بالطعام ، والإسراف فيه وراء انتشار ستة أمراض قاتلة هي : حصوة المرارة ، والازمات القلبية ، وتصلب الشرايين ، وسكر الدم ، وبعض أمراض السرطان ، وتشحم الكبد ، هذا علاوة على عسر الهضم والانتفاخ ، وأمراض القولون ، واضطراب الدورة الدموية ، والتهاب المرارة ، ونخر الأسنان<sup>(٣)</sup> .

كما كان من فعله صلى الله عليه وسلم وآدابه مع غذائه تصغير اللقمة حتى يتسع لها الفم ويقدر على مضغها وبلعها ولا تتقف في الحلق ، وإجادة مضغها حتى لا تجهد المعدة في عملية الطحن والإصابة بعسر الهضم ، لعدم استفادة الجسم من الطعام غير المهضوم بالأمعاء الغليظة فيتحلل ويتخمر وينتج عن ذلك الغازات وتقلص القولون<sup>(٤)</sup> .

ومما سبق يتضح جلياً اهتمام التربية الغذائية في الإسلام بالجانب التكويني لجسم الإنسان ، والذي يعتبر أحد الأسس الهامة التي تقوم عليها هذه التربية ، ذلك إن إهمال مراعاة هذا الجانب عند

(١) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

(٢) أسامة صديق مأمون ، موسوعة الوقاية والاستشفاء الطبيعي ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة ، ١٤٢٣هـ ، ص ٤٤ .

(٣) أحمد عبد المنعم عسكر ، كل أسرار طعامك ، ط ١ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٩٧م ، ص ١١٠ .

(٤) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧٩ .

تعامل الإنسان مع غذائه يسبب الخلل الكبير في إتمام الاستفادة المرجوة من هذا الغذاء ، بل قد يتعدى الأمر إلى الاضرار ببعض أعضاء الجسم ، إما نتيجة الإفراط أو التفريط في كمية الغذاء التي يتناولها الإنسان ، أو الكيفية الخاطئة في طريقة تناوله لهذا الغذاء .

## ٥- الأساس الاجتماعي :

إن من أعظم غايات الإسلام إقامة نظام اجتماعي تسوده روابط الأخوة والود والتآلف ، يعيش كأسرة واحدة ، لا تحصرها حدود جغرافية ، ولا تحتكرها عائلة أو قبيلة أو جماعة معينة ، ولهذا كان خطاب الله سبحانه وتعالى إلى نبيه صلى الله عليه وسلم ليعلم رسالته للناس كافة ، قال تعالى : ( قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ فَأَمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الَّذِي يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتِهِ وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ) (سورة الأعراف: الآية ١٥٨) ، ولقد حرص النبي صلى الله عليه وسلم على غرس مفهوم المجتمع الواحد في نفوس المسلمين من خلال تربيته لهم على روح الأخوة والتعاون والرحمة والإيثار والخلق الكريم الذي من شأنه تقوية روابط المحبة بينهم ، ونبذ كل أشكال الأنانية والفرقة والاختلاف والتباغض والتحاسد التي تقوض أركان المجتمع ، وفي هذا يوجه النبي صلى الله عليه وسلم بقوله : (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم ، مثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) <sup>(١)</sup> ، وما من شكل من أشكال التربية في الإسلام إلا ويهدف إلى زرع بذور التعاضد ، والتماسك والتضامن والوحدة في نفوس المسلمين ، وتحقيق إتجاه العمل الجماعي ، والشعور بالمسؤولية عن الجماعة ، وتقوية الروابط الأسرية وتنمية التحابب والمودة في النفوس ، وتقديم الواجب الاجتماعي إلى من يحتاجه ، وتعزيز إتجاه حب التعرف على الآخرين ، والوقوف على أحوالهم بهدف مشاركتهم أفراحهم وأحزانهم ، قال تعالى : ( وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ) (سورة آل عمران: من الآية ١٠٣) .

إن التربية الغذائية في الإسلام هي إحدى أشكال التربية في الإسلام ، وقد جاءت قواعدها وآدابها ومثلها لتؤكد هذا المفهوم في نفوس المسلمين من خلال الحث على الإهتمام بأمر الجماعة ، وتفقد أحوالهم ، وبذل العطاء الغذائي لهم ، قال تعالى : ( وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ) (سورة الإنسان: الآية ٨) ، وحث صلى الله عليه وسلم على فعل الخيرات ، وبذل العطاء للآخرين ولو

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب البر والصلة ، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم ، رقم الحديث ٤٦٨٥ .



بالبسير من الطعام فقال : ( اتقوا النار ولو بشق تمرة )<sup>(١)</sup> ، كما توعد رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم محتكر الطعام عمن يحتاج إليه بقوله : (من احتكر طعاماً أربعين ليلة ، فقد بريء من الله تعالى ، وبريء الله تعالى منه ، وأيما أهل عرصه أصبح فيهم امرؤ جائع فقد برئت منهم ذمة الله تعالى)<sup>(٢)</sup> .

إن آداب التربية الغذائية في الإسلام وقواعدها وتوجيهاتها لاتقف عند حد توجيه سلوك الإنسان في إختيار نوعية غذائه وكميته ووقت تناوله وطريقة تناوله ، بل تتعدى ذلك إلى تربية الإنسان على البذل والعطاء والإيثار وتلمس حاجات ورغبات الآخرين ، وخاصة المحتاجين منهم ، من أجل تحقيق مفهوم المجتمع المتآلف المتحاب المترابط المتعاقد ، فهذا النبي صلى الله عليه وسلم يرغب في مشاركة الغير في الطعام حتى يتحرر الإنسان من الأثرة والشره ، فيقول : ( طعام الواحد يكفي الإثنين ، وطعام الإثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية )<sup>(٣)</sup> ، بل إن النبي صلى الله عليه وسلم رتب بركة الطعام على كثرة الأيدي عليه إمعاناً في تحقيق وحدة المسلمين وتآلفهم وإجتماعهم ، ولو كان ذلك على طعام ، فقال صلى الله عليه وسلم : ( كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة )<sup>(٤)</sup> .

ومن آداب التربية الغذائية في الإسلام وتوجيهاتها كذلك إجابة الدعوة إلى الطعام مما يكون له الأثر الكبير في تحقيق الترابط الاجتماعي بين الناس ، قال صلى الله عليه وسلم : ( إذا دعى أحدكم فليجب ، فإن كان صائماً فليصل ، وإن كان مفطراً فليطعم )<sup>(٥)</sup> ، بل كان صلى الله عليه وسلم إذا دعى إلى الطعام عند أحد من أصحابه سارع إلى تلبية الدعوة ، وإن كان الذي يقدم له خبز وزيت ، عن أنس رضي الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم جاء إلى سعد بن عبادة فجاء بخبز وزيت فأكل ، ثم قال صلى الله عليه وسلم : ( أفطر عندكم الصائمون ، وأكل طعامكم الأبرار ، وصلت عليكم الملائكة )<sup>(٦)</sup> .

## ٦- الأساس الاقتصادي :

إن الثروات الموجودة في باطن الأرض وعلى سطحها نعمة من نعم الله على الإنسان ؛ سخرها الله سبحانه وتعالى له قواماً لحياته في الدنيا يستعين بها على عبادته سبحانه ، وعمارة الأرض التي

(١) محمد بن اسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الزكاة ، باب اتقوا النار ولو بشق تمرة والقليل من الصدقة ، رقم الحديث ١٣٢٨ .

(٢) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، مسند المكثرين من الصحابة ، مسند عبد الله بن عمر بن الخطاب ، رقم الحديث ٤٦٤٨ .

(٣) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب فضل المواساة في الطعام القليل ، رقم الحديث ٣٨٣٦ .

(٤) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن بن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٨ .

(٥) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب النكاح ، باب الأمر بإجابة الداعي إلى الدعوة ، رقم الحديث ٢٥٨٤ .

(٦) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب ماجاء في الدعاء لرب الطعام ، رقم الحديث ٣٣٥٦ .

استخلفه فيها ، قال تعالى : ( أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنبِئٍ ) (سورة لقمان: الآية ٢٠) ، فالأمن الاقتصادي مطلب هام من متطلبات قيام المجتمع الإسلامي القوي الذي يهدف الإسلام إلى تكوينه ، لذلك سعى الإسلام إلى تحقيق هذا المطلب باستغلال ثروات الاقتصاد في هذا المجتمع ، والقضاء على كل ما يعيق تحقيق ذلك من معوقات اقتصادية سواء كانت تلك المعوقات سلوكية أو مادية .

إن التربية الفاضلة تنشئ الإنسان على الاقتصاد والاعتدال في كل شؤون الحياة العامة ، وتمنع أموالاً تهدر ، ومعصية ترتكب بالإسراف ، تمثيا مع قوله تعالى : ( وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ) (سورة الفرقان: الآية ٦٧) ، فتسهم بذلك في تقليل التكاليف الاقتصادية ، وواد الانحرافات المعيقة للتقدم الاقتصادي ، كما أنها تحقق ارتفاع مستوى الإنتاج الاقتصادي بجنها على العمل الذي يساهم في تكوين رأس المال ، والاستفادة من الثروات الاقتصادية الموجودة ، قال تعالى : ( هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ) (سورة الملك: الآية ١٥)<sup>(١)</sup> .

والتربية الغذائية في الإسلام التي مصدرها القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة تسهم في تنشئة الإنسان على الإقتصاد والاعتدال بجنها على تقليل التكاليف الاقتصادية الموجهة إلى توفير الطعام والشراب ، بالإضافة إلى توجيهها للإنسان بعدم الإسراف في المأكل والمشرب ، قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١) ، وعن عائشة رضي الله عنها قالت : ( ماشبع آل محمد صلى الله عليه وسلم منذ قدم المدينة من طعام البر ثلاث ليال تباعاً حتى قبض )<sup>(٢)</sup> ، وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( ما أكل آل محمد صلى الله عليه وسلم أكلتين في يوم ، إلا أحدهما تمر )<sup>(٣)</sup> ، وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعة طاوياً وأهله لا يجدون عشاء ، وكان أكثر خبزهم الشعير )<sup>(٤)</sup> ، ونستنتج من هذا أنه صلى الله عليه

(١) خالد بن حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨ — ٤٢ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي وأصحابه يأكلون ، رقم الحديث ٤٩٩٦ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الرقاق ، باب كيف كان عيش النبي وأصحابه ، رقم الحديث ٥٩٧٤ .

(٤) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الزهد ، باب ما جاء في معيشة النبي وأهله ، رقم الحديث ٢٢٨٣ .

وسلم داوم على التقشف والزهد وعدم الإسراف في الطعام ، "لأن الإسراف في الطعام يكبد البلاد أموالاً طائلة تذهب هباءً ، وتجعلنا فريسة للديون وتحت رحمة الدائنين ، فلو قللنا من الإسراف كان أنفع وأجدى لنا ولمن يأتون بعدنا" (١) ، وقد وجه النبي صلى الله عليه وسلم إلى تقليل التكاليف الاقتصادية في توفير الطعام وإلى عدم الإسراف في ذلك أيضاً ، بقوله : (طعام الواحد يكفي الإثنين ، وطعام الإثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية) (٢) ، وفي هذا توجيهاً تربوياً للمرفهين في زماننا من المسلمين اللذين يقومون بملء الثلاجات الكهربائية بأشهى الأطعمة وألذها مذاقاً وأغلاها سعراً ، وربما ذهب أكثر ذلك إلى مواضع القمامة ولم يجد من يأكله ، وإذا كان الإسراف في الأكل ممنوع ممقوت في الإسلام لأنه مضيعة لثروة الأمة ، فإن إلقاء الطعام وعدم الإفادة منه محرم قطعاً (٣) .

وكما حرصت التربية الغذائية في الإسلام على تربية الإنسان على الإقلال من الطعام والشراب وعدم الإسراف فيه ، فقد حرصت أيضاً على إيجاد مصدر الغذاء لهذا الإنسان ، والعمل على تأمين احتياجاته الغذائية الضرورية ، وذلك بحثها له على العمل والسعي في طلب الرزق الحلال عن طريق استغلال الثروات الاقتصادية في الأرض ، قال تعالى : (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) (سورة الملك: الآية ١٥) ، يقول يوسف القرضاوي : "إن في هذه الآية الكريمة دعوة إلى العمل من أجل الحصول على الغذاء ، والسعي في طلبه فمن مشى أكل ، ومن كان قادراً على المشي ولم يمش كان جديراً ألا يأكل" (٤) ، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم حاثاً على العمل من أجل الحصول على الطعام : ( ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده ) (٥) .

(١) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٨٦ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب فضل الموساة في الطعام القليل ، رقم الحديث ٣٨٣٦ .

(٣) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مرجع سابق ص ٧٢ .

(٤) يوسف القرضاوي ، مشكلة الفقر وكيف عالجها القرآن ، ط ١ ، مكتبة وهبة ، القاهرة ، ١٩٨٥ م ، ص ٣٨ .

(٥) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب البيوع ، باب كسب الرجل وعمله يده ، رقم الحديث ١٩٣٠ .

## ثانياً : خصائص التربية الغذائية في الإسلام :

تختص التربية الغذائية في الإسلام بعدة خصائص تميزها عن غيرها من أنماط التربية الغذائية الأخرى على اختلاف أنواعها ، وهذه الخصائص هي ميزات أساسية تتصف بها التربية الغذائية في الإسلام نابعة من مصادرها ومبادئها ، ولا تجتمع في تربية غذائية سواها ، وهذه الخصائص هي :

### ١- الربانية :

"الربانية — كما يقول علماء العربية — مصدر صناعي منسوب إلى الرب زيدت فيه الألف والنون على غير قياس ، ومعناه : الانتساب إلى الرب ، أي الله سبحانه وتعالى ، ويطلق على الإنسان أنه رباني إذا كان وثيق الصلة بالله ؛ عالماً بدينه وكتابه ؛ معلماً له ، وفي القرآن الكريم : ( وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّنَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ ) (سورة آل عمران : الآية ٧٩)"<sup>(١)</sup>.

إن التربية الغذائية في الإسلام ربانية الغاية والوجهة ، وربانية المصدر والمنهج ، فإما ربانية الغاية والوجهة ، فإن كل مافي الاسلام من تشريع وتوجيه وإرشاد إنما يقصد به إعداد الإنسان ليكون عبداً خالصاً لله سبحانه وتعالى ، لا لأحد سواه ؛ يبتغي وجهه سبحانه ؛ ويسعى لمثوبته ، قال تعالى : ( قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ) (سورة الأنعام: الآية ١٦٢) ، والإسلام إنما عني بتربية الإنسان في التعامل مع غذائه ، ووضع له الآداب والقواعد والتوجهات المنظمة لذلك حتى يحفظ له القدرة الجسمية والعقلية اللازمة لآداء حق العبودية لله ، وتنفيذ أوامره سبحانه واجتناب نواهيه ، فمن أعظم غايات وأهداف التربية الغذائية في الإسلام طاعة الله سبحانه وتعالى فيما أمر واجتناب ما نهى ، والقيام بشكر نعمه سبحانه وتعالى ، وآداء حقه ، قال تعالى : ( كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ) (سورة سبأ : من الآية ١٥) ، وروى أنس بن مالك رضي الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها ، أو يشرب الشربة فيحمده عليها )<sup>(٢)</sup> ، فالتوجيه الإسلامي — أياً كان — يربط حياة المسلم بربه ، فيبتغي بأفعاله وأقواله رضا الله عز وجل ، فهو الغاية العظمى لكل تربية في الإسلام .

(١) يوسف القرضاوي ، الخصائص العامة للإسلام ، ط ١ ، مكتبة وهبة ، القاهرة ، ١٤٠٩هـ ، ص ٧ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار ، باب حمد الله تعالى بعد الأكل والشرب ، رقم

وأما ربانية المصدر والمنهج ، فإن التربية الغذائية في الإسلام تستند بجميع آدابها وقواعدها وتوجيهاتها إلى القرآن الكريم ، والسنة النبوية المطهرة ، وهما مصدران موحى بهما من عند الله تعالى ، فهي تربية ربانية لكونها من عند رب العالمين ، كما أن منهجها رباني خالص ؛ لأن مصدره وحي الله تعالى إلى خاتم رسله محمد صلى الله عليه وسلم ، فالله سبحانه وتعالى هو واضعه ومحدده ، والنبى صلى الله عليه وسلم هو الداعي إلى هذا المنهج ، المبين للناس ما أشتبه عليهم من أمره .

## ٢- الشمول والتكامل :

يتصف التوجيه الإسلامي بالشمول والتكامل في كل ما يحتاج إليه الإنسان في حياته ومعاده ، وهو في شموله وتكامله موضوعي لم يفصل بين الدين والدنيا ؛ بل شمل شؤون الدنيا والآخرة ، وإنساني قد خاطب البشرية جميعاً ؛ ولم يختص إنسان دون آخر ، وفطري قد وفق بين مطالب الروح والجسد ، وهو زماني مكاني ، صالح لكل زمان ومكان<sup>(١)</sup>.

"فالمنهج الإسلامي منهج عالمي يتسع باتساع الزمان وبتساع المكان ، ولم تعرف الدنيا تشريعاً عالمياً غير الإسلام قط ، لم تعرفه في الماضي ، ولم تعرفه حتى اليوم ، لأنه اتخذ من الإنسان هدفه وغايته ووسيلته وأداته ، فكان عالمياً ، فمنذ اللحظة الأولى والقرآن يوجه الخطاب إلى الناس أجمعين"<sup>(٢)</sup> .

والتربية الغذائية في الإسلام هي إحدى مظاهر هذا التوجيه الإسلامي الشامل المتكامل ، جاءت قواعدها وآدابها لتعتني بتربية الإنسان مع غذائه في كل مراحل حياته ووجوده ، طفلاً ، وياًفعاً وشاباً ، وكهلاً وشيخاً ، وترسم له في كل هذه المراحل المتعاقبة المنهج الأمثل في التعامل مع غذائه الذي يحقق قوته ونشاطه وقدرته على أداء ما أنيط به من تكاليف ربانية .

فلقد اهتمت التربية الغذائية في الإسلام بالإنسان منذ بداية تخلقه في رحم امه ، فشرعت حمايته والحرص على حياته ، واستمرار غذائه بمقدار كاف ، فشرع للحامل أن تفطر في رمضان إذا خافت على جنينها أن يقل غذاؤه وتتأثر صحته ، وحرم الإجهاض ، والتسبب في الأضرار بهذا الجنين بأي شكل من الأشكال ، ثم استمر الاهتمام به لحظة مولده وحاجته الى الرضاعة كغذاء ضروري له ،

(١) خالد بن حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .

(٢) سعيد إسماعيل علي ، أصول التربية الإسلامية ، د.ط. ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٧ .

فحددت مدتها ، وفصاله وطاقمه ، ومن يقوم بالرضاعة ، وعلى من تكون نفقتها و أجرها ، قال تعالى : ( وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلِدُهُ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ) (سورة البقرة: الآية ٢٣٣) ، ثم تواصل هذا الإهتمام وهذه الرعاية التربوية الغذائية للإنسان في جميع مراحل حياته ، فلا توجد مرحلة من تلك المراحل إلا وللإسلام فيها توجيه أو تشريع تربوي غذائي .

وإذا كان من أعظم اهتمامات التربية الغذائية في الإسلام حصول الإنسان على حاجته من الغذاء الذي يقيم أوده ، فإن هذا الإهتمام لم تخصص به التربية الغذائية في الإسلام إنساناً دون آخر ، بل جاء التوجيه الإسلامي شاملاً للناس جميعاً عربيهم وأعجمهم ، أبيضهم وأسودهم ، كبيرهم وصغيرهم ، ذكرهم وأنتاهم ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ) (سورة البقرة: الآية ١٦٨) ، ويتضح ذلك جلياً في حق الأسير في الأكل والشرب دون أن يكون دين أو جنس أو لون هذا الأسير مانعاً من الحث على إطعامه وتقديم الغذاء الذي يحتاجه إليه ، قال تعالى في مدح أهل الإيثار : ( وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِيناً وَيَتِيماً وَأَسِيراً ) (سورة الإنسان: الآية ٨) ، كما قدمت التربية الغذائية في الإسلام آداباً شاملة متكاملة لعملية التغذية للإنسان ، بداية باختيار نوعية الغذاء الذي يتناوله وكميته ، والسلوكيات التي ينبغي للإنسان ممارستها لإتمام عملية التغذية وكيفيةها ، وإنهاءً بالتعامل مع الفائض من غذائه ، والسلوكيات التي ينبغي عليه مراعاتها بعد تناوله غذائه .

إن هذه الآداب الغذائية التي جاءت بها التربية الغذائية في الإسلام تمثل منهجاً تربوياً شاملاً خالداً ، يصلح لكل زمان ومكان ، لأنها تركز في مجملها على قواعد شرعية ثابتة تعالج كافة المتغيرات ، وتعطي حلولاً لكل البدائل المحتملة ، فهي تنطلق من تشريعات الإسلام العظيمة التي لا تتغير بتغير الزمان والمكان ، والموجهة للإنسان بوصفه إنساناً بغض النظر عن جنسه أو لونه ، فالإسلام دين الحياة ، وهو الدين الخاتم ، قال تعالى : ( إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ ) (سورة آل عمران: من الآية ١٩) .

### ٣- التوازن والاعتدال :

"يقصد بالتوازن والاعتدال التوسط في الأمور ، وهذا التوازن بهذا المفهوم هو من خصائص التربية الإسلامية ، وميزاتها التي لا توجد في تربية سواها ، حيث تركز مفاهيمها وممارساتها على أساس من الاعتدال والاستقامة ، وتقيم مجالاً واسعاً متوازناً للإختيارات ، والبدائل المباحة تجاه السلوك الواحد ، وبفضل المعايير الشرعية الدقيقة فيما يتعلق بأنماط السلوك فإنها تكون بعيدة عن التطرف والإغراب"<sup>(١)</sup> .

والتربية الغذائية في الإسلام هي فرع من فروع التربية الإسلامية المتوازنة المعتدلة ، تقوم بممارستها على أساس من الاعتدال والتوسط ، فحين تنهي الإنسان عن سلوك غذائي معين لحكمة أرادها خالق هذا الإنسان ، فإنها تقيم له البدائل المباحة التي تتوافق وفطرته التي فطره الله عليها ، قال تعالى : ( وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ) (سورة الأعراف: من الآية ١٥٧) ، فحين حرم الله سبحانه وتعالى على الإنسان أكل لحم الخنزير لحكمة أرادها ، أحل له أنواعاً أخرى من الأنعام ؛ يأكل من لحمها ؛ ويشرب من ألبانها ، فيحصل جسمه على تلك العناصر الغذائية الضرورية التي مصدرها لحوم وألبان تلك الأنعام .

كما أن التربية الغذائية في الإسلام لا تسلك مسلك التطرف والغلو في ممارساتها الغذائية ، بل تقيم منهجاً تربوياً غذائياً متوازناً معتدلاً يتلاءم وقدرة الإنسان ومدى حاجته إليه ، فالطعام الذي جعله الله قوام حياة الإنسان يكون وبالاً عليه إذا أكثر منه ، وأسرف في تناوله فوق حاجته ؛ لذلك جاء التوجيه التربوي الغذائي النبوي للإنسان بالتوسط والاعتدال في تناوله طعامه على قدر حاجته ، حيث قال صلى الله عليه وسلم : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت الآدمي نفسه ، فتلت للطعام ، وتلت للشراب ، وتلت للنفس )<sup>(٢)</sup> ، فبين صلى الله عليه وسلم المقدار الواجب تناوله من الطعام ، فلا إفراط يتعدى الثلث ، ولا تفريط يقل عن تلك اللقيمات الضرورية لإقامة صلب الإنسان .

ومن مظاهر التوازن والاعتدال في التربية الغذائية في الإسلام أنه لم يكن من عاداته صلى الله عليه وسلم عليه وسلم حبس نفسه على نوع واحد من الأغذية فإنه ضار بالجسم ، وكان لا يجمع بين حارين ، ولا باردين ، ولا سهلين ولا قابضين ، ولا غليظين ، ولم يأكل طعاماً قط في حال شدة حرارته<sup>(٣)</sup> ، فقد

(١) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

(٣) محمد بن أبي بكر بن القيم ، زاد المعاد في هدي خير العباد ، ط ١٣ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤٠٦هـ ، ص ١٧٦ .

كان صلى الله عليه وسلم وهو النموذج في التربية الغذائية في الإسلام يقيم منهجاً متوازناً معتدلاً لغذائه لا إفراط فيه ولا تفريط ، فلا يحرم على نفسه الأكل من طيبات هذه الحياة ، ولكنه في المقابل لا يسرف في تناول هذه الطيبات إسرافاً يتجاوز فيه الحد المشروع له ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ۝ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ) (سورة المائدة: الآيات ٨٧-٨٨) .

#### ٤- الواقعية والمرونة :

إن من أعظم خصائص الإسلام الواقعية ، "فالإسلام في توجهاته الفكرية ، وفي تعليماته الأخلاقية ، وفي تشريعاته القانونية يراعي واقع الكون ، وواقع الحياة ، وواقع الإنسان بكل ظروفه وملابساته ، لأن الذي يشرع للإنسان ويوجهه ويعلمه هو الذي خلق الكون والحياة ، وهو الذي خلق الإنسان ، فهو أعلم بما يصلحه وما يفسده ، وما يرقى به إلى درجة الملاك ، وما يهبط به إلى حضيض البهائم ، ( أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ) (سورة الملك: الآية ١٤)"<sup>(١)</sup> .

فالواقعية أساساً مستوعباً لعقيدة الإسلام وشريعته ، وطريقة عمله في حياة البشر ، وأسلوب عرضه لقضايا الحق ، ومعالجته الآثار المترتبة على ذلك كله في حياة الجماعة الإنسانية ، فالإسلام واقعي حين يضع للبشرية تشريعاً مرناً متطوراً يغطي احتياجات الحياة ويضبط حركتها ويلاحق قضاياها المتجددة ، ويطلب العقل بأن ينشط لإيجاد الحلول الملائمة للمسائل الطارئة فيجتهد ويقيس ويستنبط لكل مشكلات الحياة الجديدة<sup>(٢)</sup> .

والتربية الغذائية في الإسلام هي إحدى مظاهر هذا التوجه الفكري والأخلاقي والتشريعي الإسلامي الواقعي ، فهي تتعامل مع الحياة ، والإنسان بواقعية وإتزان دون إفراط أو تفريط ، متخذة منهجاً تربوياً واقعياً في تعاملها يراعى طبيعة الحياة ، وخلق الإنسان وحاجاته ونزعاته وانفعالاته .

إن تلك التوجيهات التربوية الغذائية التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام قد اتصفت بالواقعية ، يتضح ذلك جلياً من خلال مراعاتها لمرحلة الإنسان العمرية ، فسن الطفولة هو أكثر قابلية للتعلم والتأثر والمحاكاة ، وهو يحتاج إلى طرق ووسائل تربوية تختلف عن تلك الطرق والوسائل التي تستخدم مع المراهقين ، أو البالغين من الناس ، والني صلى الله عليه وسلم في تربيته لعمر بن أبي سلمه

(١) يوسف القرضاوي ، الخصائص العامة للإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٤٥ .

(٢) توفيق محمد سبع ، واقعية النهج القرآني ، ط ١ ، مجمع البحوث الإسلامية ، القاهرة ، ١٩٧٣ م ، ص ٢٦ .



رضي الله عنه وتوجيهه التربوي له في الكيفية المثلى للتعامل مع غذائه كان واقعياً وهو يتعامل مع طفل يخطيء في طريقة تناوله لطعامه ، فتطيش يده وتدور هنا وهناك في إناء الطعام الذي أمامه ، فلم يعنفه صلى الله عليه وسلم ولم يضرب على يده ، واتبع في تربيته اسلوباً واقعياً يراعي مرحلته العمرية فوجهه توجيهاً ألبانياً حانياً جعل تعديل ذلك الخطأ هو آخر توجيهاته صلى الله عليه وسلم إلى الغلام حيث قال : يا غلام سم الله ، وكل بيمينك وكل مما يليك ، فكانت نتيجة هذه التربية الواقعية قول عمر بن أبي سلمة : ( فلم تزل تلك طعمتي بعد ) ، فعن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : قال لي النبي صلى الله عليه وسلم : ( يا غلام سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك ، فلم تزل تلك طعمتي بعد ، وكانت يدي تطيش )<sup>(١)</sup> .

كما أن من واقعية التربية الغذائية في الإسلام أنها قدرت الضرورات التي قد تعرض للإنسان ، فوجهت مصادر هذه التربية في تشريعها إلى تناول المحرمات من أكل وشرب على قدر ماتوجب الضرورة ، قال تعالى : ( إِذَا مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٣) ، فمن امتيازات التربية الغذائية في الإسلام إنها تنهي الإنسان عن أن يكون على مائدته محرماً من الطعام والشراب ، إلا أن في توجيهاتها تناول هذا المحرم كمصدر للعناصر الغذائية الضرورية متى دعت الضرورة القصوى إلى ذلك ، ولكن على قدر ماتوجب هذه الضرورة دون زيادة عن الحد المشروع لذلك ، وفي هذا الأمر تتضح واقعية التوجيه التربوي الغذائي الإسلامي الذي راعى ضرورة احتياج الجسم للغذاء .

كما تتضح مرونة هذا التوجيه التربوي الغذائي في إباحته في حال الضرورة ما حرمه في الأحوال العادية ، ففي التوجيه التربوي الغذائي في الإسلام ثوابت لا يمكن تغييرها ، أو تبديلها ، أو حذفها في الأحوال العادية للإنسان ، وهي مبادئ عامة وقواعد تربوية أساسية للتربية الغذائية في الإسلام ، لكن الضرورات التي قد تعرض للإنسان تظهر مرونة هذه التوجيهات التربوية الغذائية في الإسلام ، وواقعيتها في مراعاة التغير الحاصل في أحوال الإنسان ، أو بيئته المحيطة به ، فتتحول تلك الثوابت إلى متغيرات استجدت للضرورة ، فالأكل باليد اليمنى من ثوابت التوجيه التربوي الغذائي في الإسلام ، لكن تلك التربية تجيز للإنسان الأكل بيساره عند الضرورة ، كوجود اليد اليمنى في جبهة لكسر ونحوه مما يؤدي الإنسان عند استعمالها لشأن كتناول الغذاء ، كما أن هذه التربية كرهت للإنسان الشرب والأكل

(١) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، أول مسند المدنيين أجمعين ، حديث عمر بن أبي سلمة ، رقم الحديث ١٥٧٤٠ .

متكثراً ، إلا أن ذلك قد يتحول إلى ضرورة عند المرض والعجز و نحوه ، مما يستوجب الشرب والأكل متكثراً .

## ٥- قابلية التطبيق :

لقد وجدت التربية الغذائية في الإسلام من أجل تطبيقها والعمل بها ، وتفعيلها في الواقع العملي في الحياة ، وما ذلك إلا لأنها أحكام شرعية مستمدة من القرآن الكريم ، والسنة النبوية الشريفة ، مع كونها قيماً سلوكية تتفق مع قدرات الانسان العقلية والوجدانية والجسمية ، ولا تخرج عن طاقاته الكامنة فيه ، وفطرته التي فطره الله عليها .

إن وضوح مصادر ومنابع التربية الغذائية في الإسلام ، ووضوح قواعدها وأسسها وأهدافها وغاياتها ، إضافة إلى وضوح مناهجها ووسائلها كل ذلك يجعلها تربية قابلة للتطبيق في الواقع العملي ، فأسس وقواعد هذه التربية ، وأصولها الهامة واضحة معلومة ، فكل مسلم يعلم أنه يسن له عند الأكل أن يأكل بيمينه ، ويبدأ باسم الله ويحتم بالحمد لله ، والطعام الذي يجلب له أكله واضح ، وما حرم عليه واضح ، والطريقة التي يأكل بها واضحة ، والآداب التي يستحب له مراعاتها أثناء الأكل واضحة ، مما يستطيع معه غير المسلم أن يعرف المسلمين من غيرهم لأول وهلة ، وبمجرد أن يلاحظ طريقة أكلهم<sup>(١)</sup> ، "ففي التربية الاسلامية لا يوجد قيمة سلوكية إلا ولها أسس تطبيق فعلية واقعية ، ويزيد من فرص تطبيقها اتساقها وارتباطها بقيم التربية الاسلامية الأخرى"<sup>(٢)</sup> .

إن الوصول بالمسلم إلى الجسم القوي الذي تهدف إليه التربية الغذائية في الإسلام قد وضع له منهجاً تربوياً غذائياً يتسق وتحقيق هذا الهدف ، فأحلت الطيبات التي تغذي الجسم ، وجاء الحث بالأكل منها ، وحرمت الخبائث التي تهلكه ، وجاء النهي عنها ، وبينت مواعيد الطعام ، وكميته ونوعه ، وكيفية تناوله ، بل وحتى تلك الآداب التي تجلب بركة الطعام ، والطمأنينة عند تناوله ، كل ذلك بوضوح وواقعية يسهل معها على أي إنسان أن يلتزم هذا المنهج الغذائي ويصل إلى الهدف المنشود متى أراد .

(١) يوسف القرضاوي ، الخصائص العامة للإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧٩ .

(٢) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٤٥ .

## المبحث الثالث أهداف وأساليب التربية الغذائية في الإسلام

أولاً : أهداف التربية الغذائية في الإسلام :

الأهداف جمع هدف ، والهدف في اللغة : "الغرض ، وهو الشيء العظيم المرتفع"<sup>(١)</sup> ، والأهداف في إصطلاح التربية الإسلامية هي : "مجموعة المقاصد التي بها تتحقق غاية هذه التربية في كل المجالات التربوية"<sup>(٢)</sup> ، "وهي الغايات القريبة التي يسعى المرابي إلى تحقيقها ؛ والوصول إليها"<sup>(٣)</sup> .

وإذا كان الهدف الأكبر من أي تربية في الإسلام هو : " بناء الشخصية الإسلامية عند الفرد وعند الجماعة"<sup>(٤)</sup> ، تلك الشخصية الإسلامية التي تحقق عبودية الله المطلقة في الكون ، وخلافته في الأرض ، فإن التربية الغذائية في الإسلام تسعى إلى تحقيق جملة من الأهداف والغايات القريبة التي تمثل توجهاتها الفكرية والتربوية المنبثقة من مقاصد الإسلام العليا ، والمستنبطة من مصادره التشريعية ، وفي إطار تحقيق خيرية المؤمن القوي بإعطاء بدنه حقه من الغذاء الحلال ، وتنظيم علاقته مع غذائه شرعياً وأخلاقياً واجتماعياً وصحياً واقتصادياً ، وفق المنهج الذي جاء به النبي الكريم عليه الصلاة والسلام .

ومن خلال استقرار الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة التي تحدثت عن غذاء الإنسان وتغذيته ، ومن خلال العودة إلى بعض ما كتبه علماء المسلمين في هذا المجال ، وما ذكرته الكتب والمراجع المتخصصة في التغذية التي تيسر للباحث الإطلاع عليها عن موضوع التربية الغذائية للإنسان مما لا يخالف أحكام الشرع الإسلامي وتوجهاته في هذا الأمر ، فقد اجتهد الباحث في اشتقاق بعض أهداف التربية الغذائية في الإسلام ، والتي كان من أهمها ما يلي :

- ١- تحقيق عبودية الله سبحانه وتعالى ، وتطبيق أحكام شرعه القويم من خلال تعامل الإنسان وممارساته المختلفة مع غذائه ، وفق المنهج الذي أثار عن النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الشأن .
- ٢- العمل على بناء إنسان قوي سليم الجسم يوظف طاقاته وقدراته الجسدية في الخير والصلاح ، والقيام بمهام الاستخلاف وعمارة الأرض التي كلفه الله سبحانه وتعالى بها .
- ٣- بيان العلاقة بين تغذية الجسم وصحته وحسن نموه وقدرته على العمل ، من أجل تنمية الحرص لدى الإنسان على الإهتمام بالتغذية الجيدة ليقوم بمسؤولياته المختلفة في قوة ونشاط .

(١) أحمد بن فارس بن زكريا ، معجم مقاييس اللغة ، مرجع سابق ، ص ١٠٢٦ .

(٢) مقداد بالجن ، مناهج البحث وتطبيقاتها في التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ١٣٣ .

(٣) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٤٩ .

(٤) المرجع السابق ، ص ٥٠ .

- ٤- تعليم الفرد الإقتصاد والاعتدال في غذائه ، والاستفادة من المواد الغذائية المختلفة الموجودة في متناول يده عند الحاجة إليها .
- ٥- تعليم الفرد وظائف وفوائد المواد الغذائية ، وكيفية تصميم وجبات غذائية مناسبة لإحتياجاته الغذائية في ظروفه المختلفة .
- ٦- تعليم الفرد التغذية الصحيحة في الصحة والمرض ، ومايناسب كل حالة من المواد الغذائية المتاحة .
- ٧- القضاء على العادات الغذائية الخاطئة التي تفسد صحة الجسم ، وغرس عادات غذائية حسنة من شأنها رفع المستوى الصحي للفرد .
- ٨- المساعدة على مقابلة الحاجات الغذائية للأفراد والأسر والمجتمع بأكمله بتشجيع الفرد على البذل والعطاء والايثار والاجتماع مع غيره على الطعام القليل .
- ٩- النهوض بالوعي الغذائي للأفراد والجماعات من أجل تعليمهم حسن اختيار غذائهم ومواعيده وكميته وطريقة تناوله وآدابه المختلفة .
- ١٠- تعليم الأفراد أن التغذية السليمة يجب أن تقابل حاجات الجسم للأفراد المختلفين من حيث الجنس والسن والظروف الصحية المختلفة .
- ١١- التحلي بالسلوك الحسن ، والأخلاق الفاضلة الحميدة أثناء ممارسة الفرد لعملية التغذية ، والتواضع مع نعمة الغذاء التي منحها الله سبحانه وتعالى له .

## ثانياً : أساليب التربية الغذائية في الإسلام :

الأسلوب في اللغة : "الطريق والوجه والمذهب ؛ ويجمع على أساليب"<sup>(١)</sup>، والأساليب في اصطلاح التربية هي : "الطرق التربوية التي يستخدمها المربي لتنشئة المتربين التنشئة الصالحة"<sup>(٢)</sup>، وفي اصطلاح التربية الإسلامية : "جميع الطرائق والكيفيات الشرعية التي يتوصل من خلالها إلى تحقيق الأهداف التي تسعى التربية الإسلامية للوصول إليها"<sup>(٣)</sup>، ومن خلال ما تقدم يعرف الباحث أساليب التربية الغذائية في الإسلام بأنها : تلك الطرق التربوية المتنوعة التي اعتمدت عليها مصادر التربية الغذائية في الإسلام في تحقيق أهدافها الرامية الى تربية المسلم في التعامل مع غذائه .

لقد احتوت مصادر التربية الغذائية في الإسلام على عدد من الأساليب التربوية المتنوعة التي ترمي إلى تحقيق أهداف هذه التربية لدى المتربين والمتلقين لها ، هذا التنوع الذي يتيح الفرصة للمربي اختيار مايناسب حال المتربي من تلك الأساليب حسب الظروف المحيطة به ، وذلك أن لتنوع وتعدد الأساليب التربوية أهمية كبيرة في العملية التربوية ؛ فتنوعها يجعلها أكثر وقعاً في نفس المتلقي من الأسلوب الأحادي ، وأكثر تشويقاً إلى جانب تمكينها للمربي من اختيار المناسب منها لظروف المتربي ، حيث يختلف المتربون في تقبلهم للأساليب التربوية ، وهذا مايعزز من أهمية تنوعها<sup>(٤)</sup> .

ويمكن حصر بعض أساليب التربية الغذائية في الإسلام في التالي :

### الأسلوب الأول : الوعظ والإرشاد :

الوعظ في اللغة : "النصح والتذكير بالعواقب"<sup>(٥)</sup>، "وهو تذكير الإنسان بمايلين قلبه من ثواب وعقاب"<sup>(٦)</sup>، وقد جاء الوعظ في القرآن الكريم مرتبطاً بالحكمة ، قال تعالى : ( ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ) (سورة النحل: من الآية ١٢٥) ، وذلك " أن الواعظ إذا فقد الحكمة ربما وضع الأمر في غير موضعه ، وأساء في ذلك باختيار الوقت غير المناسب ، والألفاظ غير الملائمة لحال المدعو ،

(١) محمد بن مكرم بن منظور ، لسان العرب ، ط ١ ، دار صادر ، بيروت ، ١٤١٢هـ ، ص ٤٧٣ .

(٢) خالد بن حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٧٥ .

(٣) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ١٥٣ .

(٤) خالد بن حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٧٦ .

(٥) محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي ، مختار الصحاح ، ط ١ ، دار الكتاب العربي ، بيروت ، ١٤٠١هـ ، ص ٧٢٩ .

(٦) محمد بن مكرم ابن منظور ، لسان العرب ، مرجع سابق ، ص ٤٦٩ .

والمكان الذي لا يناسب الحال ، فمن هنا تلازمت الموعظة والحكمة<sup>(١)</sup> ، ومن شروط الموعظة الإحسان ، وذلك لإطمئنان المتلقي إلى الواعظ إذا أخذه باللين والود والإحسان ، كما أن على المرابي استخدام أسلوب الوعظ في الوقت المناسب عندما يجد أن المتربي مهيباً لسماع الموعظة ، فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال : ( كان النبي صلى الله عليه وسلم يتخولنا بالموعظة كراهة السامة علينا )<sup>(٢)</sup> .

والوعظ من الأساليب التربوية كثيرة الورد في مصادر التربية الإسلامية ، حيث يأتي غالباً مشتملاً على التوجيه والإرشاد ؛ مبيناً عاقبة الاستجابة أو الصد عن الموعظة ، وهو من الأساليب التربوية المؤثرة التي تجد صدًى في نفس المتلقي ، وخاصة وعظ القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة الذي اكتملت فيه شروط الوعظ ؛ فعظم تأثيره لدى المتربي ، قال تعالى : ( اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ) (سورة الزمر: الآية ٢٣) .

والوعظ والإرشاد أحد أساليب التربية الغذائية في الإسلام الذي له أعظم الأثر في تربية المسلم عند التعامل مع غذائه ، وتقبل تلك الآداب والقواعد الغذائية التي اشتملت عليها هذه التربية الغذائية ، ففي القرآن الكريم يقول الله سبحانه وتعالى في وعظ الناس بتوحي الحلال فيما يأكلونه : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ) (سورة البقرة: الآية ١٦٨) ، يقول السعدي رحمه الله : ( أن يأكلوا من جميع ما في الأرض من حبوب وثمار وفواكه وحيوانات حالة كونها حلال ، ليس بغصب سرقة ، ولا محصلاً بمعاملة محرمة أو على وجه محرم .. وعدم اتباع أمر الشيطان بتناول المأكولات المحرمة )<sup>(٣)</sup> ، ففي هذه الآية الكريمة وعظ للناس وإرشاد إلى قاعدة من أهم قواعد التربية الغذائية ألا وهي إختيار الحلال من الطعام والشراب ، وهو ما أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم في موعظة عظيمة ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "يا أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً ، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين فقال : ( يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ) (سورة المؤمنون: الآية ٥١) ، وقال : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ )

(١) خالد بن حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٩٦ .

(٢) محمد ابن اسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب العلم ، باب ما كان النبي يتخولهم بالموعظة والعلم كي لا ينفروا ، رقم الحديث ٦٦ .

(٣) عبدالرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٥٨ .

( سورة البقرة: الآية ١٧٢ ) ، ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء ، يارب ، ومطعمه حرام ، ومشربه حرام ، وملبسه حرام ، وغذي بالحرام فأنى يستجاب لذلك" (١) .

## الأسلوب الثاني : القصة :

"القصة : الخبر ، وهو القَصَص . والقِصَص : جمع القصة التي تكتب . والقَصَص بالفتح : الخبر المقصود" (٢) ، "والقصة التربوية هي الخبر الصادق المنقول لفظاً أو كتابة ، وكلاهما له أهمية كبيرة في التأثير التربوي وفيه موعظة وعبر ودروس" (٣) .

وتعتبر القصة أحد أساليب التربية في الإسلام ، وتختلف عن غيرها من الأساليب التربوية كونها تنتهي إلى عبرة وموعظة تستنتج استنتاجاً ، كما أن القصة تمتاز بالتشويق وسهولة الأسلوب ، وتسلسل الأحداث وترابطها مما يساعد على تعلق السامع بها ورغبته في الوصول الى نهايتها ، الأمر الذي يجعل من التربية بالقصة تربية مستدامة (٤) ، ولقد تضمن القرآن الكريم الكثير من القصص ، قال تعالى : ( نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ ) (سورة يوسف: الآية ٣) ، كما تضمنت السنة النبوية المشرفة أيضاً العديد منها ، والتي قصها رسول الله صلى الله عليه وسلم على أصحابه ، وحفظتها كتب الأحاديث النبوية ، إضافة إلى ما جاء من سيرته صلى الله عليه وسلم ، وسيرة أصحابه والسلف الكرام رضي الله عنهم أجمعين ، حيث تعتبر هذه القصص مليئة بالعبر والمواقف التربوية ، والدروس المستفادة التي لها بالغ الأهمية في مجال التربية لتأثيرها النفسي العميق الذي تتركه في ذهن المتلقي ، وما يتبع ذلك من تأثير في سلوكه وافكاره ، ولما تمتاز به من خصائص ، حيث أنها "واقعية صادقة بعيدة عن الخيال الذي يسرح بالإنسان إلى ما لا يستطيع إدراكه أو تطبيقه أو الاستفادة منه ، كما أنها موافقة للفطرة البشرية ، تربي عواطف الإنسان على الخير ، وحب طاعة الله تعالى ، وكره الشر وكل ما يغضبه سبحانه وتعالى" (٥) .

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الزكاة ، باب قبول الصدقة من الكسب الطيب ، رقم الحديث ١٦٨٦ .

(٢) محمد بن مكرم ابن منظور ، لسان العرب ، مرجع سابق ، ص ١٤ .

(٣) خالد بن حامد الخازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨٧ .

(٤) أمين أبو بلاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ١٥٨ .

(٥) خالد بن حامد الخازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨٩ .

والتربية بالقصة هي أحد أساليب التربية الغذائية في الإسلام ، ذلك أن القصص القرآني والنبوي قد تناول في مواقفه وأحداثه عدداً من القواعد والآداب والتوجيهات الغذائية ، مما أسهم في إبرازها وإيصالها للمتلقي بأسلوب تربوي سهل وواضح ومشوق ومؤثر .

ففي القرآن الكريم ذكر الله سبحانه وتعالى قصة ضيف ابراهيم عليه وسلم ، قال تعالى : ( وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبَشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ ) (سورة هود: الآية ٦٩) ، وقال تعالى : ( فَرَاغَ إِلَى أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ ) (سورة الذريات: الآية ٢٦) ، أي : "عدل إلى أهله وجاء ضيفه بعجل شواه لهم"<sup>(١)</sup> ، وفي هذه القصة تأكيد على عدد من التوجيهات والقواعد التربوية الغذائية في الإسلام ، وأولها : حسن اختيار الطيب من الغذاء الحلال ، فإبراهيم عليه السلام اختار لضيوفه عجل سمين ، وهو "فتى البقر مشوى على الرضف والحجارة المحماة"<sup>(٢)</sup> ، واللحم من أطيب الأغذية التي تساهم في بناء أنسجة الجسم ، وإمداده بالعناصر الغذائية التي يحتاجها ، وقد كان اللحم من الأغذية التي يجلبها النبي صلى الله عليه وسلم ويحرص على تناولها ، عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم )<sup>(٣)</sup> ، والتوجيه التربوي الغذائي الثاني الذي أكدت عليه القصة هو : شواء اللحم قبل تناوله ، فالشواء أفضل طرق تجهيز اللحم وجعله صالحاً للأكل ، والاستفادة الغذائية منه بتخليصه مما قد يسبب للإنسان الضرر من دم ونحوه كما أن "اللحم المشوي أسرع هضماً من اللحم المسلوق أو المطبوخ"<sup>(٤)</sup> ، ولقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم تناوله اللحم مشوياً ، فعن عبد الله بن الحارث الزبيدي رضي الله عنه قال : ( أكلنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً في المسجد لحماً قد شوي فمسحنا أيدينا بالحصباء ثم قمنا نصلي ولم نتوضأ )<sup>(٥)</sup> ، وفي القصة أدب تربوي غذائي ثالث : يتمثل في فعل نبي الله إبراهيم عليه السلام من تقديم الطعام الجيد الطيب لضيوفه ، وتقديم الطعام للغير ، وبخاصة لمن يحتاجه من المساكين وأبناء السبيل أدب تربوي غذائي حث عليه القرآن الكريم ، قال تعالى : ( وَيُطْعَمُونَ عَلَىٰ حَبِّهِ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ) (سورة الإنسان: الآية ٨) .

(١) محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي ، الجامع لأحكام القرآن الكريم ، د. ط. ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٣٨٦هـ ، ص ٤٥ .

(٢) إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي ، تفسير القرآن العظيم ، مرجع سابق ، ص ١٥١ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب اللحم ، رقم الحديث ٣٢٩٦ .

(٤) خليفة إسماعيل ، الطعام في زمن الرسول ، ط ١ ، شركة آل سعيدان للعقارات ، سلوى ، ١٤٢٠هـ ، ص ٥٢ .

(٥) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الشواء ، رقم الحديث ٣٣٠٢ .



والقرآن الكريم زاخر بالقصص الذي حوى بين أحداثه ومواقفه تأكيداً على توجيهات وآداب تربية غذائية ، ففي قصة أهل الكهف يقول تعالى : ( فَابْتَئُوا أَحَدَكُم بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ ) (سورة الكهف: من الآية ١٩) ، قال القرطبي : " أزكى طعاماً أطيب قوت " (١) ، وفي هذه القصة تأكيداً آخر على حسن اختيار الطعام ، وأن يكون من أطيب وأجود الأنواع لتتم به كمال تغذية الجسم ، واستفادته مما حواه من العناصر الغذائية وهذا توجيه تربوي غذائي إسلامي .

كما ذكر الله سبحانه وتعالى في قصة موسى عليه السلام مع الخضر طلب موسى عليه السلام من فتاه إحضار الغداء ، قال تعالى : ( فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا ) (سورة الكهف: الآية ٦٢) ، يقول السعدي رحمه الله : " في القصة استحباب إطعام الإنسان خادمه من مأكله ، واكلهما جميعاً لأن ظاهر قوله : ( آتينا غداً ) إضافة إلى الجميع ، أهما أكلا معاً " (٢) ، والاجتماع على الطعام من آداب التربية الغذائية في الإسلام ، والذي جاءت هذه القصة القرآنية لتؤكد عليه في هذا الموقف التربوي النبوي بين موسى عليه السلام وفتاه ، وقد كان نبي الله محمد صلى الله عليه وسلم يوصي المسلمين بالاجتماع على طعامهم ، فيقول : ( اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم " (٣) .

وكما تناول القصص القرآني في أحداثه عدداً من التوجيهات والآداب التربوية الغذائية ، فقد تناولت القصص النبوي كذلك تلك التوجيهات والآداب والقواعد التربوية الغذائية وأكد عليها ، ومن ذلك القصة التي رواها حذيفة رضي الله عنه قال : كنا إذا حضرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً ، لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضع يده ، وإنا حضرنا معه مرة طعاماً ، فجاءت جارية كأنها تدفع ، فذهبت لتضع يدها في الطعام فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدها ، ثم جاء أعرابي كأنما يدفع فأخذ بيده ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن الشيطان يستحل الطعام أن لا يذكر اسم الله تعالى عليه ، وإنه جاء بهذه الجارية ليستحل بها ، فأخذت بيدها ، فجاء بهذا الأعرابي ليستحل به ، فأخذت بيده ، والذي نفسي بيده إن يده في يدي مع يديهما

(١) محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي ، الجامع لأحكام القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٢٧٥ .

(٢) عبد الرحمن بن نضر السعدي ، تيسر الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٤٢٨ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٧ .

، ثم ذكر اسم الله تعالى وأكل (١) ، قال العثيمين رحمه الله "في هذه القصة فوائد : أنه ينبغي إذا كان هناك كبير على الطعام ألا يتقدم أحد قبل اكله ، وأن الإنسان إذا أتى في أثناء الطعام فليسم ، ولا يقل سمى الأولون قبلي ، فالتسمية عند الأكل واجبة ، وأن الإنسان إذا لم يسم فهو عاص لله عز وجل ، وراض بأن يشاركه في طعامه أعدى عدو له وهو الشيطان" (٢) .

### الأسلوب الثالث : الترغيب والترهيب :

"الترغيب : هو التشويق للحمل على فعل أو اعتقاد أو تصور وترك وخلافه ، والترهيب : هو التخويف للحمل على ترك فعل أو اعتقاد أو تصور" (٣) .

"والترغيب ورد في القرآن الكريم بصورة وعد يصحبه تحبيب وإغراء بمصلحة أو لذة أو متعة آجلة مؤكدة خيرة خالصة من الشوائب ، مقابل القيام بعمل صالح أو الإمتناع عن لذة ضارة أو عمل سيء ابتغاء مرضاة الله ، وذلك رحمة من الله لعباده ، بينما ورد الترهيب في القرآن الكريم بصورة وعيد وتهديد بعقوبة تترتب على اقتراف إثم أو ذنب مماهى الله عنه أو على التهاون في أداء فريضة مما امر الله به ، أو هو تهديد من الله يقصد به تخويف عباده ليكونوا دائماً على حذر من ارتكاب المفوات والمعاصي" (٤) .

إن الترغيب والترهيب أحد الأساليب التربوية التي يقوم عليها المنهج الإسلامي ، فالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة مليئة بالآيات والأحاديث التي ترغب الإنسان في العمل بما أمر الله به ، والانتهاز عما نهى عنه ، "فالإنسان مفطور على الإحساس باللذة والألم ، وهو بذلك ميال إلى كل ما يحقق له اللذة ، وعازف عن كل ما يسبب له الألم ، ولهذا العامل تأثير كبير في تربية الإنسان وتوجيه سلوكه ، من خلال الترغيب والترهيب" (٥) .

وتأتي أهمية أسلوب الترغيب والترهيب في العملية التربوية في كونه أسلوب تربوي وقائي ، يقوم على جانب التحذير من المخالفة ، مما يدفع المتربي للإستجابة للمؤثرات الترغيبية ، والترهيبية اللتان

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأكاملهما ، رقم الحديث ٣٧١٦ .

(٢) محمد بن صالح العثيمين ، شرح رياض الصالحين للنووي ، مرجع سابق ، ص ٢٠٣ .

(٣) عجيل حاسم التشمي ، معالم في التربية ، ط ١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٤٠٨هـ ، ص ٢٠٨ .

(٤) عبد الرحمن النحلوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والأسرة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ٢٨٧ .

(٥) محمد الصيد الزناتي ، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية ، الدار العربية للكتاب ، تونس ، ١٩٨٤م ، ص ٦٤٦ .

تقومان على الخوف والرجاء ، وهما " خيطان متقابلان في النفس الإنسانية " (١) ، يحركان الدوافع الخيرة في الإنسان وينشطانها ، ويعملان على تحديد أهدافه وسلوكه ومشاعره وأفكاره .

إن التربية بالترغيب والترهيب هي أحد الأساليب التربوية التي اعتمدت عليها التربية الغذائية في الإسلام لتوجيه سلوك المتربي من خلال جملة من قواعدها وآدابها التي تضمنتها الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة ، ففي القرآن الكريم يقول الله تعالى : ( كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى ) (سورة طه: الآية ٨١) ، يقول السعدي رحمه الله : "أي : أشكروه على ما أسدى إليكم من النعم ، ولا تستعملوه في معاصيه ، وتبطلوا النعمة ، فإنكم إن فعلتم ذلك غضبت عليكم ، ثم عذبتكم" (٢) ، وفي هذه الآية الكريمة ترهيب وتخويف ووعد لمن طغى وتجاوز الحد واقترب السلوك المحرم مع غذائه الذي أنعم به الله عليه وورزقه أياه ، بأن هذا السلوك سوف يجلب غضب الله الذي يؤدي إلى عذابه ، وفي هذا تربية غذائية للمتربي على الحرص على اختيار الطيب الحلال من الأكل والشرب وعدم التجاوز فيه إلى ما حرم الله .

وفي السنة النبوية المطهرة يقول النبي صلى الله عليه وسلم : ( من أحب أن يكثر الله خير بيته فليتوضأ إذا حضر غذاؤه وإذ ارفع ) (٣) ، وفي هذا الحديث الشريف ترغيب في أدب غذائي وهو غسل اليدين قبل الأكل وبعده ، "لأن الذي يغسل يده للطعام يظل طعامه نظيفاً غير ملوث ، فيأكل منه الآخرون في طمأنينة وطيب نفس" (٤) ، كما روى ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله : ( فإن أطولكم جوعاً يوم القيامة أكثركم شبعاً في دار الدنيا ) (٥) ، وفي هذا القول الشريف ترهيب من سلوك غذائي ممقوت ، وهو الإسراف في الأكل إلى حد الشبع ، ذلك أن الإفراط في الأكل تنجم عن الإضطرابات الصحية والأمراض ، وهو الإسراف الممقوت لأنه مضيعة لثروة الأمة ، حيث إن الإسراف في الشرع تناول الأطعمة فوق الحاجة ، والأكل لكل ما تتوق إليه النفس ، كما أخبرنا نبي الهدى صلى الله عليه وسلم : ( ان من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت ) (٦) .

(١) محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ١٥٥ .

(٢) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٤٥٤ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الوضوء عند الطعام ، رقم الحديث ٣٢٥١ .

(٤) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ٧٥ .

(٥) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤١ .

(٦) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب من الاسراف أن تأكل ما اشتهيت ، رقم الحديث ٣٣٤٣ .

## الأسلوب الرابع : القدوة :

"القدوة اسم من اقتدي به ، إذا فعل مثل فعله تأسياً ، وفلان قدوة : أي يقتدى به ، وتنقسم

القدوة إلى قسمين :

الأولى : قدوة في الخير : وهي القدوة الصالحة ، والأسوة الحسنة ، وخير من يمثلها نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام ، وسائر الأنبياء والمرسلين عليهم السلام ، ثم صحابته من بعده رضوان الله عليهم ، ثم من اتبعهم واقتفى أثرهم ، قال تعالى : ( لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ) (سورة الأحزاب: الآية ٢١) .

الثانية : قدوة في الشر : وهي الأسوة السيئة الفاسدة ، التي تتمثل في أهل السوء والباطل ، من أهل البدع والانحرافات العقدية والتعبدية والأخلاقية ، قال تعالى : ( وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أُولَئِكَ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدْعُهُمْ إِلَىٰ عَذَابِ السَّعِيرِ ) (سورة لقمان: الآية ٢١) <sup>(١)</sup>

إن أسلوب القدوة الحسنة يعتبر من أنجع الأساليب التربوية المؤثرة في سلوك الآخرين ، لأنها تطبيق عملي ينقل مظاهر السلوك الإنساني الخير من الحيز النظري إلى الجانب التطبيقي المؤثر ، حيث يلامس الأبصار والآذان والأفئدة فيحصل الاقتناع والاعجاب ثم التأسى .

فمهما يكن من أمر إيجاد منهج تربوي متكامل ، ورسم خطة محكمة لنمو الإنسان ، وتنظيم مواهبه وحياته النفسية والانفعالية والوجدانية والسلوكية ، واستنفاد طاقاته على أكمل وجه ، فإنه لا يغني عن وجود واقع تربوي يمثله إنسان مرب يحقق بسلوكه وأسلوبه التربوي ، كل الأسس والأساليب والأهداف التي يراد إقامة المنهج عليها ، لذلك بعث الله محمداً صلى الله عليه وسلم ليكون قدوة للناس يحقق المنهج التربوي الإسلامي ، فهو بشخصه وشمائله وسلوكه وتعامله مع الناس ترجمة عملية بشرية حية لحقائق القرآن وتعاليمه وآدابه وتشريعاته ، فلقد كان صلى الله عليه وسلم كما قالت عائشة رضي الله عنها : ( كان خلقه القرآن ) <sup>(٢)</sup> .

إن أسلوب التربية بالقدوة يعد واحداً من أهم أساليب التربية الغذائية في الإسلام ، ذلك إن كثيراً من آداب وقواعد التربية الغذائية التي جاء بها الإسلام يمكن لها أن تكتسب عن طريق القدوة والأسوة الصالحة ، لأن السلوك الغذائي من أكثر القيم السلوكية تأثراً بالمخالطة والصحة والمعاشرة ،

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٧٧ .

(٢) عبد الرحمن النحلوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والأسرة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ٢٥٤ .

وإذا كان الأصل في التربية بالقدوة الصالحة في الإسلام هو التأسي بمنهجه صلى الله عليه وسلم في تربيته أصحابه الكرام على قيم الدين الحنيف ، فإن منهجه صلى الله عليه وسلم في التربية الغذائية يعد أحد المصادر الرئيسية للتربية الغذائية في الإسلام ، وهو منهج زاخر بالقيم والآداب والقواعد الغذائية المرغوبة الموافقة لشرع الله ولفطرة الإنسان وحاجته ، والذي ترك أثراً تربوياً فاعلاً في جيل الصحابة الكرام الحريصين على التأسي به صلى الله عليه وسلم ، فعن التّزال بن سبرة رضي الله عنه قال : أتى علي رضي الله عنه باب الرحبة فشرب قائماً ، وقال : ( إن أناساً يكره أحدهم أن يشرب وهو قائم وإني رأيت النبي صلى الله عليه وسلم فعل كما رأيتموني فعلت )<sup>(١)</sup> ، فهذا الصحابي الجليل علي بن أبي طالب رضي الله عنه الذي تربى في بيت النبي صلى الله عليه وسلم يتأسى به في سلوك غذائي نبوي ، فيشرب قائماً كما رأى الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يشرب قائماً تأسيّاً واتباعاً له في منهجه الذي كان عليه .

وعن عائشة رضي الله عنها ، أنها كانت إذا مات ميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها أمرت ببرمه من تلبينه فطبخت ، ثم صنعت ثريداً ، فصبت التلبينة عليها ، ثم قالت : كلن منها فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( التلبينة مجمة لفوائد المريض تذهب ببعض الحزن )<sup>(٢)</sup> ، وكان فعلها رضي الله عنها هذا تأسيّاً واتباعاً لتوجيه النبي صلى الله عليه وسلم .

وعن سويد بن النعمان الأنصاري رضي الله عنه قال : ( خرجنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى خيبر حتى إذا كنا بالصهباء ، أو بيننا وبينها روحه ، دعا الرسول صلى الله عليه وسلم بالزاد فلم يؤت إلا بسويق فلاكه صلى الله عليه وسلم وأكلنا معه ، ثم مضمض رسول الله صلى الله عليه وسلم ومضمضنا معه ، ثم صلى المغرب وصلينا معه ، ولم يتوضأ )<sup>(٣)</sup> ، وهكذا كان فعلهم رضوان الله عليهم تأسيّاً واتباعاً له صلى الله عليه وسلم في سلوكه واقتداءً بأفعاله ، مما يظهر الأثر التربوي الفعال للقدوة الصالحة على سلوك المتربين ، وكيف كان يكتسب الصحابة رضوان الله عليهم السلوك الغذائي المرغوب عن طريق الاقتداء به صلى الله عليه وسلم .

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأشربة ، باب الشرب قائماً ، رقم الحديث ٥١٨٤ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب التلبينة ، رقم الحديث ٤٩٩٧ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الوضوء ، باب من لم يتوضأ من لحم الشاة والسويق ، رقم الحديث ٢٠٢ .

## الفصل الثالث

عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان

# الفصل الثالث

## عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان

تمهيد

المبحث الأول : عناية الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان في  
مراحل نموه المختلفة .

المبحث الثاني : القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية  
الغذائية في الإسلام .

## الفصل الثالث عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان

### تمهيد:

لقد حث الإسلام على الأخذ بصحة الأبدان وسلامتها ، وعد الاهتمام بصحة وعافية وسلامة الأعضاء جزءاً من تربية المسلم في الحياة ، فقد جاء في صحيح البخاري قول النبي صلى الله عليه وسلم : ( إن لجسدك عليك حقاً )<sup>(١)</sup> ، وإذا كانت الدوائر والمؤسسات الصحية العالمية تهتم بصحة الإنسان وعافية بدنه ، وتقيم من أجل ذلك الدراسات والمؤتمرات والبحوث للوصول بالإنسان الى تمام الصحة لبدنه وأعضائه ، فإن اهتمام الإسلام بصحة الإنسان وسلامته يفوق تلك المؤسسات ، ويتميز عن بقية المناهج والدوائر المهمة برعاية الإنسان وصحته ، ذلك أن صحة الأبدان ووقايتها جزء من رسالة الإسلام ، وأمر دعت إليه الشريعة الإسلامية ، حيث جعل النبي صلى الله عليه وسلم العافية والصحة مطلباً شرعياً يحرص عليه المسلم في دعائه : ( اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة )<sup>(٢)</sup> ، وقال صلى الله عليه وسلم : ( من أصبح آمناً في سربه ، معافى في بدنه ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها )<sup>(٣)</sup> .

إن صحة الإنسان وسلامة بدنه وأعضائه والحفاظ عليها لا يكون إلا بالتغذية الصحيحة السليمة منذ أيام الحمل والولادة ثم في أطوار حياة الإنسان المقبلة ، فحجم الإنسان في حاجة دائمة إلى الغذاء السليم المتكامل الذي يلبي احتياجاته العضوية في كل مرحلة من مراحل نموه المختلفة ، ويحفظ عليه طاقته وقدراته ، ويعزز مناعته ضد الأوبئة والأمراض المختلفة التي قد تصيبه ، ويساعده على النمو السليم المتوازن .

ولقد اهتم الإسلام بغذاء الإنسان وتغذيته ، وحرص على أن يحصل على احتياجاته الغذائية الضرورية والمناسبة في مراحل عمره المختلفة ، وحدد القواعد والآداب القويمة للتغذية ، ووضع لها من الضوابط والتشريعات ما يضمن تحقيقها ، حيث جاءت الآيات القرآنية الكريمة ، والأحاديث النبوية

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الصوم ، باب حق الجسم في الصوم ، رقم الحديث ١٨٣٩ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجه التزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الدعاء ، باب الدعاء بالعفو والعافية ، رقم الحديث ٣٨٣٨ .

(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الزهد ، باب في التوكل على الله ، رقم الحديث ٢٢٦٨ .



الشريفة داعية الإنسان إلى الإهتمام بغذائه وفق منهج رباني تربوي غذائي متكامل ومتوازن ، "فقد وضع الإسلام منذ قرون عديدة الضوابط والتعاليم للإنسان لتحكم مسيرته ، وتراقب خطاه تارة في شكل نهي ، وتارة في شكل توجيه ، وتارة في شكل لفت نظر ، لكي يتسنى لجسم الإنسان أن يقوم على أسس متينة ، وبنية سليمة ، تجعله قادراً على مواجهة الحياة"<sup>(١)</sup>، قال تعالى : ( وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ ) (سورة الشورى: الآية ٢٧) .

وفي هذا الفصل سوف يتناول الباحث بالدراسة مدى عناية الإسلام بالتربية الغذائية للإنسان ، وذلك من خلال مبحثين ، يتناول الأول مدى اهتمام الإسلام وعنايته بغذاء وتغذية الإنسان في مراحل نموه المختلفة ، والمبحث الثاني سوف يخصه الباحث للحديث عن تلك القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام .

(١) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية الشريفة ، مرجع سابق ، ص ٥٣ .

## المبحث الأول عناية الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان في مراحل نموه المختلفة

يهتم الأطباء والمتخصصون في علم تغذية الإنسان في العالم اليوم إهتماماً بالغاً بتطبيق أسس علم التغذية على الإنسان في مراحل نموه المختلفة ابتداءً من مرحلة الجنين وحتى مرحلة الشيخوخة ، وما يلزم ذلك من دراية بالمعارف والعلوم والأساليب التي تجعل الخبير أو أخصائي التغذية قادراً على غرس المفاهيم الغذائية الصحيحة ، وتغيير العادات الغذائية للفرد والمجتمع نحو الأفضل ، ونبد العادات والممارسات الغذائية الخاطئة ، وتقام لذلك الأبحاث والدراسات العلمية المختلفة في جميع العلوم والمعارف المتعلقة بغذاء وتغذية الإنسان التي تمولها وتشرف عليها كبريات المنظمات والمؤسسات العالمية والأقليمية المهمة بهذا المجال .

ولقد إعتد المعاصرون من العلماء والمتخصصين في علم التغذية الذي يبحث في العلاقة ما بين الغذاء وجسم الإنسان ، وما يتصل به من علوم أساسية أخرى طبية وإنسانية تخطيطاً وتصنيفاً متشابهاً لمراحل نمو الإنسان في جميع المراجع العلمية التي تيسر للباحث الإطلاع عليها ، يبدأ هذا التخطيط والتصنيف لمراحل نمو الإنسان بمرحلة الجنين ثم مرحلة الرضاعة ثم الفطام فالطفولة والمراهقة والشباب وأخيراً مرحلة الشيخوخة ، حيث لكل مرحلة من هذه المراحل طبيعتها التكوينية والسلوكية واحتياجاتها الخاصة فيما يتعلق بالغذاء والتغذية .

وحيث أن الإسلام قد سبق هذه الجهود جميعها في الإهتمام بغذاء وتغذية الإنسان ، وأحتوت مصادره الأساسية على القواعد والآداب والتوجيهات التربوية المنظمة لعلاقة الإنسان مع غذائه ، والمعلومات والمهارات اللازمة للسلوك التربوي الغذائي المرغوب في جميع مراحل حياته من الولادة وحتى الشيخوخة ، والتي جاء العلم الحديث والطب المعاصر ليؤكد على حقيقتها ويكشف عن مصداقيتها ، وأنها خير منهج غذائي يمكن للإنسان اتباعه للوصول إلى أعلى درجات الصحة والمعافاة النفسية والعقلية والبدنية<sup>(١)</sup> ، فقد سعى الباحث في هذا المبحث من دراسته إلى إبراز إهتمام الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان خلال هذه المراحل من نموه من خلال دراسة النصوص القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة وما كتبه علماء المسلمين المهتمين بهذا المجال ، بحيث يتناول الباحث كل

(١) حمد حسن رقيط ، الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ٥٣ .

مرحلة من مراحل نمو الإنسان على حدة محاولاً التعرف على مدى اهتمام الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان في هذه المرحلة ، وذلك على النحو التالي :

أولاً : مرحلة الحمل ( الجنين ) :

"تبدأ هذه المرحلة منذ تكون البويضة المخصبة ، وتمتد حتى ولادة الجنين ، ومدتها — على العموم — تسعة أشهر شمسية ، والبويضة المخصبة تتكون من اجتماع عنصرين ، الأول : قادم من الرجل وهو الحوين ( أي الحيوان المنوي أو النطفة ) ، والثاني : موجود في المرأة وهو البيضة"<sup>(١)</sup> .

يقول الله سبحانه وتعالى في تفصيل هذه المرحلة من نمو الإنسان : ( وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ۝ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۝ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ۝ ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ) ( سورة المؤمنون : الآيات ١٢ — ١٤ ) .

يقول المفسرون :

قال ابن عباس رضي الله عنهما : "أي دماً جامداً يشبه العلقة ، فجعلناه قطعة لحم لاشكل فيها ولا تخطيط ، ثم جعلناه عظاماً صلبة لتكون عموداً للبدن ، فسترنا تلك العظام باللحم ، وجعلناه كالكسوة لها ، ثم بعد تلك الأطوار نفخنا فيه الروح ، فصيرناه خلقاً آخر في أحسن تقويم"<sup>(٢)</sup> ، وقال السعدي رحمه الله : " أي جعلنا جنس الآدميين نطفة تخرج من بين الصلب والترائب ، فتستقر في الرحم محوطة من الفساد والريح وغير ذلك ، ثم خلقنا النطفة التي استقرت قبل علقة ، أي : دماً أحمر بعد مضي أربعين يوماً من النطفة ، ثم خلقنا العلقة بعد مضي أربعين يوماً مضغاً ، أي قطعة لحم صغيرة ، ثم خلقناها عظاماً صلبة قد تخللت اللحم بحسب حاجة البدن إليها ، فجعلنا اللحم كسوة للعظام كما جعلنا العظام عماداً للحم وذلك في الأربعين الثالثة ، ثم نفخ فيه فانتقل من كونه جماداً إلى أن صار حيواناً"<sup>(٣)</sup> .

ثم بعد تلك المراحل والأطوار يتكون الجنين ، "والجنين هو أسرع مراحل النمو ، ويبدأ من الشهر الثالث وحتى نهاية الحمل"<sup>(٤)</sup> ، يقول الله سبحانه وتعالى في وصف تلك المراحل والأطوار : (

(١) أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، ط ١ ، دار المعالي ، عمان ، ١٤٢٠هـ ، ص ٥٣ .

(٢) محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير ، ط ١ ، دار القرآن الكريم ، بيروت ، ١٣٩٢هـ ، الجزء الثاني ، ص ٣٠٤ .

(٣) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير القرآن الكريم في تفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٤٩٢ .

(٤) رفيدة حسين خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، مرجع سابق ، ص ١٢٥ .

يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ (سورة الزمر: من الآية ٦) ، "أي يخلقكم في بطون أمهاتكم أطواراً ، فإن الإنسان يكون نطفة ثم علقة ثم مضغة إلى أن يتم خلقه ، ثم ينفخ فيه الروح فيصير خلقاً آخر"<sup>(١)</sup> ، ويقول الله تعالى في وصف مرحلة الجنين في القرآن الكريم : ( هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى ) (سورة النجم: من الآية ٣٢) .

"ولقد أوضحت الدراسات الجنينية الحديثة ثلاث مراحل رئيسية لنمو الجنين هي :

١- مرحلة التكوين الأريمي ( التبرعم ) : وتنقسم البويضة المخصبة فيها إلى خلايا ، فتتطوي بعضها على بعض فتنتج كتلة خلوية داخلية لتكوين الجنين ، وتنتج أيضاً غلافاً خارجياً يسمى طبقة الخلايا المغذية التي تصبح المشيمة فيما بعد ، وتنتهي هذه العملية خلال أسبوعين من بداية الإخصاب .

٢- مرحلة المضغة : وهذه هي المرحلة الحرجة حيث تتميز الخلايا فيها إلى ثلاث طبقات جنينية ، وتتحول طبقة المضغة الخارجية إلى المخ والجهاز العصبي والشعر والجلد والطبقة المتوسطة التي تكون العضلات الإرادية والعظام ، وبعض مكونات الجهاز الدوري والإخراجي ، أما الطبقة الداخلية فتكون الجهاز الهضمي والتنفسي والأعضاء الغدية ، وفي خلال ٦٠ يوماً من الحمل تكتمل الخصائص الرئيسية في الإنسان للجنين .

٣- مرحلة الجنين : وهي أسرع مراحل النمو ، وتبدأ من الشهر الثالث وحتى نهاية الحمل ، فيزداد وزن الجنين حوالي ٥٠٠ مرة ( من ٦ جرام إلى ٣٠٠٠ - ٣٥٠٠ جرام عند الولادة )<sup>(٢)</sup> .

لقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن تلك المراحل الثلاث لنمو الجنين أثناء فترة الحمل تتأثر تأثيراً مباشراً بنوعية الغذاء الذي تتناوله المرأة الحامل خلال هذه الفترة ، حيث تحدث خلال فترة الحمل "كثير من التغيرات الفسيولوجية والكيميائية والهرمونية في جسم المرأة الحامل ، والتي بدورها تؤثر على احتياجات الجسم الغذائية ، وعلى كفاءة الجسم في الاستفادة من هذه لعناصر الغذائية"<sup>(٣)</sup> .

إن صحة الجنين وحصوله على غذائه الوافي الكامل مرتبطاً في هذه المرحلة بصحة المرأة الحامل لهذا الجنين ، وحصولها على مايتطلبه جسمها أثناء فترة الحمل من العناصر الغذائية الضرورية ، "فكلما كانت الأم سليمة قوية ، وكلما كان غذاها وافيّاً متكاملّاً يجوي العناصر الغذائية اللازمة لها ولسلامة

(١) محمد بن أحمد الخلي وعبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي ، تفسير الجلالين ، د.ط. ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٣٨٦هـ - ص ٤٠٣ .

(٢) رفيدة حسين خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، مرجع سابق ، ص ١٢٤ - ١٢٥ .

(٣) المرجع السابق ، ص ١١٧ .

جنينها أثناء الحمل ، كلما كان الطفل أثناء الحمل وما بعد الولادة سليماً نظراً مكتمل النمو ، عنده من المقاومة ما يحميه من أمراض الطفولة الفتاكة وهو مازال جنيناً في بطن أمه أو في أشهره الأولى بعد الولادة<sup>(١)</sup> .

إن الطعام الذي تتناوله الحامل يمتص في مجرى الدم ، ويصبح مهيباً لأن تنتقي منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، فإذا كان هذا الطعام غنياً بهذه العناصر ، فإن الجنين يتمكن من الحصول على كل ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعياً ، أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية لجسمها فتصير عرضة للضعف والمرض ، مما يعرض جنينها للضعف ونقص النمو وربما الإجهاض والوفاة ، حيث أنه "من الملاحظ طبيياً أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاءً مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة ، كما يقل تعرضهن لإحتمال حدوث ولادة مبكرة أو إجهاض عن غيرهن من الحوامل اللاتي لا يلتفتن جيداً لطعامهن"<sup>(٢)</sup> .

لقد اعتنى الإسلام بعناية عظيمة بصحة المرأة الحامل وجنينها الذي تحمله في أحشائها ، وأهمية حصولهما على الغذاء المتوازن الضروري لسلامتهما ، وسد احتياجاتهما في هذه المرحلة المهمة لكليهما ، فسوء التغذية يؤثر على صحة الحامل وصحة الجنين معاً ، وقد وصف القرآن الكريم الحمل والولادة بالكره أي (المشقة) ، والوهن أي (الضعف) ، إذ قال سبحانه وتعالى : ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ ) (سورة لقمان: من الآية ١٤) ، وقال تعالى : ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ) (سورة الاحقاف: من الآية ١٥) ، ولقد أشار القرآن الكريم إلى أهمية حصول الحامل على ما تحتاجه من الطعام والشراب في سورة مريم ، قال تعالى : ( فَتَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۝ وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۝ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ) (سورة مريم: الآيات ٢٤-٢٦) ، قال السعدي رحمه الله : " سرى : أي هراً تشربين منه ، ورطباً جنياً : أي طرياً لذيذاً نافعاً ، فكلي من التمر وأشربي من النهر"<sup>(٣)</sup> ، بل لقد كفل الإسلام للمرأة الحامل وجنينها النفقة على المأكل والمشرب عناية بهما ، واهتماماً بصحتهما وسلامتهما ، قال تعالى : ( وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمَلٌ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ) (سورة الطلاق: من الآية ٦) .

(١) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، مرجع سابق ، ص ٩٧ .

(٢) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٥٧ .

(٣) عبد الرحمن بن ناصر السعدي ، تيسير التفسير كلام المنان ، مرجع سابق ، ص ٤٣٥ .

ومن مظاهر إهتمام الإسلام بنظام تغذية الحامل أن أباح لها الافطار في رمضان إذا خافت على نفسها أو جنينها ، ذلك أن الحامل تحتاج إلى تناول كميات كافية من الأغذية حتى تتمكن من تلبية الاحتياجات الزائدة التي يتطلبها الحمل ، فالجنين يحتاج إلى التغذية المتوازنة والتي يجب على الحامل توفيرها لجنينها ، حيث أنه إذا لم يف غذاء الحامل باحتياجات الجنين فإنها تتعرض للأمراض ، ذلك أن الجنين ينمو نمواً سريعاً من خلية واحدة إلى ملايين الخلايا ، كما أن تكوين المشيمة وتطورها ضروري لمس الجنين بالغذاء ، فزيادة كمية الدم مهمة لتغذية الطفل كما أن تناول كميات كافية من الغذاء المتوازن يساعد على تكوين السوائل المغلفة للجنين ، وحمايته من التأثيرات الخارجية ، كما أن من رحمة الإسلام وعنايته بالحامل و جنينها أن أرشدها عبر النصوص القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة إلى إختيار الطيب من الغذاء والشراب ، والبعد عن الخبيث منهما ، والذي حرمه الله حفظاً لصحة الإنسان وسلامته من الأمراض والأوبئة المرتبته على تناوله ، ومن هذه الخبائث شرب الخمر والتدخين ، والذي أثبتت التجارب العلمية خطر تناولها على المرأة الحامل و جنينها ، مما يسبب "تلف أنسجة مخ الجنين وحرمانها من وصول الدم المغذي لها وما يحويه من عناصر غذائية ، كما يعيق إخراج الفضلات ويقود إلى حدوث تخلف في النمو والتطور الذي يؤدي إلى مضاعفات عند الولادة"<sup>(١)</sup>، وفي تلك النصوص القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة من القواعد والآداب والتوجيهات الغذائية ما يحقق المنهج المتكامل لرعاية الحامل و جنينها غذائياً وما يوفر لهما التربية الغذائية الملائمة خلال هذه الفترة الحيوية من حياتهما .

(١) منظمة الصحة العالمية ، الغذاء والتغذية ، مرجع سابق ، ص ٣٧٧ .

## ثانياً : مرحلة الرضاعة :

قال الله تعالى : ( وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ )

سورة البقرة: من الآية (٢٣٣) .

يقول المفسرون : "هذا أمر من الله عزوجل بإرضاع المولود عامين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة ولازيادة عليه ، وهو تمام الرضاعة للأطفال ، فالرضاعة تستمر أربعة وعشرين شهراً منذ ولادة الجنين ، طبقاً للتعاليم الشرعية الواردة في قوله تعالى : ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ) (سورة لقمان: الآية ١٤)"<sup>(١)</sup> .

إن ولادة الطفل وخروجه إلى الحياة لايعني استغنائه عن أمه ، فهو يولد مفتقراً إلى كل عناية في جسمه ونفسه من الكبار الراشدين ، بل إن تلك المرحلة هي من أكثر مراحل عمره أهمية في استكمال نموه ، وتمتعه بالصحة المطلوبة ، حيث ينمو الطفل بصورة سريعة خلال السنة الأولى من عمره أكثر من أي فترة لاحقة ، وهذا يعكس مدى احتياجه إلى التغذية الضرورية لمتطلبات هذا النمو<sup>(٢)</sup> ، "فخروج الطفل إلى الحياة يظل محتاجاً إلى أمه احتياج الفرع إلى الأصل ، يحتاج إلى نفس الغذاء الذي امتصه في الدم وهو جنين ، فيتحول هذا الدم — بعلم الله وبقدرته وبكلمته — ليصبح لبناً خالصاً يحتوي على كل العناصر المناسبة لتكوينه ، ويجري اللبن إلى الثدي فيهتدي إليه الطفل بهداية الله فيمتصه"<sup>(٣)</sup> .

كما أن الأم لكي تقوم بمهمة إرضاعة بكفاءة بعد الولادة دون شكوى من ضعف إدرار اللبن عليها أن تهتم بغذائها خلال هذه الفترة ، وذلك من حيث الكم والنوع ، كما ينبغي عليها تجنب تناول الأدوية دون استشارة الطبيب لأن بعضها يفرز مع اللبن ، وقد يصيب الرضيع بأضرار ، كما يجب عليها تجنب التدخين ، والأغذية الملوثة بمبيدات حشرية ومعادن ثقيلة ، مع الإهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً ، لأنها تساعد على إدرار اللبن<sup>(٤)</sup> .

لقد إهتم الإسلام بهذه المرحلة من عمر الإنسان إهتماماً بالغاً ، فذكر القرآن الكريم القوانين التي تنظم الرضاعة الطبيعية للطفل من ثدي أمه ، وذكر كذلك نظام رعاية المرضعة غير الأم ، أي الأم من

(١) أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٧ .

(٢) عبد الحميد محمد الهاشمي ، الفروق الفردية ، ط ٣ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤٠٥هـ ، ص ٦٤ .

(٣) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٣٦ .

(٤) علي الحسن ، أطفالنا — نموهم — تغذيتهم — مشكلاتهم ، ط ١ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٨٢م ، ص ٢٢ .

الرضاع وليست من النسب ، كما أهتم الإسلام كذلك بتغذية الأم المرضع وكفل لها النفقة وتوفير ما تحتاجه من طعام وشراب ، فقال تعالى : ( وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ) (سورة البقرة: الآية ٢٣٣) ، حيث يبين القرآن الكريم في هذه الآية الكريمة النظام التالي<sup>(١)</sup> :

— يجب على الأم إرضاع أبنائها من ثديها ، ومن واجبها ألا تنكر أهمية حق الطفل في التمتع بالرضاعة من ثدي أمه إذا استطاعت ، وأن لا يحرم منه ، حيث أن فترة الرضاعة — لمن أراد أن يتم الرضاعة — عامان كاملان قبل الفطام .

— يسمح بالفطام قبل نهاية المدة التي قررها القرآن الكريم وهي عامان كاملان ، بشرط أن يتم إتفاق الأب والأم بعدم الإضرار بمصلحة الرضيع وضمان رعايته ، لقوله تعالى : ( فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ) (سورة البقرة: من الآية ٢٣٣) .

— يجب على الأب معاونة الأم المرضع ، وتوفير كل ما تحتاج إليه في إرضاع ابنها ، مما يوضح أن رضاعة الطفل الطبيعية تعتبر واجباً كاملاً على الأم ، لذلك حفظت حقوق الأم المرضع في كتاب الله تعالى .

— في حالة تغيب الأب ، فعلى أحد أقربائه القيام بمسئوليته تجاه الطفل في فترة غيابه ، وذلك للإهتمام برعاية ودعم الطفل الرضيع .

— إن إرضاع الطفل من غير أمه مع قدرتها أمر لا يجزئه الدين ، لذلك وضع الإسلام الحافظ للمادي للإرضاع ، حيث جعل للأم نفقة إرضاع إذا ما انفصلت عن زوجها ، حتى لا يهمل أمر الطفل ، ويأخذ كل احتياجاته من الغذاء ، يقول سبحانه وتعالى : ( أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلًا فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأَتَمُّوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فَمِصْرُوعٌ لَهُ أُخْرَى ) (سورة الطلاق: الآية ٦) .

(١) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٣٦ — ٣٧ .



لقد كفل المولى عزوجل للطفل غذاءه بما في ثدي الأم ، ففي الأيام الثلاثة الأولى يفرز الثدي سائلاً رائقاً مائلاً للصفرة بكميات صغيرة يسمى ( اللبأ ) ، وهذا السائل يكفي مايلزم الطفل من غذاء قلبي في أول حياته ، وهو غني بالأجسام المناعية ، وبالفيتامينات و المعادن ، كما يعود الجهاز الهضمي في الطفل على تقبل الغذاء وهضمه ، وابتداءً من اليوم الرابع يفرز الثدي اللبن اللازم لمتابعة غذاء الطفل ، ويحتوي لبن الأم على مواد تزيد من مقاومة الرضيع للأمراض، كما أنه غذاء آمن غير مكلف ، يوفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الرضيع في الستة أشهر الأولى من عمره ، وعندما يبلغ الرضيع الشهر السادس يجب إعطاؤه أغذية تكميلية ، غنية بالطاقة والبروتين والفيتامينات والمعادن ، مثل البيض والفاكهة والخضروات والبقوليات والمنتجات الحيوانية<sup>(١)</sup>.

إن في الرضاعة الطبيعية فائدة عظيمة لكل من الطفل وأمه ، ذلك أن الرضاعة الطبيعية ينتج عنها عند الأم عملية تفريغ عاطفي وإحساس وجداني ، فهي طريق للشعور بالأومومة ، فضلاً عن أنها تعمل على تحسين الحالة الصحية العامة للمرضع بتنشيط الجهاز الهضمي وتوفير المواد الغذائية اللازمة للمولود ، كما تستعيد الأم المرضع عن طريقها حيويتها وحالتها الطبيعية قبل الولادة ، كما أن في الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم تنظيم طبيعي للنسل ، وتباعد بين الحمل المتعاقب ، كما أن لها فائدة عظيمة في وقاية المرضع من بعض الأمراض الخطيرة كسرطان الثدي ، وهي في نفس الوقت ذات فوائد جمة للطفل حيث توفر له لبناً نظيفاً معقماً بدرجة حرارة مناسبة ومناسباً لمعدته ، يضفي عليه مناعة خاصة ضد الجراثيم والبدانة<sup>(٢)</sup> ، ولقد دلل القرآن الكريم في أكثر من موضع على أهمية الرضاعة الطبيعية ، فقال تعالى : ( وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ) ( سورة القصص: من الآية ٧ ) ، وفي هذه الآية أمر لأم موسى عليه السلام بإرضاعه ، لأن الرضاعة "تحدث استجابات معينة عقلية وحسية معاً بين الأم وطفلها ، حتى يتذوق ثمرة ثديها ، فتتكون عنده طبيعة هذا اللبن الذي هو نسيج حياته"<sup>(٣)</sup> ، وفي هذا دلالة عظيمة على حرص الإسلام على الطفل الرضيع وأمه وأن ينال كل منها حقه من الغذاء المتوازن المناسب لهما رحمة من الله تبارك وتعالى بهما وإكراماً لهما .

(١) خالد علي المدني ورفيدة حسين خاسقجي ، الرضاعة الطبيعية ، ط ١ ، دار المدني ، جدة ، ١٩٩١م ، ص ٧٢ .

(٢) رجاء محمد جميل الخوجه ، التغذية واقتصاديات الأسرة ، ط ١ ، الدار التقني للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٨٩م ، ص ٥٧ .

(٣) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٤٠ .

## ثالثاً : مرحلة الفطام :

"الفطام : هو العملية التي تستبدل فيها الرضاعة الطبيعية أو الصناعية بتغذية أخرى ، وتنتهي عندما لا يعتمد الطفل على رضاعة الحليب كغذاء أساسي"<sup>(١)</sup>، وقد ذكر القرآن الكريم الفطام في أكثر من آية ، قال تعالى : ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ) (سورة لقمان: الآية ١٤) ، وقال تعالى : ( وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ) (سورة الاحقاف: من الآية ١٥) .

والفطام نوعان : فطام مبكر وفطام طبيعي .

الفطام المبكر : ويلجأ إليه في حالة مرض الأم أو حملها بطفل آخر ، وكانت صحتها لا تسمح باستمرار الرضاع ، ولبنها غير كاف لتغذية الطفل .

الفطام الطبيعي : ويكون عادة بعد سنة ونصف إلى سنتين من عمر الطفل الرضيع ، وهو ما ذكره القرآن الكريم في قوله تعالى : ( وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ) (سورة البقرة: من الآية ٢٣٣)<sup>(٢)</sup> .

"إن الفطام تغيير هام في حياة الوليد الجسيمة والنفسية ، وينبغي أن يتم بالتدرج في وقته المناسب مع دوام الحنان الأموي"<sup>(٣)</sup>، فإطالة الرضاعة واستمرارها لوحدها ، ثم قطعها كلياً وفجأة بوضع أشياء مرة يعافها الطفل لينفر من الثدي والحنان ، وهو بعد لم تتكون لديه عادة الأكل ، فإنه يولد صدمة شديدة لدى الطفل ، حيث يجب أن يتم التدرج في الفطام بأن تحل وجبة طعام بالملعقة مثلاً محل إحدى الرضعات ثم يزداد تدريجياً عدد الوجبات حتى تتم عملية فطام الطفل الرضيع في وقتها المناسب ، ودون أن يمر الطفل بظروف مؤلمة قد تؤثر عليه بقية حياته ، فاختيار الوقت المناسب أو السن المناسب لعملية فطام الطفل في غاية الأهمية ، "فالدراسة التي قام بها ( هو ايتنج ) أثبتت أن أشد اضطراب ينتج عن عملية الفطام هو ذلك الذي يحدث بين سن ثلاثة عشر شهراً و سن سنة ونصف وبعد هذا السن يقل الإحباط ، لأن الطفل في هذه السن يكون أكثر استعداداً لتعلم الحصول على الطعام من غير الرضاعة ، أي أن الفطام يكون أقل إحباطاً بعد سن سنة ونصف عنه فيما قبل ذلك"<sup>(٤)</sup>.

(١) سعاد حسين ، رعاية الحظيين ، ط ١ ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت ، ١٩٨٣ م ، ص ١٧ .

(٢) حليلة علي أبو رزق ، توجهات تربوية من القرآن والسنة في تربية الطفل ، ط ١ ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، جدة ، ١٤٢٠ هـ ، ص ١٩٠ .

(٣) عبد الحميد الهاشمي ، علم النفس التكويني ، ط ٣ ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ١٩٧٦ م ، ص ٨٤ .

(٤) محمد عماد الدين إسماعيل وآخرون ، كيف نربي أطفالنا ، ط ١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٤ م ، ص ١٥٨ .

لقد إعتنى الإسلام بأمر فطام الرضيع عناية بالغة حفاظاً على سلامته ، وضماناً لحصوله على حقه الوافي من غذائه الطبيعي من ثدي أمه ، أو مرضعته قبل فصاله عنها ، فحدد القرآن الكريم في أكثر من موضع السن المناسب لفطام الطفل الرضيع ، قال تعالى : ( وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ) (سورة الاحقاف: من الآية ١٥) ، "أي أن تكون مدة الرضاعة في الأغلب واحد وعشرون شهراً ، ويجب أن يكون الفطام تدريجياً بأن تستبدل رضعات الطفل بوجبات غذائية مناسبة"<sup>(١)</sup> ، ففي هذه السن تقل حدة صدمة الفطام على الطفل ، ويخف اضطرابه الانفعالي المترتب على تركه ثدي أمه أو مرضعته ، ولا يعاني الإحباط الذي قد يقوده إلى الامتناع كلياً على تناول غذاؤه ، مما يسبب له الهزال وسوء التغذية ، وما ينشأ عنها من أمراض تصيب الأطفال الرضع عادة ، يقول ابن القيم الجوزي في ذلك : "فأم الطفل إذا أرادت فطامه ، تقطمه على التدرج ، ولاتفاجئه بالفطام وهلة واحدة ، بل تعوده إياه وتمرنه عليه ، لمضرة الانتقال عن الألف والعادة مرة واحدة"<sup>(٢)</sup> .

ولقد إهتم السلف الصالح من المسلمين بأمر حصول الطفل الرضيع على حاجته من حليب أمه وحنانها قبل فطامه ، إمتثالاً لأمر الإسلام بذلك ، وإقتداءً بمنهجه القويم في العناية بتغذية الطفل وتحديد السن المناسب لفصاله ، فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : ( قدمت رفقة من التجار فترلوا المصلى فقال عمر لعبد الرحمن بن عوف : هل لك أن نخرسهم الليلة من السرقة ؟ فباتا يجرسأهم ويصليان ما كتب الله لهما ، فسمع عمر بكاء صبي فتوجه نحوه فقال لأمه : إتقي الله وأحسني إلى صبيك ، ثم عاد إلى مكانه ، فسمع بكاءه فعاد إلى أمه فقال لها مثل ذلك ، ثم عاد إلى مكانه ، فلما كان في آخر الليل سمع بكاءه فأتى أمه فقال : ويحك إني لأراك أم سوء ، مالي أرى إبنك لا يقر منذ الليلة ؟ قالت : يا عبد الله قد ابرمتني منذ الليلة ، إني أريغه عن الفطام فيأبي ، قال : ولم ؟ قالت : لأن عمر لا يفرض إلا للفطم ، قال : وكم له ؟ قالت : كذا وكذا شهراً ، قال ويحك لاتعجله ، فصلى الفجر وما يستبين الناس من قراءته من غلبة البكاء ، فلما سلم قال : يا يؤساً لعمر كم قتل من أولاد المسلمين ، ثم أمر منادياً فنادى : ألا لاتعجلوا صبيانكم عن الفطام فإننا نفرض لكل مولود في الإسلام ، وكتب بذلك في الآفاق : إنا نفرض لكل مولود في الإسلام"<sup>(٣)</sup> .

(١) مصطفى الديواني ، حياة الطفل في الصحة والمرض ، ط ١ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٥م ، ص ٩٤ .

(٢) محمد بن أبي بكر بن القيم ، تحفة المودود بأحكام المولود ، د.ط. ، مكتبة وهبة ، القاهرة ، ١٣٩٧هـ ، ص ١٨٤ .

(٣) محمد بن سعد بن منيع البصري ، الطبقات الكبرى ، د.ط. ، دار صادر ، بيروت ، ١٣٧٧هـ ، الجزء الثالث ، ص ١٠٣ .

## رابعاً : مرحلة الطفولة :

"تبدأ هذه المرحلة بالفصال ، وتنتهي بالبلوغ"<sup>(١)</sup> ، وتقسم هذه المرحلة عند بعض المتخصصين في التغذية إلى ثلاثة مراحل<sup>(٢)</sup> :

١- مرحلة الطفولة المبكرة : وتبدأ من السنة الأولى وحتى السنة الثالثة من عمر الطفل .

٢- مرحلة ما قبل الدراسة : وتبدأ من السنة الرابعة وحتى السنة السادسة من عمر الطفل .

٣- مرحلة الدراسة : وتبدأ من السنة السادسة وحتى السنة التاسعة من عمر الطفل .

وقد ذكر الله سبحانه وتعالى هذه المرحلة في القرآن الكريم ، قال تعالى : ( **ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ** ) (سورة الحج: من الآية هـ) ، أي : "نخرج هذا الجنين طفلاً ضعيفاً في بدنه وسمعه وبصره وحواسه"<sup>(٣)</sup> .

وتمتاز مرحلة الطفولة من عمر الإنسان بالحركة والنشاط والتغير الواضح في سير النمو ، فالطفل ينمو تدريجياً وتنمو معه ملكاته العقلية ، ويزداد وزنه وطوله شيئاً فشيئاً ، وتبدأ ملاحظته للمحيط والأهل ، فيبدأ بإدراك الأشياء ، وتمييز أفراد أسرته ، ثم يتعلم النطق ويبدأ الكلام ، وينمو جهازه العصبي فيتعلم المشي ، ويصبح قادراً على حفظ توازن جسمه ، وهكذا تتابع مراحل نموه بوضوح ، ويكتسب عاداته وشخصيته خلال الأدوار المتقدمة من مرحلة الطفولة .

إن النمو السليم للطفل وتمتعته بالصحة والنشاط في هذه المرحلة المهمة من عمره تحتاج إلى عناية فائقة بتوفير احتياجاته الغذائية المتوازنة من الطعام والشراب ، إضافة إلى حسن تربيته غذائياً ، وتعليمه آداب وقواعد التربية الغذائية السليمة ، حيث أن هذه المرحلة من عمره تعتبر هي مرحلة التأسيس لما قد يتبعها من مراحل عمرية لاحقة ، "ففي البداية يجب أن يكون طعام الطفل متنوعاً ، بسيط التحضير ، سهل الهضم ، مشهياً يحتوي على العناصر الأساسية في التغذية ، ويتلائم مع سرعة نمو وتطور جسم الطفل ، وملكاته العقلية ونفسيته المتقلبة ، والبعد عن تلك المواد الغذائية التي تسبب لديه عسراً في الهضم ، وإضطراب في النمو"<sup>(٤)</sup> ، "كما يجب تعليم الطفل القواعد الصحية وآداب الطعام في هذه المرحلة وأن يدفع للجلوس طيلة فترة تناوله الطعام وأن يكون أكله بهدوء وروية"<sup>(٥)</sup> .

(١) أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٨ .

(٢) ربيعة حسن خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، مرجع سابق ، ص ١٧٨ .

(٣) محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير ، مرجع سابق ، ص ٢٨١ .

(٤) محي الدين طالوا العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، مرجع سابق ، ص ٣٠٦ .

(٥) محمد نور سويد ، منهج التربية النبوية للطفل ، ط ٤ ، مكتبة المنار الإسلامية ، الكويت ، ١٤١٢هـ ، ص ٥٦ .

كما ينصح الأهل بترك الأوامر والتنبيهات والتعنيف ، وكل ما يفسد على الطفل غذاؤه ، ويمنع الطفل من الإكثار من السوائل خلال وجبات الطعام ، وأن يتم تقييده بأوقات تقديم الوجبات ، كما يحذر من أن يكون تقديم الطعام مكافأة له ، وحرمانه منه عقاباً له (١) .

لقد إهتم الإسلام بتربية الإنسان في مرحلة الطفولة إهتماماً شاملاً لجميع جوانبه الروحية والعقلية والجسمية ، وكفل للطفل حقوقه في التربية والتعليم والنفقة والتغذية ، وأوضح الأساليب التربوية المختلفة ليستفيد منها الآباء والأمهات وكل القائمين على تربية الطفل ، وضمن القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة العديد من الآداب والتوجيهات السلوكية القويمة في تنشئة الطفل وتقويمه وتعويده السلوك الإسلامي القويم ، يقول الله سبحانه وتعالى كافلاً للطفل حقه في الحياة والرزق : ( وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا ) (سورة الإسراء : الآية ٣١) ، "فإن الله سبحانه وتعالى نهى المسلمين عن قتل أولادهم ، وقد كانوا يفعلون ذلك في الجاهلية خوفاً من الفقر ، أو العار ، وبين الله سبحانه وتعالى لهم أنه هو الرزاق لعباده يرزق الأبناء كما يرزق الآباء ، وإن قتلهم لا وجه له" (٢) ، وأوضح رسول الله صلى الله عليه وسلم واجب النفقة على الطعام والشراب للبنات فقال : ( من عال جاريتين حتى تبلغا جاء يوم القيامة أنا وهو وضم أصابعه ) (٣) ، "والنفقة الشرعية هي الطعام والكسوة والسكنى" (٤) ، وقد حدد الإسلام قدر النفقة في قوله تعالى : ( لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قَدِرْ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ) (سورة الطلاق : الآية ٧) ، كما حذر النبي صلى الله عليه وسلم الإنسان من حبس النفقة عن من يعولهم ، حيث قال : ( كفى بالمرء إثماً أن يحبس عمن يملك قوته ) (٥) .

ولم يكتف الإسلام بضمان حق الطفل في توفير ما يحتاجه من غذاء ، بل لقد شرع من القواعد والآداب والتوجيهات الغذائية ما يضمن به تحقيق الفائدة المرجوة للطفل من وراء هذا الغذاء ، بأن يكون سبباً لتقوية جسمه ، وتمتعه بالصحة والعافية ، ووقايته من الشرور والأمراض التي منشأها الغذاء إذا ما أسئء استعماله ، وتناوله الطفل في غير وقته ، أو بكمية فوق حاجته ، أو بطريقة خاطئة ، وأول هذه

(١) نبيه الغيرة ، رعاية الطفل الصحية ، ط ٢ ، المكتب الإسلامي ، بيروت ، ١٤١٣ هـ ، ص ٢٧ .

(٢) محمد الشوكاني ، نبيل الوطار في احاديث سيد الأخبار ، د. ط . دار الجليل ، بيروت ، ١٩٧٣ م ، الجزء الثاني ، ص ٢٢٢ .

(٣) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، كتاب البر والصلة والآداب ، باب فضل الإحسان إلى البنات ، رقم الحديث ٤٧٦٥ .

(٤) مجد الدين أبو البركات ، المحرر في الفقه ، د. ط . مطبعة السنة المحمدية ، القاهرة ، ١٩٥٠ م ، الجزء الثاني ، ص ١١٤ .

(٥) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، كتاب الزكاة ، باب فضل النفقة على العيال والمملوك ، رقم الحديث ١٦٦٢ .

القواعد والآداب توحي الحلال من المأكل والمشرب ، فالحلال من الرزق شرط لتمام تحقق الفائدة من المأكل والمشرب في الدنيا والآخرة ، فقد قال عليه الصلاة والسلام : ( لا يدخل الجنة من نبت لحمه من سحت النار أولى به )<sup>(١)</sup> ، وتحري الأب للحلال في مأكل ومشرب أولاده وأهله ، هو إنقاذ لهم من النار ، وحماية لهم من الضلال والهلاك ، فإن ما يتغذى به الإنسان من الأطعمة والأشربة له تأثير على بدنه وروحه ، وقد ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه رأى الحسن بن علي قد وضع تمرّة من تمر الصدقة في فمه ، فزجره قائلاً ( كخ كخ ، أما تعرف أنا لأنأكل الصدقة )<sup>(٢)</sup> .

كما أن من قواعد الإسلام وآدابه في التربية الغذائية للمسلم ، والتي يجب أن يربي عليها الطفل ، الاجتماع على الطعام ، وغسل اليدين ، والأكل باليد اليمنى ، والتسمية في أوله ، والجلوس الصحيح ، والإنضباط أثناء الأكل ، فإنها من السنة ، حيث ثبت توجيه النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمه وهو غلام عندما كانت يده تطيش في الصحفة ، حيث قال له : ( يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك )<sup>(٣)</sup> ، كما أن من توجيه الإسلام في العناية بغذاء وتغذية الأطفال " أن ينوع الطعام لهم من اللحم والخبز والفواكه وغير ذلك ولا بأس بالحلوى والعسل فهي من أفضل الأطعمة وقد كان عليه الصلاة والسلام يحبها وينبغي التركيز على الأطعمة السريعة الهضم فهي أكثر نفعاً"<sup>(٤)</sup> .

ولقد ذم النبي صلى الله عليه وسلم الإكثار من الطعام ، وهو في حق الأطفال أشد ذمًا ، فينبغي لهم عدم التعود على الإكثار من الطعام فإن في ذلك أضراراً بسبب فضول الطعام في أبدانهم ، والأصح أن يأكلوا دون الشبع<sup>(٥)</sup> ، يقول الإمام الغزالي : "يقبح عنده كثرة الأكل بأن يشبه كل من يكثر الأكل بالبهايم ، وبأن يذم بين يديه الصبي الذي يكثر الأكل ، ويمدح عنده الصبي المتأدب القليل الأكل ، وأن يجب إليه الإيثار بالطعام وقلة المبالاة به ، والقناعة بالطعام الحشن ، أي طعام كان"<sup>(٦)</sup> .

إن كثرة الأكل والشراهة عند الأطفال من أهم أسباب السمنة وزيادة الوزن ، والسمنة إذا زادت عن الحد المعقول كانت بدانة تهدد صحة الطفل وحياته ، وهي ظاهرة يعتبرها العالم المتحضر كله ظاهرة مرضية ، أو هي مقدمة لحياة مليئة بالأمراض إن صاحبت الصغير في مراحل عمره المختلفة"<sup>(٧)</sup> .

(١) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، باقي مسند المكثرين ، مسند جابر بن عبد الله ، رقم الحديث ١٣٩١٩ .

(٢) محمد إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الجهاد والسير ، باب من تكلم بالفارسية والرطانة ، رقم الحديث ٢٨٤٣ .

(٣) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها ، رقم الحديث ٣٧٦٧ .

(٤) عدنان حسن صالح باحارث ، مسقولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة ، مرجع سابق ، ص ٣٧٠ .

(٥) محمد بن أبي بكر بن القيم ، تحفة المودود بأحكام المولود ، مرجع سابق ، ص ١٦٦ .

(٦) محمد بن محمد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، د.ط. ، دار القلم ، بيروت ، ١٤٠٤هـ ، الجزء الثالث ، ص ٧٠ .

(٧) سامية حمام ، سمنة الأطفال تسبب التعاسة والمرض ، مجلة التربية ، العدد ٧٤ ، قطر ، ربيع أول ١٤٠٦هـ ، ص ١٣٨ .

## خامساً : مرحلة المراهقة :

"المراهقة مرحلة انتقالية في مراحل حياة الإنسان ، وهي تربط بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد والكبر"<sup>(١)</sup> ، "والمراهقة هي دور البلوغ ، ويحدث البلوغ في سن معين من العمر يختلف بين الذكر والأنثى"<sup>(٢)</sup> ، "وفي فترة المراهقة ينطلق الجسم سريعاً في النمو ، وتبدأ غدد الجنس بالإفراز ، والميزات الجنسية بالظهور ، والميول الجنسية بالثورة ، والملكات العقلية بالانطلاق ، وتختلف الميول الجنسية والتفكير وبناء الجسم بين الجنسين في هذه الفترة من حياتهما"<sup>(٣)</sup> ، وقد أشار القرآن الكريم إلى هذه المرحلة من عمر الإنسان في قوله تعالى : ( إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ) (سورة الكهف: من الآية ١٣) ، يقول سيد قطب في الظلال : "إنهم فتية أشداء في أجسادهم أشداء في إيمانهم أشداء في إنكار ما عليه قومهم"<sup>(٤)</sup> .

إن مرحلة المراهقة من عمر الإنسان هي مرحلة ظهور القوى الطبيعية الكامنة في الجسم البشري ، وزيادة استهلاك الطاقة لتأمين متطلبات النمو ، وتحتاج هذه المرحلة متطلبات غذائية متوازنة وكافية ، ليكون هذا التطور السريع في النمو ضمن الحدود الطبيعية ، فالمراهق تكون لديه الشهوة الزائدة للطعام ، وخاصة الذكر وهو أمر طبيعي يتلائم مع زيادة المتطلبات الغذائية لتموين جسمه بما يحتاجه ، ليكفل نموه المتزايد والنشاط العضلي اليومي للمراهق ، بينما يلاحظ عدم اندفاع الفتاة في سن المراهقة للطعام كما هو الحال عند الذكر ، خوفاً من البدانة في معظم الأحوال ، ولذلك تفضل تلك المأكولات التي تؤمن لها الطاقة بسرعة مثل السكاكر والشوكولاته والمربيات لتعويض نقص الغذاء الذي تحتاجه<sup>(٥)</sup> .

إن تغذية المراهق في هذه المرحلة من عمره تتأثر بعدد من المظاهر السلوكية التي تطرأ عليه ، فالمراهق لا يتناول غذاءه بواسطة أمه كالطفل وإنما يأكل بنفسه ، ويتحمل مسؤولية اختيار ما يأكل ، كما أنه يتأثر بأصدقائه من حوله ، وهو غالباً لديه عاداته الغذائية التي يصعب تغييرها في هذه المرحلة ، فهو غالباً لا يوافق على اقتراحات غذائية يقدمها له والداه أو غيرها من الكبار المهتمين بعادات أكله ، والمراهق يختار في الغالب الوجبات السريعة الجاهزة من الأسواق أو من مقصف المدرسة كوجبات

(١) زفيدة حسين خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، مرجع سابق ، ص ١٩٦ .

(٢) أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٧٠ .

(٣) محي الدين طالو العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، مرجع سابق ، ص ٣٠٨ .

(٤) سيد قطب ، ظلال القرآن الكريم ، ط ٦ ، دار احياء التراث العربي ، بيروت ، ١٣٨٦هـ ، الجزء الخامس عشر ، ص ١٣ .

(٥) محي الدين طالو العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، مرجع سابق ، ص ٣٠٨ .

رئيسية في يومه ، كما أنه قد يتناسى وجبة الفطور ولا يهتم بوجبة العشاء كثيراً ، وتظهر في هذه الفترة بعض المشاكل والتي لها علاقة بالغذاء والتغذية ، إما لأثر ناتج عن التغذية أو كعامل يؤثر على الوضع الغذائي للمراهق في هذا العمر ، ومن هذه المشاكل السمنة وخاصة عند الفتيات والتي غالباً ماتؤدي إلى عدد من المشاكل النفسية والاجتماعية وعدم الثقة بالنفس ، ومن المشاكل كذلك التدخين ، وشرب الخمر ، والمخدرات التي يكون لها انعكاسات خطيرة على وضع المراهق الصحي والنفسي والاجتماعي ، ومن المشاكل أيضاً حب الشباب الشائع الذي يعزى في الغالب الى تناول عدد من الأغذية كالأطعمة الدهنية والمشروبات الغازية وهو ما لم يثبت علمياً حتى الآن ، ومن المشاكل القهم وهو فقدان الشهية العصابي ، وفي هذه الحالة تقل شهية المراهق للطعام بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى نقصان ملحوظ في وزنه ، ويكون غالباً في الفتيات ، مما يسبب أعراض نفسية وعصبية ملحوظة ككره الطعام والغثيان عند الاقتراب منه<sup>(١)</sup> .

إن في اتباع منهج التربية الغذائية في الإسلام ما يحقق للمراهق في هذه المرحلة من عمره التوازن الغذائي والعادات الغذائية المطلوبة ، وتلبية احتياجاته الغذائية الضرورية ، وهو المنهج الذي سار عليه السلف الصالح من الصحابة والتابعين ممن كانوا في هذه المرحلة من أعمارهم رضوان الله عليهم أجمعين ، والذي حقق لهم التغذية المتوازنة التي تهدف إلى إكساب أجسادهم القوة والصحة والنشاط ، وهو ما أعتنى به الإسلام ودعا إليه في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ، فمن رحمة الإسلام وعنايته بالإنسان — وبخاصة ذلك المراهق الذي يتخبط في سلوكه الغذائي — أن دعاة إلى إختيار الطيب من الغذاء وأحله له ، وحرم عليه الخبيث منه ونهاه عن تناوله ، قال تعالى : ( وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ) (سورة الأعراف : من الآية ١٥٧) ، ففي الطيبات من الغذاء بأنواعه المختلفة من لحوم وفواكه وحبوب وخلافه من العناصر الغذائية ما يمد جسم المراهق بما يحتاجه في هذه المرحلة لينمو نمواً سوياً ، وليكتسب القوة والنشاط والصحة المرغوبة ، كما أن في اجتنابه للخبائث من مسكر وتدخين ومخدرات وخلافه حماية له من المرض والضعف والهلاك ، ليس هذا فحسب بل إن الإسلام وضع الميزان الغذائي الدقيق لذلك المراهق في تقنين كمية الغذاء الذي يتناوله ونوعه ووقته ، فهى عن الإسراف ، وتناول ما فوق الحاجة ، لماله من مردود سيء على الجسم ، قال تعالى : ( كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ ) (سورة طه: من الآية ٨١) ، وبخاصة الإسراف في بعض أنواع الطعام الضار

(١) رفيدة حسين خاشقجي ، وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، مرجع سابق ، ص ١٩٧ — ٢٠٨ .



بالمراهق في هذه المرحلة من عمره ، "حيث يجب على المراهق تناول المواد الأساسية والفيتامينات والعناصر المعدنية وبكميات لا تزيد عن الحاجة ، وأن يكون ثلثي ما يحتاجه من غذاء من مصدر نباتي ، والثالث فقط من مصدر حيواني حتى لا يزيد النسيج الشحمي لديه ، وبالتالي يصاب بازدياد الوزن والمرض"<sup>(١)</sup> ، "وقد ثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحب اللحم ، لكنه ينصح بعدم الإكثار من أكله وأن يؤكل باعتدال ، وقد إستعاذ صلى الله عليه وسلم من البيت اللاحم ، أي الذي يكثر أهله من أكل اللحم كل يوم"<sup>(٢)</sup> ، "كما حث النبي صلى الله عليه وسلم على تنظيم مواعيد الطعام والتمسك بالعوادات الغذائية الحسنة فنهى عن إدخال الطعام على الطعام ، فالإنتظام في مواقيت الطعام يساعد المراهقين على تفادي عسر الهضم ، والمخاطر الصحية التي قد تصاحبه ، كما أن تناول الكم المعتدل من الغذاء يساعد على الحفاظ على الصحة الجيدة"<sup>(٣)</sup> .

إن خير منهج غذائي يمكن للمراهق إتباعه في هذه المرحلة ليكسب جسمه الصحة والقوة والنشاط المطلوب ، ويجنبه تلك المخاطر الصحية التي يقع فيها المراهق غالباً لسوء عاداته الغذائية ؛ هو منهج النبي صلى الله عليه وسلم في طعامه وشرابه ؛ ذلك المنهج الشامل الذي يوافق الفطرة ؛ ويصل بالإنسان إلى كمال قوته الجسمية ، وتما عافيته وصحته ؛ وهو المنهج الذي تربى عليه الرعيل الأول من فتيان الصحابة رضوان الله عليهم ؛ فأكسب أجسادهم المنعة والصحة والنشاط ، وكانت توكل إليهم المهام الجسام مما يتطلب الصحة والقوة الجسمية فينجزونها كما ورد في الأخبار الموثوقة عنهم في كتب الأحاديث والسير .

(١) محي الدين طالو العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، مرجع سابق ، ص ٣٠٩ .

(٢) خليفة إسماعيل الإسماعيل ، الطعام في زمن الرسول ، شركة آل سعيدان للعقارات ، سلوى ، ١٤٢٠هـ ، ص ٥١ .

(٣) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٤٨ .

## سادساً : مرحلة الشباب والرشد :

مرحلة الشباب في الإنسان هي مرحلة اكتمال القوة والعقل ، وهي مرحلة النضج التي يصبح للإنسان فيها شخصيته المستقلة المتميزة ، قال الله تعالى : ( حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ) (سورة الأحقاف: من الآية ١٥) ، يقول المفسرون : "حتى ، غاية لجملة مقدره ، وعاش حتى ( بلغ أشده ) وهو كمال قوته وعقله ورأيه ، أقله ثلاث وثلاثون أو ثلاثون ، (وبلغ أربعين سنة ) أي تمامها وهو أكثر الأشد ، وهو نهاية اكتمال العقل والرشد"<sup>(١)</sup> ، ويقول العلماء المعاصرون : "بعد البلوغ تبدأ مرحلة الشباب ، وتمتد حتى سن الأربعين من العمر ، كما نصت عليه الآية الكريمة ، ويسمى النضج أو سن الرشد ، ويقصد به الشخص الذي بلغ سن النضج البيولوجي والعقلي والعاطفي ، ويصبح الشخص قادراً على تحمل المسؤولية باستقلالية تامة دون الحاجة لمساعدة أو إرشاد الآخرين"<sup>(٢)</sup> .

إن مرحلة الشباب توصف من الناحية النفسية بمرحلة الانفعال وشدة الاندفاع ، وهي مرحلة القوة والطموح وحب التفوق والظهور ، يحاول الشاب فيها أن يبرز ويظهر في كل عمل يقوم به ، وتسير شخصيته في طريقها إلى التكامل تدريجياً ، حتى بلوغ النضج العقلي والعاطفي والحيوي ، فيقل النشاط الحركي للجسم ، ويميل الإنسان إلى الهدوء والدعة والروية ، والثبات في أغلب الأحوال على نمط واحد في الحياة لا يتغير إلا لمقتضى الضرورة .

إن تلك الأحداث التي تمر بالإنسان في هذه المرحلة من عمره ، وما يتخللها من أحداث فردية أخرى عند غالب هذه الفئة ، من تقلد مهام عمل ما ، أو اتمام الزواج والبدء في تكوين أسرة ، أو التعرض لحادث نفسي أو اجتماعي أو خلافه ، كل ذلك يلقي بظلاله وتأثيره على الحالة الغذائية للفرد ، ويشكل معظم عاداته وسلوكه الغذائي ، وعلى الرغم من التباين في حالات الأفراد في مثل هذا العمر ، إلا أن الدراسات والأبحاث الموجودة عن الأسلوب الغذائي والاحتياجات الغذائية للإنسان خلال هذه المرحلة قد أوضحت ثبات متطلبات الفرد الغذائية ، ويعزى هذا الأمر إلى توقف نموه الجسمي في هذا السن من عمره ، ومن ثم يقل الاحتياج إلى عناصر غذائية معينة إلى مستوى المحافظة على الجسم ،

(١) محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير ، مرجع سابق ، الجزء الثالث ، ص ١٩٦ .

(٢) أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٧٢ .

وثبات حالته الصحية ، مع الأخذ في الاعتبار مدى تأثير الإتجاه النفسي والاجتماعي للفرد في تكوين عاداته الغذائية ، وتوجيه سلوكه الغذائي في هذه المرحلة من عمره<sup>(١)</sup> .

إن الإنسان في هذه المرحلة من عمره مطالباً أكثر من أي وقت مضى بالاعتدال في مأكله ومشربه ، وإتباع نظام غذائي متوازن ، ليس فقط في نوع الطعام والشراب الذي يتناوله وكميته وجودته وسلامته ، بل وحتى عاداته وسلوكه الغذائي مع هذا الطعام والشراب الذي يشمل طريقة وأسلوب الأكل والشرب ، ووقته ، وذلك أن بطء الاستقلاب لهذا الطعام ، وقلة النشاط الحركي للجسم في هذه المرحلة من العمر ينعكس على مدى احتياجه من الطاقة والسعرات الحرارية ، فينخفض الاحتياج إلى كمية الغذاء كلما تقدم به العمر ويزداد الاحتياج إلى التنوع في مصدر الغذاء ، واختيار الاسلوب الأمثل والملائم في تناوله ، فتجنب الإنسان للطعام عالي القدرة من الشحوم الحيوانية يجنب جسمه تراكم الشحوم والبدانة المرضية ، وارتفاع نسبة الكوليسترول وشحوم الدم التي يكون الجسم مهياً لها في مثل هذا العمر ، كما أن تجنب الإكثار من السكريات بأنواعها يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ، ناهيك عن العادات الغذائية السيئة مثل أكل الوجبات الكبيرة وخاصة الدسمة التي تضايق عمل القلب والتنفس ، والتدخين وشرب الكحول والمنبهات المسببة للضغط الشرياني وأمراض سرطان الدم والرئة<sup>(٢)</sup> .

إن في منهج التربية الغذائية في الإسلام تلك العناية الغذائية التي يتطلبها جسم الإنسان في هذه المرحلة من عمره ، وحالته الغذائية التي تملئها عليه ظروفه البيولوجية والنفسية والاجتماعية في هذا السن ، والغذاء المتوازن الذي يحتاجه ، ذلك أن المنهج التربوي الغذائي يمتاز بالتوازن والاعتدال بين العناية بمتطلبات الجسم الغذائية من حيث النوع والكم والجودة من جهة ، و السلوك الغذائي الأمثل من حيث الكيفية وملائمة الوقت وحسن التدبير من جهة أخرى ، وهو ما ينشده إنسان هذه المرحلة العمرية ، فتتظلم التربية الغذائية في الإسلام لمواعيد تناول الطعام ، والتمسك بالعادات الغذائية الحسنة ، يساعد الإنسان على تفادي عسر الهضم والمخاطر الصحية التي قد تصاحبه في هذه المرحلة من عمره ، فلقد بين الإسلام أن التغذية الصحيحة هي إمداد الجسم بحاجته من الغذاء دون إسراف أو تقتير ، "فكل خلية في جسم الإنسان تعتبر جزءاً حياً قائماً بذاته ، يمارس عمليات البناء والنمو ، ويتطلب ذلك وجود

(١) رفيدة حسين خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال العمر ، مرجع سابق ، ص ص ٢١٠-١١٦ .

(٢) محي الدين طالو العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، مرجع سابق ، ص ص ٣١٠-٣١٢ .

عنصر الأوكسجين مع العناصر الغذائية الأخرى بقدر محدد يتوقف على الظروف المحيطة بالجسم ، وأي نقص في عناصر التغذية يؤدي إلى إبطاء حركة البناء والنمو ، وصيانة الأنسجة ، كما أن الإسراف في تناول هذه العناصر الغذائية يؤدي إلى سوء الهضم وإمتصاص عناصر الغذاء ، مما يسبب عدم توافر عناصر البناء الكافية للخلايا فتتفكك وتتكسر ، وتبدأ علامات الشيخوخة في الظهور على الجسم ، وتقل مناعته ضد الأمراض ، فيحتقن الجسم بكميات هائلة من المركبات السامة بتأثيراتها الضارة على حياة الانسان<sup>(١)</sup> .

إن في نصوص القرآن الكريم ، والسنة النبوية المطهرة أسس وقواعد التربية الغذائية الصحيحة التي وضعها الإسلام عناية بالإنسان في حالاته المختلفة من الصحة والمرض ، والتي تلائم مختلف مراحل العمرية ، والتي إذا ما تم تطبيقها وقت جسمه من العلل والأمراض ، وحفظت عليه صحته وسلامته ، وكانت له النظام الغذائي المثالي المتوازن الذي يوفر له احتياجات جسمه الغذائية ، ويضبط سلوكه وعاداته الغذائية .

(١) صيري القبان ، الغذاء لا الدواء ، ط ١٥ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٨٢م ، ص ٨٩ .

## سابعاً : مرحلة الشيخوخة :

مرحلة الشيخوخة في الإنسان هي مرحلة الضعف والهرم ، وهي المرحلة التي تعقب الشباب والقوة والعنفوان ، قال الله تعالى : ( هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا ) (سورة غافر: من الآية ٦٧) ، أي : "ثم لتصبحوا في سن الهرم والشيخوخة"<sup>(١)</sup> ، قال الفخر الرازي : "رتب الله تعالى عمر الإنسان على ثلاث مراتب : الطفولة ، وبلغ الأشد ، والشيخوخة ، وهذا ترتيب مطابق للعقل ، فإن الإنسان في أول عمره يكون في النماء والنشوة ، وهو المسمى بالطفولة ، إلى أن يبلغ إلى كمال النشوة من غير أن يحصل له ضعف ، وهذا بلوغ الأشد ، ثم يبدأ بالتراجع ويبدأ في الضعف والنقص ، وهذه مرتبة الشيخوخة"<sup>(٢)</sup> .

يقول الأطباء المعاصرون : "يعتبر الشخص شيخاً إذا تجاوز العقد الثامن من عمره ، وفي هذه المرحلة تتحدد الكفاءات ، ويبدأ ظهور العجز في الفعاليات ، كما يبدأ الجسم بالتحول ، ويزداد وضوح تجاعيد الوجه ، ويكتمل ابيضاض الشعر"<sup>(٣)</sup> ، ومن الناحية الانفعالية : "فالشيخ بطيء التفكير ، سريع النسيان ، أقل ذكاء مما سبق ، متمسكاً بآرائه ، يميل إلى الاحتفاظ بعاداته السابقة غير راغب في تغييرها ، ولو اقتضت ظروفه ذلك ، شديد الانتقاد لأبسط الاغلاط ، يعترض على التصرفات الخاطئة ولو صدرت من طفل"<sup>(٤)</sup> .

إن الشيخوخة مرحلة من عمر الإنسان يصاب فيها بالضعف الجسمي ، والمشاكل الصحية المتعددة لضعف بنيته الجسمية ، وعجزه عن الحركة والنشاط ، يقول الله تعالى في وصف هذه المرحلة : ( ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ) (سورة الروم: من الآية ٥٤) ، "وهو ضعف الكبر ، وشيب الهرم : أي الشيخوخة"<sup>(٥)</sup> ، فتتجلى مراحل الضعف هذه عند إنسان هذه المرحلة في الشكل العام له ، وفي الوظيفة ، "إذ يتبدل وزن معظم الأعضاء ، وتبدأ التغيرات والصعوبات في جهاز الهضم ، وتطرأ تبدلات على الأسنان بحيث تضعف مقاومتها للنخر والتخلخل ، وتظهر أمراض اللثة ، فيسوء هضم الطعام ، ويصبح من الضروري للشيخ حصوله على الأطعمة السائلة والطينية ، كما يسوء مضغ الطعام ، وتتناقص

(١) محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير ، مرجع سابق ، الجزء الثالث ، ص ١٠٩ .

(٢) محمد علي البار ، خلق الإنسان بين الطب والقرآن ، ط ٥ ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٩٨٤ م ، ص ١١٩ .

(٣) عبد العزيز باشا إسماعيل ، الإسلام في الطب الحديث ، ط ٢ ، دار النشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥ م ، ص ٧٨ .

(٤) محمد قطب ، دراسات في النفس الإنسانية ، ط ١ ، دار الشروق ، بيروت ، ١٩٧٩ م ، ص ١٤٦ .

(٥) أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٧٦ .

مفرزات الغدد اللعابية وكمية اللعاب ، ويعجز الجهاز الهضمي عن التعامل مع هضم السكريات ، وتترقق العظام وخاصة عند النساء ، فيزداد الوزن ، ويتعرض لأمراض سوء التغذية ، وأهمها داء السكري ، وما يخلفه من أمراض وحوادث ، كاضطراب الرؤية ، وتصلب العروق، وتضخم عدة البروستات<sup>(١)</sup>.

إنه بتقدم السن عند الإنسان تتغلب عمليات الهدم في جسمه على البناء ، فتظهر علامات الضعف على المسنين في اجسامهم وعقولهم ، ويتعرضون للإصابة بالأمراض المتعددة ، مما يفقد المسن حاسة التذوق التي تقلل الشهية للطعام ، وتؤثر على إفراز الأحماض والإنزيمات الهضمية في معدته ، مما يقلل من كفاءة عملية الهضم والامتصاص ، وعلى إفراز الصفراء ، مما يقلل الإفادة من المواد الدهنية ، ومن امتصاص الفيتامينات الذائبة فيها ، وبالتالي الإصابة بعسر الهضم ، وتكون الغازات ، ومع صعوبة المضغ لفقد الأسنان ، يصبح هضم الطعام صعباً ، ومع العجز والضعف والوحدة والإكتئاب يصبح الحصول على الغذاء وتجهيزه صعباً أيضاً ، لذلك يحتاج المسن إلى المساعدة في الحصول على غذائه ، ويحتاج لمن يقوم على رعاية احتياجاته الغذائية ، ومعرفة الكمية التي يحتاجها من الغذاء ، ووقت تناوله ، وما يناسبه من نوع الغذاء ، ليصبح أكثر استفادة وأسهل هضماً .

لقد قدم الإسلام للإنسان في مرحلة الشيخوخة تلك العناية التي يحتاجها في هذه المرحلة من عمره ، وخاصة فيما يتعلق بالإهتمام بأمر طعامه وشرابه ، وضروريات الحياة الكريمة له ، فألزم الأبناء مصاحبة آبائهم وأمهاتهم ، والإحسان إليهم ، وجعل رعاية الإبن لوالديه واجب من الواجبات ، وحق من الحقوق ، قال تعالى : ( وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ٢٣ وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ) ( سورة الإسراء : الآيات ٢٣-٢٤ ) ، فمن واجب الأبناء في الإسلام رعاية آبائهم وأمهاتهم عند الضعف والكبر على وجه الخصوص ، وتقديم العون لهم ومساعدتهم في تدبير شؤون حياتهم ومن ذلك الإهتمام بغذائهم ، فالمسنين تحتاج أجسامهم في هذه المرحلة من أعمارهم إلى الطاقة ، ويصبحون بحاجة إلى كميات من البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والألياف التي تحتويها الأغذية المختلفة لتعويض النقص الناتج عن ضعف الجسم ، وعدم قدرته على الإمتصاص التام لهذه العناصر ، وتحتاج النساء بشكل خاص إلى كميات كافية من

(١) محمود ناظم النسيمي ، الطب النبوي والعلم الحديث ، ط ١ ، الشركة المتحدة للتوزيع ، دمشق ، ١٩٨٤م ، ص ٩٦ .

الكالسيوم ، لكي تحذ من فقد فيه عند الكبر ، وعلى كميات كافية من الحديد ، لتجنب الإصابة بفقر الدم ، كما يجب أن تحتوي أغذية المسنين على أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات والبقوليات واللحوم ومنتجات الألبان ، وأن تحتوي الأغذية على كميات كافية من الألياف والسوائل خاصة عندما تقل الشهية ، ويحتاج المسنون إلى تجهيز الأغذية بصورة خاصة لتكون أسهل في الهضم مثل الطعام المعد بالغليان أو البخار ، كما يجب الإهتمام بتناول المسن لكميات كبيرة من الطعام في بداية اليوم ثم تقليل كميات الطعام للمسن في نهايته<sup>(١)</sup> .

(١) عائلة عبد العظيم البنا ، الإسلام والتربية والصحة ، ط ١ ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض ، ١٤٠٤هـ ، ص ١٢١ .

## المبحث الثاني القواعد والآداب التي اشتملت عليها التربية الغذائية في الإسلام

إن من التدابير الوقائية التي دعا إليها الإسلام في منهجه التربوي الغذائي الاعتدال في الطعام والشراب ؛ حيث وضع قاعدة ثابتة لهذا الاعتدال ، فقال سبحانه وتعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١) ، وفي الحديث الصحيح عن المقداد بن معد يكرب رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت آدمي نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس )<sup>(١)</sup> ، فمفهوم الطعام في الإسلام ليس غاية وقصداً ، وإنما هو وسيلة لغاية كريمة وحياة سعيدة ، ولا يكتفي الإسلام بإطلاق قاعدته الكبرى في الاعتدال وعدم الإسراف ؛ بل يحدد نوع الطعام الذي يصلح به جسم الإنسان ، وكميته ووقت تناوله والطريقة المثلى في تناول الطعام والشراب وغيرها من القواعد والآداب المنظمة لعلاقة الإنسان مع غذائه<sup>(٢)</sup> .

لقد أرسى الإسلام قواعد وآداب التربية الغذائية الصحيحة ، وبين المنهج التربوي الغذائي الأمثل للإنسان في التعامل مع غذائه ، والباحث في هذا المبحث من دراسته يحاول الكشف عن ما اشتملت عليه التربية الغذائية في الإسلام من قواعد وآداب نظمت علاقة الإنسان مع غذائه في جميع جوانب هذه الممارسة الغذائية قبل وأثناء وبعد تناول الإنسان لغذائه ، والضوابط المنظمة لنوع هذا الغذاء وكميته ووقت تناوله ومكان تناوله وحتى كيفية التعامل مع الفائض بعد تناول الإنسان حاجته منه ، وذلك على النحو التالي :

### أولاً : اختيار نوعية الغذاء :

إن نوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان يعد عاملاً مؤثراً في بنائه الجسمي ، ونموه نمواً صحيحاً متكاملًا ، واكسابه الصحة والحيوية ؛ لذلك عنيت التربية الغذائية في الإسلام بهذا الجانب عناية عظيمة ، فوضعت القواعد والآداب المهمة في تنظيم عملية اختيار نوعية الغذاء ، ودعت إلى الاهتمام بها ، وتطبيقها من خلال نصوص الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة ، وحذرت من مخالفتها والتهاون بها ،

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

(٢) حمد حسن رقيط ، الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ٤٥ .



"فحسن اختيار الطعام الذي يتناوله الفرد يعتبر من أهم أسس النهوض بالتغذية السليمة ، وتعلم العادات الغذائية الصحيحة تعتبر الأساس للقضاء على سوء التغذية"<sup>(١)</sup> .

إن أول ما يطالعنا من هذه القواعد والآداب الإسلامية في اختيار نوعية الغذاء الذي يتناوله الإنسان ، اختيار الطيب الحلال من المأكولات والمشروبات المتنوعة والبعد عن ما حرمه الله منها ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ) (سورة البقرة: الآية ١٦٨) ، وقال تعالى : ( وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ) (سورة الأعراف: من الآية ١٥٧) ، فلقد عدد القرآن الكريم أنواعاً من المأكولات والمشروبات المحرمة ، والتي أثبت الطب الحديث ضررها على جسم الإنسان وصحته ، فذكر منها : الحيوانات والطيور الميتة سواء التي يؤكل لحمها ، والتي لا يؤكل لحمها ، ولحم الخنزير ، والدم ، وما أهل به لغير الله وهو ما ذكر عليه غير اسم الله تعالى ، وما ذبح على النصب ، ومما يجرم أكله كذلك لحم الحمر الأهلية والبغال ، وكل ذي ناب من السباع كالأسد والنمر ، وكل ذي مخلب من الطيور كالصقر والعقاب ، كما نهى الإسلام عن أكل الجلالة من الأبقار والغنم التي تأكل النجاسة ، ومن الأشربة المحرمة الخمر وكل مسكر من أنواع السوائل والكحوليات ، وما ثبت ضرره للجسم كالغازات ونحوها ، وأنواع المشروبات التدخينية كالتبغ والحشيشة وخلافها ، روى ابن عباس رضي الله عنهما قال : كان أهل الجاهلية يأكلون أشياء ويتركون أشياء تقدرأ ، فبعث الله تعالى نبيه صلى الله عليه وسلم ، وأنزل كتابه وأحل حلاله وحرم حرامه ، فما أحل الله فهو حلال ، وما حرم فهو حرام ، وما سكت عنه فهو عفو ، وتلا : ( قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلٍ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ) (سورة الأنعام: الآية ١٤٥)<sup>(٢)</sup> .

كما أن من قواعد اختيار نوعية الغذاء في التربية الغذائية في الإسلام أن يكون غذاء الإنسان متوازناً متكامل العناصر الغذائية ، فلا يقتصر غذاء الإنسان الذي يتناوله على نوع واحد لا يتجاوز به إلى غيره ، لما في ذلك من أضرار صحية عليه ، "فالاقتصار على الأغذية النباتية مثلاً يسبب فقر الدم بنقص

(١) ليلي عبد المنعم السباعي ، نصائح غذائية ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م ، ص ١٥ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب ما لم يذكر تحريمه ، رقم الحديث ٣٣٠٦ .

الهيوليين ، من أجل ذلك لم يوافق النبي صلى الله عليه وسلم على أن يحرم أحد على نفسه اللحم أو شيئاً من الطيبات التي أحلها الله ، والمطلوب الاعتدال والتوازن في تناول المواد الغذائية التي يحتاج إليها الجسم<sup>(١)</sup> ، فجسم الإنسان في حاجة إلى غذاء آمن متكامل العناصر الغذائية من كربوهيدرات وبروتينات ودهون وفيتامينات ومعادن وألياف وماء ، يمدّه بالطاقة ويحافظ على سلامته ، "ولما كان أي نقص في أحد هذه العناصر يؤدي إلى اضطرابات في الجسم ، فتتجلى حكمة الله سبحانه وتعالى في أن تزود بالغذاء المتكامل للعناصر يحفظ للجسم والعقل توازنهما ، يقول الله عز وجل : ( فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۚ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۚ وَعَبْنَا وَقَضْبًا ۚ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۚ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۚ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۚ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ) (سورة النازعات : الآيات ٢٤-٣٣) ، ويقول تعالى : ( وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ ) (سورة الطور: الآية ٢٢) ، فعند تدبر هذه الآيات نجد أنه أشير فيها إلى مجموعات الغذاء المختلفة ، وإلى التنوع الغذائي ، ليتحقق التوازن والفائدة من الغذاء ، ولإتقاء الأمراض الناتجة عن الإقتصار على غذاء واحد<sup>(٢)</sup> ، ولقد وجه الإسلام الإنسان إلى كثير من أنواع الغذاء التي يحتاجها جسمه وفيها فائدة له ، فقد ورد في القرآن الكريم كثير من الآيات التي تتحدث عن مختلف أنواع الفواكه والنباتات والطيور والحيوان التي أحلها الله للإنسان ، تكون غذاءً طبيياً يشتمل العناصر الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وأملاح معدنية وفيتامينات وألياف وماء ، وقد اثبتت الأبحاث العلمية في العصر الحديث ، أن هذه الطيبات من الرزق التي يتكون منها غذاء الإنسان ، تشمل المواد الأساسية لنمو الإنسان وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض ، بل واستنكر القرآن الكريم على كل من حرم نفسه من طيبات رزق الله ، قال تعالى : ( قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ) (سورة الأعراف : من الآية ٣٢) ، كما أكد النبي صلى الله عليه وسلم على أهمية تناول عدد من الأغذية المفيدة للبدن ، ولم يثبت عنه صلى الله عليه وسلم أن اقتصر على نوع واحد من الغذاء ، يدل على ذلك كثرة ماورد عنه من أحاديث شريفة تحث على تناول عدد من الأغذية الصالحة للأبدان ، وبيان أهمية الكثير من تلك الغذية ، ذات القيمة الغذائية العالية لجسم الإنسان ، يقول ابن القيم : "فأما المطعم والمشرب ، فلم يكن من عادته صلى الله عليه وسلم حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ماسواه ، فإن ذلك يضر بالطبيعة جداً ، وقد يتعذر عليها أحياناً ، فإن لم يتناول غيره ، ضعف أو هلك ، وإن تناول غيره ، لم تقبله الطبيعة ، واستضر به ، فقصرها على

(١) حمد حسن رقيط ، الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ٥٤ .

(٢) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٣١ .

نوع واحد دائماً خطر مضر ، بل كان صلى الله عليه وسلم يأكل ماجرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره" (١) .

ومن تلك القواعد والآداب المنظمة لاختيار نوعية الغذاء في التربية الغذائية في الإسلام كذلك البعد عن كثرة الأخطا والأصناف من الغذاء في الوجبة الواحدة ، يقول ابن القيم : "ومن تدبر أغذيته صلى الله عليه وسلم ، وما كان يأكله ، أنه لم يجمع قط بين لبن وسمك ، ولا بين لبن وحمض ، ولا بين غذائين حارين ، ولا باردين ، ولا لزجين ، ولا قابضين ، ولا سهلين ، ولا غليظين ، ولا مرخين ، ولا مستحيلين إلى خلط واحد ، ولا بين مختلفين كقابض ومسهل ، وسريع الهضم وبطيئه ، ولا بين شوي وطبيخ ، ولا بين طري وقديد ، ولا بين لبن وبيض ، ولا بين لحم ولبن" (٢) .

ومن القواعد والآداب أيضاً الحرص على تناول الغذاء الطازج وذي الألياف ، "فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يحرص على أن يأكل الفاكهة في موسمها وعند نضجها ، وقد ثبت طبيياً بأن أكل الفاكهة في موسمها من دواعي حفظ الصحة" (٣) ، عن أبي هريرة رضي الله عنه : ( أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يؤتى له بأول الثمر فيقول : ( اللهم كما أريتنا أوله أرنا آخره ) (٤) ، وعن عائشة رضي الله عنها : ( مارأى رسول الله صلى الله عليه وسلم المنقى من حين ابتعثه الله تعالى حتى قبضه ) (٥) ، "فإبقاء النخالة في الحبوب ذات فائدة صحية عظيمة ، وقد أكد الطب الحديث أن الغذاء الغني بالألياف هو الأفضل" (٦) .

ومن القواعد والآداب عدم تناول الطعام ساخناً ، عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما أنها كانت إذا أتيت بشريد أمرت به فيغطي حتى يذهب فورة دخانه وتقول إني سمعت رسول الله صلى الله

(١) محمد بن أبي بكر بن القيم ، الطب النبوي ، د. ط. ، دار ابن حزم ، بيروت ، ١٤٢٤هـ ، ص ١١٩ .

(٢) المرجع السابق ، ص ١٢٢ .

(٣) خليفة إسماعيل الإسماعيل ، الطعام في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم ، مرجع سابق ، ص ٢١ .

(٤) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الدعوات ، باب ما يقول إذا رأى الباكورة من الثمر ، رقم الحديث ٣٣٧٦ .

(٥) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي وأصحابه يأكلون ، رقم الحديث ٤٩٩٣ .

(٦) أحمد قدامه ، الغذاء والتداوي بالنبات ، ط ١ ، دار النفائس ، بيروت ، ١٩٩٨م ، ص ٥٩ .

عليه وسلم يقول : ( هو أعظم للبركة )<sup>(١)</sup> ، "فالطعام الساخن يولد شهوة صناعية فيأكل الإنسان أكثر من حاجته ، وهذا ماكرهه الشارع الحكيم"<sup>(٢)</sup> .

ومن القواعد والآداب في اختيار نوعية الغذاء عدم تناول الأطعمة العفنة والمالحة ، يقول ابن القيم : "ومن تدبر أغذيته صلى الله عليه وسلم وما كان يأكله ، أنه لم يأكل شيئاً من الأطعمة العفنة والمالحة كالكوامخ والمخلالات والملوحات ، وكل هذه الأنواع ضار مولد لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال"<sup>(٣)</sup> ، "فالإفراط في تناول التوابل والبهارات المختلفة والمخلالات تؤثر تأثيراً سلبياً على غشاء المعدة وإفرازاتها الهضمية ، وإفرازات الخلايا الغدية فتزيد كمية الحموضة في عصير المعدة ، التي قد تؤدي إلى التهابات حادة في غشاء المعدة"<sup>(٤)</sup> .

### ثانياً : اختيار كمية الغذاء :

إن تقدير كمية الغذاء الذي يتناوله الإنسان يعد من أهم أسباب صحة بدنه وعافيته ، وذلك أن في كثرة الأكل كظ للمعدة ، وإجهاد يتولد منه عدد من الأمراض المختلفة ، مما يحتاج معه الإنسان كثير الأكل من العلاج أكثر مما يحتاج إليه القليل الأكل ، وقد قال بعض الحكماء : أكبر الدواء تقدير الغذاء ، ولهذا كانت التربية الغذائية في الإسلام سباقة إلى الإهتمام بهذا الجانب في تغذية الإنسان ، ووضع القواعد والآداب الغذائية التي تحدد كمية الغذاء المناسبة للإنسان ، في كل أحواله ، فحذر القرآن الكريم من الإسراف في تناول الغذاء فوق حاجة الإنسان ، قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف : من الآية ٣١) ، وبين الرسول صلى الله عليه وسلم القاعدة الرئيسية في تحديد كمية الغذاء للإنسان فقال : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت آدمي نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس )<sup>(٥)</sup> ، "فلقد حدد النبي صلى الله عليه وسلم المقدار الواجب تناوله من الطعام والشراب ، فيجعل الإنسان ثلث حجم معدته لطعامه ، وثلثها لشرابه ، وثلثها خالياً حتى لا تعوق التنفس ، وفي هذا حث على الإقلال من الطعام ، ولكنه جعل حداً لهذا الإقلال بأن تكون كمية الطعام لا تقل عن إقامة الصلب ،

(١) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، رقم الحديث ١٩٥٨ .

(٢) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ٧٧ .

(٣) محمد بن أبي بكر بن القيم ، الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ١٢٢ .

(٤) محمد رفعت ، شباننا ومشاكلهم الصحية ، ط ٢ ، دار البحار ، بيروت ، ١٩٨٦ م ، ص ٧٢ .

(٥) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

فلا يكون جوع ولا ضوي فيضمّر اللحم ويصلب الجلد<sup>(١)</sup>، فالإسراف في الأكل، وتناول كميات من الغذاء فوق الحاجة يؤدي إلى أمراض فرط التغذية التي يقال عنها: (أمراض الرخاء أو التخمة)، فتناول غذاء يزيد عن حاجة الجسم ينجم عنه زيادة ترسيب الدهن والمواد الدهنية في الأوردة، وحول الكليتين، وحول الأنسجة المحيطة بالأحشاء، والصدر، وعضلات الجسم، وبالتالي الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي، والجهاز الدوري، والقلب، وأمراض الغدد الصماء، وانقطاع الطمث لدى المرأة، كما لاتقل الأمراض الناجمة عن الإسراف في الأكل خطورة وانتشاراً عن الأمراض الناتجة عن سوء ونقص التغذية<sup>(٢)</sup>، يقول الإمام ابن القيم: "الأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، فإذا توسط الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير"<sup>(٣)</sup>.

### ثالثاً: تنظيم وقت تناول الغذاء:

إن تنظيم وقت الطعام، وتخصيص وقت كاف لتناوله بهدوء، يتسنى معه التمتع به ومضغه جيداً قبل بلعه، من أهم أسباب الاستفادة منه، وتجنب تلك الأمراض والاضطرابات الصحية التي سببها الجلوس إلى مائدة الطعام دون حاجة حقيقية له، وإدخال الطعام على الطعام، والعجلة في تناوله، وإهمال تنظيم وقت تناوله، والتهام كميات إضافية منه بعد أن يكون المرء قد أحس بالشبع والامتلاء.

لقد نظمت التربية الغذائية في الإسلام مواعيد تناول الغذاء، ووضعت القواعد والآداب المحددة لذلك، فنهى النبي صلى الله عليه وسلم عن إدخال الطعام على الطعام، وفي هذا النهي إشارة إلى أهمية تنظيم مواعيد تناول الطعام، لأن الأكل لكي يهضم من المعدة يستغرق زمناً يتراوح بين ثلاث ساعات أو أربع، فيشعر الإنسان بعدها بالجوع والرغبة في الطعام، فإذا ما أقبل على وجبته الثانية

(١) عبد الباسط محمد سيد، التغذية في الإسلام، مرجع سابق، ص ٦٤.

(٢) عبد الله البكري، الغذاء وصحة المجتمع، ط ١، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ١٤١٥هـ، ص ٥١.

(٣) محمد بن أبي بكر بن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، مرجع سابق، ص ١٨.

تناولتها معدته وهي مستعدة لضمها ، نشيطة في عملها ، فإذا أكلنا يجب ألا نأكل حتى نشعر بالجوع والحاجة إلى الطعام ، فهذا سبيل الصحة ، وغاية ما يدعو إليه الإسلام ويقره الطب<sup>(١)</sup> .

إن كثيراً من الأمراض التي تصيب الإنسان سببها الأول جلوسه إلى مائدة الطعام ثلاث مرات كل يوم جائع كان أم غير جائع ، فيتناول من ألوان المأكولات في الظهر غير ما تناوله في الصباح ، مما يثير في المرء شهية صناعية ، فيقبل على الأكل وهو غير محتاج إليه ، معتقداً أنه كلما سلح نفسه بكميات إضافية من الطعام ساعده على تحصين جسمه من الإصابه بالعلل والأمراض وزاد في وقايته وحيويته<sup>(٢)</sup> .

ومن القواعد والآداب المنظمة لوقت تناول الغذاء في التربية الغذائية في الإسلام كذلك عدم تناول الطعام قبل النوم مباشرة ، فقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن النوم بعد الأكل مباشرة بقوله : ( أذيبوا طعامكم بالذكر والصلاة ، ولا تناموا عليه فتفسوا قلوبكم )<sup>(٣)</sup> ، فالنوم بعد تناول الطعام مباشرة من أسباب عسر الهضم ، وكثرة الغازات ، والإمساك والتخمة ، وسوء رائحة الفم ، بل لقد تبين بالأبحاث والدراسات الطبية "أن معظم حالات الذبحة القلبية تأتي بعد أكلة دسمة ثم النوم بعدها مباشرة"<sup>(٤)</sup> .

ومن تنظيم وقت تناول الغذاء في التربية الغذائية في الإسلام أيضاً تخصيص وقت كاف لتناول الطعام بهدوء يتسنى معه استساغة الطعام والمضغ الجيد له ، "فقد كان صلى الله عليه وسلم لا يأكل في عجلة ، بل يصغر اللقمة حتى يتسع لها الفم ، ويقدر على مضغها وبلعها ، ويجيد مضغها حتى لا تجهد المعدة في عملية الطحن ، وتصاب بعسر الهضم ، ولا يمد يده إلى اللقمة الآخري حتى يبتلع الأولى"<sup>(٥)</sup> .

#### رابعاً : اختيار مكان تناول الغذاء :

إن في حسن اختيار المكان المناسب لتناول الغذاء ، ونظافته وتهيئته ، وبعده عن ما يقلق راحة الإنسان وطمأنينته ، ومناسبته لحجم جسمه واعتداله ، حصول تمام الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الإنسان ، ذلك أن الإنسان بطبعه يجد راحته وطمأنينته نفسه في المكان الذي يناسبه الجلوس فيه ، ومع

(١) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ٦٤ .

(٢) حسن عبد السلام ، الغذاء فيه الداء وفيه الدواء ، ط ١ ، شركة الطباعة الفنية المتحدة ، القاهرة ، ١٩٩٧م ، ص ٣٣ .

(٣) محمد عبد الرؤوف المناوي ، فيض القدير ، ط ٨ ، دار المعرفة ، بيروت ، ١٣٩٢هـ ، الجزء الأول ، رقم الحديث ٩٠٧ ، ص ٤٥٨ .

(٤) أحمد شوقي الفنجري ، الطب الوقائي في الإسلام ، ط ٢ ، الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٤٠٦هـ ، ص ٥٢ .

(٥) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧٩ .

هذه الراحة والطمأنينة التي يشعر بها الإنسان في المكان الذي اختاره لجلوسه إلى غذائه ، يكون مزاجه معتدلاً ، و صدره منشرحاً ، ونفسه هادئة مطمئنة أثناء تناوله غذائه ، لبعده عن المنغصات التي قد يسببها جلوسه في المكان غير المناسب ، وهذا من تمام حصول الفائدة من الغذاء ، "لأن الإنسان يكون أكثر استفادة من طعامه إذا تناوله وهو منشرح الصدر ، خالي الفكر ، معتدل المزاج ، بعيد عن المنغصات"<sup>(١)</sup> .

والتربية الغذائية في الإسلام ومن خلال عنايتها بتمام حصول الإنسان على الفائدة المتوخاة من غذائه ، وممارسة عملية التغذية وفق العادات الغذائية الحسنة ، جاءت بالآداب المنظمة لإختيار مكان تناول الغذاء ، فنهت الإنسان عن إختيار مكان تناول المحرمات ، والجلوس الى مائدة يشرب عليها الخمر وأن يتناول غذائه عليها ، عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : ( نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن مطعمين ، عن الجلوس على مائدة يشرب عليها الخمر ، وأن يأكل الرجل وهو منبطح على بطنه )<sup>(٢)</sup> ، كما وجهت الإنسان إلى إختيار المكان النظيف ، جيد التهوية ، البعيد عن القاذورات ، والروائح المزعجة ، المحبب إلى نفسه الجلوس فيه لتناول غذائه ، فقد كان هذا شأنه صلى الله عليه وسلم في مكان جلوسه إلى طعامه ، حتى أنه كان يتناول طعامه مع أصحابه في مسجده ، عن عبد الله بن الحارث بن جزء الزبيدي رضي الله عنه : ( كنا نأكل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم في المسجد الخبز واللحم )<sup>(٣)</sup> ، ومن أدب إختيار مكان تناول الغذاء في التربية الغذائية في الإسلام أن لا يكون موضع الطعام أثناء تناوله أعلى من الأرض ، "فلم يكن من طبع رسول الله صلى الله عليه وسلم الأكل على شيء أعلى من الأرض ، بل كان من هديه الجلوس على الأرض ، وأن لا يعلو طعامه عن الأرض"<sup>(٤)</sup> ، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : ( ما أكل نبي الله صلى الله عليه وسلم على خوان ، ولا سكرجه ، ولا خبز مرفق ، فقلت لقتادة : فعلا ما كانوا يأكلون ؟ قال : على السفر )<sup>(٥)</sup> ، "والخوان مرتفع يهياً ليؤكل عليه الطعام ، والسكرجة : الإناء الصغير يوضع فيه الشيء القليل من الأكل ، والسفر : ما يمد ليؤكل عليه سواء كان من الجلد أو الثياب"<sup>(٦)</sup> .

(١) المرجع السابق ، ص ٦٥ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في الجلوس على مائدة عليها ما يكره ، رقم الحديث ٣٢٨٢ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل في المسجد ، رقم الحديث ٣٢٩١ .

(٤) عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ١٨٧ .

(٥) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي وأصحابه يأكلون ، رقم الحديث ٤٩٩٥ .

(٦) أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ، فتح الباري ، د.ط. ، دار المعرفة ، بيروت ، ١٩٩٨ م ، ص ١٨٨ .

## خامساً : اختيار طريقة تناول الغذاء :

إن من أسس ومقومات النظام الغذائي الجيد للإنسان اختيار الطريقة المثلى لتناول غذائه ؛ ذلك أن عدداً من أمراض الجهاز الهضمي في الإنسان إنما تنجم عن سوء طريقته في تناول غذائه ، وإهماله للقواعد والآداب المنظمة لذلك ، ولقد احتوت التربية الغذائية في الإسلام على القواعد والآداب الهامة التي تمكن الإنسان من اختيار الطريقة السليمة في تناول غذائه .

إن أول هذه القواعد والآداب الإسلامية في طريقة تناول الغذاء أن يأكل الانسان ويشرب بيده اليمنى ، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه ، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله )<sup>(١)</sup> ، فسنة الإسلام التيامن في كل أمر حسن كتناول الطعام ، وتستعمل اليد اليسرى لتنظيف الجسم من من الأوساخ و القاذرات ، ومن ثم كانت اليد اليمنى هي المفضلة صحياً لتناول الطعام والشراب بها .

ومن القواعد والآداب في هذا الشأن أن يأكل الإنسان مما يليه ومن جوانب الطعام متجنباً وسطه ، فعن أنس رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( أذكروا اسم الله وليأكل كل رجل مما يليه )<sup>(٢)</sup> ، " وفي هذا ضرورة صحية لكي تمنع تلوث باقي الطعام إذا اختلطت الأيدي في مكان واحد ، وإذا حرص كل فرد على تناول الطعام من مكان معين لا يصل إليه الفرد الآخر كان ذلك مانعاً لانتقال العدوى ، ومنعاً للتلوث وانتشار الأمراض التي تؤثر على صحة البدن "<sup>(٣)</sup> .

ومن القواعد والآداب أيضاً أن لا ينفخ الإنسان في طعامه لأن " الجراثيم قد تخرج من الشخص المريض أثناء نفخه في الطعام فتلوته وبالتالي تنتقل العدوى إلى الشخص الآخر "<sup>(٤)</sup> ، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم ينفخ في طعام ولا شراب ولا يتنفس في الإناء )<sup>(٥)</sup> .

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ن رقم الحديث ٣٧٦٤ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل مما يليه ، رقم الحديث ٤٩٥٨ .

(٣) الفاضل عبيد عمر ، أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الاسلامي ، ط ١ ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، ١٤٠٦ هـ ، ص ٣٠ .

(٤) المرجع السابق ، ص ٣٢ .

(٥) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٩ .



ومن هذه الآداب كذلك عدم الأكل متكئاً لما رواه أبو جحيفة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( لا أكل متكئاً ) وفي رواية ( لا أكل وأنا متكئ )<sup>(١)</sup> ، "لأن أكل الرجل إذا كان متكئاً لا يصل معه الغذاء إلى قعر المعدة الذي هو محل الهضم فلذلك لم يفعله صلى الله عليه وسلم ونسبه على كراهته"<sup>(٢)</sup> ، بل على الإنسان أن يتناول طعامه وهو معتدلاً في جلسته ، مقتدياً بالنبي صلى الله عليه وسلم ، "فعنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يقعد للأكل على ركبته ويضع بطن قدمه اليسرى تحت ظهر قدمه اليمنى ، فهذه الهيئة أنفع هيئات الجلوس للأكل وأفضلها لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي التي خلقت عليه"<sup>(٣)</sup> .

ومن الآداب في طريقة تناول الغذاء كذلك أن يأكل الإنسان بثلاثة أصابع ، لما روي عن كعب بن مالك رضي الله عنه قال : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها )<sup>(٤)</sup> ، وقد أثبت التجارب الطبية "أن إدخال ثلاث أصابع في الفم يعتبر أقل خطورة في نقل إفرازات الفم إلى الوعاء من إدخال الأصابع الخمسة ، واستخدام ثلاث أصابع فقط يساعد على قذف اللقمة داخل الفم دون الحاجة إلى إتصال عدد أكبر من الأصابع بباطن الفم"<sup>(٥)</sup> ، كما "أن في الأكل بثلاث أصابع تحكم في كمية الطعام المناسبة لكل إنسان علاوة على أنه يعطي كل لقمة حظها من اللعاب فلا يصاب الإنسان أثناء الأكل بعسر الهضم"<sup>(٦)</sup> .

ومن القواعد والآداب أيضاً عدم التنفس في الشراب أثناء تناوله ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء فإذا أراد أن يعود فلينع الإناء ثم ليعد إن كان يريد )<sup>(٧)</sup> ، وقد أوضح النبي صلى الله عليه وسلم الطريقة المثلى في تناول الشراب فقال : ( لا تشربوا نفساً واحداً كشراب البعير ولكن مثنى ومثنى وثلاث ، وسموا إذا اتم شربتم وأحمدوا إذا اتم فرغتم )<sup>(٨)</sup> ، فتناول الشراب دفعة واحدة ، والتنفس فيه له مضار عديدة منها : "أن

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكئاً ، رقم الحديث ٤٩٧٩ .

(٢) محمد السفاريني ، غذاء الالباب بشرح منظومة الآداب ، د.ط. ، مطبعة النجاح ، مصر ، ١٣٥٧هـ ، الجزء الثاني ، ص ٨١ .

(٣) محمد بن عيسى الترمذي ، الشمائل المحمدية ، د.ط. ، المؤسسة العالمية ، ١٤٢٣هـ ، ص ٢٤٩ .

(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة ، رقم الحديث ٣٧٩١ .

(٥) الفاضل عبيد عمر ، أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .

(٦) عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز ، مع الطب في القرآن الكريم ، ط ٧ ، مؤسسة علوم القرآن ، دمشق ، ١٤٠٤هـ ، ص ٧١ .

(٧) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأشربة ، باب التنفس في الإناء ، رقم الحديث ٣٤١٨ .

(٨) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأشربة ، باب ماجاء في التنفس فس الإناء ، رقم الحديث ١٨٠٧ .

تردد أنفاس الشارب فيه يكسبه زهومة ورائحة كريهة يعاف لأجلها الشرب ، ومنها : أنه ربما غلب الداخل إلى جوفه من الماء فتضرر به كثيراً ، ومنها : أنه ربما كان فيه حيوان لا يشعر به فيؤذيه ويضره ، ومنها : أن الماء ربما كان فيه قذارة أو غيرها لا يراها عند الشرب فتلج جوفه ، ومنها : أن الشرب بتلك الطريقة يملأ البطن بالهواء فيضيق عن أخذ حظه من الماء أو يزاحمه فيؤذيه<sup>(١)</sup> .

## سادساً : قبل تناول الغذاء :

لقد حرصت التربية الغذائية في الإسلام على حصول الإنسان على تمام الفائدة المرجوة من غذائه ، فوجهته الى الأخذ بمجموعة من القواعد والآداب قبل تناول غذائه ، كتهيئة نفسية وجسمية وصحية له قبل الشروع في الأكل والشرب ، وهذه القواعد والآداب هي :

١- تحري الطيب الحلال من الغذاء ، بأن يكون حلالاً في ذاته ، طيباً من جهة كسبه ، لقوله تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٢) .

٢- أن يرضى الانسان بالموجود من الطعام وأن لا يعيبه ، فإن أعجبه أكل وإن لم يعجبه ترك ، فقد روى عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : ( ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه )<sup>(٢)</sup> .

٣- أن يضع الإنسان طعامه على سفرة فوق الأرض ، اقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم ، فعن أنس رضي الله عنه قال : ( ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل على خوان حتى مات )<sup>(٣)</sup> .

٤- "أن ينوي بأكله التقوى على طاعة الله تعالى ليكون مطيعاً بالأكل فيؤجر على ماله فيه منفعة ولا يقصد به التلذذ والتنعم فقط"<sup>(٤)</sup> .

٥- أن يجتهد الإنسان في تكثير الأيدي على الطعام ولومن أهله وولده ، كسباً للاجر وتحرياً للبركة وأخذاً بتوجيه النبي صلى الله عليه وسلم ، فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة )<sup>(٥)</sup>

(١) محمد السفاريني ، غذاء الالباب بشرح منظومة الآداب ، مرجع سابق ، ص ١١٩ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ن كتاب الأطعمة ، باب ما عاب النبي طعاما ، رقم الحديث ٤٩٨٩ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل على الخوان والسفرة ، رقم الحديث ٣٢٨٤ .

(٤) أحمد بن عبد الحليم ابن تيمية ، الفتاوى الكبرى ، د.ط. ، مكتبة المعارف ، المغرب ، ١٣٩٨هـ ، ص ١٧٣ .

(٥) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٨ .

٦- أن يغسل يديه قبل الأكل بالماء ، لما روي عن عائشة رضي الله عنها : ( أن رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ وإذا أراد أن يأكل غسل يديه )<sup>(١)</sup> .

٧- أن يجلس للأكل متواضعاً ، ووجهه للطعام ، وأن يجثوا على ركبتيه ، ويجلس على ظهر قدميه ، أو ينصب رجله اليمنى ويجلس على اليسرى ، كما كان يفعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وأن يتجنب الإتكاء أو الانبطاح على البطن عند جلوسه للأكل ، قال صلى الله عليه وسلم : ( لا آكل متكاً )<sup>(٢)</sup> .

### سابعاً : أثناء تناول الغذاء :

إن للتربية الغذائية في الإسلام قواعدها وآدابها في أثناء تناول الإنسان لغذائه ، شرعتها تنظيمياً

لعملية التغذية ، وحرصاً على تحقيق أهدافها ، وسعياً لتمامها وكاملها ، وهذه القواعد والآداب هي :

١- أن يبدأ الإنسان الأكل أو الشرب بالتسمية في أوله ، فعن عائشة رضي الله عنها ، أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يأكل طعاماً في ستة نفر من أصحابه فجاء أعرابي فأكله بلقمتين فقال النبي صلى الله عليه وسلم : ( أما أنه لو كان ذكر اسم الله لكفاكم فإذا أكل أحدكم طعاماً فليذكر اسم الله فإن نسي أن يذكر اسم الله في أوله فليقل بسم الله أوله وآخره )<sup>(٣)</sup> .

٢- أن يأكل ويشرب باليمين ، لما روي عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله )<sup>(٤)</sup> .

٣- أن يأكل مما يليه من الطعام ، فعن انس رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( اذكروا اسم الله وليأكل كل رجل مما يليه )<sup>(٥)</sup> .

٤- أن لا ينفخ الإنسان في الطعام أو الشراب الحار ، وأن لا يطعمه أو يشربه إلا بعد أن يبرد ، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم ينفخ في طعام ولا شراب ، ولا يتنفس في الإناء )<sup>(٦)</sup> ، وعن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما : ( أنها كانت إذا أتيت بشريد أمرت

(١) أحمد بن شعيب بن علي النسائي ، سنن النسائي ، كتاب الطهارة ، باب اقتصار الجنب على غسل يديه إذا أراد أن يأكل ، رقم الحديث ٢٥٦ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكاً ، رقم الحديث ٤٩٧٩ .

(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في التسمية على الطعام ، رقم الحديث ١٧٨١ .

(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٤ .

(٥) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الكل مما يليه ، رقم الحديث ٤٩٥٨ .

(٦) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٩ .

به فيغطي حتى يذهب فورة دخانه وتقول إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : هو أعظم للبركة (١).

٥— أن يأكل بثلاثة أصابع من يده اليمنى ، وان يصغر اللقمة ويجيد المضغ ، لما روى كعب بن مالك رضي الله عنه قال : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها ) (٢).

٦— عدم الإقران في الأكل إذا كان المأكول تمرًا ، لما روي عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : ( إن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن الإقران إلا أن يستأذن الرجل منكم أحاه ) (٣).

٧— أن يأخذ اللقمة التي تسقط على الأرض ويزيل عنها الأذى ويأكلها ، فعن كعب بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان ، ولا يمسخ يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه ، فإنه لا يدري في أي طعامه البركة ) (٤).

٨— أن لا يأكل حد الشبع المفرط فإنه يضر بصحته ، لقوله صلى الله عليه وسلم : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت آدمي نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس ) (٥).

### ثامناً : بعد تناول الغذاء :

للتربية الغذائية في الإسلام قواعدها وآدابها بعد الفراغ من تناول الغذاء ، حيث جاءت هذه القواعد والآداب استكمالاً لمقومات التغذية السليمة التي حوتها هذه التربية ، وتربية للإنسان في التعامل الأمثل مع هذه النعمة العظيمة التي سخرها الله سبحانه وتعالى له ، وليؤدي حق شكرها كما أمره سبحانه وتعالى ، وهذه القواعد والآداب تتلخص في الآتي :

١— أن يمسك عن الطعام والشراب قبل أن يشبع ، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت ) (٦).

(١) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، رقم الحديث ١٩٥٨ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة ، رقم الحديث ٣٧٩١ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب المظالم والغصب ، باب إذا أذن إنسان لآخر شيئاً جاز ، رقم الحديث ٢٢٧٥ .

(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب أكل اللقمة الساقطة ، رقم الحديث ٣٧٩٣ .

(٥) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

(٦) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب من الإسراف أن تأكل كل ما اشتهيت ، رقم الحديث ٣٣٤٣ .

٢- أن يحمّد الإنسان ربه عز وجل عند فراغه من طعامه وشرابه ، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه : أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أكل أو شرب قال : ( الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين )<sup>(١)</sup> .

٣- أن يلعق أصابعه بعد الأكل ، لما روي عن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه فإنه لا يدري في أيّتهن البركة )<sup>(٢)</sup> .

٤- أن يغسل يديه بعد الأكل ، ويمضمض فمه ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من نام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه )<sup>(٣)</sup> ، "والغمر : الدسم وزهومة اللحم"<sup>(٤)</sup> ، وعن ابن عباس رضي الله عنهما : ( أن رسول الله صلى الله عليه وسلم شرب لبناً فمضمض وقال : أن له دسماً )<sup>(٥)</sup> .

٥- أن يشكر الله تعالى على ما أطعمه ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُتُوبَكُمْ إِيَّاهُ تُعْبَدُونَ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٢) ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( الطاعم الشاكر بمثلة الصائم الصابر )<sup>(٦)</sup> .

### تاسعاً : التعامل مع الفائض بعد تناول الغذاء :

إن إعداد الطعام الكثير الذي يفوق حاجة الإنسان ، ثم تركه بعد ذلك على الموائد والسفر ، أو على الأرض دون مبالاة ، أو إلقاءه في مواضع القمامة والنفايات هو نوع من الإسراف الممقوت الذي فيه مضيعة لثروة الأمة ، بل إن "إلقاء الطعام وعدم الإفادة منه محرم قطعاً"<sup>(٧)</sup> ، وقد حرّمته الشريعة الإسلامية وحذرت من عواقبه الوخيمة ، والتربية الغذائية في الإسلام ومن مبدأ حرصها على تربية الإنسان على تقدير نعمة الغذاء ، وحفظها من التلف والضياع والإفادة منها على الوجه الذي يبقئها في متناول المحتاج إليها ، قد وضعت القواعد والآداب في التعامل مع الفائض من الطعام والشراب بعد تناول الإنسان لحاجته منها ، فأكدت على الإنسان حفظ ما زاد عن حاجته من الطعام ، والتقاط حتى

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الدعوات ، باب مايقول إذا فرغ من الطعام ، رقم الحديث ٣٣٧٩ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة ، رقم الحديث ٢٠٣١ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في غسل اليد من الطعام ، رقم الحديث ٣٣٥٤ .

(٤) محمد بن مكرم بن منظور ، لسان العرب ، مرجع سابق ، ص ١٣٢ .

(٥) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الوضوء ، باب هل يمضمض من اللبن ، رقم الحديث ٢٠٤ .

(٦) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الصيام ، باب فيمن قال الطاعم الشاكر كالصائم الصابر ، رقم الحديث ١٧٥٤ .

(٧) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ٧٢ .

فتات الغذاء المتساقط على الأرض أثناء الأكل ، وحذرت من إهمال هذا الأمر الذي قد تنفر معه هذه النعمة فلا تعود تتوفر في وقت الحاجة إليها ، فعن عائشة رضي الله عنها قالت : ( دخل النبي صلى الله عليه وسلم البيت فرآى كسرة ملقاة ، فأخذها فمسحها ، ثم أكلها وقال : يا عائشة ، أكرمي كريماً ، فإنها مانفرت عن قوم قط فعادت إليهم )<sup>(١)</sup> .

ومن قواعد وآداب التربية الغذائية في هذا الشأن حفظ الطعام وخاصة ما فضل بعد تناول الإنسان غذائه في آنية محكمة تحفظه من التلف ، والحرص على تغطيتها حتى لا يفسد الطعام فيها بسبب التلوث بالهواء والدواب والحوام ، فعن جابر رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( غطوا الإناء ، وأوكوا السقاء فإن في السنة ليلة يتزل فيها وباء لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء )<sup>(٢)</sup> ، وروى جابر قال : جاء رجل يقال له أبو حميد بقدرح من لبن من النقيع ، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( ألا خمرته ولو تعرض عليه عوداً )<sup>(٣)</sup> ، ويروي جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله : ( غطوا الإناء ، وأوكوا السقاء ، وأغلقوا الباب ، فإن الشيطان لا يحل سقاء ولا يفتح باباً ، ولا يكشف إناء ، وإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عوداً )<sup>(٤)</sup> .

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن إلقاء الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٤ .  
(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء ، رقم الحديث ٣٧٥٨ .  
(٣) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب في شرب النبيذ وتخمير الإناء ، رقم الحديث ٣٧٥٤ .  
(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء ، رقم الحديث ٣٧٥٥ .

## الفصل الرابع

نظرة التربية الإسلامية إلى برامج التربية  
الغذائية المعاصرة

# الفصل الرابع نظرة التربية الإسلامية إلى برامج التربية الغذائية المعاصرة

تمهيد

المبحث الأول : ماهية وأهداف البرامج التربوية الغذائية المعاصرة.

المبحث الثاني : أنواع ووسائل ومعوقات البرامج التربوية الغذائية المعاصرة.

المبحث الثالث : موقف التربية الإسلامية من البرامج التربوية الغذائية المعاصرة.



## الفصل الرابع نظرة التربية الإسلامية إلى برامج التربية الغذائية المعاصرة

تمهيد :

لقد أدى انتشار المجاعات ، وقلة الغذاء ، وأمراض سوء التغذية بسبب الأزمات الاقتصادية في العالم اليوم من جهة ، وما صاحب ذلك من مشكلات التغذية الناجمة عن التغير في نمط الحياة ، وعدم توازن الوجبات الغذائية ، واختلال نوعية الغذاء ، والإفراط في الصراعات الغذائية ، والوجبات السريعة والجاهزة ، والفارغة تغذوياً ، وقلة الوعي بأهمية التغذية الصحيحة ، ونقص المعلومات والمعارف عن طرق التغذية السليمة من جهة أخرى ، إلى لفت انتباه القائمين على رعاية المجتمعات البشرية من أفراد ومؤسسات إلى أهمية دور التربية الغذائية في تأمين صحة المجتمع ، وتوفير الوجبة الغذائية الصحية كماً وكيفاً لأفراده .

فلقد أشارت "آخر تقديرات التقييم العالمي الذي تم بواسطة منظمة الأغذية والزراعة (FAO) ، ومنظمة الصحة العالمية (WHO) لمعرفة مدى انتشار سوء التغذية والجوع على مستوى العالم اليوم إلى أن هناك ٨٢٦ مليوناً من النساء والرجال والأطفال يعانون سوء التغذية الحادة والمتوسطة والبسيطة ، يوجد من هؤلاء الأفراد ٧٩٢ مليوناً في العالم النامي ، و ٣٤ مليوناً في العالم المتقدم ، ويموت بسبب سوء التغذية أكثر من ٥٠% من ٣٥٠٠٠ حالة وفاة ، كما يعاني واحد من كل خمسة أفراد في العالم النامي من سوء التغذية المزمنة ، و ١٩٢ مليون طفل من قصور في نوع الغذاء ، و ٢٠٠٠ مليون شخص من أمراض نقص إحدى العناصر الغذائية الدقيقة"<sup>(١)</sup>، مما أدى إلى انتشار بعض الأمراض التي لها علاقة بالتغذية ، أو ما يسمى بأمراض العصر ، كأمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، والجهاز الهضمي ، والسمنة ، والهزال ، والنقرس ، والسكري ، والقهيم الغذائي ، والقهيم العصبي وغيرها ، الأمر الذي ترتب عليه انتشار برامج التربية الغذائية وتغذية المجتمع في معظم المجتمعات في العالم ، للسيطرة على تلك الأمراض ، من حيث الوقاية منها ، وعلاجها ، وإعادة تأهيل المصابين بها ، فشملت تلك البرامج جميع فئات المجتمع بتقديم الرعاية الغذائية لها ، كالأطفال ، والعمال ، والمسنين ، وطلاب المدارس ، ونزلاء المستشفيات ، والمشردين ، ومن هم في رعاية المؤسسات الخيرية والإجتماعية والصحية ، وجميع المحتاجين لها في كل مكان<sup>(٢)</sup>.

(١) منى خليل عبد القادر ، مشاكل التغذية في الدول النامية ، ط ١ ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص ١١ .

(٢) حضر المصري ، تغذية المجتمع ، ط ١ ، دار حنين للنشر والتوزيع ، عمان ، ١٤٢١هـ ، ص ٢١ .

ونظراً للتطور السريع في نمط الحياة ، وسرعة الاتصالات بين المجتمعات ، وسهولة تأثير مجتمع على آخر في نمط حياته وغذائه ، فلقد انتشرت تلك المشكلات الغذائية والصحية في مجتمعنا الإسلامي ، مما استلزم تفعيل عدد من البرامج التربوية الغذائية في بعض مؤسساته الاجتماعية كالمستشفيات ، ودور الرعاية الاجتماعية والصحية ، والأندية ، والمؤسسات التعليمية والمهنية وغيرها .

والباحث في هذا الفصل من دراسته سوف يلقي الضوء على هذه البرامج التربوية الغذائية المعاصرة في مجتمعنا الإسلامي من حيث ماهيتها ، وأهدافها ، وأنواعها ، ووسائل تنفيذها ، والصعوبات التي تعترض طريق تنفيذها ، ثم يبين موقف التربية الإسلامية من هذه البرامج .

# المبحث الأول

## ماهية وأهداف البرامج التربوية الغذائية المعاصرة

أولاً : ماهية البرامج التربوية الغذائية المعاصرة :

لقد عرفت المجتمعات الإنسانية منذ القدم أشكالاً من البرامج الغذائية ، التي وجهت رغم بساطتها ومحدوديتها في ذلك الوقت إلى رعاية بعض شرائح هذه المجتمعات غذائياً وصحياً ، فقد كان يتم توجيه تلك البرامج الغذائية إلى من يحتاجها من أفراد المجتمع في صورة رد فعل لعلاج مشكلات غذائية أو صحية قائمة على مستوى الأفراد او الجماعات ، ودون أن يكون لهذه البرامج الغذائية أدنى تخطيط ، أو تقييم ، أو نظام علمي تربوي تقوم عليه .

وكما أهتم الغرب بتقديم مثل هذه البرامج الغذائية لفئات وشرائح متنوعة من مجتمعاته آنذاك ، فقد كانت تتم مثل هذه البرامج الغذائية في المجتمع الإسلامي ، "حيث كانت معالجة الأمراض بالنظم الغذائية من أهم اسس العلاج الطبي لكثير من الأمراض في المستشفيات في الحواضر الإسلامية في العصرين الأموي والعباسي ، كما كان بعض الميسورين يجمع المشردين والعاطلين عن العمل والمحتاجين ومن ليس لهم أهل ، ويقدم لهم وجبات الطعام ، وأقيمت دور الضيافة للمسافرين وأبناء السبيل"<sup>(١)</sup> .

ومع تقدم البحث العلمي في العصور الوسطى بدأ المهتمون من المتخصصين في هذا المجال يدركون أهمية الغذاء ، وأن نقصه عن حاجة الجسم يؤدي إلى الضعف ، وانعدامه يؤدي إلى زوال الحياة ، وأن تحسين العادات الغذائية ونشر الوعي الغذائي من أهم السبل لصحة الفرد وسلامته ، فانتشرت تبعاً لذلك النشاطات الغذائية في المجتمعات في صورة برامج غذائية لتصحيح حالات سوء التغذية ، ومراقبة الحالات الصحية ، وبرامج الإطعام في المجموعات السكانية ، "وتم اعتماد برامج السياسات الغذائية الوطنية ، وبرامج الترصد الغذائي ، وبرامج تغذية المجموعات وإطعامها ، والدعم الغذائي للمجموعات ، مثل تقديم وجبات الطعام للمسنين والمشردين والفئات المحتاجة ، وأصبحت هناك برامج غذائية تتم تحت إشراف فريق من اختصاصي التغذية ، بالإضافة إلى اختصاصيين في مجالات أخرى كالصحة والطب والتدبير والاقتصاد المنزلي وعلمي النفس والاجتماع والاقتصاد والسياسة وغيرها ، وانتشرت تلك البرامج الغذائية في جميع المجتمعات الصناعية المتقدمة والنامية على حد سواء ، وأصبحت

(١) أمين خير الله ، الطب عند العرب ، ط ١ ، المطبعة الأمريكية ، بيروت ، ١٩٤٦م ، ص ٤٧ .

برامج تغذية وصحة المجتمع التي طورتها المنظمات المنبثقة عن هيئة الأمم المتحدة كالصحة ، والأغذية والزراعة ، والطفل ، والثقافة والعلوم وغيرها ، تسوق عالمياً لتخدم كثيراً من المجتمعات النامية والفقيرة ، وتساهم في حل مشكلات التغذية فيها"<sup>(١)</sup> .

إن برامج التربية الغذائية هي إحدى صور تغذية المجتمع في الوقت الراهن ، وتقوم على أساس تقديم الرعاية لمن يحتاجها من أفراد المجتمع ، وذلك بإحداث التغييرات المطلوبة في ممارساتهم الغذائية باستخدام التغذية المتوازنة ، ورفع مستوى ثقافة الفرد ووعيه تجاه عاداته الغذائية الخاطئة ، وصولاً إلى الوضع الغذائي والصحي المثالي لهؤلاء الأفراد .

ولقد عرف خضر المصري تلك البرامج بأنها :

"برامج غذائية معينة يتم من خلالها تقديم خدمات تغذوية تستهدف الرعاية التغذوية والصحية والعلاج التغذوي لأفراد المجتمع"<sup>(٢)</sup> .

كما عرفها عبد الرحمن مصيقر بأنها :

"برامج عملية لمساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم ، وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم"<sup>(٣)</sup> .

وعرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها :

"تعليم الناس وتثقيفهم وإرشادهم فيما يتعلق بالتغذية الصحيحة وأسسها العلمية بوضع البرامج الفعالة لذلك ، وتطبيقها في المدارس وعلى مستوى المجتمع بفئاته المختلفة بهدف تعديل سلوك الفرد وتحسين عاداته الغذائية وتوعية الأفراد توعية غذائية تقود إلى الحفاظ على الصحة والوقاية من المرض"<sup>(٤)</sup> .

(١) حامد التكرري وخضر المصري ، التغذية العامة : أساسيات في التغذية المقارنة ، ط ١ ، الدار العربية للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م ، ص ٢٤ .

(٢) خضر المصري ، تغذية المجتمع ، مرجع سابق ، ص ٢٥ .

(٣) عبد الرحمن مصيقر ، التغذية في المجتمع ، ط ١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، ١٤١٧هـ ، ص ١٩٠ .

(٤) منظمة الصحة العالمية ، الغذاء والتغذية ، مرجع سابق ، ص ٢١ .

## ثانياً : أهداف البرامج التربوية الغذائية المعاصرة :

تسعى التربية الغذائية ومن خلال برامجها المعاصرة إلى النهوض بالمستوى الغذائي للمجتمع ، وذلك بتحسين السلوك والممارسات الغذائية في استهلاك واختيار وتحضير وتصنيع الغذاء ، وتعديل النمط الغذائي إلى الوضع السليم .

وتتباين أهداف تلك البرامج التربوية الغذائية تبعاً لتباين فهم المخططين لمكونات المجتمعات المستهدفة ، واكتساب القدرة على تشخيصها في مجالات : التغذية ، والصحة ، والتركيب السكاني ، وخصائص المجتمع السكانية ، والزراعية ، والصناعية ، والتجارية ، والخدمات ، والنمط الغذائي والاستهلاكي ، والعمالة ، والاقتصاد ، والنظم السياسية ، وغيرها من خصائص المجتمع المستهدف ببرامج التربية الغذائية . ففهم وتحديد المشكلات الغذائية ، والصحية ، والاجتماعية السائدة في المجتمع يمكن المخططون من التعامل معها ، بخصر برامج التربية الغذائية المناسبة لها ، ووضع الأهداف الكفيلة بالقضاء عليها ، والنهوض بالمستوى الغذائي للمجتمع .

وقد حددت منظمة الصحة العالمية جملة من الأهداف التي تسعى البرامج التربوية الغذائية إلى تحقيقها في المجتمع المستهدف بتلك البرامج ، وهي<sup>(١)</sup> :

- ١- رسم وتعيين جميع النشاطات والأعمال التي تعمل على التغيير في معرفة واتجاهات وممارسات الأفراد والجماعات في مجال الغذاء والتغذية والصحة .
- ٢- تنظيم وتعبئة المجتمع من خلال قيادة متخصصة أو لجنة نشاط أو لجنة عمل تمارس عملية التعليم والتثقيف الغذائي في المجتمع .
- ٣- بلورة وتشجيع الأفكار المسؤولة لدى الأفراد والوالدين ، من أجل ممارسات غذائية جيدة وتغذية صحية .
- ٤- تطوير قيادة متخصصة في مجال الغذاء والتغذية ، وذلك عن طريق تنمية خبرات قيادية متخصصة ، وتميئتهم ليكونوا قادة في عملية تعليم وتربية المجتمع .
- ٥- تغيير السلوك الغذائي ، والمفهوم الغذائي عن احتياجات واستهلاك ومكونات الغذاء ، وفوائد الطعام ووظائفه عند الأفراد والجماعات .

(١) منظمة الصحة العالمية ، دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية ، د.ط. ، الأسكندرية ، ١٩٨٨م ، ص ١٩٣ .

## المبحث الثاني أنواع ووسائل ومعوقات البرامج التربوية الغذائية المعاصرة

أولاً : أنواع البرامج التربوية الغذائية المعاصرة :

### ١- البرامج الصحية :

يشمل هذا النوع من برامج التربية الغذائية تقديم المعلومات والمعارف المتعلقة بالصحة والغذاء الوقائية إلى فئات المجتمع المستهدف ، وتقديم الخدمات الغذائية العلاجية في شكل نظام غذائي عام أو نظام غذائي علاجي أو صحي موجه إلى الأفراد و المجموعات الخاصة أو المجموعات الحساسة والمهددة بالمرض الغذائي .

إن البرامج الصحية للتربية الغذائية تعمل على تغطية مجالات التثقيف الغذائي المتكامل على المستوى الوطني ، الذي يستهدف تحسين التغذية والصحة ونوعية الطعام المتناول والمرتبط ببرامج رسمية للتغذية ، مثل برامج التغذية المدرسية ، وبرامج التغذية الأخرى في المجالات الصحية والتعليمية التي تقدم لبعض المجموعات السكانية ، والاستشارات الغذائية المرتبطة في صورة برامج للتدخل الغذائي الصحي عند بعض الفئات المهددة بالمرض ، أو الحساسة كالحوامل ، والمرضعات ، والأطفال الرضع والأطفال الصغار ، واليافعين ، والشيوخ<sup>(١)</sup> .

"فمن الثابت علمياً وطيباً أن علاقة الطعام تتصل مباشرة بالصحة ، وكلما كان الغذاء جيداً كانت الصحة والاستعداد للنشاط أكبر ، بل زادت مدة الحياة — بإذن الله تعالى — ففي المجتمعات التي حرصت على وجبات متكاملة كان متوسط العمر حوالي سبعين سنة مقارنة بثلاثين أو أربعين سنة في المجتمعات سيئة التغذية ، وقد لوحظ تقدم ملموس وسريع في الصحة بمجرد تحسين الوجبات ، إذ أن الغذاء الغير كامل كان سبباً لكثير من الأمراض والبؤس وقصر العمر الذي يهدد الجزء الأكبر من الناس"<sup>(٢)</sup> .

وعلى هذا الأساس صممت البرامج الصحية للتربية الغذائية من قبل المعنيين بصحة المجتمع بشقيها الوقائي والعلاجي ، حيث توجه البرامج الصحية الوقائية المتعلقة بالغذاء إلى أفراد المجتمع وبخاصة

(١) موسى حميس ، دراسات في التخطيط والتنمية ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٩٥م ، ص ٦٢ .

(٢) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، مرجع سابق ، ص ٧٩ .

في المؤسسات التعليمية في صورة برامج تثقيفية حول أهمية الغذاء الجيد المتوازن ، وعلاقته بالصحة ، والطريقة المثلى في الحصول عليه وتناوله ، وفي صورة دراسات ومسح غذائي يقوم بها أخصائيو التغذية أو الصحة لمعرفة سلامة تغذية الفرد ، ومدى توفر الشروط الصحية في غذائه ، وتوازن هذا الغذاء وجودته ، مع ضمان كيفية حصوله عليه ، بينما توجه البرامج الصحية العلاجية المتعلقة بالغذاء إلى أفراد المجتمع الذين يعانون من المرض الغذائي في المؤسسات الصحية في صورة نظام غذائي علاجي ، يشرف عليه الأخصائيو في هذه المؤسسات الصحية ، مع تقديم الاستشارات الغذائية لأولئك المرضى داخل وخارج المؤسسة الصحية .

## ٢- البرامج الاقتصادية :

تختص هذه البرامج التربوية الغذائية بالمشاركة في تقديم الوجبة الغذائية المتكاملة لمن يحتاجها من أفراد المجتمع الغير قادرين على الحصول عليها بسبب أوضاعهم السيئة كالفقر والعوز والحاجة ، إضافة إلى توفير الإرشاد التربوي الاقتصادي للأفراد والأسر في مجال ضبط ميزانية توفير الطعام ، وتوجيهها نحو الصرف على الغذاء الجيد متكامل العناصر الغذائية ، بحيث تصل المقننات الغذائية المقررة إلى الأفراد على اختلاف ظروفهم في حدود امكانياتهم المادية ودخلهم المحدود ، ومراقبة توفر الأغذية الصحية المتكاملة في الأسواق وبأسعار في متناول الجميع ، مع تقديم خدمات الدعم الغذائي الاقتصادي عند الحاجة إليه ، في صورة توفير نوع الغذاء الشحيح في الأسواق ، أو مرتفع الأسعار إلى من يحتاجه من الأفراد ، كحليب الأطفال والدقيق وغيره من الأغذية الضرورية ، والمساهمة بدعم مؤسسات الخدمات الاجتماعية التي ترعى شرائح كبيرة من أفراد المجتمع ، كدور رعاية الأيتام والمسنين ، ومدارس ذوي الاحتياجات الخاصة ، بتقديم الرعاية الغذائية والوجبات الغذائية المتكاملة لهم .

إن البرامج الاقتصادية للتربية الغذائية تركز على العامل الاقتصادي للفرد فتحاول جاهدة أن ترفع من دخله ، أو توفر له الغذاء في حدود امكانياته ، لتضمن سلامته الغذائية عن طريق العمل على توفير الأغذية اللازمة للاستهلاك بالأسواق ، وخاصة الأغذية الواقية ، والمساهمة في مشاريع التغذية بتقديم الوجبة الكاملة للتلميذ بالمدرسة ، والعامل بالمصنع ، والصانع بالمؤسسة ، والاهتمام بالأبحاث والدراسات التي تثبت وجود عناصر غذائية مفتقر إليها في أطعمة رخيصة يمكن لمحدودي الدخل الحصول عليها ووقاية أنفسهم من النقص الغذائي ، والمساهمة في برامج رفع مستوى الدخل للعامل

والفلاح وذوي الدخول الضعيفة ، كتشجيع استصلاح الأراضي الزراعية وتربية المواشي ومزارع الدواجن ، حتى يمكن تنمية الثروة الحيوانية في البلاد ليتوفر اللبن والبيض واللحم بأثمان مناسبة<sup>(١)</sup> .

إن البرامج الاقتصادية للتربية الغذائية تخطط وتوجه في الأساس لأولئك الأفراد الغير قادرين على الحصول على وجباتهم الغذائية الأساسية بسبب الفقر أو سوء الإنتاج والتوزيع للطعام بين أفراد المجتمع ، "المشكلة الرئيسية بالنسبة للغذاء في القرن الحادي والعشرين هي كيفية إنتاج وتوصيل كميات كافية من الأطعمة عالية القيمة الغذائية للأعداد المتزايدة من السكان والازمة لتحسين الحالة الغذائية لكثير منهم ، فرغم أن إنتاج الطعام الذي هو أهم صناعة في العالم اليوم قد ارتفع معدله ، ورغم أن معدل استهلاك الفرد للطعام قد تزايد حوالي ٤٠% خلال العشرين سنة الأخيرة ، إلا أنه مازالت هناك بلايين من الأفراد يموتون جوعاً ، أو يعانون من سوء التغذية بصورها المختلفة بسبب سوء عملية توزيع الطعام ، وعدم كفاءة طرق توصيله إلى الذين يحتاجونه ، ونقص الدخل والقوة الشرائية ، ... وقد أكدت منظمة الأغذية والزراعة أن هناك كفاية من المنتجات الغذائية على مستوى العالم متاحة للاستهلاك الآدمي ولكن المشكلة الرئيسية تكمن في عملية التوزيع بين الدول المختلفة ، وبين الغني والفقير في الدولة الواحدة ، وحتى بين أفراد الأسرة الواحدة"<sup>(٢)</sup> .

### ٣- البرامج الثقافية :

إن البرامج الثقافية للتربية الغذائية أو ما يطلق عليه التثقيف والتعليم التغذوي عبارة عن : "عملية تطبيق المعرفة التغذوية بطريقة تؤثر على الأفراد والمجموعات فيما يتعلق بالممارسات الغذائية ، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى تحسين الصحة والرفاه"<sup>(٣)</sup> ، حيث تقوم هذه البرامج بمساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم ، فتستهدف هذه البرامج الفئات المؤثرة التي تحدث عملية التغيير في المجتمع ، مثل الوالدين ، والمسؤولين عن الغذاء والتغذية كالمؤسسات التي تقدم خدمات الغذاء ، واختصاصيو التغذية والحميات الغذائية العلاجية ، والاقتصاد المنزلي ، والإرشاد الاجتماعي ، والمعلمون في المدارس ، وجميع الأشخاص العاملين في مجال الغذاء وتصنيعه وتسويقه وتوزيعه من أجل إكسابهم المعلومات اللازمة التي تستخدم في نشاطات

(١) المرجع السابق ، ص ٦٨ - ٦٩ .

(٢) منى خليل عبد القادر ، مشاكل التغذية في الدول النامية ، مرجع سابق ، ص ١٤ - ١٦ .

(٣) خضر المصري ، تغذية المجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٩٤ .



الإرشاد والتثقيف الغذائي لتلك الفئات المحتاجة إلى تغيير عاداتها الغذائية ووضعها الغذائي من أفراد المجتمع .

إن البرامج الثقافية للتربية الغذائية تعمل على إعداد قياديين في مجال التثقيف والإرشاد الغذائي ، ليعملوا على تثقيف وإرشاد أفراد المجتمع في مجال الأغذية والأطعمة بأنواعها ، والعناصر الغذائية ، والممارسات والعادات الغذائية ، والمشاكل التغذوية ، وشراء واختيار وتوزيع الغذاء ، من أجل إحداث التغيير المطلوب في سلوكهم الغذائي وطريقة تعاملهم مع الغذاء ، حيث يتم تدريب هؤلاء القياديين من خلال برامج معدة لذلك ، إما عن طريق تعليم أسس المعرفة العلمية عن علم التغذية وحميات التغذية العلاجية وما يتعلق بها من علوم أخرى طبية وصحية واجتماعية واقتصادية ، بصورة منهجية وباستخدام معلمين متخصصين ومنهاج علمي أكاديمي وتدريب ، مبني على خطة منهجية مقررة خلال فترة زمنية محددة ، ومن قبل جهة تعليمية مؤسسية التشكيل تمنح إجازة علمية في مجال التغذية ، وإما بنقل وإيصال المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية والصحة وما يتعلق بها من معلومات من الحقول الأخرى ، دون استخدام برنامج بخطة منهجية أكاديمية إلى القيادي المختار الذي لديه القدرة على إيصال هذه المعلومات بطريقة مناسبة إلى الأفراد أو المجتمع الذي سيتلقى التثقيف الغذائي<sup>(١)</sup> .

#### ٤- البرامج الاجتماعية :

تخطط البرامج الاجتماعية للتربية الغذائية وتنفذ من أجل الإهتمام بالعادات الاجتماعية الغذائية للفرد والأسرة والمجتمع ، فهناك من هذه العادات ماهو سليم وصحي ينتقل غالباً إلى الفرد من أبويه أو بيئته عن طريق التقليد اللاشعوري لتصرفات الأسرة ، أو الأفراد الآخرين في المجتمع المحيط بالفرد ، وهناك من العادات ماهو ضار يرتكز على معتقدات لا أساس لها من الصحة صدقها الفرد ، ومارسها بالتدريب المستمر دون أن يناقشها الأمر الذي يسبب خللاً في عملية التغذية ، وأضراراً صحية قد تنتشر بين أفراد المجتمع إن لم يتم تداركها بالعلاج التربوي الغذائي عن طريق التثقيف والإرشاد الغذائي للفرد والأسرة والمجتمع ، "فعملية التثقيف والإرشاد الغذائي ضرورية بل حتمية في هذه الحالات ، نظراً لما تسببه هذه الممارسات الغذائية الخاطئة أو غير السليمة تماماً من خلل غذائي ، أو أمراضاً صحية للجسم ، لذلك يقتضي الأمر استخدام برنامج تقييم غذائي لهذه العادات الغذائية وللحالة الغذائية للفرد ، ثم

(١) المرجع السابق ، ص ص ١٩٥ - ١٩٦ .

استخدام التدخل الغذائي في صورة إرشاد وتثقيف غذائي ، لمعالجة الوضع القائم وغير السليم ، ولتصحيح العادات والممارسات الغذائية الخاطئة<sup>(١)</sup> .

حيث يتم في هذه البرامج الاجتماعية للتربية الغذائية معرفة ودراسة العادات الغذائية للأفراد من أجل تخطيط البرامج الغذائية المناسبة لهم ، فإن دراسة هذه العادات تساعد على معرفة وتحديد نقاط الضعف وكيفية علاجها بهدف تحسين الحالة الغذائية للأفراد عن طريق القادة المحليين ، والأشخاص الموثوق فيهم لتوعية الأفراد غذائياً ، وضرب الأمثلة العملية لهم حتى يقتنعوا بما هو مطلوب منهم تغييره من المعتقدات الخاطئة ، وتوضيح مساوئها ، وبكيفية المحافظة على العادات السليمة وتوضيح مزاياها لإقناعهم بالمحافظة عليها ، مع إقناعهم بعدم استبدال عاداتهم الغذائية المفيدة بالعادات الأجنبية المستوردة والغير ملائمة لهم ، وتشجيع الرضاعة الطبيعية ، والاعتماد على الأطعمة المحلية ، وتكوين الخلطات عالية القيمة الغذائية ، والإقلال من استهلاك أغذية الأطفال الجاهزة<sup>(٢)</sup> .

إن البرامج الاجتماعية للتربية الغذائية تركز على العامل الاجتماعي الذي يلعب دوراً هاماً في تحديد مستوى الحالة الغذائية للفرد والأسرة والمجتمع ، ذلك أن هناك كثيراً من الممارسات الغذائية الخاطئة توارثتها أفراد المجتمع وأقتنعوا بها دون أن يكون لها أي أساس من الصحة حتى أصبحت عادة غذائية اجتماعية يصعب التخلص منها أو هجرها ، مثل تناول الوجبات الدسمة بكثرة في المناسبات الاجتماعية والأعياد ، والاعتقاد في بعض أنواع الغذاء للقوة الجنسية دون أي أساس طبي ، أو لإطالة العمر ، أو لإضفاء الجمال والجاذبية وتفتيح البشرة مما يسيء إلى الصحة ويربك الهضم ، وتحريم أكل أصناف معينة من الطعام مع أخرى اعتقاداً بضررها دون أساس علمي أو طبي ، مثل تحريم أكل السمك واللبن معاً ، ومنع الأطفال عن الأكل في حالات الإسهال مما يسبب لهم أضراراً صحية ويعرضهم للجفاف ، والاعتقاد بأن أكل الفول يؤثر على مستوى ذكاء الفرد ، كما أن هناك ممارسات غذائية خاطئة أخرى نتجت عن إتصال أفراد المجتمع بالغرب والدول المتقدمة ، وعن طريق التقليد الأعمى والانبهار أصبحت من العادات الغذائية لأفراد المجتمع رغم ضررها على الصحة ، مثل الاتجاه إلى الرضاعة الصناعية بدلاً عن الرضاعة الطبيعية ، والاعتماد على الوجبات الجاهزة المعلبة لغذاء الأطفال ، والإكثار من تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة التحضير ، وتناول الطعام بسرعة ، والإفراط في تناول المشروبات الغازية وغيرها من الممارسات الغذائية الخاطئة بين أفراد المجتمع ، فتوجه بالتالي هذه البرامج

(١) المرجع السابق ، ص ٢٢٥ .

(٢) منى خليل عبد القادر ، مشاكل التغذية في الدول النامية ، مرجع سابق ، ص ٣٣ .

الاجتماعية لعلاج مثل هذه الممارسات الغذائية الخاطئة بين أفراد المجتمع ، مع تعزيز تلك العادات الغذائية الصحيحة التي يمارسها أفراد المجتمع .

## ثانياً : وسائل تنفيذ البرامج التربوية الغذائية المعاصرة :

لقد تعددت وتنوعت وسائل تنفيذ برامج التربية الغذائية في الوقت المعاصر ، تبعاً لتقدم أبحاث ودراسات الغذاء والتغذية في الوقت الراهن ، وبجتها الجاد عن أنجع الطرق والأساليب في إيصال الثقافة الغذائية ، وممارسة عملية التربية الغذائية لأفراد المجتمع ، وكذلك لتقدم وتطور الوسائل والتقنيات وأساليب الإتصال في هذا العصر ، مما ساهم بفاعلية كبيرة في تسهيل مهمة القائمين على تغذية المجتمع في تنفيذ برامجهم المتنوعة في التربية الغذائية ، ومن أهم الوسائل المتبعة في تنفيذ البرامج التربوية الغذائية المعاصرة مايلي :

### ١- المسح أو الفحص الغذائي :

وهو من وسائل الإتصال المباشر بأفراد المجتمع في برامج التربية الغذائية ، حيث يتم عن طريق هذه الوسيلة الحصول على المعلومات المهمة عن مستوى التغذية للفرد ، أو الشريحة المستهدفة من أفراد المجتمع ، والبيانات الأخرى اللازمة لتخطيط البرنامج الغذائي ، كما يتم عن طريقها نشر الثقافة الغذائية بين أفراد المجتمع ، "فالفحص الغذائي يعطي فكرة سليمة واضحة عن مستوى الغذاء في المنطقة من حيث الكمية بالنسبة للاحتياجات المقررة لهم ، والأمراض الغذائية المنتشرة ، ومصادر الطعام ، والعادات الغذائية ، وطابع السكان في الغذاء ، كما يستخدم كوسيلة لنشر الثقافة الغذائية"<sup>(١)</sup> .

### ٢- الزيارات المنزلية :

ويقصد بها الإتصال المباشر بالأسرة في المنزل ، حيث يتم من خلال هذه الوسيلة نشر الثقافة الغذائية والوقوف على مستوى التغذية لأفراد الأسرة ، ومصادر الدخل والعادات الغذائية للأسرة ، حيث يقوم بهذه الزيارات المنزلية أحد منمذي البرنامج الغذائي ممن يثق فيه أفراد الأسرة ، كأخصائي التغذية بأحد المؤسسات أو الطبيب أو معلم المدرسة وذلك حسب البرنامج المعد وطبيعة المهمة التي يقوم بها ، "ومن شأن هذه الزيارات أن توطد الصداقة والألفة فترفع الكلفة ، وبذا تسهل مهمة منمذ الزيارة في التعرف على العادات ، وطريقة المعيشة ، ونظام التغذية ، والدخل العام للأسرة ، وماخصص

(١) عفاف حسين صحي ، التربية الغذائية والصحية ، مرجع سابق ، ص ١٢٠ .

منه للغذاء ، وعدد أفراد الأسرة ، ونسبة ما يخصص للفرد من امكانيات غذائية ، مما يساعد على إبداء النصح ، ومتابعة العمل ضمن برنامج التربية الغذائية المنفذ"<sup>(١)</sup>.

### ٣- مراكز التوجيه :

وهي مراكز تقام في القرى أو الأحياء أو المدن حيث يعمل بها موجهون متخصصون تم تدريبهم وتأهيلهم للقيام بالتوجيه الغذائي أو الصحي ، "وعلى صاحب المشكلة الغذائية أو الصحية التوجه إلى المركز وشرح ماعن له ، وتقبل النصح أو وسيلة العلاج ، وله أن يراجع المركز حتى تنتهي المشكلة أو يطمئن للعلاج"<sup>(٢)</sup>، وتقام هذه المراكز ضمن حملات التربية الغذائية التي تقوم بها مؤسسات علمية أو محلية في الأماكن التي توجد بها مشاكل غذائية أو صحية في الغالب ، كما تقام هذه المراكز في المجتمعات المتقدمة في الإهتمام بأمر التربية الغذائية لأفرادها ، حيث تستطيع هذه المراكز أن تقوم بدور التثقيف الغذائي بين أفراد المجتمع عن طريق متخصصون مدربون يعملون وفق برنامج معد لهم .

### ٤- العيادات الطبية :

حيث تعتبر العيادات الطبية أحد وسائل التربية الغذائية في الوقت المعاصر ، فيقوم الطبيب أو الأخصائي بنشر الثقافة الغذائية ، أو إسداء النصح والإرشاد الغذائي إلى المترددين على العيادات الطبية من المرضى ، وخاصة ممن يشتكون من المرض الغذائي ، "ففي البلاد المتحضرة تباشر الأخصائية الغذائية عملها بجانب الطبيب وهو يشخص المرض ، بينما تكتب هي قوائم الطعام اللازمة له ، كما تقام مراكز رعاية الأطفال بالعيادات ، فتتعهد المواليد خلال مراحل العمر ، وتهتم أخصائية التغذية بغذاء الطفل ، والأطعمة المصاحبة للرضاعة ، والفيتامينات الضرورية التي يفتقر إليها اللبن الطازج حتى تجنبه الأمراض ، وتحفظ عليه صحته قوية ، ونموه طبيعي"<sup>(٣)</sup>.

### ٥- المحاضرات والندوات :

وتتم في المدارس والجامعات ودور التأهيل كالسجون والإصلاحيات ودور الرعاية الاجتماعية وغيرها من المؤسسات الاجتماعية المختلفة ، حيث يتم من خلالها نشر الثقافة الغذائية ، وممارسة عملية

(١) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، مرجع سابق ، ص ١٠٨ .

(٢) المرجع السابق ، ص ١٠٨ .

(٣) المرجع السابق ، ص ١٠٩ .

التربية الغذائية لأفراد المجتمع ، ومناقشة المشكلات والعادات الغذائية ، والطرق السليمة في تناول الغذاء ، وشرح قوائم الطعام الأساسية لإحتياج الجسم وغيرها من الحقائق الغذائية الصحية ، وهي من وسائل تنفيذ برامج التربية الغذائية الثقافية في المؤسسات الاجتماعية المختلفة وبخاصة المدارس والمعاهد والجامعات .

#### ٦- تغذية الجماعات :

وتستخدم هذه الوسيلة في نشر الوعي الغذائي ، وتقديم الوجبة الغذائية المتكاملة وتعليم طرق تناولها ، "فسي تغذية الجماعات مجال واسع لتعليم الغذاء والتغذية ، حيث تشمل تلاميذ المدارس ، والتغذية في بيوت الطلبة والطالبات ، والأقسام الداخلية للمعاهد والفنادق ، ومحال بيع وتقديم الطعام ، والحفلات الخاصة والعامية ، فتتبع نظم وقواعد وعادات غذائية سليمة تساعد الفرد على التعلم ، ويشرف عليها متخصصين في الغذاء أو الإقتصاد المتزلي لإختيار قوائم الطعام المناسبة ، والطرق السليمة في تناول الطعام ، ونشر الوعي الغذائي بين المشتركين"<sup>(١)</sup> .

#### ٧- الراديو والتلفزيون :

وهما من أكثر وسائل تنفيذ برامج التربية الغذائية فاعلية ، لأن في مقدورهما إيصال الثقافة الغذائية إلى شريحة كبيرة من أفراد المجتمع بصورة شيقة وجاذبة ، "فالراديو والتلفزيون وسيلتان ناجحتان من وسائل التعليم والتربية الغذائية ، فهما يعلمان أفراد المجتمع نواحي غذائية عدة في آن واحد ، ويستطيع القائمون على البرنامج الغذائي من خلالهما إخراج برامج تثقفية متنوعة للجمهور ، وهما وسيلتان تجذبان إنتباه الجمهور دون جهد ، حيث يأتي البرنامج الفني السليم بنتائج مذهلة"<sup>(٢)</sup> .

#### ٨- الصحف والكتب والمجلات :

حيث يتم تنفيذ عدداً من برامج التربية الغذائية وبخاصة البرامج الثقافية عبر هذه الوسائل ، "فالجريدة والمجلة والكتاب هي وسيلة اغلب الناس للعلم والاطلاع ، واستغلالها لنشر الوعي الغذائي والصحي والدعاية لعادات غذائية جيدة ، أو للنصح بتناول مأكولات معينة غالباً ما يأتي بأحسن النتائج

(١) عفاف حسين صبحي ، التربية الغذائية والصحية ، مرجع سابق ، ص ١٢٩ .

(٢) عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، مرجع سابق ، ص ١١٥ .

على مستوى أفراد المجتمع الذين يقرأون هذه النشرات ويعتنون بها<sup>(١)</sup>، وكثير من الحقائق الغذائية والصحية والمعلومات الغذائية المختلفة إنما تصل إلى الأفراد عن طريق هذه الصحف والكتب والمجلات التي تحظى باهتمام شريحة كبيرة من أفراد المجتمع ، وهي أحد الوسائل الفعالة المتبعة في تنفيذ البرامج التربوية الغذائية المعاصرة في البلاد المتقدمة في هذا المجال .

### ثالثاً : معوقات تنفيذ البرامج التربوية الغذائية المعاصرة :

تواجه البرامج التربوية الغذائية المعاصرة التي توجه إلى أفراد المجتمع بهدف التثقيف الغذائي ورفع درجة الوعي الغذائي والقضاء على مشكلات التغذية المختلفة في المجتمع بعض المعوقات التي تضعف وتقلل من فاعلية هذه البرامج وكفائتها ، وتعيق تنفيذها ، ويمكن إيجاز أهم هذه المعوقات كالتالي :

١- **عدم اعتقاد أفراد المجتمع بجدوى هذه البرامج :** حيث يواجه منفذو البرامج التربوية الغذائية صعوبة إقناع عدد كبير من أفراد المجتمع بأهمية التغيير في عاداتهم الغذائية السيئة ، واتباعهم أساليب وطرق تغذوية سليمة ، وخاصة من كبار السن الذين تعودوا على طريقة معينة في تناول الغذاء ، وعلى أصناف محددة من الصعوبة إقناعهم بتغييرها إلى طرق وأنواع أخرى أفضل غذائياً وصحياً .

٢- **الأمية وقلة الوعي الغذائي والصحي بين أفراد المجتمع :** فارتفاع نسبة الأمية بين أفراد المجتمع ، وبخاصة الأمهات والآباء كبار السن ، وكذلك الانخفاض في الوعي الغذائي والصحي لغالبية أفراد المجتمع يشكل عقبة أمام تنفيذ البرامج التربوية الغذائية في المجتمع ، "فالكتيبات والنشرات التثقيفية الغذائية ليس لها تأثير ملموس على الممارسات الصحية للأفراد نظراً لعدم إلمام نسبة كبيرة من أفراد المجتمع بالقراءة والكتابة ، هذا إضافة إلى قلة إهتمام فئات أخرى بقراءة هذه الكتيبات والنشرات"<sup>(٢)</sup> .

٣- **ضعف الإمكانيات المادية والنقص في عدد المختصين في مجال التربية الغذائية :** وتعد هذه من أهم المشاكل التي تواجهها برامج التربية الغذائية وتعيق تنفيذها ، وقيامها بدورها بين أفراد المجتمع ، مما أثر على كفاءة وجودة البرامج القائمة حالياً ، وهذا بدوره أدى إلى ضعف الاستفادة من هذه البرامج .

(١) المرجع السابق ، ص ١١٣ .

(٢) عبد الرحمن مصيقر ، التغذية في المجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٩٢ .

٤- ضعف التخطيط لبرامج التربية الغذائية المنفذة : "فمعظم برامج التثقيف الغذائي المنفذة حالياً غير قائمة على أساس مدروس ، بل هي غالباً ما تكون وليدة الحاجة الآتية ، أو في المناسبات الصحية والاجتماعية ، كما لا يوجد تخطيط لإختيار مواضيع محددة ، أو وضع أولويات في هذه البرامج"<sup>(١)</sup> .

٥- تأثير المربيات والخادمت الأجنبيات على العادات الغذائية : حيث تلعب المربيات والخادمت الأجنبيات دوراً مهماً في تغذية الأسرة ، وبخاصة إعداد الطعام وتغذية الأطفال مما يؤثر على تشكيل العادات الغذائية للأسرة ، ويشكل عائقاً لتنفيذ البرامج التربوية الغذائية الموجهة للأسرة ، التي لاتستفيد من التثقيف والإرشاد التغذوي طالما القائم على شئون تغذية الأسرة لاتصل إليه هذه البرامج وهن الخادمت والمربيات الأجنبيات ، "وبناءً عليه فإن عملية التثقيف الغذائي يجب أن تشمل الخادمت والمربيات حتى يمكن تحسين العادات الغذائية خاصة للأطفال ، لكن المشكلة الحقيقية تكمن في أن الغالبية من هؤلاء المربيات والخادمت لايعرفن اللغة العربية بالإضافة الى تدني مستوى تعليمهن ، وهذا بدوره يشكل جانباً سلبياً في برامج التربية والتثقيف الغذائي"<sup>(٢)</sup> .

٦- تأثير الإعلان التجاري عبر وسائل الإعلام : إن نجاح الإعلان التجاري الذي تقدمه الشركات التجارية لترويج مبيعاتها من الأغذية غير الصحية وغير المفيدة ، وتصديق أفراد المجتمع وبخاصة الأطفال للمعلومات المضللة وغير الصحيحة للمادة الغذائية المعروضة يشكل عائقاً أمام وصول التثقيف الغذائي الصحيح حول ضرر هذه المادة الغذائية إلى الأفراد ، "فبينما ينصح البرنامج التثقيفي الغذائي بالإبتعاد عن تقديم المشروبات الغازية أو الحلويات للأطفال ، نجد أن الفقرة الإعلانية تركز على متعة الأطفال وصحتهم وهم يتناولون هذه الأغذية ، لذا يجب أن توضع رقابة على الصيغ الإعلانية المضللة وغير الصحيحة"<sup>(٣)</sup> .

(١) المرجع السابق ، ص ١٩٢ .

(٢) المرجع السابق ، ص ١٩٣ .

(٣) المرجع السابق ، ص ١٩٣ .

## المبحث الثالث

### موقف التربية الإسلامية من البرامج التربوية الغذائية المعاصرة

ترعى بعض الجهات العالمية والإقليمية والمحلية عدداً من البرامج التربوية الغذائية المنفذة داخل مجتمعنا الإسلامي ، سواء بالدعم المادي والبشري ، أو عن طريق الإشراف والمتابعة ، أو المشاركة في التخطيط والإعداد ، أو تولي مهام الإعداد والتمويل والتنفيذ بصورة مباشرة ، وسواء كانت هذه البرامج دائمة مستمرة كالبرامج الغذائية المقدمة في بعض مؤسسات الرعاية الاجتماعية والمستشفيات ، أو غير مستمرة كبرامج المناسبات الصحية والاجتماعية والدينية مثل البرامج الغذائية المنفذة في موسم الحج ، وشهر رمضان ، وبرنامج اليوم العالمي للغذاء ، والبرامج المقدمة عند الأزمات والكوارث .

ومن هذه الجهات والمنظمات والمؤسسات التي تقدم برامجها التربوية الغذائية في المجتمع المسلم بصورة مباشرة أو غير مباشرة مؤسسات ومنظمات عالمية مثل : منظمة الأغذية والزراعة الدولية ( FAO ) ، ومنظمة الصحة العالمية ( WHO ) ، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة ( UNICEF ) ، ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة ( UNESCO ) ، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي ( UNDP ) ، وبرنامج الغذاء العالمي ( WFP ) ، ومنظمة العمل الدولية ( ILO ) ، وصندوق الأمم المتحدة للسكان ( UNFPA ) ، واللجان المنبثقة عن الاتفاقات الدولية مثل دول المؤتمر الإسلامي ، والمراكز والمعاهد المعنية ببرامج ونشاطات تعليم وسياسات الغذاء والتغذية والبحث العلمي على المستوى العالمي ، ومن المنظمات والمؤسسات الإقليمية التي تقدم خدمات لها علاقة ببرامج تغذية المجتمع ، ويمتد نشاطها على مستوى المنطقة : جامعة الدول العربية والمنظمات المنبثقة عنها كمنظمة الثقافة والعلوم ، والمنظمة العربية للتنمية الزراعية وغيرها ، وتجمع دول الخليج العربي وما ينبثق عنه من برامج مشتركة لبعض جهاتها الرسمية كوزارات الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي ، والاتحادات المهنية على مستوى المنطقة مثل نقابة الأطباء العرب والصيدالة العرب والمهندسين الزراعيين العرب ، والاتفاقات الثنائية لبلدين وما ينبثق عنها من تعاون في مجال الغذاء مثل تسهيل مرور الأغذية والإعفاء الجمركي ، ومن الجهات المحلية التي ترعى وتقدم برامج تربوية غذائية في المجتمع المؤسسات الحكومية الرسمية مثل وزارة التربية والتعليم ، ووزارة العمل ، ووزارة الشؤون الاجتماعية ، ووزارة التجارة ، ومراكز الدراسات والبحث العلمي ، والمؤسسات الحكومية المستقلة عن الوزارات مثل الخطوط السعودية ، ورعاية الشباب ، والمؤسسات المحلية غير الحكومية مثل الجمعيات الخيرية ، والجمعيات الصحية ، والجمعيات التطوعية والمهنية المختلفة ، والمؤسسات والشركات الخاصة .



إن هذه البرامج التربوية الغذائية التي تقدمها هذه الجهات والمنظمات والمؤسسات المختلفة لأفراد المجتمع المحلي تأتي في إطار الرعاية الغذائية والصحية ، وعلاج مشاكل التغذية لشرائح مختلفة من أفراد المجتمع ، ففي حين تقدم الجهات المحلية خدمات الرعاية الغذائية والصحية لشرائح مختلفة من أفراد المجتمع المحلي كبرامج الرقابة المستمرة على إنتاج الغذاء وسلامته ، وعلى الصحة العامة للأفراد والأدوات والأماكن والأطعمة في مصانع الأغذية ، ومراقبة الأغذية المتداولة أثناء عرضها وتخزينها في الأسواق ، ومراقبة أغذية الأطفال المتداولة والمستوردة ، والإشراف على طلاب المدارس وفحصهم فيما يتعلق بأمراض سوء التغذية ، ومراقبة المقاصف المدرسية والأغذية التي يسمح ببيعها فيه ، والظروف البيئية المدرسية ، وتوعية الطلاب وتثقيفهم عن الصحة والغذاء المتداول من قبل الباعة المتجولين والذي يقبل عليه طلاب المدارس ، وعن تلوث الطعام المكشوف وغيرها من مسببات المشاكل الصحية والتغذوية ، وعمل النشرات التثقيفية والمحاضرات والمسابقات عن الصحة والغذاء والتغذية ، وإقامة الدورات التدريبية لمنسوبي الصحة المدرسية والمعلمين المشرفين على تغذية الطلاب ، ومراقبة تحسين تغذية الأطفال في رياض الأطفال ، والعديد من البرامج التربوية الغذائية التي تقدمها وتشرف عليها الجهات الحكومية وغير الحكومية في المجتمع المحلي مما لا يتسع المجال لذكره ، فإن الجهات العالمية والإقليمية تشارك أيضاً بتقديم عدد من البرامج التربوية الغذائية لأفراد المجتمع المحلي ، سواء بالدعم والمشاركة المباشرة كمنظمة الأمم المتحدة للطفولة ( اليونيسيف ) التي تتعاون مع عدد من الجهات المحلية كوزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم في مجال تغذية الأطفال ورعايتهم الصحية ، أو عن طريق برامج التوعية والتثقيف الغذائي والمؤتمرات والندوات والمحاضرات وتدريب العاملين في مجال تغذية المجتمع ، مثل تلك البرامج الغذائية التي تقدمها جهات العمل المشترك لدول مجلس التعاون الخليجي كبرنامج سلامتكم التوعوي التثقيفي .

ومع توفير الإمكانيات المادية والبشرية الكبيرة ، ووسائل الاتصال الحديثة المتطورة ، والتخطيط الجيد الفعال ، وظروف التنفيذ الملائمة نجح عدد من تلك البرامج التربوية الغذائية في تفعيل بعض جوانب التربية الغذائية كالتثقيف الغذائي الصحي ، والجوانب التوعوية الوقائية التي وجهت لبعض أفراد المجتمع مثل حلقات حافلة التثقيف الغذائي للأم الحامل والمرضع حيث يتم توعية عدد من الأمهات داخل حافلة خاصة مجهزة لهذا الغرض ، وبرنامج غذاؤك حياتك للتوعية الغذائية لتلاميذ بعض المدارس الذي أعدته شركة كيلوقز بالتعاون مع بعض الجهات الصحية في دول الخليج العربية<sup>(١)</sup> ، وبرنامج

(١) عبد الرحمن مصيقر ، التثقيف الغذائي ، ط ٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، ١٤٢٤هـ ، ص ١٥٤ .

التثقيف الغذائي الشهير (سلامتك) الذي أنتجته وزارات الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي ، وبعض برامج اليونيسيف<sup>(١)</sup>، والبرامج الغذائية الاستشارية في بعض وسائل الإعلام المحلية<sup>(٢)</sup>، كما أدت بعض برامج تقديم الوجبات الغذائية دورها بنجاح أيضاً فيما يتعلق بتأمين الوجبة الغذائية الصحية لشرائح من أفراد المجتمع كذلك الخدمات الغذائية التي تقدمها وزارة الصحة في المستشفيات ، والإسهام الغذائي لبعض الجهات الحكومية والخيرية في موسم الحج وشهر رمضان المبارك ، ووجبات المسافرين على متن الخطوط الجوية ، والخدمات الغذائية العلاجية لبعض الجمعيات الطبية كجمعية طب الأطفال السعودية ، وجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض<sup>(٣)</sup>، والدورات التثقيفية الغذائية التي تنظمها شعب التدريب التربوي في المؤسسات التعليمية ، وأقسام التغذية بكليات الاقتصاد المتزلي بالتعاون مع وزارة الصحة وبعض المستشفيات<sup>(٤)</sup>، بينما أخفقت بعض هذه البرامج ، ولم تؤد برامج أخرى دورها بفاعلية ، ويعود ذلك في معظمه لضعف إمكاناتها من جهة ، والتخطيط الغير فعال من جهة أخرى<sup>(٥)</sup> .

ورغم نجاح بعض البرامج التربوية الغذائية المعاصرة الموجهة لأفراد المجتمع ، وجهودها الكبيرة في نشر الثقافة الغذائية الصحيحة ، والوعي الغذائي الوقائي ، وما تقدمه من خدمات غذائية مختلفة لأفراد المجتمع المحلي ، وما تقوم به من رقابة صحية وغذائية على المتداول من الغذاء بين أفراد المجتمع ، وما تتميز به من أساليب الإتصال والتثقيف ، وتقديم الخدمات الغذائية المتطورة ، وما تنشره من حقائق علمية غذائية وصحية متجددة ومتقدمة ، إلا أن تركيز هذه البرامج على تفعيل بعض جوانب التربية الغذائية كالجوانب الصحية العلاجية ، وتقديم خدمات الغذاء إلى الأفراد ، وعملية التثقيف الغذائي من خلال الحقائق الصحية والغذائية المتعلقة بجسم الإنسان واحتياجاته الغذائية ، وتقديم الإرشاد الاقتصادي فيما يخص تمويل وتنظيم ميزانية الغذاء للأسرة والمجتمع ، وقصورها عن تفعيل الجوانب التربوية الغذائية الأخرى كالجانب العقدي والتعبدي والأخلاقي للتربية الغذائية لم يكن ليحقق شمولية التربية الغذائية وجملة من أهدافها الأساسية في مجتمع يدين بالإسلام ، ويسعى لتحقيق التربية الشاملة المتكاملة لأفراده من منظور تربوي إسلامي ، ووفق ثوابت الدين الإسلامي وأهدافه الأساسية التي تأتي في مقدمة إهتمامات أفراده التربوية ، فالتربية الغذائية التي ينشدها مجتمعنا الإسلامي لأفراده هي تلك التربية

(١) عبد الرحمن مصيقر ، التغذية في المجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٩٢ .

(٢) جريدة الرياض ، عيادة الرياض ، العدد ١٢٤٠٦ ، ٢٧ محرم ١٤٢٦هـ ، ص ١٩ .

(٣) مجلة الأمل ، برنامج السمعة مرض العصر المزمع ، العدد ٣٦ ، ١٢ صفر ١٤٢٦هـ ، ص ٣٤ .

(٤) جريدة الوطن ، صحتنا في غذائنا ، العدد ١٦٠٥ ، ١١ محرم ١٤٢٦هـ ، ص ٢٦ .

(٥) عبد الرحمن مصيقر ، التثقيف الغذائي ، مرجع سابق ، ص ٢٢ .

الغذائية التي يكون في مقدمة أهدافها غرس العقيدة الإسلامية في نفوس أفراد المجتمع ، وتحقيق هدف العبودية لله سبحانه وتعالى في كافة جوانبها ، ومراعاة أحكام الشرع الإسلامي في كل حقائقها ، وهو ما لم تسهم برامج التربية الغذائية المعاصرة المفعلة في مجتمعنا في تحقيقه فيما تقدمه لأفراد المجتمع من تربية غذائية ، فجل أهداف هذه البرامج تركز على تغيير السلوك الغذائي للفرد في إطار تنمية الجانب البدني منه ، ودون الاهتمام بتنمية الجانب الروحي والوجداني للفرد في التعامل مع غذائه ، أو تربيته على مراعاة أحكام الشريعة الإسلامية في سلوكه الغذائي .

إن أي برنامج غذائي يوجه لأفراد المجتمع يعمل في الغالب على تغيير السلوكيات والاتجاهات والعادات الغذائية للأفراد المتلقين له ، حتى وإن كان هذا البرنامج الغذائي يستهدف الإطعام والدعم الغذائي وتقديم الوجبة الغذائية فقط لفرد أو شريحة معينة من أفراد المجتمع ، ذلك أن السلوك الإنساني بطبيعته يتأثر بالممارسات السلوكية التي توجه إليه والثقافات التي تتصل به ، فنوع الغذاء الذي يقدم ، وكميته وطريقة تقديمه وطريقة تناوله كلها مؤثرات سلوكية تربوية تعمل على تغيير سلوك المتلقي وثقافته وعاداته بصورة مباشرة أو غير مباشرة<sup>(١)</sup> .

فالوجبات الغذائية التي تقدمها الخطوط الجوية للمسافرين على متن طائراتها على سبيل الضيافة هي برنامج إطعام لشريحة من أفراد المجتمع يهدف في الأساس إلى تقديم وجبة غذائية صحية للمسافر ، "حيث يقدم تموين الخطوط السعودية أكثر من ١٧ مليون وجبة سنوياً لـ ٥٤ شركة طيران عالمية بما فيها الخطوط السعودية نفسها ، وإدارة سعودية ١٠٠% ، و ٢٦٠٠٠ يد عاملة وصلت نسبة السعوديين إلى ٣٨% من إجمالي عدد العاملين في المطابخ وما في حكمها ، وفي هذا التموين لا مجال للإجهاد العشوائي ، فالكل مبرمج وفق آلية علمية واضحة سلسلة ، والنظام صارم يسري على الجميع بمن فيهم الضيوف على متن الرحلات ، وتقدم الوجبات الغذائية المتنوعة مجاناً للمسافرين بما فيها ١٧ خدمة مجانية يقدمها تموين السعودية للركاب من ذوي الاحتياجات الخاصة"<sup>(٢)</sup> ، ونظراً لجودة هذا البرنامج الغذائي الذي تقدمه هذه المؤسسة في جانبه الصحي والاقتصادي إعداداً وتمويلاً وتنفيذاً وإشرافاً ، وخاصة من حيث التكامل الغذائي والصحي للوجبة الغذائية بتنوعها ومناسبتها للمرحلة العمرية للفرد وحالته الصحية ، وكميتها المناسبة له ، وطريقة تقديمها الجيدة ، والمستوى العالي من النظافة الملاحظة على الطعام وعلى أدوات الأكل المصاحبة له ، فإن كل هذه الممارسات الغذائية التي تقدم من خلالها

(١) أحمد المصري ، الإعلان الغذائي ، ط ١ ، مؤسسة شباب الجامعة للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م ، ص ٤٥ .

(٢) جريدة الوطن ، خدمات التموين المجانية ، العدد ١٦٠٥ ، ١١ محرم ١٤٢٦هـ ، ص ٢٨ .

هذه الوجبة الغذائية للفرد تصبح مؤثرات سلوكية تربوية تؤثر فيه وتغير من سلوكه الغذائي بطريقة غير مباشرة ، فتجده ينضبط في الأكل وإن كان فوضوياً ، ويكتفي بالقدر الذي قدم له وإن كان نهماً ، وتترك لديه انطباعات معينة قد يغير من ثقافته وعاداته الغذائية ، وخاصة إذا كان ممن لا يلتزم منهجاً غذائياً معيناً ويتناول مثل هذه الوجبات وبهذا المستوى من النظام الغذائي لأول مرة ، وفي المقابل نجد أن بعض وجبات إفطار صائم التي تقدمها بعض الجهات الخيرية في شهر رمضان للمحتاجين من الصائمين هي في الأساس تهدف إلى تقديم وجبة الغذاء للصائم إلا أن غياب التنظيم والإعداد الجيد لبعض هذه البرامج الغذائية ، وعدم الإشراف والمتابعة الجادة ، وترك تسيير أمورها لبعض المجتهدين ممن لا يملكون التخصص والخبرة الكافية ، ولبعض العمالة الوافدة غير المدربة لتولي مهام التوزيع والتقديم ، والتي تتم بصورة فوضوية وعشوائية وغير مخططة تخطيطاً جيداً مما يخل بنظام هذا البرنامج الغذائي ، فتوضع كميات الطعام الزائدة عن الحاجة ، وتقدم بطريقة غير منظمة ، وبمستوى متدني من النظافة ، مع عدم توفر الأدوات المناسبة لتناول الطعام ، إضافة إلى غياب التوجيه والإرشاد الغذائي الشرعي والأخلاقي ، كل هذه الأمور تؤثر في سلوكيات الأفراد الغذائية ، فتلاحظ العشوائية وعدم الانضباط في تناول الطعام ، والطريقة السيئة في تناول الطعام ، ويترك باقي الطعام الزائد عن الحاجة على الموائد بصورة سيئة ، وقد يلقي بعد ذلك في مرمى النفايات والقمامة ، وتؤثر بالتالي كل هذه الممارسات الخاطئة في سلوكيات بعض الأفراد ، فتكسبهم عادات غذائية سيئة .

إن مثل هذه الممارسات الغذائية المختلفة لبعض أفراد المجتمع من خلال البرامج الغذائية التي تقدم إليهم تساهم بطبيعة الحال في تشكيل سلوكهم الغذائي وإن كانت هذه البرامج في الأساس لا تهدف إلى التثقيف الغذائي ، ولا يصاحبها إرشاد أو توجيه غذائي من أي نوع ، فمن الملاحظ أن معظم هذه البرامج الغذائية التي تقدم لشرائح مختلفة من أفراد المجتمع تفتقد التوجيه والتثقيف الغذائي وخاصة في الجانب الشرعي ، فالبرنامج الغذائي الناجح والمؤثر من وجهة نظر التربية الإسلامية هو البرنامج الغذائي الذي تقدم من خلاله الوجبة الغذائية للأفراد بصورة تربوية غذائية متكاملة ، فيتم من خلال هذا البرنامج الغذائي تفعيل جميع جوانب التربية الغذائية ، الجانب الشرعي بتقديم الإرشاد والتوجيه الشرعي المصاحب للبرنامج الغذائي ، والجانب الصحي بتكامل الوجبة غذائياً وصحياً ، والجانب الاقتصادي بمناسبة كميتها للفرد والحرص على حفظ الزائد منها عن حاجته ، والجانب الاجتماعي بتعليم الآداب الاجتماعية للفرد من خلال هذا البرنامج ، والجانب الأخلاقي بالمحافظة على السلوك الأخلاقي الإسلامي عند تقديم الوجبة الغذائية وعند تناولها وعند التعامل مع الفائض منها .

إن التربية الغذائية المنشودة في مجتمعنا الإسلامي هي شق من التربية الإسلامية الشاملة لجميع جوانب النفس البشرية ، "فالإنسان في نظر الإسلام ليس جسماً فقط ، ولا عقلاً فقط ، ولا روحاً فقط ، ولكنه كل متكامل من هذه العناصر جميعاً"<sup>(١)</sup> ، وعلى هذا الأساس فالتربية الغذائية المنشودة هي تربية تمثل التربية الإسلامية في إهتمامها بجميع جوانب النفس البشرية من جسم وعقل وروح ، فتربي جسم الإنسان وعقله وروحه في تعامله مع غذائه ، وتحقيق أهداف التربية الإسلامية في المجال الذي تتولاه بالسرعاية والتربية ، فهي تربي الإنسان في تعامله مع غذائه على الاعتقاد بأن الله هو الرازق ، وأن هذا الغذاء الذي يتناوله إنما كتبه الله له ورزقه إياه من غير حول ولا قوة ، وتربيته على التحري والتدقيق في مصدر هذا الغذاء ، وحكم الشرع الإسلامي فيه ، وتربيته على حفظ هذا الغذاء ، وعدم تبذيره بتناول قدر الحاجة منه دون إسراف ، وتربيته على تحيّر الطيب من الغذاء المفيد لجسمه ، والابتعاد عن ما يضره ويضعفه من أنواع الغذاء .

إن هذه التربية الغذائية الشاملة لجميع جوانب الإنسان الجسمية والعقلية والروحية لا تحققها البرامج التربوية الغذائية المعاصرة المفعلة في مجتمعنا ، فحسب علم الباحث إنه لا يوجد برنامج واحد مخطط ومعد لتحقيق هذه الاهتمامات بصورة متكاملة ، بل إن بعض هذه البرامج التربوية الغذائية المعاصرة في مجتمعنا الإسلامي يخططها ويعدها ويشرف عليها متخصصون في الغذاء والتغذية من مجتمعات غربية ، لها ثقافات ومعتقدات مغايرة تماماً لثقافتنا ومعتقداتنا ، مما يكون سبباً مباشراً في فشل هذه البرامج التربوية الغذائية في تحقيق الأهداف المتوخاة منها داخل مجتمعنا ، ومرد ذلك إلى الأفكار والتوجهات التي يعتقدونها هؤلاء ، والمخالفة لمعتقداتنا وتوجيهاتنا الإسلامية ، فهم ينظرون على سبيل المثال إلى أن لحم الخنزير من أهم مصادر البروتين الحيواني ، وأن من العادات الغذائية السيئة في المجتمع الإسلامي تحريم أكل لحم الخنزير لإعتقاد المسلمين بأن الدودة الشريطية التي قد توجد في لحم الخنزير تسلبهم القوة ، و يقولون إنه حتى بعد امكانية أكل لحم الخنزير الخالي من أي ديدان شريطية ، والمربي في مزارع نظيفة على أحدث النظم ، إلا أن المسلمين مازالوا متمسكين بتحريم أكله ، كما أن هؤلاء المتخصصون ينظرون إلى أن من العادات الغذائية الجيدة ، والتي ينبغي أن يحرص عليها الإنسان ويحافظ عليها أكل بعض الأطعمة الغنية بالبروتين الحيواني مثل الحشرات والثعابين ولحم القروود وخاصة البابون

(١) عمر محمد التومي ، فلسفة التربية الإسلامية ، ط ٦ ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، ليبيا ، ١٣٩٥هـ ، ص ٩٢ .

والكلاب والقطط ، وكذلك عادة شرب دم الحيوان ، وبخاصة دم البقر بعد خلطه باللبن نظراً لارتفاع القيمة الغذائية للدم<sup>(١)</sup> .

إن من يعتقد هذه الأفكار والتوجهات الغذائية المحرمة في شريعتنا الإسلامية لن يكون بمقدوره بطبيعة الحال التخطيط والإعداد لبرامج تربية غذائية تتوافق وغايات وحاجات مجتمعنا الإسلامي ، ولن تحقق هذه البرامج الأهداف التربوية الغذائية التي تنشدها التربية الإسلامية للمجتمع المسلم ، والشمولية والتكامل التربوي الذي تسعى إليه لأفراده .

فبرامج اليونيسيف التربوية الغذائية في مجال رعاية الأطفال غذائياً وصحياً ، والتي يخططها ويعدها ويشرف عليها متخصصون من ثقافات وايدلوجيات غربية في عدد من برامجها ، والتي تفعل في مجتمعنا الإسلامي بين الحين والآخر ، ربما سعت لتبني و تفعيل بعض البرامج التربوية الغذائية الحديثة النشأة في مجال رعاية الطفل الخديج — الذي ولد قبل أوان الولادة وهوناقص النمو — مثل إقامة ما يسمى بنوك الحليب البشري ، حيث يجمع اللبن من الأمهات المتبرعات في مختلف دول العالم ومجتمعاته ، ويعقم ويحفظ ويقدم لإرضاع الأطفال الخدج ناقصي النمو في الحاضنات الصناعية كبديل أفضل للألبان الحيوانية التي يغذى بها هؤلاء الأطفال<sup>(٢)</sup> ، وهذا يثير جدلاً شرعياً في مجتمعنا الإسلامي حول مدى موافقة مثل هذه البرامج الغذائية لأحكام الشريعة الإسلامية ، إذ تقف التربية الإسلامية موقف الرفض لمثل هذه البرامج الغذائية ما لم توافق أحكام الشريعة الإسلامية التي تعتبر أساساً من أسس التربية الغذائية التي تتبناها التربية الإسلامية في المجتمع المسلم .

إن التربية الإسلامية بمجالاتها المتعددة ومنها مجال التربية الغذائية تولى التجارب الإنسانية المختلفة التي تسعى لحل مشاكل المجتمع ، وتيسير حياة أفراده ، والوصول به إلى المثالية المطلقة في كافة شؤونه ، توليها عناية واهتمام عظيمين ، وتشجع أفراد المجتمع المسلم ومؤسساته على تبنيها والأخذ بها ما لم تخالف هذه التجارب الإنسانية أحكام الشريعة الإسلامية التي هي في أساسها وواقعها المنظم الأمثل لحياة أفراد المجتمع ، ومصالحهم ، وعلاقتهم بحياتهم الدنيوية والأخروية ، فالإسلام الذي أرتضاه الله ديناً ومنهجاً للبشرية جمعاء ، قد جاء بالحق محكماً ومفصلاً ، وجامعاً لكل الأحكام والتكاليف ، ولكل الشرعيات والمعاملات ، ولكل حقائق المعارف والعلوم ، بهدف هداية دينية جامعة هي لخير الإنسان في الدنيا والآخرة ، ومن هذا المنطلق "فالتربية الإسلامية تمثل المنهج الذي يحقق التطبيق الفعلي للتشريع

(١) منى خليل عبد القادر ، مشاكل التربية الغذائية في الدول النامية ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .

(٢) أحمد شوقي إبراهيم ، المحرمات وصحة الانسان والطب الوقائي ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .

الإسلامي ، لأن الإسلام ليس جانباً علمياً معرفياً فقط ، بل يهدف إلى التطبيق العملي ، والعلم وسيلة لتحقيق الجانب التطبيقي الصحيح ، الذي يرسم للإنسان سبيل الهدى ، الذي جاء به جميع الأنبياء عليهم السلام ، وآخرهم نبينا محمد صلى الله عليه وسلم<sup>(١)</sup> .

ويمكن إنجاز القول في موقف التربية الإسلامية من البرامج التربوية الغذائية المعاصرة المنفذة في مجتمعنا الإسلامي في التالي :

أولاً : رفض التربية الإسلامية لتلك البرامج التربوية الغذائية التي لا توافق أحكام الشريعة الإسلامية التي تعتبر أساساً من أسس التربية الغذائية الموجهة للمجتمع المسلم .

ثانياً : مطالبة التربية الإسلامية بتفعيل الجانب الروحي في البرامج التربوية الغذائية المعاصرة من منظور تربوي إسلامي تحقيقاً للأهداف العقدية والتعبدية والأخلاقية التي تمثل الأهداف الأساسية للتربية الغذائية التي ينشدها المجتمع المسلم .

ثالثاً : سعي التربية الإسلامية إلى تحقيق الشمول والتكامل للبرامج التربوية الغذائية المعاصرة المفعلة في المجتمع المسلم بإحتوائها على جميع الفعاليات التي من شأنها توجيه وتنمية سلوك المسلم في التعامل مع غذائه روحياً وعقلياً وجسماً .

رابعاً : حرص التربية الإسلامية على أن تكون البرامج التربوية الغذائية المعاصرة إسلامية الصبغة تخطيطاً وإعداداً وتمويلاً وتنفيذاً وإشرافاً ضماناً لنجاحها في تحقيق رسالتها التربوية الإسلامية ، ومنعاً لتسرب الثقافات المعادية للإسلام من خلالها إلى أفراد المجتمع المسلم .

خامساً : تبني التربية الإسلامية وتشجيعها لكل ما تحويه برامج التربية الغذائية المعاصرة من وسائل التقدم والتطور في أساليب الإتصال الفعال ، والتجارب الإنسانية الناجحة في مجال الرعاية الغذائية والصحية ، والمكتشفات العلمية المتجددة في دراسة الإنسان والغذاء ، ما لم تخالف أحكام الشرع الإسلامي وتعاليمه في هذا المجال .

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٥ .

## الفصل الخامس

# التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة



# الفصل الخامس التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة

تمهيد

المبحث الأول : ماهية الأسرة وأهميتها في التربية الإسلامية .  
المبحث الثاني : دور الأب في تفعيل التربية الغذائية في  
الأسرة .

المبحث الثالث : دور الأم في تفعيل التربية الغذائية في  
الأسرة .

# الفصل الخامس

## التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة

### تمهيد:

الأسرة هي البيئة التربوية الأولى لبناء الإنسان وتنشئته ، وهي المنطلق الحقيقي الأول للتربية الإنسانية ، ففيها يبدأ تشكيل شخصية الإنسان وسلوكه منذ مرحلة الطفولة المبكرة مما يؤثر في نموه وتكوينه في باقي مراحل حياته .

ومن هذا المنطلق اكتسبت الأسرة أهميتها في التربية الإسلامية ، كونها الركيزة الأولى من ركائز التربية في المجتمع ، والمؤثر الأقوى في تربية الإنسان وتكوين سلوكه وشخصيته ، لأن الأسرة تتسلم الإنسان من بداية مراحل فتبذر فيه بذورها ، فالوقت الذي يمضيه الإنسان في البيت مع أسرته أكثر الأوقات في حياته ، لذا فأفراد الأسرة وبخاصة الوالدين أكثر الناس تأثيراً في حياته<sup>(١)</sup>.

"فالطفل أول ما يرى من الوجود منزله وذويه فترتسم في ذهنه أول صور الحياة مما يراه من حالهم وطرق معيشتهم فتتشكل نفسه المرنة ، القابلة لكل شيء ، المتصلة بكل شكل من أشكال هذه البيئة الأولية"<sup>(٢)</sup>.

وحيث أن التربية الغذائية في الإسلام هي النموذج الأمثل لتربية الإنسان في التعامل مع غذائه ، وتعويد العادات الغذائية الإسلامية المرغوبة لبناء نموه الجسمي الصحيح ، وحفظ صحته وقوته ، ولكون الأسرة المسلمة هي خير من يطبق هذا المنهج الغذائي التربوي الإسلامي المتكامل ، فقد خصص الباحث هذا الفصل من دراسته لوضع تصور إجرائي مقترح لأهم التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة ، مفصلاً دور كل من الأب والأم في تفعيل هذه التربية ، لعلها تكون عوناً للأسرة المسلمة في أن تصنع واقعاً غذائياً إسلامياً وفق شرع الإسلام وآدابه المثلى في التربية الإنسانية ، ومنهجاً يحقق التربية الغذائية الإسلامية المتكاملة التي تنشدها الأسرة المسلمة لأفرادها .

وقد عمد الباحث في عمل هذا التصور المقترح إلى تصنيف التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في الأسرة إلى خمسة جوانب تربوية رئيسية ، مع بيان الدور المناط بكل من الأب والأم في تفعيل هذه الجوانب ، من خلال طرق ووسائل إجرائية مقترحة ، مدعمة بالأدلة والشواهد من الكتاب

(١) محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٩٣ . بتصرف .

(٢) محمد نور سويد ، منهج التربية النبوية للطفل ، مرجع سابق ، ص ٢٥ .

والسنة ، تسهياً للمطلع على تتبع هذه التطبيقات التربوية حال رغبته في الاستفادة العملية منها ،  
وبياناً لخاصية الشمول التي امتازت بها التربية الغذائية في الإسلام في تربية الإنسان في التعامل مع غذائه ،  
وهذه الجوانب هي :

أولاً : الجانب الشرعي : ويشمل التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام الموجهة إلى تفعيل  
النواحي العقدية والتعبدية والأحكام الشرعية في تعامل الإنسان مع غذائه .

ثانياً : الجانب الأخلاقي : ويشمل التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام الموجهة إلى تنمية  
السلوك الأخلاقي في ممارسات الإنسان مع غذائه .

ثالثاً : الجانب الاجتماعي : ويشمل التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام الموجهة إلى تحقيق  
الوحدة الاجتماعية من خلال تعامل الإنسان مع غذائه .

رابعاً : الجانب الصحي : ويشمل التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام الموجهة إلى حفظ صحة  
الجسم من خلال سلوك الإنسان مع غذائه .

خامساً : الجانب الاقتصادي : ويشمل التطبيقات التربوية للتربية الغذائية في الإسلام الموجهة إلى تنظيم  
النواحي الاقتصادية في تعامل الإنسان مع غذائه .

# المبحث الأول

## ماهية الأسرة وأهميتها في التربية الإسلامية

الأسرة في اللغة :

الأسرة بمعنى الضم والاجتماع<sup>(١)</sup>، "والأسرة الدرع الحصينة ، وأسرة الرجل عشيرته ورهطه الأذنون لأنه يتقوى بهم ، والأسرة عشيرة الرجل وأهل بيته"<sup>(٢)</sup> .

الأسرة في الاصطلاح :

يعرف علماء الاجتماع الأسرة عامة بأنها : اللبنة الأولى في البناء الاجتماعي ، وهذا التعريف يصدق على كل أسرة بغض النظر عن دينها وعقيدتها<sup>(٣)</sup> .

ويمكن تعريف الأسرة أيضاً بأنها : "الجماعة التي تعيش في محيط مكاني واحد ، وترابطهم صلة قرابة"<sup>(٤)</sup> .

وتعرف الأسرة تربوياً بأنها : "الوعاء الاجتماعي الذي يتلقى الطفل ويتفاعل معها ، ويشعر بالانتماء إليها"<sup>(٥)</sup> .

الأسرة في الإسلام :

الأسرة في الإسلام هي : اللبنة الأولى القائمة على العقيدة الإسلامية في بناء المجتمع الإسلامي ، وأساس بناء الأسرة المسلمة العقد الشرعي بين الزوجين ، فلا أسرة في الإسلام إلا بعقد شرعي موافق لكتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، وقد سماه الله سبحانه وتعالى الميثاق الغليظ ، قال تعالى : ( وَأَخَذْنَا مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا ) ( سورة النساء : الآية ٢١ ) .

والأسرة في الإسلام تقوم على ثلاث مقومات رئيسة إذا فقدت واحدة منها لم تصح تسميتها أسرة إسلامية ، وهي الزوجان و العقد الشرعي و العقيدة الإسلامية ، فالزوج والزوجة هما الركن الأول من أركان الأسرة في الإسلام ، فلا تقوم أسرة مسلمة دون زوج وزوجة ، يربط بينهما عقداً

(١) إسماعيل بن حماد الجوهري ، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية ، ط ٢ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٣٩٩ هـ ، ص ١٧ .

(٢) جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور ، لسان العرب ، مرجع سابق ، الجزء الرابع ، ص ٢٠ .

(٣) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٢٢٢ .

(٤) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٠٩ .

(٥) علي خليل أبو العينين ، القيم الإسلامية والتربية ، ط ١ ، دار النصر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٨٧ م ، ص ٣٨٧ .

شرعياً موافق لكتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم ، وهو الركن الثاني من أركان الأسرة المسلمة ، حيث أن أي علاقة تقوم بين رجل وامرأة خارج هذا العقد هي علاقة محرمة في الإسلام ، ولا يعترف بها المجتمع المسلم ، كما أن العقيدة الإسلامية هي ركن أساسي من أركان الأسرة المسلمة ، فحتى يطلق على الأسرة اسم الإسلام لابد أن يكون أفرادها مسلمين ، يعتقدون الإسلام قولاً وعملاً<sup>(١)</sup>.

### أهمية الدور التربوي للأسرة في التربية الإسلامية :

إن الأسرة في نظر الإسلام هي المحدد والمشكل الرئيسي الأول لشخصية الإنسان التي تلازمه طول عمره ، فهي البيئة الأولى المناط بها إعداد الإنسان المؤمن الصالح ، قال صلى الله عليه وسلم : ( ما من مولود يولد إلا على الفطرة ، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه ، كما تنتج البهيمة جمعاء هل تحسبون فيها من جدعاء )<sup>(٢)</sup> ، فالأبوان لهما دور تربوي كبير ، هو الدور الأول في صلاح الفرد أو فساده ، فالمسئولية تقع كاملة على الوالدين في حسن تربية الأبناء أو انحرافهم ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ) (سورة التحريم: الآية ٦) ، فالله سبحانه وتعالى في هذه الآية يأمر المؤمنين بتأديب وتعليم أولادهم ، وأهليهم ، وأمرهم بطاعة الله والابتعاد عن معاصيه ، وتقواه<sup>(٣)</sup> ، "فالصبي أمانة عند والديه ، وقلبه الطاهر جوهرة نفيسة ساذجة خالية من كل نقش وصورة ، وهو قابل لكل ما نقش ، ومائل إلى كل ما يمال به إليه ، فإن عود الخير وعلمه نشأ عليه ، وسعد في الدنيا والآخرة ، وشاركه في ثوابه أبوه وكل معلم له ومؤدب ، وإن عود الشر ، وأهمل إهمال البهائم شقي وهلك ، وكان الوزر في رقبة القيم عليه والولي له"<sup>(٤)</sup> ، ويحمل النبي الكريم صلى الله عليه وسلم الوالدين مسؤولية تربية الأبناء ، فهما مسؤولان أمام الله سبحانه وتعالى عن حسن تربيتهم أو فسادها ، قال صلى الله عليه وسلم : ( كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته ، الإمام راع ومسؤول عن رعيته والرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيته والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته وكلكم راع ومسؤول عن رعيته )<sup>(٥)</sup>.

(١) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الجنائز ، باب إذا أسلم الصبي فمات هل يصلى عليه ، رقم الحديث ١٢٧١ .

(٣) إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي ، تفسير القرآن العظيم ، الجزء الرابع ، المكتب الإسلامي ، بيروت ، ١٤٠٥ هـ ، ص ٣٩١ .

(٤) محمد بن محمد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، مرجع سابق ، الجزء الثالث ، ص ٩٦ .

(٥) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الجمعة ، باب الجمعة في القرى والمدن ، رقم الحديث ٨٤٤ .

إن قيام الأسرة بمهامها التربوية تجاه الأبناء هي طاعة لله تعالى في المقام الأول ، متى ما كانت هذه التربية تتم في إطار المنهج الإسلامي ، وعلى ضوء ما جاء في كتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم من قواعد وآداب تربوية تحقق التكامل التربوي الذي تسعى إليه التربية الإسلامية لأبنائها .

فاهتمام الوالدين ، والعلاقات الأسرية ، و معتقد الأسرة الديني ، ونظامها الثقافي والاجتماعي والاقتصادي ، كلها مؤثرات أسرية على تربية الطفل ، تحكم نموه النفسي والتربوي ، وتتحكم في تشكيل الملامح الأساسية لنمو شخصيته ، إما في طريق الخير ، أو طريق الشر<sup>(١)</sup> .

لذلك كان دور الأسرة التربوي بالغ الأهمية في التربية الإسلامية ، فإن في قيام الأبوين بواجبهما في التربية الصالحة للأبناء على المنهج الإسلامي عوناً لهم على طاعة الله سبحانه وتعالى ، وإصلاح لجميع جوانب شخصياتهم العقدية والتعبدية والخلقية والاجتماعية وغيرها من الجوانب الأخرى ، فالأسرة مكلفة تكليفاً أساسياً وكاملاً بالمسؤولية الملقاة على عاتقها ، لا تنفك إلا بأداء حقها ، وأداء حقها لا يكون إلا بتعهد أعضاء الأسرة لبعضهم البعض بالتوجيه والرعاية ، والنصح وتقوم المعوج ، وإصلاحه ومتابعته ، حتى تتحقق الاستقامة والصلاح<sup>(٢)</sup> .

إن من أعظم غايات تكوين الأسرة في ضوء التربية الإسلامية المحافظة على فطرة الناشئ من الزيغ والضلال ، لأن الأصل في فطرة الناشئ السلامة والصحة ، وأما الانحراف فهو طارئ عليه ، ومهمة الأسرة تتجلى في حفظ ما فطر عليه الأبناء ، والعناية بهم ، وتربيتهم التربية الصالحة ، وإرواء الجانب العاطفي عندهم ، لأن الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى البناء العاطفي من خلال إظهار الحب له بالمداعبة والرعاية ، حتى تكون بمنزلة القاعدة الاستقبالية التي تجعله يتقبل كل توجيه ممن يحبه ، ولا يمكن أن يحصل على هذه المحبة المتكاملة إلا من خلال الأسرة<sup>(٣)</sup> .

فالطفل في حاجة دائمة للعطف والحنان ، وهو من مقومات صحته النفسية ، ومن أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطفل إلى إشباعها ، "فالطفل الذي لا يشبع هذه الحاجة العاطفية فإنه يعاني من العطش العاطفي ، ويشعر أنه غير مرغوب فيه ، ويصبح سيئ التوافق ، مضطرباً نفسياً"<sup>(٤)</sup> ، والتربية الإسلامية تحث على إشباع هذه الحاجة العاطفية لدى الأبناء ، بل وتنظم هذا الحب بين الأبناء

(١) منير المرسي سرحان ، في اجتماعيات التربية ، ط ٣ ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٨١م ، ص ١٨٤ .

(٢) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٤ .

(٣) خالد حامد الحازمي ، مراحل النمو في ضوء التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار عالم الكتب ، الرياض ، ١٤١٩هـ ، ص ١١ .

(٤) عبد الرحمن النحلاوي ، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة ، د.ط. ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٠٥هـ ، ص ١٣٧ .

والآباء وتقومه فتوصي بالعدل والاعتدال فيه ، "فالعدل والمساواة بين الأبناء في العطف والعطفية من أهم عوامل الألفة والمحبة بينهم ، والتفرقة بين الأبناء في المحبة تولد العداوة والبغضاء والتحاسد والتنافس ، وربما أدى ذلك بالأبناء إلى عقوق والديهم ، والتربية الصالحة هي التي تجنب الأبناء مثل ذلك" (١) .

إن للأسرة دوراً كبيراً ومهماً في توجيه الناشئة وتربيتهم التربية الإسلامية خاصة في مراحل نموهم الأولى لأن الطفل يتشرب توجيهات الأسرة دون مناقشة لها ، فهي المحضن الأول والرئيس الذي يتشرب من خلاله الأبناء الجانب العقدي والتعبدي والأخلاقي والفكري ، وبقدر ما تهتم بهم تكون درجة نجاحهم وتفوقهم ، ولأن تورث الأسرة أبنائها من ميراث رسول الله صلى الله عليه وسلم خير لها من أن تورثهم الدينار والدرهم ، فللتربية الصالحة ثماراً يجنيها الأبوان في الدنيا والآخرة ، فهي مصدر سعادة لهما في الدنيا ، وثواب في الآخرة (٢) .

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٣٦ .

(٢) المرجع السابق ، ص ٣٤١ .

## المبحث الثاني دور الأب في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة

يضطلع الأب بدور كبير وهام في تربية أولاده وتأديبهم وتعليمهم الفضائل والأخلاق الحسنة ، فهو المسؤول الأول عن غرس المفاهيم التربوية الصحيحة في نفوس الأبناء وتعويدهم السلوك الصحيح في كافة أفعالهم وتصرفاتهم ، وهو القدوة والتطبيق العملي لكل فضيلة وخلق كريم في أعين أولاده .

إن دور الأب في تفعيل التربية الإسلامية في محيط الأسرة دور بالغ الأهمية ، ولهذا حثت الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة الأب على الاضطلاع بمسئولته في تربية وتأديب أولاده على منهج القرآن الكريم وسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم ، وتعليمهم الفضائل والآداب الإسلامية الرفيعة ، حتى يجنبهم الانحراف الذي قد يوردهم النار ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ) (سورة التحريم : الآية ٦) . يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه : أي علموهم وأدبوهم<sup>(١)</sup> . وعن أنس بن مالك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( أكرموا أولادكم وأحسنوا أدبهم )<sup>(٢)</sup> . ويقول صلى الله عليه وسلم : ( ما نحل والد ولداً أفضل من أدب حسن )<sup>(٣)</sup> ، وخير أدب وتربية يمكن للأب أن يقدمها لأولاده هي أدب وتربية القرآن ، بل إنه مأمور بذلك ومسؤول عنه ، عن ابن مسعود رضي الله عنه قال : ( ليس مؤدب إلا وهو يجب أن يؤتى أدبه وإن أدب الله القرآن )<sup>(٤)</sup> .

والتربية الغذائية في الإسلام هي أحد فروع التربية الإسلامية التي على الأب أن يعلمها لأولاده ، ويرببهم على كيفية تعاملهم مع غذائهم وفق قواعدها وآدابها ، ويقوم ما أعوج من سلوكهم الغذائي بأساليبها التربوية المتنوعة ، ويكسبهم المهارات والعادات الغذائية الحسنة التي تضمنتها ، ويكون لهم القدوة الحسنة والمثال الحي في الالتزام بمنهجها ، والحرص على تمثلها في كل شأن له مع غذائه .

والباحث في هذا المبحث من دراسته يحاول رسم هذا الدور التربوي للأب في تفعيل التربية الغذائية في ميدان الأسرة ، من خلال بيان الدور المناط بالأب في تطبيق جوانب التربية الغذائية المختلفة الجانب الشرعي والأخلاقي والاجتماعي والصحي والاقتصادي في محيط أسرته ، وتقديم عدد من الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة التي قد تساعد في مهمته هذه ، مدعومة بالأدلة والشواهد من

(١) إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي ، تفسير القرآن العظيم ، مرجع سابق ، ص ٤١٧ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب اللب ، باب بر الوالد والإحسان إلى البنات ، رقم الحديث ٣٦٦١ .

(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب البر والصلة ، باب ما جاء في أدب الولد ، رقم الحديث ١٨٧٥ .

(٤) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب فضائل القرآن ، باب فضل من قرأ القرآن ، رقم الحديث ٣١٨٧ .



الكتاب والسنة ، مفصلاً ذلك في جدول يجوي كل صف منه على مقترح الباحث في تفعيل جانب من جوانب التربية الغذائية ، ليسهل على الأب الراغب في الاستفادة من هذه المقترحات الاطلاع عليها والتنقل بين محاورها بيسر وسهولة . وقد جاء هذا التصور المقترح لدور الأب في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة على النحو التالي :

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٢)</p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : ( لا يدخل الجنة من نبت لحمه من سحت النار أولى به )<sup>(١)</sup></p> <p>ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه رأى الحسن بن علي قد وضع ثمرة من تمر الصدقة في فمه ، فزجره قائلاً : ( كخ كخ ، أما تعرف أنا لا نأكل الصدقة )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب عن السؤال عن مصدر الطعام والشراب ونوعه قبل شرائه ، وقبل تناوله ، وخاصة الأطعمة المحفوظة أجنبية المصدر .</li> <li>• أن يحرص على التأكد من طريقة الذبح ، وأنها موافقة للطريقة الشرعية عند شراء اللحم من السوق .</li> <li>• أن يقف الأب على طريقة ذبح الطيور كالدجاج والحمام بالمتزل ، وخاصة في وجود الخادمة الأجنبية .</li> <li>• أن ينسب أهل المتزل من الزوجة والأولاد بالحرص على تخير الطيب الحلال من الطعام والشراب عند شرائه ، وعند قبوله كهدية من الغير ، وعند تناوله في المناسبات خارج المتزل</li> <li>• أن يزود مكتبة المتزل بالأشرطة والأفلام والكتيبات الشرعية اللازمة لتعليم وتنقيف أهل المتزل في هذا الجانب ، وأن يرغبهم ويشجعهم على الإطلاع عليها .</li> </ul>	<p>١- توخي الطيب الحلال من الطعام والشراب .</p>	<p>أولاً : الجانب الشرعي .</p>

(١) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الرقاق ، باب في أكل السحت ، رقم الحديث ٢٦٥٧ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الجهاد والسير ، باب من تعلم بالفارسية والرطانة ، رقم الحديث ٢٨٤٣ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر )<sup>(١)</sup></p> <p>عن ابن عباس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من أطعمه الله طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يصطحب الأب الأولاد في بعض الأوقات وخاصة الكبار منهم إلى السوق لتعليمهم الطريقة الصحيحة في تخير الطعام والشراب الطيب والتأكد من مصدره وتاريخ صلاحيته إن كان محفوظاً .</li> <li>• أن يذكر الأب أهل المنزل عند الجلوس للطعام والشراب أن هذا رزق الله الذي ساقه إليهم من غير حول ولا قوة لهم فيه لكي يتقنوا به على طاعته سبحانه ، فإن هذا التذكير المستمر لهم يشعرهم بالعبودية لله ، وأن تناولهم للطعام إنما هو لله ، وطلباً لمرضاته .</li> <li>• أن يحرص على ترديد المأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم من الأدعية والأذكار قبل تناول الطعام والشراب وبعده ، ليكون الأب قدوة لأهله وأولاده في هذا الشأن ، ويتعودوا على ذكرها باستمرار .</li> <li>• أن يعلم أهل المنزل من الزوجة والأبناء هذه الأدعية والأذكار ويرغبهم في ترديدها قبل تناول الطعام وبعده ، شارحاً ما يترتب على ترديده من الأجر العظيم .</li> </ul>	<p>٢- الدعاء والذكر قبل تناول الطعام والشراب وبعده .</p>	<p>تابع الجانب الشرعي</p>

(١) محمد بن يزيد ابن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الصيام ، باب فيمن قال الطاعم الشاكر كالصائم الصابر ، رقم الحديث ١٧٥٤ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأشربة ، باب ما يقول إذا شرب اللبن ، رقم الحديث ٣٢٤٢ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال صلى الله عليه وسلم : ( اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم )<sup>(١)</sup></p> <p>عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : كنت غلاماً في حجر النبي صلى الله عليه وسلم ، وكانت يدي تطيش في الصفحة ، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( يا غلام سم الله تعالى ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك )<sup>(٢)</sup></p> <p>كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا فرغ من الطعام قال : ( الحمد لله الذي أطعنا وسقانا وجعلنا مسلمين )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب على التسمية عند تناوله الطعام والشراب مع أفراد أسرته ، وأن يدعو بحمد الله وشكره عند الفراغ منه بصوت مسموع ففيه تعويد لأهل المنزل على الإقتداء به في هذا الأمر .</li> <li>• أن يذكر الأب أفراد أسرته عند جلوسهم للطعام بالتسمية والدعاء بحمد الله وشكره على نعمة الطعام التي ساقها إليهم ، ففي هذا التذكير المستمر تنبيه لهم على أهمية هذا الأمر</li> <li>• أن يعلم الأب أولاده وبخاصة الصغار منهم صيغ التسمية الشرعية ، والحمد المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم ، ويرغبهم في حفظها وترديدها.</li> <li>• أن يبين لهم ما للتسمية من بركة على الطعام ، وأنها تطرد الشيطان عن مشاركة المسلم طعامه وشرابه ، وأن يبين لهم ما يترتب على التسمية في أول الطعام وحمد الله تعالى بعد الفراغ منه من أجر ومثوبة عظيمة عند الله سبحانه وتعالى مع ذكر أمثلة لهم من أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الشأن .</li> </ul>	<p>٣ - التسمية قبل تناول الطعام والشراب والحمد بعده .</p>	<p>تابع الجانب الشرعي</p>

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٧ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٧ .

(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الدعوات ، باب ما يقول إذا فرغ من الطعام ، رقم الحديث ٣٣٧٩ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
قال صلى الله عليه وسلم : من شرب في إناء من ذهب أو فضة فإنما يجرجر في بطنه ناراً من جهنم <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يبين الأب لأهل بيته وبخاصة الأبناء حرمة اقتناء أواني الذهب والفضة ، واستعمالها في الأكل والشرب ، وأن هذا مخالف للشرع الإسلامي الخفيف وبطراً وتكبراً وإسرافاً للمال ، وأن يوضح لهم عقوبة من قام بهذا الفعل في الإسلام مذكراً بالأحاديث الشريفة الواردة في هذا الأمر .</li> </ul>		تابع الجانب الشرعي
عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : ( نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن مطعمين ، عن الجلوس إلى مائدة يشرب عليها الخمر ، وأن يأكل الرجل وهو منبطح على بطنه ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتجنب الأب تناول الطعام والشراب على الموائد التي يتم عليها تناول المحرمات كالخمر ونحوه ، وخاصة عند السفر إلى البلاد الكافرة والأكل في مطاعمها سواء بمفرده أو مع أفراد أسرته .</li> <li>• أن يبين الأب لأفراد أسرته من الزوجة والأولاد نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن الأكل والشرب على هذه الموائد ، وأن يحذرهم من الوقوع في هذه المخالفة .</li> <li>• أن يعود الأب أبناءه على حسن اختيار مكان تناول الطعام ، وأن يتحروا عن المكان الذي يجتارونه للجلوس إلى طعامهم ، وبخاصة عند أكلهم في المطاعم الأجنبية أثناء السفر إلى بلادهم .</li> </ul>	٦ - تجنب الأكل والشرب على موائد تناول المحرمات .	

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب اللباس والزينة ، باب تحريم استعمال أواني الذهب والفضة ، رقم الحديث ٣٨٤٧ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في الجلوس على مائدة عليها بعض ما يكره ، رقم الحديث ٣٢٨٢ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه ، وإذا شرب فليشرب بيمينه ، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يأكل الأب عند اجتماعه على الطعام مع أفراد أسرته بيده اليمنى ويتصرف في كل شؤونه مع طعامه بيده اليمنى ، فإن في ذلك تعويد لهم على الإقتداء به في هذه السنة العظيمة .</li> <li>• أن يعود الأب الأولاد الصغار على الأكل باليد اليمنى ، ويزجرهم عند استعمال اليسرى في الأكل .</li> <li>• أن ينبه الأولاد على الأكل باليد اليمنى عند استعمالهم أدوات الأكل كالمعلقة والسكين ونحوها بأن يتم مسكها باليد اليمنى عند التعامل مع الطعام .</li> <li>• أن يذكر لهم أن الأكل باليد اليسرى تشبه بالشيطان الذي يأكل بشماله ، وأن يبين لهم المضار الصحية المحتملة عند الأكل باليد اليسرى فقد يعلق بها أذى عند الاستنحاء مثلاً .</li> <li>• أن يتجنب الأب شراء أواني الأكل والشرب المصنوعة من الذهب والفضة ولو على سبيل الزينة لما في وجودها داخل البيت من تعويد للأولاد على رؤيتها ، والتهاون بجرمتها وربما استعملوها مستقبلاً في غفلة الأب حباً ورغبة في الممنوع .</li> </ul>	<p>٤ - تناول الطعام والشراب باليد اليمنى .</p> <p>٥ - اختيار أواني الأكل والشرب .</p>	تابع الجانب الشرعي

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٤ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يلتزم الأب أثناء جلوسه إلى الطعام مع أفراد أسرته الجلسة التي أشرت عن النبي صلى الله عليه وسلم ما أمكن ، وتجنب الاتكاء أو الانبطاح على البطن ، ففي ذلك تعويد لأفراد الأسرة وبخاصة الصغار من الأولاد على الاقتداء به في هذا الشأن .</li> <li>• أن ينهي الأب أولاده عن الجلوس إلى الطعام على هيئة الانبطاح على البطن ، ويزجرهم عند رؤيتهم على هذه الهيئة ، ويفهمهم حرمتها في الشريعة الإسلامية .</li> </ul>	<p>٧ - عدم الأكل والشرب في وضع الانبطاح على البطن .</p>	<p>تابع الجانب الشرعي</p>
<p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( كان يؤتى بالصبيان للنبي صلى الله عليه وسلم فيرك عليهم ويحنكهم ويدعو لهم )<sup>(١)</sup></p> <p>عن أبي موسى قال : ( ولد لي غلاماً فأتيت النبي صلى الله عليه وسلم فسماه إبراهيم وحنكه بتمر )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يقوم الأب بحنك المولود الجديد في أسرته بمضغ تمر ، ووضع جزء منها على الإصبع ، ثم ذلك فم المولود من الداخل حتى يصل التذليك كل فم المولود ، فالحنك سنة بالإجماع يقوم بها رجل أو امرأة من الصالحين للتبرك بآثارهم<sup>(٣)</sup></li> <li>• أن يبين الأب لأهل بيته أن التحنك سنة من الدين ، ويشرح لهم كيفيتها كما أشر عن النبي صلى الله عليه وسلم ، ويوصيهم بالتزامها مع كل مولود جديد في الأسرة .</li> </ul>	<p>٨ - تحنيك المولود .</p>	

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الطهارة ، حكم بول الطفل الرضيع وكيفية غسله ، رقم الحديث ٤٣٠ .

(٢) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، أول مسند الكوفيين ، حديث أبي موسى الأشعري ، رقم الحديث ١٨٧٤٩ .

(٣) يحيى بن شرف النووي ، صحيح مسلم بشرح النووي ، ط ٢ ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٣٩٢ هـ ، الجزء الرابع ، ص ١٢٤ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال صلى الله عليه وسلم : ( لا آكل متكاً )<sup>(١)</sup></p> <p>عن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال : ( أهديت للنبي صلى الله عليه وسلم شاة فحثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم على ركبته يأكل فقال أعرابي ما هذه الجلسة ؟ فقال : إن الله جعلني عبداً كريماً ولم يجعلني جباراً عنيداً )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يجلس الأب إلى طعامه مع أفراد أسرته بتواضع على الهيئة التي أشرت عن النبي صلى الله عليه وسلم بإقامة الركبة اليمنى ووضع اليسرى ، أو إقامة الركبتين معاً ، أو الجلوس كالجلوس للصلاة<sup>(٣)</sup> .</li> <li>• إن كان الأكل على المائدة فالجلوس على الكرسي يكون بالطريقة المعتادة ولا كراهة في ذلك وإن كان الكل على السفر أفضل<sup>(٤)</sup> .</li> <li>• أن يعلم الأب أولاده هيئة الجلوس الصحيحة للطعام ، فلا يجلس الولد متكاً إن كان الأكل على الأرض ، وإن كان على المائدة جلس الولد جلسة معتدلة فلا يرفع رجليه إلى أعلى الكرسي ، ولا يميل بجسمه متكاً على أحد جانبيه .</li> <li>• أن يأمر الأب أولاده بتعديل هيئة الجلوس إن غفلوا وجلسوا للطعم بطريقة غير صحيحة ، وأن يحثهم على التواضع مع الطعام ، وأن يقتدوا بنهج النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك ، شارحاً لهم هيئة جلوسه صلى الله عليه وسلم لطعامه .</li> </ul>	<p>١ - التواضع عند الجلوس لتناول الطعام .</p>	<p>ثانياً : الجانب الأخلاقي .</p>

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكاً ، رقم الحديث ٤٩٧٩ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكاً ، رقم الحديث ٣٢٥٤ .

(٣) محمد بن محمد بن الحاج ، المدخل ، د.ط. ، دار الفكر ، بيروت ، ١٤٠١هـ ، ص ٢٢١ .

(٤) حسن محمد أيوب ، السلوك الاجتماعي في الإسلام ، ط ٤ ، دار الندوة الجديدة ، بيروت ، ١٤٠٣هـ ، ص ٣٧٨ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : كنت غلاماً في حجر النبي صلى الله عليه وسلم ، وكانت يدي تطيش في الصحفة ، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( يا غلام سم الله تعالى ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك ) <sup>(١)</sup> قال صلى الله عليه وسلم : ( البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافتيه ، ولا تأكلوا من وسطه ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يلتزم الأب أمام أفراد أسرته الانضباط في الأكل ، وان لا يخوض في وسط إناء الأكل ، وأن يأكل مما يليه إن كان المأكول من الطعام في الإناء من نوع واحد ، فإن في ذلك تربية للأولاد على التزام الأدب والانضباط في الأكل إقتداءً برب الأسرة .</li> <li>• أن يعلم الأب أولاده الصغار الانضباط أثناء الأكل ، وأن يأكل كل منهم مما يليه ، ومهدوء وطمأنينة ، وألا يخوضوا في وسط الطعام لكي لا يضايقوا بقية الأكلين معهم .</li> <li>• أن يبين الأب لأولاده أن البركة تنزل وسط الطعام إذا أكل كل واحد منهم من أمامه دون أن يخوض في وسط الإناء ، وأن يفهمهم أن الانضباط في الأكل من آداب الإسلام ، ويضرب لهم نماذج من المهدي النبوي في ذلك .</li> </ul>	٢ — الانضباط أثناء الأكل .	تابع الجانب الأخلاقي
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : ( ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط ، إن اشتهاه أكله ، وإن كرهه تركه ) <sup>(٣)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحذر الأب من عيب الطعام وإظهار تقززه منه ، وإن كره نوعاً منه ، وخاصة أمام أولاده فيزهدهم فيه بإظهاره التقزز والاشمزاز من الطعام أمامهم .</li> </ul>	٣ — أن لا يعيب الطعام .	

(١) مسلم نب الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٧ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في كراهية الأكل من وسط الطعام ، رقم الحديث ١٧٢٧ .



الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يترك الأب الطعام إذا كرهه بصورة لا تلفت الانتباه حتى لا يقلده الأبناء في فعله هذا .</li> <li>• أن يأدب الأب أبنائه عند إظهارهم كره الطعام بتقزز واشتمزاز بتعليمهم السنة في التعامل مع الطعام عند كرهه .</li> <li>• أن يعود الأب أبنائه على الرضا بالموجود من الطعام ، وأن يستدحه أمامهم ليقبلوا عليه بنفس راضية قنوعة بما كتبه الله لهم من الطعام الحلال .</li> </ul>		تابع الجانب الأخلاقي
عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال : قال صلى الله عليه وسلم : ( إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب أثناء تناوله الطعام مع أفراد أسرته على رفع لقمة الأكل التي تسقط على الأرض ، وأن يميظ عنها الأذى ، ويأكلها ففي فعله هذا اتباع للسنة ، وتعويد للأولاد على تقدير نعمة الطعام ، والتأدب معه .</li> <li>• أن يبين الأب لأولاده أن في فعله هذا حفظ لنعمة الطعام من الزوال ، واتباع للسنة ، وكسب للأجر عند الله سبحانه ، وأن يرغبهم في هذا السلوك ، ويوضح لهم "أن بركة الطعام ربما تكون في اللقمة الساقطة فلا يفرط فيها"<sup>(٢)</sup> .</li> </ul>	٤- رفع المتساقط من فئات الطعام .	

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً ، رقم الحديث ٤٩٨٩ .

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في اللقمة تسقط ، رقم الحديث ١٧٢٤ .

(٢) فؤاد عبد العزيز الشلهوب ، كتاب الآداب ، ط ١ ، دار القاسم للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٤٢٣هـ ، ص ١٦١ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( دخل النبي صلى الله عليه وسلم البيت فرأى كسرة ملقاة ، فأخذها فمسحها ثم أكلها ، وقال : يا عائشة أكرمي كريماً ، فإنها ما نفرت عن قوم قط فعادت إليهم ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يجمع الأب ما تساقط من فئات الطعام على الأرض ، أو المائدة عند جلوسه للطعام مع أفراد أسرته ولو كان شيئاً يسيراً ، ويطلب من أولاده المشاركة في هذا الفعل ، ويرغبهم فيه ، ويوجههم إلى أن في رفع هذا الطعام عن الأرض حفظ له من الزوال ، وكسب للأجر بأكمله ، أو بتقديمه إلى الحيوانات والطيور في المنزل .</li> <li>• أن يكف الأب تجشؤه عند حدوثه أثناء جلوسه للطعام مع أفراد أسرته ، وأن يكون قدوة لهم في هذا الأمر ، " فالتجشؤ يجعل الإنسان غير اجتماعي أمام الناس عندما يثقله الطعام ، وتحاول المعدة التنفس ، وربما جر على الناس إلى جانب الضيق مرضاً من جراء أنفاسه الملتهبة التي يرسلها في الجو فتصل إلى أنوفهم " <sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن ينبه الأب أفراد أسرته إلى كف التجشؤ عند حدوثه ، موضحاً لهم مساوئ هذا السلوك على الغير ممن يشاركون الإنسان طعامه .</li> </ul>	كف التجشؤ على الطعام .	تابع الجانب الأخلاقي

(١) محمد بن يزيد ابن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن إلقاء الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٤ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤١ .

(٣) عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ٧٥ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة )<sup>(١)</sup></p> <p>عن وحشي بن حرب رضي الله عنه أن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم قالوا يا رسول الله ، إنا نأكل ولا نشبع ؟ قال : فلعلكم تفرقون ، قالوا : نعم ، قال : ( فاجتمعوا على طعامكم ، اذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب على اجتماع أفراد أسرته على وجبة الطعام فإنه من السنة .</li> <li>• أن يحذر الأب من تناول طعامه منفرداً في المنزل ، وفي وجود أولاده ، فإنه يعودهم على هذا الأمر ، وينبغي عليه دعوة الراغب في الطعام لمشاركته طعامه .</li> <li>• أن يبحث الأب أفراد أسرته على الاجتماع للطعام ، ويبين لهم أهمية هذه الفعل ، وما ورد فيه من أحاديث صحيحة ، وأن البركة تحل في الطعام الذي يجتمع عليه الأكلين .</li> <li>• أن يتلطف الأب مع أفراد أسرته عند اجتماعهم على الطعام ، ويبادلهم الحديث اللطيف في غير إكثار منه حتى لا يشغلهم عن تناول طعامهم ، ويناوهم الطعام في ود وحب فإنه سبيل إلى البهجة والسرور التي تنبه الشهية إلى الطعام .</li> <li>• أن يحرص الأب على إجابة الدعوة التي توجه إليه لتناول الطعام من الأقارب والجيران ، فإنه من السنة ، وفيه تعويد لأفراد أسرته على التحلي بهذه السجية الاجتماعية المحببة .</li> </ul>	<p>١- الاجتماع على الطعام .</p> <p>٢- إجابة الدعوة إلى الطعام .</p>	<p>ثالثاً : الجانب الاجتماعي .</p>

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٨ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٢ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا دعى أحدكم فليجب فإن كان صائماً فليصل ، وإن كان مفطراً فليطعم ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحث الأب أفراد أسرته على إجابة الدعوة إلى الطعام إذا وجهت إليهم الدعوة من الغير سواء من الأقارب والجيران خارج المنزل أو من أحد أفراد الأسرة داخل المنزل ، وينبههم إلى أهمية إجابة الدعوة ، وأن فيها امتثالاً لأمر النبي صلى الله عليه وسلم ، وتعزيزاً لروابط وأواصر الأخوة والمحبة بين المسلمين .</li> </ul>		تابع الجانب الاجتماعي
عن شعبة بن جبلة قال : كنا بالمدينة في بعض أهل العراق فأصابنا سنة ، فكان ابن الزبير يرزقنا التمر ، وكان ابن عمر رضي الله عنهما يمر بنا فيقول : ( إن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن الإقتران إلا أن يستأذن الرجل منكم أخاه ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن لا يتناول الأب أكثر من ثمرة واحدة في كل مرة من الإناء أثناء أكله مع أفراد أسرته إذا كان المأكول تمراً ، أو مما يقاس على التمر مما جرت العادة بتناوله إفراداً ، لما في هذا الفعل من جلب الضيق للآخرين ، وإظهار الشره المذموم ، وليكون قدوة لأولاده في تجنب هذا السلوك غير المحبب .</li> <li>• أن يوجه الأب أولاده عند رؤيتهم يقرون أثناء أكلهم مع الغير إلى ترك هذا الفعل ، ويبين لهم مساوئه على غيرهم من الأكلين معهم ، وأن في تركه احترام لمشاعر الغير ، وإيثار لهم ، واتصاف بالأدب النبوي الرفيع .</li> </ul>	٣- عدم القران في الأكل بمحضرة الغير .	

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب النكاح ، باب الأمر بإجابة الداعي إلى الدعوة ، رقم الحديث ٢٥٨٤ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب المظالم والغصب ، باب إذا أذن إنسان لآخر شيئاً جاز ، رقم الحديث ٢٢٧٥ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال تعالى : ( وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ) (سورة الإنسان : الآية ٨)</p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : ( أيما أهل عرصة أصبح فيهم أمرؤ جائع ، فقد برئت منهم ذمة الله تبارك وتعالى )<sup>(١)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يبذل الأب من طعامه للغير ، وان يمنحه للفقراء والمساكين والأقربين فإنهم أولى بالمعروف ، امتثالاً لأمر الله سبحانه وتعالى وتوجيه رسوله صلى الله عليه وسلم في الحث على التصدق بالطعام ، وتربية لأبنائه على الاقتداء به في هذه السلوك الكريم .</li> <li>• أن يدرّب الأب أبنائه على الإنفاق والبذل من الطعام للآخرين ، وأن يبين لهم الأجر العظيم المترتب على هذا الفعل الحمود .</li> <li>• أن يوجه الأب أهل المنزل إلى تقديم الطعام الفائض عن حاجة الأسرة إلى من يحتاجه ، ولو كان يسيراً .</li> <li>• أن يعود الأب أهله وأولاده على تلمس حاجات الآخرين من الأقرباء والجيران ، والسؤال عن أحوالهم المعيشية ، ومساعدتهم بتقديم ما يحتاجونه من غذاء إليهم ، وبيان لهم إن في هذا السلوك الإسلامي العظيم تراحمًا وتعاطفًا يحبه الله سبحانه وتعالى ويشي على فاعله ، ويشبهه بالأجر العظيم ، ويحذرهم من التهاون في هذا الأمر فإن النبي صلى الله عليه وسلم حذر من سوء عاقبة التهاون فيه .</li> </ul>	٤- بذل الطعام للغير .	تابع الجانب الاجتماعي

(١) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، مسند المكثرين من الصحابة ، مسند عبد الله بن عمر بن الخطاب ، رقم الحديث ٤٦٤٨ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ ، وإذا أراد أن يأكل غسل يديه )<sup>(١)</sup></p> <p>عن أبي هريرة رضي الله عنه : ( أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل كتف شاة فمضمض وغسل يديه وصلى )<sup>(٢)</sup></p> <p>عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من نام وفي يده غمر ولم يغسله فلا يلومن إلا نفسه )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يغسل الأب يديه قبل الطعام وبعده ، ليكون قدوة لأفراد أسرته في هذا الأمر .</li> <li>• أن يوجه الأب أفراد أسرته ، وخاصة الصغار من الأبناء إلى غسل أيديهم قبل الطعام وبعده ، وإلى نظافة أسنانهم بالسواك ، أو الفرشاة بعد تناول الطعام .</li> <li>• أن يبين الأب لأولاده أهمية النظافة في المأكل والمشرب ، وما يترتب عليها من الوقاية من الأمراض ، والحفاظة على صحة الأعضاء .</li> <li>• أن يدرب الأب أبنائه على الاهتمام بنظافة مكان تناول الطعام ، بأن يوجههم إلى الانضباط في عملية تناول الطعام لكي لا يسقط الطعام على المكان ، وان يشارك كل واحد منهم في نظافة مكان تناوله طعامه بعد الفراغ منه .</li> <li>• أن يحرص الأب على ملاحظة نظافة آنية الطعام ، وأدواته كالطبق والمعلقة والسكين ونحوها ، وان يوجه أهل المنزل إلى الاهتمام بنظافتها لكي لا تنتقل الأوساخ ، والقاذورات إلى الطعام فتضر بصحتهم .</li> </ul>	<p>١- الاهتمام بالنظافة قبل الطعام وبعده .</p>	<p>رابعاً : الجانب الصحي .</p>

(١) أحمد بن شعيب النسائي، سنن النسائي، كتاب الطهارة، باب اقتصار الجنب على غسل يديه إذا أراد أن يأكل، رقم الحديث ٢٥٦ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الطهارة وسنتها ، باب الرخصة في ذلك ، رقم الحديث ٤٨٦ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في غسل اليد من الطعام ، رقم الحديث ٣٣٥٤ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ) (سورة البقرة : الآية ١٦٨)</p> <p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الحلواء والعسل )<sup>(١)</sup></p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : ( بيت لا تمر فيه جياح أهله )<sup>(٢)</sup></p> <p>عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : ( كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب على تنوع الطعام عند شرائه من السوق ، بأن لا يقتصر شرائه للطعام على نوع واحد دائماً وغن كان المفضل لديه ، أو لدى أفراد أسرته .</li> <li>• أن يوجه الأب أهله بأن لا يلتزموا صنع طعام معين ، والاقتصر عليه بل ينوع الطعام من اللحم والخبز والفواكه وغير ذلك .</li> <li>• أن يشجع الأب أبناءه ، ويرغبهم في التنوع من طعامهم ، وان يحثهم على أكل المفيد من أنواع الطعام عند ملاحظته انصرفهم عنها ، ويرغبهم في ذلك بضرب الأمثلة على المفيد من أنواع الطعام وإيضاح فائدتها على صحتهم ونموهم .</li> <li>• أن يحكي الأب لأبنائه الصغار قصصاً مسلية هادفة ترغبهم في أنواع الطعام التي لاحظ انصرفهم عنها رغم فائدتها لأجسامهم ، " فالوجبة الغذائية تكون متكاملة عند احتوائها على جميع العناصر الغذائية المفيدة التي يحتاجها الجسم لصيانتة وتجديده " <sup>(٤)</sup> .</li> </ul>	<p>٢- التنوع في الطعام .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الحلواء والعسل ، رقم الحديث ٥٠١١ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال رقم الحديث ٣٨١٢ .

(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في أكل الزيت ، رقم الحديث ١٧٧٤ .

(٤) ليلى عبد المنعم السباعي ، نصائح غذائية ، ط١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩١٩م ، ص ٢٩ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
قال تعالى : ( وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَمْتَحِنُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ) (سورة محمد: من الآية ١٢)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يهتم الأب بتنظيم وقت طعام الأسرة ، ويعود أسرته على الاجتماع للطعام في الوجبات الرئيسية في الأوقات المناسبة ، وأن يكون قدوة لهم في هذا الأمر .</li> <li>• أن يوجه الأب أولاده بعدم تناول الوجبات الخفيفة الغير مفيدة مثل البطاطس المحفوظة والمشروبات الغازية ونحوها بين وجبات الطعام الرئيسية ، لكي لا تتسبب في انصرافهم عن تناول المفيد من الطعام بسبب إحساسهم بالامتلاء والشبع بما لا يعود بالفائدة على صحة أجسادهم .</li> <li>• أن ينهى الأب أفراد أسرته عن تناول الطعام دون حاجة ، وفي كل وقت ، فإن إدخال الطعام على الطعام مجرد الرغبة فيه يسبب لهم التخممة والتلبكات المعوية .</li> </ul>	٣- الاهتمام بتنظيم وقت تناول الطعام .	تابع الجانب الصحي
قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) سورة الأعراف: من الآية (٣١)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعد الأب عن الإسراف في تناول الطعام والشراب ، وخاصة أمام أبنائه ، مخافة أن يقتلدوا بفعله ، "فإن كثرة الأكل تسبب العلل والأسقام ، وبخاصة الإسراف في تناول الأطعمة الغنية بالدهون" (٢) .</li> </ul>	٤- عدم الإفراط في تناول الطعام والشراب .	

(١) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٧٠ .

(٢) محمود بوظو ، التغذية الحديثة من العلم إلى التطبيق ، ط ١ ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٢٢ هـ ، ص ٤٣ .



الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>عن المقداد بن معد رضي الله عنه أنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمنه صلبه فإن كان لا محالة فثلت لطفاهم وثلت لشرايه وثلت لنفسه )<sup>(١)</sup></p> <p>عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء )<sup>(٢)</sup></p> <p>عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوجه الأب أبنائه إلى عدم الإكثار من الطعام ، وأن يعودهم على أن يأكلوا على قدر حاجتهم فإنه أصبح لأجسادهم من العلل الناشئة عن الإكثار من الطعام كالبلادة والسمنة والكسل<sup>(٤)</sup>.</li> <li>• أن يبين الأب لأبنائه مضرة الإسراف في تناول الطعام والشراب ، ويعدد لهم ما يعلمه من الأمراض المتولدة عن كثرة الأكل ويخوفهم منها، فإن في ذلك تنفير لهم عن هذا الفعل المذموم .</li> <li>• أن يفهم الأب أبنائه عند ملاحظته شرههم في الأكل وشغفهم به أن الطعام يؤكل لدفع الجوع وألمه لا للتلذذ ، فهو كالدواء لدفع الألم<sup>(٥)</sup> .</li> <li>• أن يزود الأب مكتبة المنزل بالأفلام ، والكتيبات المصورة التي تتحدث عن مضار كثرة الأكل على صحة الإنسان ، وأن يبحث أهل المنزل على مطالعتها للاستفادة منها ، وأن يشاركونهم الاطلاع ويناقشهم في ما احتوته من مواضيع .</li> </ul>		<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الزهد ، باب ما جاء في كراهة كثرة الأكل ، رقم الحديث ٢٣٠٢ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب المؤمن يأكل في معي واحد ، رقم الحديث ٤٩٧٧ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب من الإسراف أن تأكل كل ما اشتهيت ، رقم الحديث ٣٣٤٣ .

(٤) سمير إسماعيل الحلوي ، البطنة تذهب الفطنة ، ط ١ ، المركز العربي ، الإسكندرية ، ١٩٨٣ م ، ص ٢٩ .

(٥) أحمد بن محمد بن مسكويه ، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق ، ط ٢ ، دار مكتبة الحياة ، بيروت ، ١٩٨٧ م ، ص ٧١ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن ابن عباس رضي الله عنه قال : ( لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم ينفخ في طعام ولا شراب ولا يتنفس في الإناء ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوجه الأب أبنائه ، وخاصة الصغار منهم إلى عدم النفخ في الطعام والشراب لإذهاب حرارته ونحوه ، فإن النفخ قد يلوث الطعام وخاصة إذا كان النافخ مريضاً.</li> <li>• أن يبين الأب لأبنائه المضار الصحية المترتبة على النفخ في الطعام والشراب ، ويأمرهم بالاعتدال بمنهج نبيهم صلى الله عليه وسلم في أكله وشربه.</li> </ul>	٥ - عدم النفخ في الطعام والشراب.	تابع الجانب الصحي
عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الشرب من قم السقاء ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن ينهى الأب أبنائه عن شرب الماء من الإناء الرئيسي لحفظ الماء ( السقاء ) ، وان يصب من أراد الماء في كأس أو نحوه قدر حاجته فإنه أحفظ للماء في السقاء من التغير والتلوث بسبب تردد أنفاس الشاربين من السقاء مباشرة .</li> <li>• أن يوجه الأب الأبناء إلى إبانة إناء الشرب عن أفواههم إذا أرادوا التنفس أثناء الشرب ، وألا يشربوا بنفس واحد ، وليكن شربهم على دفعات ثلاث فإنه من السنة وأصح ، وأنفع لهم .</li> </ul>	٦ - عدم شرب الماء من قم السقاء أو التنفس في الإناء .	
عن أبي سعيد رضي الله عنه قال : قال رجل يا رسول الله إني لا أروى من نفس واحد فقال صلى الله عليه وسلم : ( فأبى الإناء عن فيك ثم تنفس ) <sup>(٣)</sup>			
وقال صلى الله عليه وسلم : ( لا تشربوا نفساً واحداً كشراب البعير ولكن أشربوا مثني وثلاث ) <sup>(٤)</sup>			

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٩ .  
(٢) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأشربة ، باب الشرب من قم السقاء ، رقم الحديث ٣٤١٢ .  
(٣) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الأشربة ، باب من شرب بنفس واحد ، رقم الحديث ٢٠٢٩ .  
(٤) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأشربة ، باب ما جاء في التنفس في الإناء ن رقم الحديث ١٨٠٧ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما ، أنها كانت إذا ثردت غبطته شيئاً حتى يذهب فوره ، ثم تقول : إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( إنه أعظم للبركة ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن ينهى الأب أولاده عن أكل الطعام حاراً ، وأن يوجههم إلى تسركه يبرد قبل أكله فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان يكره الطعام شديد السخونة.</li> <li>• أن يوجه الأب أهل بيته إلى عدم وضع الطعام على المائدة وهو شديد السخونة ، وأن يغطي حتى يذهب فوره ثم يقدم للأكل فإنه أعظم للبركة كما ورد في الحديث الشريف .</li> </ul>	٧- عدم أكل الطعام في شدة حرارته .	تابع الجانب الصحي
عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : ( أحب الشراب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الخلو البارد ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن ينصح الأب أولاده بعدم الإكثار من شرب الماء أثناء تناول الطعام حتى لا يفسد عملية الهضم بالمعدة ، وأن يكون شرب الماء بنسب بسيطة تساعد على عملية بلع الطعام في حالة الحاجة إلى ذلك<sup>(٣)</sup>.</li> <li>• أن يتحرى الأب اختيار أفضل المشروبات النافعة والطازجة لأولاده مثل العسل المزوج بالماء البارد ، ويتجنب المشروبات التي لا تفيدهم مثل المشروبات الغازية .</li> <li>• أن يبين الأب لأولاده مضار تناول المشروبات الغازية ، و ما تسببه من أمراض .</li> </ul>	٨- عدم الإكثار من شرب الماء أثناء تناول الطعام .	

(١) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، رقم الحديث ١٩٥٨ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأشربة ، باب أي الشراب كان أحب إلى رسول الله ، رقم الحديث ١٨١٧ .

(٣) الحسين بن علي ابن سينا ، القانون في الطب ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٤٠٥ هـ ، الجزء الأول ، ص ١٥٨ .

## المبحث الثالث دور الأم في تفعيل التربية الغذائية في الأسرة

إن تربية الأولاد وخاصة الصغار منهم في محيط الأسرة هي أول مسؤوليات الأم المسلمة ، فالأم هي الحاضنة الحقيقية الأولى للطفل في الأسرة ، وهي أول مربي يقوم على إصلاح شأنه وتعويد المرغوب من السلوك منذ نعومة أظفاره ، وعلى عاتقها تقع مهام التنمية العقلية والجسدية والعاطفية المباشرة للطفل ، "فالأم من حيث الواقع هي المسؤول الأول عن شخصية الطفل مسؤولية تامة ، حتى عن شكله في بعض عناصره فإن الأم مسؤولة عنه ، فمثلاً الأم التي تنوم طفلها وهو صغير على جنبه دائماً ستتمو عظام رأسه باتجاه مستطيل بحيث يلاحظ التبسط في الجهة التي تلاصق الأرض ، والأم التي لا تحسن وضع الخرقه بين رجلي وليدها قد تسبب تقوساً في عظام الفخذ ، والأم التي ترضع ابنها كلما بكى أو تقدم له وجبة طعام تساعد على اتساع معدته والحاجة إلى كمية كبيرة من الطعام ، وهذا في المستقبل قد يقلل من فرص الذكاء عنده ، وأما من الناحية العقلية والنفسية فلا أحد ينكر دور الأم في زراعة ما تريد في شخصية طفلها"<sup>(١)</sup> .

إن دور الأم المسلمة في تطبيق مبادئ وقواعد وآداب التربية الإسلامية في تربية أبنائها ورعاية شؤون أسرتها من أعظم وأهم الأدوار التربوية في ميدان الأسرة ، فغرس العقيدة الإسلامية في نفوس الأبناء ، وترسيخ مفهوم طاعة الله سبحانه وتعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم واقعاً عملياً في سلوكهم ، وحملهم على أداء العبادات العملية على الوجه الصحيح ، وتأديبهم بآداب الإسلام في كل مجال ، والحيلولة دون وقوعهم فيما حرم الله تعالى ، هو الدور الرئيس الذي تضطلع به الأم في التربية الإسلامية داخل الأسرة ، ومن هنا كان اهتمام الإسلام باختيار المرأة ذات الدين لتكوين الأسرة المسلمة اهتماماً بالغاً ، فقال صلى الله عليه وسلم : ( فاطفر بذات الدين تربت يداك )<sup>(٢)</sup> .

والتربية الغذائية الإسلامية هي أحد مجالات التربية الإسلامية الهامة التي يقع على عاتق الأم المسلمة واجب تفعيلها في محيط الأسرة ، والحرص على تطبيقها في جميع شؤون تغذية الأسرة ، وتربيته أفراد الأسرة في التعامل مع غذائهم على ضوء قواعد وآدابها الإسلامية الصحيحة ، وإكسابهم المهارات والعادات التي تضمنتها ، والسلوك الغذائي الإسلامي المرغوب شرعياً وأخلاقياً واجتماعياً وصحياً واقتصادياً .

(١) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٢٢٨ .

(٢) محمد إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب النكاح ، باب الأكفاء في الدين ، رقم الحديث ٤٧٠٠ .

والباحث في هذا المبحث من دراسته يحاول وضع تصور مقترح للدور التربوي للأم في تفعيل التربية الغذائية في محيط الأسرة ، واضعاً في الاعتبار احتمال قيام الأم بدور الأب في تفعيل بعض جوانب التربية الغذائية في الأسرة في حالة غياب الأب عن الأسرة لفترة طويلة أو وفاته مما قد تسمح طبيعتها وقدراتها بتنفيذه إلى جانب دورها المتفرد في هذا المجال ، مما قد يعده بعض المطلعين على هذا التصور المقترح لدورها في تفعيل التربية الغذائية بين أفراد أسرتها تداخلاً في الأدوار مع الأب في تنفيذ بعض جوانب التربية الغذائية الرئيسية ، إلا أن طبيعة دور الأم التربوي وتواجدها الدائم في محيط الأسرة والتصاقها المستمر بالأولاد يقتضي قيامها بأدوار تربوية في محيط أسرتها قد تعد تكراراً لدور الأب إلا أنها في الحقيقة أدوار رئيسية تضطلع بها الأم في تربية أفراد أسرتها في مجال التربية الغذائية .

فمسؤولية التربية المباشرة في الأسرة إنما تقع على عاتق الأم ، وذلك يتفق مع طبيعة واقع الرجل في الحياة الإسلامية ، من كونه يقضي وقتاً طويلاً خارج البيت ، لأسباب كثيرة كقضاء حاجات الأسرة المادية ، والقيام على تأمين متطلباتهم الأساسية ، والقيام بالواجبات الدينية في تحصيل العلم النافع له ولأفراد أسرته ، أو حماية الأمن والدفاع عن الدين والعرض والوطن إن كان من المكلفين بذلك ، أو أداء الواجبات الاجتماعية كرعايته للوالدين ، وصلة الرحم ، ونحوها من المسؤوليات التي قد تغيب الأب عن أسرته ، مما لا يمكنه من الالتزام بأداء وظيفة التربية داخل الأسرة ، وخاصة عندما يكون الأولاد صغاراً<sup>(١)</sup> .

وقد عمد الباحث في وضع هذا التصور العملي لدور الأم في تفعيل التربية الغذائية في محيط أسرتها إلى تقسيم الدور المناط بالأم إلى خمسة أدوار تمثل الجوانب الرئيسية للتربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي ، وهي الجانب الشرعي للتربية الغذائية الإسلامية ، والجانب الأخلاقي ، والجانب الاجتماعي ، والجانب الصحي ، والجانب الاقتصادي ، وإدراج هذه الأدوار في جدول يمثل كل صف منه تفصيل هذا الدور التربوي الغذائي الذي من الممكن أن تقوم به الأم داخل الأسرة في كل جانب من جوانب التربية الغذائية ، مع بيان الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة التي قد تعين الأم في تنفيذ كل دور من هذه الأدوار في العمود المقابل من هذا الجدول ، مدعمة بالأدلة والشواهد من الكتاب والسنة في عمود مقابل ومستقل ، تسهيلاً على المطلع في التنقل بين محاور هذه الأدوار ، وتيسيراً للأم الراغبة في الاستفادة من هذا التصور المقترح في الوصول إلى حاجتها بأقل وقت وجهد ، وبياناً لخاصية التكامل والشمول التي امتازت بها التربية الغذائية في الإسلام .

(١) أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٢٢٦ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>عن ابن عباس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من أطعمه الله طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه ، ومن سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه ، فإنه ليس من شيء يجزي عن الطعام والشراب غير اللبن )<sup>(١)</sup></p> <p>وعن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله ، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله ، أو جاع أهله ، قالها مرتين أو ثلاث )<sup>(٢)</sup></p> <p>وعن عامر بن سعد عن أبيه رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من تصبغ كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب على تناول التمر واللبن في وجبات أفراد الأسرة لعظم فوائدهما الصحية ، ولما ورد في السنة من تفضيل النبي صلى الله عليه وسلم لهما فالتمر غني بالمعادن المفيدة للجسم ، ويساعد على إزالة التعب والدوخة والخمول ، وهو سهل الهضم ، مرطب للمعدة والأمعاء<sup>(٤)</sup> ، واللبن يعتبر غذاءً كاملاً متوازناً لاحتوائه على نسب عالية من العناصر الغذائية المفيدة للجسم<sup>(٥)</sup> .</li> <li>• أن يوجه الأب أفراد أسرته بأكل تمر العجوة في الصباح الباكر ، فقد ورد في الحديث الشريف أنه وقاية من السم والسحر .</li> <li>• أن يعود الأب الأبناء على تناول اللبن والتمر ، وبخاصة في وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة فقد أثبتت التجربة العلمية عظم فائدتهما في رفع مستوى الاستعداد البدني والذهني لطلاب المدارس الذين يحرصون على تناولهما عن غيرهم<sup>(٦)</sup> .</li> </ul>	<p>١١- الحرص على تناول التمر واللبن .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأشربة ، باب ما يقول إذا شرب اللبن ، رقم الحديث ٣٢٤٢ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال ، رقم الحديث ٣٨١٢ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب العجوة ، رقم الحديث ٥٠٢٥ .

(٤) حسام الراوي ، الرسول الطيب ، ط ١ ، مؤسسة الانتشار العربي ، ١٩٩٩م ، ص ٢١١ .

(٥) نجيب الكيلاني ، في رحاب الطب النبوي ، ط ٢ ، مؤسسة الرسالة بيروت ، ١٤٠٢هـ ، ص ٤٢ .

(٦) عزيزة ياسين بدر ، مدخل إلى الغذاء في القرآن الكريم ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ١٤٢٥هـ ، ص ١٤ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن كعب بن مالك رضي الله عنه قال : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يصغر الأب لقمة الطعام أثناء تناوله الطعام مع أفراد أسرته ، ويستحب له أن يأكل بثلاثة أصابع إن استخدم يده مباشرة في الأكل ، ويلعقها بعد انتهائه من طعامه ، تحريماً للبركة ، واتباعاً للسنة ، وتعويداً للأولاد على هذا الأمر .</li> <li>• أن يوجه الأب أولاده إلى الأكل بثلاثة أصابع إذا استخدموا أيديهم مباشرة في الأكل ، وتصغير لقمة الطعام ، ومضغها جيداً ، فففيه تسهيل لهضم الطعام في المعدة ، وتجنب عسر الهضم و التلبك المعوي .</li> </ul>	٩- الأكل بثلاثة أصابع و تصغير لقمة الطعام ، وإجادة مضغها .	تابع الجانب الصحي
عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه فإنه لا يدري في أيتهن البركة ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص الأب على إطعام أفراد أسرته الطازج من الفواكه والخضراوات ، فقد نصح كثير ممن له علاقة بالطب بالحرص على أكلها طازجة لعظم فائدتها لجسم الإنسان وصحته .</li> <li>• أن يعود الأب أبناءه الصغار على تناول الفواكه والخضار الطازجة بديلاً لما درج عليه الصغار من الأكل غير المفيد صحياً بين الوجبات الغذائية الرئيسية كتناول البطاطس المحفوظة والمشروبات الغازية .</li> </ul>	١٠- أكل الطازج والمفيد من الفواكه والخضراوات .	

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة ، رقم الحديث ٣٧٩١ .  
(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة ، رقم الحديث ٣٧٩٢ .  
(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الدعوات ، باب ما يقول إذا رأى الباكورة من الثمر ، رقم الحديث ٣٣٧٦ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا اشتهى مريض أحدكم شيئاً فليطعمه ) <sup>(١)</sup>  عن عقبة بن عامر الجهني رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يطعم الأب المريض من أفراد أسرته ما يشتهي من الطعام ، وإن كان فيه بعض الضرر البسيط عليه ، فإن ميل نفسه إليه تدفع ضرره عنه ، وهو أنفع له وأقل ضرراً مما لا تشتهي نفسه<sup>(٣)</sup> .</li> <li>• أن لا يجبر الأب المريض من أفراد أسرته على تناول طعام يكرهه ، فإن إرغامه عليه قد يجلب الضرر لمعدته الراضية لهضمه ، فإن المريض وإن أنقطع عن تناول الطعام لفترة مرضه فلدى جسمه من الدهون المخزنة ما يفي حاجته إليه فترة مرضه ، ما لم يأمر الطبيب المعالج بتغذيته وفق تدابير معينة<sup>(٤)</sup> .</li> <li>• أن يرغب الأب أبنته الصغیر إذا مرض في الطعام والشراب بطريقة لينة دون إرغام له على تناولها ، عندما تعافها نفسه ، وكذا الحال مع الدواء ، فالأفضل أن يتبع الأب طريقة محببة إلى نفس الطفل عند إعطائه الدواء ، وألا يرغمه على تناوله إرغاماً ، فإن ذلك يؤذي نفسياً وجسدياً<sup>(٥)</sup> .</li> </ul>	١٢- إعطاء المريض ما يرغبه من الطعام ، وعدم إجباره على ما يكرهه منه .	تابع الجانب الصحي

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الجنائز ، باب ما جاء في عيادة المريض ، رقم الحديث ١٤٢٩ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الطب ، باب ما جاء لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، رقم الحديث ١٩٦٣ .

(٣) محمد بشير حقي ، الطب النبوي والطب القديم ، نادي أهما الأدبي ، المملكة العربية السعودية ، ١٤٠٤هـ ، ص ٣٨ .

(٤) محمود شلي ، محمد معالج الروح والجسد ، ط ١ ، الدار التونسية ، تونس ، ١٣٩٢هـ ، ص ١٣١ .

(٥) أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر ، ط ٨ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٩م ، ص ٧٨ .



الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
قال صلى الله عليه وسلم : ( أذبيوا طعامكم بالذكر والصلاة ، ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن لا ينام الأب بعد تناوله الطعام مع أفراد أسرته مباشرة ، فإن النوم بعد الأكل مباشرة فيه مضار صحية متعددة ، فهو يسبب عسر الهضم ، وكثرة الغازات ، والتخمة ، والامساك ، ورعاسب الذبحة القلبية إذا كان بعد أكلة دسمة<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• وعلى الأب أن يقوم بعد تناوله طعامه إلى أداء الصلاة تأسياً بالنبي صلى الله عليه وسلم ، أو أن يمارس نوعاً من الرياضة الخفيفة كالمشي ، وإن يكون قدوة لأبنائه في هذا الأمر ، "يقول ابن القيم : من وصايا الأطباء لمن أراد حفظ الصحة أن يمشي بعد العشاء خطوات ، ولو مائة خطوة ، ولا ينام عقبه ، فإنه مضر جداً ، وقال مسلموهم : أو يصلي عقيبه"<sup>(٣)</sup></li> <li>• أن ينهى الأب أبنائه ، وجميع أفراد أسرته عن النوم بعد تناول الطعام مباشرة ، ويبين لهم مضار هذا السلوك على صحتهم ، ويرغبهم في ممارسة نوع من الرياضة الخفيفة بعد تناولهم الطعام ، ويشاركهم هذه الممارسة ، تشجيعاً لهم على ذلك .</li> </ul>	١٣ — عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرة .	تابع الجانب الصحي

(١) محمد عبد الرؤوف المناوي ، فيض القدير ، الجزء الأول ، حديث رقم ٩٠٧ ، ص ٤٥٨ .

(٢) أحمد شوقي الفنجرى ، الطب الوقائي في الإسلام ، مرجع سابق ، ص ٥٢ .

(٣) عبد الرزاق الكيلاني ، الحقائق الطبية في الإسلام ، ط ١ ، دار القلم ، دمشق ، ١٤١٧ هـ ، ص ١٦٢ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال تعالى : (لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدِرْ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) (سورة الطلاق: الآية ٧)</p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : ( من عال جاريتين حتى تبلغا جاء يوم القيامة أنا وهو وضم أصابعه )<sup>(١)</sup></p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : ( كفى بالمرء إثماً أن يحبس عمن يملك قوته )<sup>(٢)</sup></p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : ( ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ن وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوفر الأب لأفراد أسرته الطعام والشراب اللازمين لسد حاجتهم منها ، وأن يكون قدوة لهم في القيام بواجبه في هذا الأمر ، فينشأ الأبناء على خطأ والدهم في تحمل أعباء مسؤولياتهم في النفقة على الأسرة مستقبلاً .</li> <li>• أن يتوخى الأب في النفقة على الطعام والشراب أن يكون من مال حلال ، مكتسب من طريق مشروع .</li> <li>• أن يعدل الأب في النفقة على الطعام والشراب بين أفراد أسرته ، فلا يختص أحد منهم بزيادة دون الآخر ، فيكون فيه هضماً لحقه ، ونقصاً في حاجته يؤدي إلى الإضرار به ، وتنشأ عنه البغضاء والتشاحن بين أفراد الأسرة ، مما يجهد بهم عن طريق التربية السوية .</li> <li>• أن يحث الأب أفراد الأسرة القادرين بالمشاركة في توفير الطعام والشراب الحلال للأسرة ، ولو كانت هذه المشاركة يسيرة ، ففسيه تربية لهم على البذل وتحمل المسئولية ، والعمل من أجل الكسب والإنفاق على الآخرين .</li> </ul>	<p>١- الإنفاق على الطعام والشراب .</p>	<p>خامساً : الجانب الاقتصادي .</p>

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب البر والصلة والآداب ، باب فضل الإحسان إلى البنات ، رقم الحديث ٤٧٦٥ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الزكاة ، باب فضل النفقة على العيال والمملوك ، رقم الحديث ١٦٦٢ .

(٣) محمد إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ن كتاب البيوع ، باب كسب الرجل وعمله بيده ، رقم الحديث ١٩٣٠ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأب	جانب التربية الغذائية
<p>قال تعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) (سورة الفرقان: الآية ٦٧)</p> <p>وقال تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١)</p> <p>عن عائشة رضي الله عنها قالت: (ما شبع آل محمد صلى الله عليه وسلم منذ قدم المدينة من طعام البر ثلاث ليال تباعاً حتى قبض) (١)</p> <p>عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعة طاوياً ، وأهله لا يجدون عشاء ، وكان أكثر خبزهم الشعير) (٢)</p> <p>قال صلى الله عليه وسلم: (طعام الواحد يكفي الاثنين ، وطعام الاثنين يكفي الأربعة) (٣)</p> <p>قال صلى الله عليه وسلم: (كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا ما لم يخالطه إسراف أو مخيلة) (٤)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يقتصد الأب في توفير الطعام والشراب لأسرته ، فالإسراف فيهما ممقوت في الإسلام ، شريطة ألا يصل إلى حد التقدير في توفير احتياج الأسرة منهما ، فإنه ممقوت أيضاً .</li> <li>• أن يوجه الأب أهل بيته إلى الاقتصاد في المأكل والمشرب ، وأن يتم إعداد الطعام بقدر حاجة الأكلين دون إسراف ، وان يحفظ الزائد عن الحاجة ، أو يدفع إلى من يحتاجه من المعوزين .</li> <li>• أن يعود الأب أولاده على الاقتصاد في الأكل ، ويرغبهم في ذلك بذكر حث الدين على هذا الأمر ، وثنائه على المعتدلين في إنفاقهم على طعامهم وشرابهم ، و يعدد لهم مضار الإسراف في الطعام والشراب على الإنسان ، وأسرته ، ومجتمعه .</li> <li>• أن يحدد الأب مصروف أولاده وبخاصة الصغار ممن يذهبون منهم إلى المدرسة ، وان لا يعطيهم من النقود لشراء الطعام فوق حاجتهم ، فإنه أدعى إلى حفظهم من مضار الإسراف .</li> </ul>	٢- الاقتصاد في توفير الطعام والشراب .	تابع الجانب الاقتصادي

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي وأصحابه يأكلون ، رقم الحديث ٤٩٩٦ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الزهد ، باب ما جاء في معيشة النبي وأهله ، رقم الحديث ٢٢٨٣ .

(٣) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل ، رقم الحديث ٣٨٣٧ .

(٤) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب اللباس ، باب ألبس ما شئت ما أخطأك سرف أو مخيلة ، رقم الحديث ٣٥٩٥ .

وقد جاء هذا التصور المقترح لدور الأم في تفعيل جوانب التربية الغذائية الإسلامية في ميدان

الأسرة على النحو التالي :

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
<p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : أن أناساً من الأعراب كانوا يأتونا بلحم ولا ندري أذكروا اسم الله عليه أم لا فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أذكروا اسم الله عز وجل عليه وكلوا (١)</p> <p>عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( أغلق بابك وأذكر اسم الله عز وجل فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً وأطفئ مصباحك وأذكر اسم الله وخر إناءك ولو يعود تعرضه عليه وأذكر اسم الله وأوك سقاءك وأذكر اسم الله عز وجل ) (٢)</p> <p>عن أبي أيوب الأنصاري قال : ( كنا عند النبي صلى الله عليه وسلم يوماً فقرب طعاماً فلم أر طعاماً كان أعظم بركة منه أول ما أكلنا ولا أقل بركة في آخره قلنا كيف هذا يا رسول الله قال لأننا ذكرنا اسم الله عز وجل حين أكلنا ثم قعد بعد من أكل ولم يسم فأكل معه الشيطان ) (٣)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تذكر الأم اسم الله تعالى عند تعاملها مع الطعام والشراب أثناء إعداده لأسرتها أو تقديمه أو رفع المتبقي منه عن السفرة أو المائدة أو حفظه في الإناء ونحوه.</li> <li>• أن تحرص الأم على أن تكون التسمية ملازمة لها في جميع شؤونها مع الطعام وغيره فإن في ذلك تطبيق للسنة وتعويد وتربية للأولاد وبخاصة البنات اللاتي يشاركنها مهمة إعداد الطعام وتقديمه على الأخذ بهذه السنة الشرعية العظيمة .</li> <li>• أن تحث الأم خادمتها المسلمة ، ومن يشاركنها أعمال المنزل من البنات على ذكر اسم الله في كل تعامل لهن مع الطعام والشراب وأن تعلمهن شرع الإسلام وآدابه في التعامل مع هذه النعمة .</li> <li>• أن تبين الأم لأبنائها أهمية التسمية قبل تناول الطعام والشراب وأنها تجلب البركة للطعام والشراب وتطرد الشيطان عن الطعام وتذكر لهم الأحاديث الواردة في ذلك .</li> </ul>	<p>١- التسمية عند تعاملها مع الطعام والشراب كإعداده وتقديمه وتناوله وحفظه.</p>	<p>أولاً : الجانب الشرعي .</p>

(١) أحمد بن شعيب النسائي ، سنن النسائي ، كتاب الضحايا ، باب ذبيحة من لم يعرف ، رقم الحديث ٤٣٦٠ .

(٢) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، باقي مسند المكثرين ، مسند جابر بن عبد الله ، رقم الحديث ١٣٩١٢ .

(٣) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، باقي مسند الأنصار ، حديث أبي أيوب الأنصاري ، رقم الحديث ٢٢٤٢٢ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب التيامن يأخذ بيمينه ويعطي بيمينه ويجب التيمن في جميع أموره ) <sup>(١)</sup>	• أن تحرص الأم على استخدام يدها اليمنى في جميع شؤونها مع الطعام والشراب عند إعداده وعند تقديمه وعند تناوله ونحوه ما استطاعت إلى ذلك سبيلا ، فإن التيامن من سنن الإسلام وقد حث عليه المصطفى صلى الله عليه وسلم ، وفي حرصها على ذلك تعويد وتربية للأبناء على الاقتداء بها في تطبيق هذه السنة العظيمة .	٢- التيامن في تعاملها مع الطعام والشراب .	تابع الجانب الشرعي
عن ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله ) <sup>(٢)</sup>	• أن تحت الأم أولادها على التيامن في تعاملهم مع الطعام والشراب ، وبخاصة عند الأكل والشرب وترغيبهم في ذلك بذكر بعض ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك .		
عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( أدن بني فسم الله وكل بيمينك وكل مما يليك ) <sup>(٣)</sup>	• أن تمرن الأم أولادها الصغار على استعمال اليد اليمنى عند أكلهم وبخاصة عند استعمالهم للمعلقة والشوكة معاً في الأكل بحيث تزرع من يستعمل يده اليسرى في تناول شيئاً من الطعام وتنهاه عن ذلك .		
عن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه : ( أن رجلاً أكل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بشماله فقال كل بيمينك قال لا استطعت ما منعه إلا الكبر قال فما رفعها إلى فيه ) <sup>(٤)</sup>	• أن تذكر الأم لأولادها هي الإسلام عن استعمال اليد اليسرى في تناول الطعام ، وأن المؤمن يأكل ويشرب بيمينه .		

(١) أحمد بن شعيب النسائي ، سنن النسائي ، كتاب الزينة ، باب التيامن في الترحل ، رقم الحديث ٤٩٧٣ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل باليمين ، رقم الحديث ٣٢٨٣ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل باليمين ، رقم الحديث ٣٢٨٤ .

(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٦ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
قال تعالى : (وَهَزِّيْ بِجِدْعِ السِّنْخَلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكَ رَطْبًا حَتَّىٰ آتَاكَ فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَفَرِّي عَيْنًا) (سورة مريم: الآيات ٢٥ - ٢٦)	• أن تحرص الأم على تغذية نفسها بالطيب الحلال من الطعام والشراب أثناء حملها فإن حصول جنينها على غذائه مرتبط بسلامة غذائها وكفايته فهي مسؤولة عن غذاء جنينها وسلامته ، وإن في حرصها على تخير الطيب الحلال من الغذاء أثناء حملها إنبات للحم جنينها المنبت الحسن مما يهيئ له النشأة الصالحة بإذن الله تعالى .	٣- الاهتمام بتغذية الجنين في مرحلة الحمل.	تابع الجانب الشرعي
قال تعالى : ( وَيَحْلُلْ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمَ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ) (سورة الأعراف: من الآية ١٥٧)	• أن تتجنب الأم أثناء حملها تناول الخبائث والمحرمات مما يؤكل ويشرب كالخمير والحبوب المخدرة ونحوه ، فإن تأثيرها يصل الجنين ويشوه خلقته ويورثه الأمراض العقلية كالبله والجنون كما أثبتت الدراسات في هذا الشأن <sup>(١)</sup> .		
قال تعالى : (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) (سورة البقرة: من الآية ٢٣٣)	• أن تحرص الأم على إرضاع وليدها من الثدي المدة التي قررها القرآن الكريم ما استطاعت إلى ذلك سبيلا ، فإن رضاعة الطفل الطبيعية تعتبر واجباً كاملاً على الأم عند استطاعتها وهو ما يضمن للطفل حصوله على غذائه وافياً في هذه المرحلة من عمره <sup>(٢)</sup> .	٤- الاهتمام بإرضاع المولود .	
قال تعالى : (وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ) (سورة القصص: من الآية ٧)			

(١) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، باقي مسند المكثرين ، مسند جابر بن عبد الله ، رقم الحديث ١٣٩١٩ .

(٢) علي عبد الواحد وافي ، الوراثة والبيئة ، ط ٣ ، عكاظ ، جدة ، ١٩٨٣ م ، ص ٢٣ بتصرف .

(٣) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٣٦ بتصرف .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
قال تعالى : ( وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالاً طَيِّباً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ) (سورة المائدة: الآية ٨٨)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تهتم الأم بحصولها على الغذاء الطيب الحلال الوافي أثناء قيامها بواجب الرضاعة وأن تتجنب الخبيث المحرم لأن منه ما يفرز مع اللبن فيضر بالرضيع وينت لحمه من خبيث فيضر بطبيعته الحسنة التي خلقه الله عليها .</li> <li>• أن تستعين الأم بنصائح الطبيبة المختصة أو أخصائية التغذية أو من لديه الخبرة والدراية التامة في الكيفية المثلى في إرضاع وليدها أو في الحصول على الرضاعة البديلة إن عجزت هي عن القيام بما وان تولى هذا الأمر جل عنايتها لما له من أهمية على صحة الطفل وحفظ حقوقه في هذا الجانب .</li> </ul>		تابع الجانب الشرعي
قال تعالى : ( وَإِنْ تَعَاسَرْتُمْ فَسْتَرضِعْ لَهُ أُخْرَى ) (سورة الطلاق: من الآية ٦)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تختار الأم الوقت المناسب لفظام طفلها الرضيع ، وأفضله بعد حولين من الرضاعة إن استطاعت كما حدده القرآن الكريم حتى لا تحرمه غذاءه من لبنها وهو لم يتهيأ بعد للاستغناء عنه .</li> <li>• أن تقوم الأم بفظام طفلها بالتدرج حتى تعود على الأكل وتجنبه الضرر النفسي والبدني الناتج عن الفصال المفاجئ<sup>(٢)</sup> .</li> </ul>	هـ - فطام الطفل الرضيع.	
ومن حديث الغامدية التي أقام النبي صلى الله عليه وسلم عليها حد الزنا قوله : ( أذهي فأرضعيه حتى تطفميه ) <sup>(١)</sup>	قال تعالى : ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ) (سورة لقمان: الآية ١٤)	قال تعالى : ( وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ) (سورة الأحقاف: من الآية ١٥)	

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الحدود ، باب من اعترف على نفسه بالزنا ، رقم الحديث ٣٢٠٨ .

(٢) محمد بن أبي بكر بن القيم ، تحفة المودود بأحكام المولود ، مرجع سابق ، ص ١٨٤ بتصرف .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
عن عمر بن معاذ الأشهلي عن جدته أنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( يا نساء المؤمنات لا تحقرن إحداكن لجارتها ولو كراع شاة محرق ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تتعامل الأم مع الطعام الموجود لغذاء الأسرة بنفس طيبة راضية بما قسمه الله لها ولأسرتها مهما قل في كميته أو تواضع في قيمته ، وأن تقبل على إعداده وتقديمه لأسرتها برغبة صادقة ، فإنه ذلك أدعى لجلب البركة فيه والإقبال عليه .</li> <li>• أن تمتدح الأم الطعام الذي تقدمه لأبنائها مهما كان نوعه فإن الطفل يقبل عليه بشغف وتعظيم قيمته في عينيه .</li> <li>• أن تقدر الأم نعمة الطعام وتحترمها قل أو كثر فتذكر اسم الله وتحمده عليه وتمنع سقوطه على الأرض ولو شيئاً يسيراً منه وتضعه في المكان النظيف وتنضبط في سلوكها معه أثناء إعداده وتحافظ عليه من التلف ولا تسرف في استهلاكه ، وتحافظ على المتبقي منه بعد الأكل فإن في هذا تربية لمن معها من الأولاد على تقدير واحترام الطعام والتواضع معه .</li> </ul>	١- التواضع مع الطعام .	ثانياً : الجانب الأخلاقي .
عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال : ( أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي ذات يوم إلى منزله فأخرج إليه فلقاً من خبز فقال : ما من آدم فقالوا : لا إلا شيء من خل ، قال : فإن الخل نعم الأدم ، قال جابر : فما زلت أحب الخل منذ سمعتها من نبي الله صلى الله عليه وسلم ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن لا تعيب الأم طعاماً وبخاصة أمام أبنائها مهما كرهته فإن من شأن هذا أن يزهدهم فيه ، فهم سريعو التأثير بسلوك الآخرين .</li> </ul>	٢- عدم عيب الطعام .	
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : ( ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط إن اشتهاه وإلا تركه ) <sup>(٣)</sup>			

(١) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، باقي مسند النصار ، حديث امرأة ، رقم الحديث ٢٢١١٦ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب فضل الخل والتأدم به ، رقم الحديث ٣٨٢٥ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً ، رقم الحديث ٤٩٨٩ .



الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
<p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( دخل النبي صلى الله عليه وسلم البيت فرأى كسرة ملقاة ، فأخذها فمسحها ثم أكلها ، وقال : يا عائشة أكرمي كريماً ، فإنها ما نفرت عن قوم قط فعادت إليهم )<sup>(١)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تعود الأم أولادها على الرضا بالموجود من الطعام ، وتنههم عن ذمه واحتقاره بأن تظهر لهم أهميته في إفادة أجسادهم وتعدد لهم خصائصه الغذائية ومميزاته .</li> <li>• أن تحذر الأم من إلقاء ما تبقى من طعام الأسرة مهما قلت كميته في أماكن وضع الزبالة ونحوه من الأماكن القذرة ، فإن في هذا الأمر بطلاً بنعمة الطعام وإسرافاً وعدم تقدير نهي عنه الدين ، وحذر من فعله ، وإن تعمل على إيجاد مكان مخصص لوضع بقايا الطعام الصغيرة يكون معلوماً للجميع في المنزل .</li> <li>• أن تنهى الأم أولادها عن غسل أيديهم بعد الانتهاء من الطعام في المغاسل التي يصرف مائها إلى مجاري الحمامات ، وأن تعمل على أن يكون بالمنزل مغاسل خاصة للتنظيف من بقايا الطعام لا يذهب مائها إلى مجاري الحمامات تقديراً واحتراماً لهذه النعمة وحفظاً لها من الزوال .</li> <li>• أن تقوم الأم بتوعية أبنائها في هذا الجانب وتحذرهم من إلقاء الطعام في الأماكن غير المحترمة ، وترجر من يقوم بهذا الفعل منهم ، وتأمره برفع بقايا طعامه ووضعها في المكان المخصص .</li> </ul>	<p>٣- عدم إلقاء الطعام في الأماكن القذرة .</p>	<p>تابع الجانب الأخلاقي</p>

(١) محمد بن يزيد ابن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن إلقاء الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٤ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تحرص الأم على اجتماع أفراد أسرتها على الطعام بأن تنظم مواعيد إعداد وتقديم الوجبات الرئيسية لطعامهم في أوقات مناسبة معلومة للجميع متوافقة مع تواجد جميع أفراد الأسرة في المنزل ومناسبة لمن يرتبط منهم بمواعيد للعمل أو الدراسة ونحوه ، وأن ترغبهم في الالتزام بهذه المواعيد والاجتماع للطعام مع بقية أفراد الأسرة .</li> <li>• أن توجه الأم أبنها الراغب في تناول طعامه منفرداً إلى أفضلية الاجتماع مع أسرته على الطعام ، وتبين له بركة هذا الفعل ، فتربي فيه هذا السلوك المرغوب .</li> </ul>	١- الاجتماع على الطعام .	ثالثاً : الجانب الاجتماعي .
عن وحشي بن حرب رضي الله عنه أن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم قالوا يا رسول الله ، إنا نأكل ولا نشبع ؟ قال : فلعلكم تفرقون ، قالوا : نعم ، قال : ( فاجتمعوا على طعامكم ، اذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تبذل الأم من طعام أسرتها بإذن زوجها للفقراء والمحتاجين وغيرهم ، فتسأل عن حاجتهم للطعام دون أذية لمشاعرهم وترسل لهم ما يكفيهم منه ، وتعود أبنائها على هذا الفعل الحمود وتربيهم على محبة بذل الطعام للآخرين وتفقد أحوالهم .</li> </ul>	٢- بذل الطعام وإهدائه للغير .	
قال تعالى : ( وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حَيْثُ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ) (سورة الإنسان : الآية ٨)	قال صلى الله عليه وسلم : ( إنما أهل عرصة أصبح فيهم أمرؤ جائع ، فقد برئت منهم ذمة الله تبارك وتعالى ) <sup>(٣)</sup>		
وقال صلى الله عليه وسلم : ( إذا تصدقت المرأة من طعام زوجها غير مفسدة كان لها أجرها ولزوجها بما كسب وللخازن مثل ذلك ) <sup>(٤)</sup>			

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٨ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٢ .

(٣) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، مسند المكثرين من الصحابة ، مسند عبد الله بن عمر بن الخطاب ، رقم الحديث ٤٦٤٨ .

(٤) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الزكاة ، باب أجر الخادم إذا تصدق بأمر صاحبه غي مفسد ن رقم الحديث ١٣٤٧ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
عن أبي ذر رضي الله عنه قال : أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم فقال : ( إذا طبخت مرقة فأكثر ماءها ثم أنظر أهل بيت من جيرتك فأغرف لهم منها ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تهدي الأم بعضاً من الطعام الذي أعدته لأسرتها للجيران ، ويستحب إذا كان المطبوخ لهماً أن تكثر الماء في إناء الطبخ وتغرف من المرق واللحم لبعض الجيران امتثالاً لتوجيه النبي صلى الله عليه وسلم ، وإحساناً للجار ، وكسباً للأجر ، وحرصاً على مد جسور الألفة والمحبة مع الجيران ، و تربية وتعويداً للأبناء على ذلك .</li> </ul>		تابع الجانب الاجتماعي
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا دعي أحدكم فليجب فإن كان صائماً فليصل ، وإن كان مفطراً فليطعم ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تليي الأم الدعوة التي توجه إليها من معارفها وجيرانها إلى تناول الطعام في وليمة فرح ونحوه ، فإن ذلك سبيل إلى توثيق عرى الإخاء والتآلف مع الآخرين وهو ما حث عليه الدين وورغب فيه ، وأن تدعوا الأم لأصحاب الطعام بعد تناوله عندهم بالمأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم من الأدعية .</li> </ul>	٣- تلبية دعوة الغير إلى الطعام .	
عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم جاء إلى سعد بن عبادة فحساء بخبز وزيت فأكل ، ثم قال : ( أفطر عنكم الصائمون وأكل طعامكم الأبرار وصلت عليكم الملائكة ) <sup>(٣)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تحث الأم أولادها على تلبية الدعوة التي توجه إليهم لتناول الطعام من الغير ، وترغبهم في ذلك ، وتعلمهم آداب هذا السلوك الاجتماعي المحب ، والدعاء لرب الطعام .</li> </ul>		

(١) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب إكثار الماء في القدر ، رقم الحديث ١٩٨٩ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب النكاح ، باب الأمر بإجابة الداعي إلى الدعوة ، رقم الحديث ٢٥٨٤ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في الدعاء لرب الطعام إذا أكل عنده ، رقم الحديث ٣٣٥٦ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
<p>عن عبد الله بن جعفر قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( اصنعوا لآل جعفر طعاماً فإنه قد أتاهم ما يشغلهم )<sup>(١)</sup></p> <p>عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها أمرت بمرمة من تلبينة فطبخت ثم صنع ثريداً فصبت التلبينة عليها ثم قالت : ( كلن منها فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تشارك الأم في إعداد الطعام للأقارب والجيران في المناسبات الاجتماعية المختلفة ، وبخاصة في الأفراح والمآتم فإنها صورة محببة للتكافل الاجتماعي الذي حث عليه الإسلام ورغب فيه .</li> <li>• أن تعود الأم أبنائها وبناتها على المساهمة في مثل هذا العمل الاجتماعي وترغبهم فيه وتربيهم على التكافل والتآزر مع غيرهم في المناسبات الاجتماعية المختلفة .</li> <li>• أن تصنع الأم للمريض والحزين من أهلها وجيرانها التلبينة فقد جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم أنها مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن ، وإن تعلم صنعها لأبنائها وبناتها لعظم بركتها ومنفعتها .</li> </ul>	<p>٤- المشاركة في إعداد الطعام للغير في الأفراح والمآتم .</p>	<p>تابع الجانب الاجتماعي</p>
<p>عن ابني بسر السلميين قالا : ( دخل علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقدمنا له زبداً وتمرّاً وكان يحب الزبد والتمر )<sup>(٣)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تصنع الأم طعاماً يحبه زوجها وأبنائها وتقدمه إليهم فإنه من أسباب توثيق عرى المحبة والود والألفة بين أفراد الأسرة .</li> <li>• أن تعود الأم أولادها على التودد للغير وملاطفتهم بتقديم ما يرغبونه من طعام إليهم فإنه من حسن الخلق مع الآخرين .</li> </ul>	<p>٥- تقديم الطعام المرغوب للزوج والأبناء .</p>	

(١) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الجنائز ، باب صنعة الطعام لأهل الميت ، رقم الحديث ٢٧٢٥ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب التلبينة ، رقم الحديث ٤٩٩٧ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب الجمع بين لونين من الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٠ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
<p>قال صلى الله عليه وسلم : ( إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة )<sup>(١)</sup></p> <p>عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا شرب الكلب من إناء أحدكم فليغسله سبع مرات )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تهتم الأم بنظافة الطعام الذي تقدمه لأسرتها ، فتغسل الفواكه والخضراوات جيداً بالماء ، وتنظف اللحم قبل إعداده ، وتعمل على التأكد من نظافة سائر ما تعده لأسرتها من أطعمة ، فإن عدم الاهتمام بنظافة ما يؤكل من الطعام سبيل إلى إصابة الأكل بالعديد من الأمراض .</li> <li>• أن تعمل الأم على نظافة أدوات الطعام المختلفة كإناء الطبخ ، والأطباق ، والسكاكين والملاعق ونحوها ، وخاصة إذا تلطخت بقذارة ، فإن في ذلك وقاية من تلوث الطعام بما تحمله أدوات الطعام غير النظيفة من قذارة .</li> <li>• أن تربي الأم أولادها وخاصة الصغار منهم على الاهتمام بنظافة الطعام الذي يتناولونه خارج المنزل ، وتجنب الأكل من الأطعمة المكشوفة في المدرسة أو السوق .</li> <li>• أن تحرص الأم على التأكد من نظافة طعام أسرتها الذي تعده الخادمة أو من يساعدها من بناتها في المطبخ ، وإن تحثهم على الاهتمام بنظافة الطعام وأدواته .</li> </ul>	<p>١- نظافة الطعام وأدواته .</p>	<p>رابعاً : الجانب الصحي .</p>

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأدب ، باب ما جاء في النظافة ، رقم الحديث ٢٧٢٣ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الطهارة ، باب حكم ولوغ الكلب ، رقم الحديث ٤١٩ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
<p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يخرج من غائط قط إلا مس ماء )<sup>(١)</sup></p> <p>عن سلمان رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده )<sup>(٢)</sup></p> <p>عن ابن عباس رضي الله عنهما : ( أن رسول الله صلى الله عليه وسلم شرب لبناً فمضمض وقال إن له دسماً )<sup>(٣)</sup></p> <p>عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن الشيطان حساس لحاس فاحذروه على أنفسكم من بات وفي يده ريح غمر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه )<sup>(٤)</sup></p> <p>قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ) (سورة البقرة : الآية ١٦٨)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تغسل الأم يديها قبل الشروع في إعداد الطعام ، وتحث من يشاركها إعداد الطعام كالخادمة على غسل يديه ، وبخاصة عند الخروج من الحمام أو أعمال تنظيف المنزل ونحوه مما قد يعلق باليدين من القاذورات.</li> <li>• أن تغسل الأم يديها قبل تناول الطعام وبعده ، وتمضمض جيداً ، وتحث الأبناء وبخاصة الصغار على هذا السلوك وترغبهم في استعمال الفرشاة والمعجون لتنظيف الفم بعد تناول الطعام .</li> <li>• أن تلاحظ الأم تنظيف الأولاد الصغار لأيديهم وأفواههم من بقايا الطعام واستعمال الفرشاة والمعجون وبخاصة قبل النوم ، وتدرّبهم على ذلك .</li> <li>• أن تنوع الأم من الطعام الذي تعدّه لأسرتها إن وجد ولا تقتصر على إعداد نوع واحد من الطعام حتى وإن كان المفضل لديها ، فإن في تنوع الطعام ضمان لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية المفيدة للجسم .</li> </ul>	<p>٢- غسل اليدين قبل إعداد الطعام وقبل الأكل .</p> <p>٣- تنوع الطعام المعد للأسرة .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الطهارة وسننها ، باب الاستنجاء بالماء ، رقم الحديث ٣٤٨ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في الوضوء قبل الطعام وبعده ، رقم الحديث ١٧٦٩ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الوضوء ، باب هل يمضمض من اللبن ، رقم الحديث ٢٠٤ .

(٤) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر ، رقم الحديث ١٧٨٢ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
يقول ابن القيم : ( لم يكن من عاداته صلى الله عليه وسلم حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه ... بل كان يأكل ما جرت عليه عادة أهل بلده يأكله اللحم ، والفاكهة ، والخبز والتمر ، وغيره ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تحرص الأم على أن يتناول أولادها الصغار طعاماً مفيداً متنوعاً يحوي جميع العناصر الغذائية ، وترغبهم في ذلك ، وتمتدحه لهم ، وبخاصة في وجبة الفطور قبل ذهابهم للمدرسة ، ووجبة الغداء بعد عودتهم .</li> <li>• أن تقدم الأم لأسرتها الطازج والصحي من أنواع الأغذية ، فتحرص على تخير الفواكه والخضراوات الطازجة ، وتطبخ الطازج من اللحوم ، وتبقي النخالة والقشر في الحبوب ، فإن ذلك أحفظ لقيمة الطعام وفائدته الصحية للفرد .</li> <li>• أن لا تكثر الأم من المضافات الغذائية ومكسبات الطعم والبهارات المختلفة إلى الطعام الذي تعده لأسرتها فإن لها أثر ضار على صحة الإنسان على المدى الطويل<sup>(٥)</sup> .</li> <li>• أن لا تكثر الأم من تقديم الأغذية المعلبة في طعام أسرتها ، فإنها عرضة للتسمم الكيميائي ، مما قد يسبب حالة التسمم الغذائي لمن يتناولها<sup>(٦)</sup> .</li> </ul>	٤- تقدم الطعام الطازج والصحي لأفراد الأسرة .	تابع الجانب الصحي
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : ( كان الناس إذا رأوا أول الثمر جاعوا به إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فإذا أخذه قال : اللهم بارك لنا في ثمارنا ) <sup>(٢)</sup>	عن أنس رضي الله عنه قال : ( ما أكل النبي صلى الله عليه وسلم خبزاً مرققا ولا شاة سميماً حتى لقي الله ) <sup>(٣)</sup>		
عن سهل بن سعد رضي الله عنه قال : ( ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي من حين ابتعثه الله حتى قبضه ) <sup>(٤)</sup>			

(١) محمد بن أبي بكر بن القيم ، الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ١١٩ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الدعوات ، باب ما يقول إذا رأى الباكورة من الثمر ، رقم الحديث ٣٣٧٦ .

(٣) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الخبز المرقق والأكل على الخوان والسفرة ، رقم الحديث ٤٩٦٦ .

(٤) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي واصحابه يأكلون ، رقم الحديث ٤٩٩٣ .

(٥) محمد العتيق ، المضافات الغذائية فوائدها وأضرارها ، مجلة الأسرة ، مؤسسة الوقف الإسلامي ، هولندا ، محرم ١٤١٨هـ ، العدد ٤٦ ، ص ٦١ .

(٦) فؤاد نعمة ، تغليب اللحوم خطورتها ومحاذيرها ، مجلة الفيصل ، المملكة العربية السعودية ، ذو الحجة ١٤٢٠هـ ، العدد ٢٨٢ ، ص ٨٧ .

الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( غطوا الإناء وأوكروا السقاء فإن في السنة ليلة يترل فيها وباء لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك الوياء ) <sup>(١)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تغطي الأم آنية الطعام والشراب ، وبخاصة عند حفظ الطعام في المنزل فإن الطعام المكشوف عرضة للتلوث وسقوط الحشرات والهوام فيه .</li> <li>• أن توجه الأم أولادها بتغطية إناء الطعام أو الشراب ، وتنهاهم عن تناول طعام أو شراب بات في إناء دون غطاء ، وقاية من إصابتهم بضرر تسمم محتوي الإناء المكشوف من الطعام أو الشراب .</li> </ul>	٥ - تغطية إناء الطعام والشراب .	تابع الجانب الصحي
عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما ، أنها كانت إذا ثردت غطته شيئاً حتى يذهب فوره ، ثم تقول : إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( إنه أعظم للبركة ) <sup>(٢)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تغطي الأم الطعام المعد على النار بعد نضجه حتى تذهب فورة حرارته ، ولا تقدمه للأكل وهو شديد الحرارة فإن الطعام الحار قد يسبب الضرر لآكله .</li> <li>• أن تنهى الأم أولادها عن تناول الطعام وهو شديد الحرارة ، وتبين لهم مضاره على أبدانهم .</li> </ul>	٦ - عدم تقديم الطعام في شدة حرارته .	
عن أنس رضي الله عنه قال : ( أي النبي صلى الله عليه وسلم بتمر عتيق فجعل يفتشه يخرج السوس منه ) <sup>(٣)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تقوم الأم بتفقد الطعام وتنظيفه مما قد يخالطه من الأذى قبل إعداده وتقديمه لأسرتها .</li> <li>• أن تعود الأم أولادها على تفقد طعامهم قبل أكله وإمالة ما قد يعلق به من الأذى .</li> </ul>	٧ - تفقد الطعام وتفتيشه قبل إعداده وتقديمه للأكل .	

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب الأمر بتغطية أفناء وإيكاء السقاء وإغلاق الباب ، رقم الحديث ٣٧٥٨ .

(٢) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، رقم الحديث ١٩٥٨ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب تفتيش التمر المسوس عند الأكل ، رقم الحديث ٣٣٣٦ .



الأدلة والشواهد من الكتاب والسنة	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالأم	جانب التربية الغذائية
<p>قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١)</p> <p>عن المقدم بن معدي كرب عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( كيلوا طعامكم يبارك لكم )<sup>(١)</sup></p> <p>عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة )<sup>(٢)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تعد الأم طعام أسرتها على قدر حاجتهم فلا تسرف في كمية الطعام فإن الإسراف في الطعام صفة ممقوتة هي عنها الإسلام .</li> <li>• أن تعود الأم أولادها على تناول قدر حاجتهم من الطعام ، فإن "من تعود قلة الأكل كفاه من المال اليسير ومن تعود الشبع صار بطنه غريماً له"<sup>(٥)</sup> .</li> <li>• أن لا تقدم الأم الطعام لأسرتها في كل وقت بل تقدمه عند حاجتهم إليه ، و تعود الصغار من الأبناء على الأكل وقت الحاجة إلى الطعام فقط .</li> </ul>	<p>١- إعداد الطعام على قدر الحاجة .</p>	<p>خامساً : الجانب الاقتصادي .</p>
<p>عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (كلوا وتصدقوا وتزودوا وادخروا)<sup>(٣)</sup></p> <p>عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( دخل النبي صلى الله عليه وسلم البيت فرأى كسرة ملقاة ، فأخذها فمسحها ثم أكلها ، وقال : يا عائشة أكرمي كريماً ، فإنها ما نفرت عن قوم قط فعادت إليهم )<sup>(٤)</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تدخر الأم الطعام لأسرتها ، وتحفظه بعيداً عن التلف ، ولا تبذره دون حاجة إليه ، فتطعم أسرتها وتتصدق منه بتقدير .</li> <li>• أن تحفظ الأم الفائض من الطعام بعد تناول الأسرة لوجبتها ولا تلقى به ، فإن في إلقائه تبذيراً محرماً قد يقود إلى زوال النعمة .</li> <li>• أن تعلم الأم أولادها ادخار الطعام ، وعدم تبذيره ، وتقديمه لمن يحتاجه .</li> </ul>	<p>٢- ادخار الطعام لوقت الحاجة وعدم تبذيره .</p>	

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب البيوع ، باب ما يستحب من الكيل ، رقم الحديث ١٩٨٤ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل ، رقم الحديث ٣٨٣٧ .

(٣) مالك بن أنس الصبحي ، الموطأ ، كتاب الضحايا ، باب ادخار لحوم الأضاحي ، رقم الحديث ٩١٧ .

(٤) محمد بن يزيد ابن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن إلقاء الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٤ .

(٥) محمد بن محمد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، مرجع سابق ، الجزء الثالث ، ص ٤١ .

## الفصل السادس

# التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في المدرسة

# الفصل السادس التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في المدرسة

تمهيد

المبحث الأول : ماهية المدرسة وأهميتها في التربية الإسلامية .

المبحث الثاني : دور المعلم في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة .

المبحث الثالث : دور المقرر الدراسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة .

المبحث الرابع : دور النشاط المدرسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة .

# الفصل السادس

## التطبيقات التربوية للتربية الغذائية الإسلامية في المدرسة

### تمهيد :

إن المدرسة هي البيئة التربوية الأساسية الثانية بعد الأسرة في تربية الإنسان وتنشئته في المجتمع الحديث ، إذ يقضي الإنسان فيها وقتاً طويلاً من عمره ، يتلقى العلوم والمعارف المختلفة ، ويخضع للإعداد النفسي والعقلي والبدني المقصود ، فهي المجتمع الأوسع والأكثر اتصالاً بالحياة الذي ينتقل إليه الطفل من محيط أسرته ، والذي يلتزم فيه بنظم وقوانين محددة ، ويخوض تجارب ومنافسات مقننة ، ويكتسب علاقات واتجاهات جديدة ، ويقوم بتكاليف وواجبات لم يعهدها من قبل .

وحيث أن الخدمات التعليمية والتربوية التي تؤديها المدرسة للطلاب بما تتضمنه من تعليم الكثير من المعارف المستمرة والمتجددة على يد مجموعة من المعلمين المتخصصين في شتى التخصصات والمعارف العلمية ، وما توجهه نحو شخصيته من تربية بهدف تنميتها عقلياً ونفسياً وصحياً واجتماعياً ، تجعل من المدرسة بيئة تعليمية وتربوية مناسبة ومهيأة لتطبيق المنهج التربوي الغذائي الإسلامي الذي يسعى لتربية الإنسان التربية الصحيحة المتكاملة في التعامل مع غذائه ، فقد خصص الباحث هذا الفصل من دراسته لإبراز الدور التربوي الذي من الممكن أن تضطلع به المدرسة في تطبيق قواعد وآداب التربية الغذائية الإسلامية في حياة الطالب ، وتعويد العادات الغذائية الإسلامية المرغوبة لبناء نموه الروحي والعقلي والبدني الصحيح ، وحفظ صحته وقوته .

ولقد قام الباحث بتقسيم تصوره المقترح للدور التربوي الذي من الممكن أن تقوم به المدرسة في تطبيق التربية الغذائية الإسلامية في حياة الطالب إلى ثلاثة أدوار تربوية تمثل العناصر التربوية والتعليمية المدرسية التي قد تلعب دوراً كبيراً في مجال الرعاية التربوية والتعليمية الغذائية للطلاب في المدرسة ، وهي : المعلم ، والمقرر الدراسي ، والنشاط المدرسي ، مفصلاً الدور التربوي المقترح لكل منها في تطبيق التربية الغذائية الإسلامية في المدرسة ، ومبيناً الطرق والأساليب الإجرائية المقترحة لتنفيذ دور كل منها ، لعلها تكون عوناً للمدرسة في صنع الواقع الغذائي الإسلامي المرغوب في حياة الطالب .

# المبحث الأول

## ماهية المدرسة وأهميتها في التربية الإسلامية

### تعريف المدرسة :

إن المدرسة هي : "المؤسسة الاجتماعية التي أنشأها المجتمع عن قصد بهدف تنشئة الأفراد في المجتمع ، وتنمية شخصياتهم تنمية متكاملة ليصبحوا أعضاء صالحين فيه"<sup>(١)</sup> ، وهي : "مؤسسة تربوية تنقل تراث الأمة للأجيال الناشئة ، وتكون عوناً قوياً على نهضة المجتمع وتقدمه ، وخصوصاً في المجتمعات النامية فهي الأداة لإصلاح المجتمع وتطوره"<sup>(٢)</sup> .

### المدرسة في الإسلام :

لقد عرف المسلمون أول أشكال التعليم المدرسي منذ ظهور الإسلام واستقراره في يثرب ، فكان مسجد النبي صلى الله عليه وسلم في المدينة المنورة هو أول مدرسة جماعية منظمة في الإسلام لتعليم الكبار والصغار ، ولتربية الرجال والنساء ، حيث كان المسجد يؤدي وظيفتي العبادة والتربية الإسلامية دون تمييز واضح بينهما حتى كان عهد أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، فنشأ في عصره إلى جانب المسجد أو في بعض زواياه كتايب للأطفال يتعلمون فيها ، يقوم عليها أشخاص يديرونها بجهود شخصية ، وقد يأخذ بعضهم أجراً زهيداً يقيم به أوده لانشغاله بالتعليم عن طلب الرزق ، ثم اتخذت المدرسة بعد ذلك في العصور الإسلامية التالية نظاماً داخلياً مستقلاً عن المسجد يقوم على الانقطاع لطلب العلم في مباني خاصة تخصص لها الأوقاف والهبات ، ولها مناهج وكتب وأساليب معتمدة ، وانتشرت تلك المدارس لتعم جميع البلاد الإسلامية في ذلك الوقت<sup>(٣)</sup> .

لقد نشأت المدرسة في الإسلام لتقوم بوظيفة أساسية وهي : "تحقيق التربية الإسلامية بأسسها الفكرية والعقيدية والتشريعية وبأهدافها ، وعلى رأسها هدف عبادة الله وتوحيده والخضوع لأمره وشريعته ، وتنمية كل مواهب النشء وقدراته على الفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها ، وصون هذه الفطرة من الزلل والانحراف"<sup>(٤)</sup> .

(١) منير المرسي سرحان ، في اجتماعيات التربية ، مرجع سابق ، ١٩٨٣ م ، ص ١٨ .

(٢) بشير الحاج التوم ، التربية والمجتمع ، د.ط. ، المركز العلمي للتعليم الإسلامي ، مكة المكرمة ، ١٤٠٣ هـ ، ص ٢٢ .

(٣) أحمد علي الملا ، أثر العلماء المسلمين في الحضارة الأوربية ، ط ٢ ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٠١ هـ ، ص ٥٠-٥٤ .

(٤) عبد الرحمن التحلاوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٤٨ .

## أهمية الدور التربوي للمدرسة في التربية الإسلامية :

إن المدرسة هي إحدى أدوات التربية والتعليم التي يسعى المجتمع الإسلامي من خلالها إلى تربية أبنائه تربية إسلامية متكاملة في ضوء منهج التربية الإسلامية الشامل الذي جاء به الدين الإسلامي القويم ، فهي واسطة من وسائط التربية الإسلامية تقوم بعدد من الوظائف التربوية الهامة من أجل تحقيق أهداف التربية الإسلامية في المجتمع المسلم ، وفي مقدمة هذه الأهداف هدف عبادة الله وتوحيده سبحانه وتعالى ، وتحقيق خير الإنسانية في حياتها الفردية والجماعية وفق شرع الله وأوامره .

إن أول وظائف المدرسة التربوية المتوخاة لتحقيق التربية الإسلامية المرغوبة في حياة الأفراد هي غرس الإيمان الصحيح في نفوسهم ، وتربيتهم على السلوك القويم في أقوالهم وأفعالهم ، وتقويم ما يظهر من انحرافات ومشكلات في حياتهم ، ومن ثم تدريبهم على استخدام ما سخره الله لهم من نعم في الأرض التي يعيشون عليها استخداماً نيراً يحقق وظيفة الاستخلاف وعمارة الأرض التي عهد الله بها إليهم ، وتبسيط العلوم والمعارف المختلفة في شتى مناحي الحياة في صورة مبادئ وقوانين يسهل عليهم استيعابها ، وتشمل على أكبر قدر من التطبيقات ليستطيعوا بواسطتها الحياة والتعايش مع بيئتهم ومجتمعهم ، والتعبير عن مشاعرهم ، وتبادل العواطف والمشاعر مع الآخرين .

"فالمدرسة هي الوعاء الثاني للتربية بعد الأسرة ، حيث يقضي المتعلم شطراً من حياته يتعلم ما لم يكن يعرفه من قبل ، ويصحح فيها مفاهيمه الخاطئة في عقيدته وعبادته ، ويتلقى فيها الأخلاق الحميدة ، وتأتي أهمية المدرسة من كونها مؤثراً قوياً على أفرادها من خلال احتكاك المتعلمين ببعضهم ، واختلاطهم بمعلميهم الذين هم في أعينهم قدوة لهم ، ولذلك فإن المدرسة الناجحة تهتم بغرس الإيمان الصحيح في طلابها ، حتى تبني بعد ذلك أهدافها على قواعد وأسس صلبة قوية بالعقيدة الصحيحة ، وأما المدرسة التي لا تغرس الإيمان في النفس لا تخرج إلا أجيالاً جاهلة بحقيقة وجودها ، تخوض عباب الحياة في حيرة وشتات ، ودون أن تحقق العبودية التي خلقت من أجلها"<sup>(١)</sup> .

إن المدرسة من أكبر وأهم المؤسسات التربوية التي تساهم في نقل الحضارة والمعايير الاجتماعية لتربية الفرد وتنميته ، وتؤثر في اتجاه الإنسان الديني وسلوكه المستقبلي ، فتصيف شخصيته صياغة متكاملة بما تقدمه له من العلوم والمعارف ، وبما تربيته عليه من القيم والعادات والاتجاهات<sup>(٢)</sup> ،

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٤٢ .

(٢) مها عبد الله الأبرش ، الأمومة ومكانتها في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة ، ط ١ ، دار البيان العربي ، جدة ، ١٤١٧ هـ ، ص ٦٢١ .

"المدرسة تستطيع أن تفعل الكثير من أجل الطفل إن قامت برسالتها كما ينبغي ، فهي تستطيع أن تدعم العادات والاتجاهات السليمة التي تكونت في البيت ، وأن تعدل بعض ما كسبه من عادات واتجاهات غير سليمة ، وأن تهون ما علق بنفسه من صراعات أليمة من جراء اتصاله بوالديه وأخوته ، وتدريبه على العلاقات الإنسانية السليمة بطريقة منظمة ومقصودة"<sup>(١)</sup> ، فالعملية التربوية التي تقوم بها المدرسة " تقصد إلى تغيير سلوك التلاميذ ، حيث يدخل التلميذ النظام التربوي للمدرسة — في أي مرحلة منه — ولديه ذخيرة وفيرة من أنماط السلوك ، وتهدف التربية في المدرسة إلى إحداث تغييرات في بعض هذه الأنماط السلوكية وذلك بتعليم أنماط جديدة أو تعديل بعضها أو إزالته ومحوه ، مع ممارسة هذه الأنماط السلوكية المتغيرة بحيث يستطيع التلميذ إصدارها بمستوى مقبول من الكفاية في الظروف أو الشروط الملائمة"<sup>(٢)</sup>

إن التعليم المدرسي وسيلة لتهديب سلوك المتعلم ومقاصده في معاملاته وعلاقاته بربه وبنفسه وبسائر خلق الله سبحانه وتعالى ، وإذا افتقر التعليم وخلا من ذلك ، فإنه لا قيمة له ، بل قد يكون مدمراً للإنسان ، وحجة عليه ، ومن هنا وجب على المعلم في المدرسة أن يجعل التعليم وسيلة للتأثير على سلوك المتعلمين ، وذلك بتذكيرهم بإخلاص النية ، وحاجة الأمة ، وحاجة المتعلمين وافتقارهم إلى ما يصلح سلوكهم ، فحتى تكون العملية التربوية والتعليمية مثمرة وناجحة لا بد أن تعمل على إزالة الانحرافات العقدية والتعبدية والسلوكية ، والإدراكات والتصورات الخاطئة لدى المتعلمين ، ثم تغرس العقيدة والعبادات والآداب الإسلامية ، وكل ما ينفع الإنسان في نفوسهم ، وتحافظ على تلك الجوانب الصحيحة من الانحراف ، وتنمي جميع جوانب الشخصية الإنسانية نحو صلاحها"<sup>(٣)</sup> .

(١) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط ٣ ، المكتب المصري الحديث ، الإسكندرية ، ١٩٧٣ م ، ص ٤٧٧ .

(٢) فؤاد أبو حطب وآمال صادق ، علم النفس التربوي ، ط ٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٠ م ، ص ٤٣ بتصرف .

(٣) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٨٤ .

## المبحث الثاني دور المعلم في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة

المعلم هو أحد الركائز الهامة في العملية التربوية والتعليمية التي تقوم بها المدرسة ، حيث يضطلع المعلم بالدور الأكبر في تنفيذ البرامج التربوية والتعليمية في الميدان التربوي للمدرسة ، سواء داخل الصف الدراسي بتعليم المقررات الدراسية للطلاب ونقل محتواها من المعلومات والمعارف المختلفة إليه بالوسائل والأساليب التعليمية المتعددة ، والقيام على تربيته وتنمية شخصيته في كافة جوانبها الروحية والعقلية والجسدية ، أو خارج الصف الدراسي بتنفيذ برامج الأنشطة المختلفة الموجهة إليه ، والإشراف على سلوكياته وممارساته التعبديّة والأخلاقية والمهنية في محيط المدرسة ، إلى جانب العديد من المهام التربوية والتعليمية المختلفة التي تناط بالمعلم في الميدان التربوي .

إن للمعلم تأثيره المباشر على المتعلمين إذ يلتفون حوله للاستفادة منه ، فهو قدوتهم وناصحهم ومربيهم وموجههم ومؤدبهم ، فهم يتعلمون من سلوكه ومن علمه ، ويتأثرون بأسلوبه وبطريقته ، في كل أمورهم الخاصة والعامة ، حتى في دينهم ، وقد قال أحد المربين الأوائل ناصحاً أولياء الأمور : (لا تعلموا أولادكم إلا عند رجل حسن الدين لأن الصبي على دين معلمه)<sup>(١)</sup> .

ولقد أشار القرآن الكريم إلى دور المعلمين من الأنبياء ، ووظائفهم بتعليم الناس وتزكيتهم أي تنمية نفوسهم وتطهيرها بقوله تعالى : (رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ) (سورة البقرة: الآية ١٢٩) ، حيث يتضح من الآية الكريمة أن من أهم وظائف المعلم تزكية نفس المتعلم وتنميتها وتطهيرها والسمو بها إلى بارئها وإبعادها عن الشر ، والحفاظة على فطرتها ، ثم تعليمه بنقل المعلومات والعقائد إلى عقله وقلبه ليطبقها في سلوكه وحياته<sup>(٢)</sup> .

إن التربية الغذائية الإسلامية هي إحدى مجالات التربية الإسلامية الهامة التي ينبغي أن تحظى باهتمام المعلم ، فيعمل على تفعيلها بين طلابه داخل محيط المدرسة ، ويستثمر كل عناصر ومكونات العمل التربوي والتعليمي في ميدان المدرسة من أجل تحقيقها سلوكاً عملياً في حياتهم داخل وخارج المدرسة ، والباحث في هذا المبحث من دراسته يتناول الدور التربوي المناط بالمعلم في تفعيل هذه التربية أيضاً كان تخصص وموقع هذا المعلم من العمل التربوي والتعليمي بالمدرسة ، فجميع المعلمين شركاء في

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٤٦ .

(٢) عبد الرحمن النحلاوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٧٠ .



مسؤولية تطبيقها واقعاً عملياً في سلوك وممارسات الطلاب ، حيث أنها جزء من التربية الإسلامية التي ينبغي أن يضطلع كل معلم في المدرسة بمهام تطبيقها في حياة الطلاب . وقد قام الباحث بوضع تصوره المقترح لدور المعلم في تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في المدرسة في جدول على النحو التالي :

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحرص المعلم عند اجتماعه بطلابه وخاصة عند شرحه لدرس عن الغذاء والتغذية على توعيتهم على السؤال عن مصدر الطعام والشراب عند اختيارهما ، وأن يكون هذا الطعام أو الشراب من الطيبات التي أحل الله تناولها ، وأن يكون مكتسباً عن طريق مشروع ومن مال حلال ، مستنداً بالآيات الكريمة والأحاديث الشريفة الواردة في هذا الشأن ، قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُتُوبَكُمْ إِنِّي أَنَا تَعْبُدُونَ ) (سورة البقرة: الآية ١٧٢) .</li> <li>• أن يحذر المعلم طلابه من التهاون في أمر التدقيق في حل وطيب ما يتناولونه من طعام وشراب ، منبهاً إلى سوء عاقبة تناول الحرام من الطعام والشراب ، قال تعالى : ( كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى ) (سورة طه: الآية ٨١) . وقال صلى الله عليه وسلم : ( لا يدخل الجنة من نبت لحمه من سحت النار أولى به )<sup>(١)</sup> ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه : ( ذكر النبي صلى الله عليه وسلم الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء يارب يارب ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذي بالحرام فأن يستجاب لذلك )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن يكلف المعلم طلابه إعداد مجوِّتاً علمية عن التوجيهات الشرعية الإسلامية في اختيار الطعام والشراب لحثهم على القراءة والاطلاع والتزود بالعلم الشرعي وتوسيع مداركهم في هذا الجانب .</li> <li>• أن لا يقتصر إرشاد الطلاب إلى التقيد بالتوجيهات الإسلامية عند اختيار الطعام والشراب على معلم بعينه ، فهذه المسؤولية يشترك فيها جميع المعلمين بمختلف تخصصاتهم ، ومواقعهم العملية بالمدرسة<sup>(٣)</sup> .</li> </ul>	<p>١- التنبيه على اختيار الطيب الحلال من الطعام والشراب .</p>	<p>أولاً : الجانب الشرعي</p>

(١) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الرقاق ، باب في أكل السحت ، رقم الحديث ٢٦٥٧ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الزكاة ، باب قبول الصدقة من الكسب الطيب وتربيتها ، رقم الحديث ١٦٨٦ .

(٣) عبد الناصر سعيد عطايا ومصطفى الششتاوي المر ، التوعية الصحية في الأحاديث الشريفة ودور التربية في تحقيقها ، مجلة التربية ، جامعة الأزهر ،

القاهرة ، ربيع أول ١٤١٩هـ ، العدد ٧٢ ، ص ١٦٥ بتصرف .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يبين المعلم لطلابه أن الطعام والشراب نعمة من الله سبحانه وتعالى ، سخرها سبحانه لعباده في الأرض ليتقوا بها على طاعته واتباع أوامره وابتغاء مرضاته ، وإنما تدوم هذه النعمة بشكر الله عليها ، والمداومة على ترديد المأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم من الأدعية والأذكار قبل الطعام والشراب وبعدهما ، مستشهداً بالآيات الكريمة والأحاديث الشريفة الواردة في ذلك ، قال تعالى : (وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَلِيَّةً تَحْسِبُونَهَا لَوْنًا مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (سورة النحل: الآية ١٤) ، وقال تعالى : (اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ) (سورة غافر: الآية ٦٤) ، وقال صلى الله عليه وسلم : ( الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر )<sup>(١)</sup> ، وقال عليه أفضل الصلاة والسلام : ( من أطعمه الله طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن يعدد المعلم لطلابه بعض صيغ الأدعية والأذكار الثابتة عن النبي صلى الله عليه وسلم ذكرها قبل الطعام وبعده ، ويحثهم على حفظها وترديدها ، ويرغبهم في ذلك مذكراً بالأجر العظيم المترتب على ذلك عند الله سبحانه وتعالى .</li> <li>• أن يكلف المعلم طلابه بالبحث عن صيغ هذه الأدعية والأذكار في كتب الأحاديث الصحيحة ، ونقلها وإحضارها إلى غرفة الصف كواجب منزلي يكافأ عليه الطالب ، ثم يستعرضها المعلم في الصف ويناقش طلابه فيها .</li> <li>• أن يبحث المعلم طلابه على ذكر اسم الله تعالى قبل تناول الطعام والشراب ، ويبين لهم أهمية التسمية عند الأكل والشرب ، وأنها من أسباب بركة الطعام والشراب ، وتطرد الشيطان عن مشاركة المسلم طعامه وشرابه ، مستشهداً بالأدلة الشرعية على هذا الأمر ، قال صلى الله عليه وسلم : ( اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله عليه يبارك لكم )<sup>(٣)</sup> .</li> </ul>	<p>٢- الحث على الدعاء والذكر وحمد الله قبل تناول الطعام وبعده .</p> <p>٣- الحث على التسمية قبل تناول الطعام والشراب .</p>	<p>تابع الجانب الشرعي</p>

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الصيام ، باب فيمن قال الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر ، رقم الحديث ١٧٥٤ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأشربة ، باب ما يقول إذا شرب اللبن ، رقم الحديث ٣٢٤٢ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٧ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر المعلم لطلابه صيغ التسمية الشرعية كما وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم ، عن عائشة رضي الله عنها ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا أكل أحدكم طعاماً فليذكر اسم الله فإن نسي في أوله فليقل بسم الله أوله وآخره )<sup>(١)</sup></li> <li>• أن يولي المعلم الصغار من طلابه في الصفوف الأولية عنايته بمتابعتهم أثناء تناولهم لوجبة الفطور في المدرسة وتدريبهم على التسمية عند أكلهم وشربهم وتشجيعهم على ذلك .</li> <li>• أن يكون المعلم قدوة لطلابه في هذا الأمر بأن يذكر اسم الله عند تناول طعامه وشربه في المدرسة ، وأن يكون ذلك بصوت مسموع عند تواجد طلابه معه حتى يتعودوا الاقتداء به ، فالمعلم هو الأساس في العملية التربوية في المدرسة وهو الداعي إلى الإصلاح وتقع على عاتقه مسئولية تربية النشء وإعداد الأجيال فيجب أن يكون قدوة صالحة لطلابه في كل أمر حسن<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن يوجه المعلم طلابه إلى استعمال اليد اليمنى عند تناول الطعام والشراب ، وأن يرغبهم في ذلك ، ويحذرهم من استعمال اليد اليسرى لغير ضرورة قصوى ، منبهاً على أن في استعمال اليد اليسرى تشبهاً بالشيطان ، ومعصية لأمر النبي صلى الله عليه وسلم ، مستشهداً بالأدلة الشرعية الواردة في هذا الأمر ، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه ، وإذا شرب فليشرب بيمينه ، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله )<sup>(٣)</sup> .</li> <li>• أن يتابع المعلم طلابه وبخاصة صغار السن أثناء تناولهم الطعام والشراب في المدرسة ، وينبههم إلى الأكل والشرب باليد اليمنى ، ويحذر من يراه منهم يستخدم يده اليسرى دون حاجة ملحّة ، موضحاً له كراهية هذا الفعل في الدين .</li> <li>• أن يكون المعلم قدوة لطلابه في هذا الأمر ، فإن أكل أو شرب في المدرسة فعليه الحرص أن يستخدم يده اليمنى ليقنتدي به طلابه ، ويتابعوه في هذا السلوك الإسلامي العظيم ، وليحذر كل الحذر أن يغفل عن هذا الأمر فيتناول شيئاً من طعامه بيسراه أمامهم .</li> </ul>	<p>٤- التوجيه إلى تناول الطعام والشراب باليد اليمنى .</p>	<p>تابع الجانب الشرعي</p>

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ن باب ما جاء في التسمية على الطعام ، رقم الحديث ١٧٨١ .

(٢) عبد الناصر سعيد عطايا ومصطفى الششتاوي المر ، التوعية الصحية في الأحاديث الشريفة ودور التربية في تحقيقها ، مرجع سابق ، ص ١٦٤ .

(٣) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، رقم الحديث ٣٧٦٤ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أن ينصح المعلم طلابه بالاعتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم في مطعمه ومشربه ، وأن يمتثلوا لأمره ، ويجذروا في الوقوع في ما هوى عنه ، محذراً من الوقوع في المخالفات الشرعية التي حذر منها صلى الله عليه وسلم في هذا الأمر ، معدداً لهم هذه المخالفات ومستشهداً بالأدلة الشرعية على قوله . قال تعالى : ( وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا ) (سورة الحشر: من الآية ٧) .</li> <li>● فيحذر المعلم طلابه من استعمال آنية الذهب والفضة في الأكل والشرب ، قال صلى الله عليه وسلم : ( من شرب في إناء من ذهب أو فضة فإنما يجرجر في بطنه ناراً من جهنم )<sup>(١)</sup> .</li> <li>● ويجذروهم من الجلوس إلى مائدة يشرب عليها الخمر ، أو أن يتناول أحدهم طعامه أو شرابه وهو منبطحاً على بطنه ، فإن النبي صلى الله عليه وسلم هوى عن ذلك ، فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : ( هوى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن مطعمين ، عن الجلوس إلى مائدة يشرب عليها الخمر ، وإن يأكل الرجل وهو منبطح على بطنه )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>● أن يحذر المعلم طلابه من تناول الخبائث من الأطعمة والأشربة كالحوم الجلالة من الأنعام التي تأكل النجاسة ، أو المسكرات والمخدرات من المأكولات والمشروبات ، والتبغ ونحوها من خبائث الطعام والشراب . قال تعالى : ( وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ) (سورة الأعراف: من الآية ١٥٧) . وقال تعالى : ( حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَالْحِمُّ الْخَنِيزِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذُكِّرْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَ فُسُوقُ الْيَوْمِ يَنْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ) (سورة المائدة: الآية ٣) . وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : ( هوى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الجلالة وألبانها )<sup>(٣)</sup> .</li> </ul>	<p>٤- التحذير من الوقوع في المخالفات الشرعية عند تناول الطعام والشراب .</p>	<p>تابع الجانب الشرعي</p>

(١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب اللباس والزينة ، باب تحريم استعمال أواني الذهب والفضة ، رقم الحديث ٣٨٤٧ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في الجلوس إلى مائدة عليها بعض ما يكره ، رقم الحديث ٣٢٨٢ .

(٣) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الجلالة وألبانها ، رقم الحديث ٣٢٩١ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أن يرشد المعلم طلابه إلى الهيئة الصحيحة لتناول الطعام والشراب كما أثر عن النبي صلى الله عليه وسلم ، ويحثهم على الاقتداء به ، ويرغبهم في ذلك ، مبيناً أوضاع الأكل والشرب التي نهى عنها صلى الله عليه وسلم ، ذاكراً الأدلة الشرعية الواردة في هذا الأمر . قال صلى الله عليه وسلم : ( لا أكل متكاً )<sup>(١)</sup> ، وعن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال : ( جئنا رسول الله صلى الله عليه وسلم على ركبتيه يأكل فقال إعرابي ما هذه الجلسة ؟ فقال : إن الله جعلني عبداً كريماً ولم يجعلني جباراً عنيداً )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>● أن يبحث المعلم طلابه على الانضباط عند الأكل والشرب بأن يأكل أحدهم بهدوء وطمأنينة ، و أن يتناول الطعام مما يليه من الإناء إن أكل مع غيره من إناء واحد ، وأن لا يخوض في وسط الإناء فإن ذلك من سوء الخلق ، كما يجلب الضيق لمن يأكل معه ، ويمحق بركة الطعام التي تنزل في وسط الطعام كما قال صلى الله عليه وسلم : ( البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافتيه ، ولا تأكلوا من وسطه )<sup>(٣)</sup> ، وعن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : قال صلى الله عليه وسلم : ( أدن بني فسم الله وكل بيمينك وكل مما يليك )<sup>(٤)</sup> .</li> <li>● أن يتابع المعلم طلابه عند تناولهم الطعام والشراب في المدرسة ، وبخاصة الصغار منهم فينبه بلطف من يراه قد جلس إلى طعامه بطريقة خاطئة إلى تعديل جلسته ، و يعلمه كيفية الجلوس الصحيح لتناول الطعام ، ويرشد من يراه منهم فوضوياً في تناوله طعامه إلى الانضباط أثناء الأكل والشرب ، فإن من شأن هذه المتابعة أن تعودهم على التأدب مع طعامهم والتقيد بالخلق الإسلامي الرفيع أثناء تناوله .</li> <li>● أن يكون المعلم قدوة حسنة لطلابيه في الانضباط والتواضع مع الأكل والشرب في المدرسة ، فيحرص أن يتقيد بالأدب النبوي الكريم في تعامله مع طعامه وشرابه أثناء تناوله في المدرسة كي يرسم لطلابيه الصورة العملية المؤثرة في هذا الجانب فيقتدوا به ويجذوا حذوه .</li> </ul>	<p>١- الحث على الانضباط والتواضع عند تناول الطعام والشراب .</p>	<p>ثانياً : الجانب الأخلاقي .</p>

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكاً ، رقم الحديث ٤٩٧٩ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكاً ، رقم الحديث ٣٢٥٤ .

(٣) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في كراهية الأكل من وسط الطعام ، رقم الحديث ١٢٢٧ .

(٤) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل باليمين ، رقم الحديث ٣٢٨٤ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحذر المعلم طلابه من عيب الطعام والشراب ، وإن كرهوه ، ويرشدهم إلى السلوك الإسلامي الصحيح في هذا الجانب كما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : ( ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط ، إن اشتهاه أكله ، وإن كرهه تركه )<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن يعود المعلم طلابه على الرضا بالموجود من الطعام ، بأن يوضح لهم أن الطعام وسيلة إلى سد حاجة الجسم ، وليس الغاية من تناوله التلذذ والتتعم بأصنافه المتعددة ، ويبين لهم أن لكل صنف خصائصه ومزاياه التي قد لا توجد في غيره .</li> <li>• أن يحذر المعلم من إظهار تقززه واشتمزازه تجاه نوع من الطعام أمام طلابه إن اجتمع معهم على طعام في المدرسة فينفرهم منه ويزهدهم فيه فإنه القدوة لهم ، ولتعامل مع الصغار منهم بحذر في هذا الجانب ، فينصرف عن الطعام الذي لا يرغبه بصورة لا تلفت الانتباه .</li> <li>• أن يحث المعلم طلابه على رفع فتات الطعام الذي يسقط على الأرض أثناء تناولهم الطعام ، وأن يمسح أحدهم اللقمة التي تسقط منه مما لحق بها من أذى وليأكلها إن استطاع امتثالاً لتوجيه النبي صلى الله عليه وسلم ، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال : قال صلى الله عليه وسلم : ( إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن يبين المعلم لطلابه أن في رفع الطعام المتساقط عن الأرض وأكله أو وضعه في المكان المناسب حفظ له من الزوال ، وكسب للأجر والثوبة من الله سبحانه وتعالى ، فعن عائشة رضي الله عنها قالت : ( دخل النبي صلى الله عليه وسلم البيت فرأى كسرة ملقاة ، فأخذها فمسحها ثم أكلها وقال : يا عائشة أكرمي كريماً فإنها ما نفرت عن قوم قط فعادت إليهم )<sup>(٣)</sup> .</li> <li>• أن يخصص المعلم في ساحة المدرسة مكاناً لائقاً لحفظ الطعام الزائد عن حاجة الطلاب بعد أكلهم ، ويوجه طلابه إلى جمع المتساقط والزائد عن الحاجة من الطعام ووضعه في هذا المكان ، ويبين لهم إمكانية الاستفادة منه في إطعام الحيوانات والطيور ، ويحثهم عليه .</li> </ul>	<p>٢- التحذير من عيب الطعام والشراب .</p> <p>٣- الحث على رفع فتات الطعام المتساقط على الأرض .</p>	<p>تابع الجانب الأخلاقي</p>

(١) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً ، رقم الحديث ٤٩٨٩ .

(٢) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في اللقمة تسقط ، رقم الحديث ١٧٢٤ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن إلقاء الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٤ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوصي المعلم طلابه على الاجتماع عند تناولهم طعامهم في المدرسة أو خارجها ، وأن يأكلوا جميعاً ولا يتفرقوا ، وأن يبين لهم إن في اجتماعهم للطعام تطبيق للسنة ، و جلب للبركة في الطعام الذي يتناولونه جماعة ، ويذكر لهم ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم من أحاديث في هذا الشأن ، فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة )<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن يجتمع المعلم مع طلابه على الطعام في المدرسة متى ما أتاحت له الفرصة فإنه القدوة لهم ، ويلطفهم على مائدة الطعام ويتودد إليهم بتقريب الطعام إليهم ، ويبادلهم الحديث اللطيف ، وهو بهذا الفعل يشعرهم بالألفة والبهجة ، ويدربهم على الاجتماع على الطعام ويعودهم على هذا السلوك الاجتماعي المحب ويرغبهم فيه ، كما أن في اجتماعه معهم على مائدة الطعام فرصة سانحة لتعديل بعض السلوكيات الخاطئة التي قد تصدر من بعضهم فتضايق الآخرين ، كالإقرا ن في الأكل المنهي عنه في السنة عند الأكل مع الجماعة ، فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : ( نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الإقرا ن إلا أن يستأذن الرجل منكم أحاه )<sup>(٢)</sup> ، والتجشؤ على الطعام فإنه مكروه و يجلب الضيق للآخرين ، وعلى الأكل مع الجماعة كف تجشئه عند حدوثه ، فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : تجشأ رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم فقال : ( كف جشأك عنا فغن أطولكم جوعاً يوم القيامة أكثركم شبعاً في دار الدنيا )<sup>(٣)</sup> .</li> <li>• أن يوجه المعلم طلابه إلى بذل الطعام لمن يحتاجه من الآخرين وبخاصة الزملاء في المدرسة ، وتفقد أحوالهم ، ومساعدة المحتاج منهم بتقديم ما يحتاجه من الطعام والشراب بصورة لا تشعرهم بالمهانة أو الحرج ، وليكن عن طريق دعوتهم لتناول الطعام في وقت الفسحة مثلاً ، ويرغب المعلم طلابه في هذا السلوك الإسلامي العظيم ويبين لهم ما فيه من تراحم وتعاطف بين المسلمين يحبه الله سبحانه وتعالى ويجزي عليه بالأجر العظيم .</li> </ul>	<p>١- الحث على الاجتماع لتناول الطعام .</p> <p>٢- التوجيه ببذل الطعام للآخرين .</p>	<p>ثالثاً : الجانب الاجتماعي .</p>

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٨ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب المظالم والغصب ، باب إذا أذن غسان لآخر شيئاً جاز ، رقم الحديث ٢٢٧٥ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، رقم الحديث ٣٣٤١ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوضح المعلم لطلابه واجبه نحو إخوانهم وزملائهم وجيرانهم سواء في المدرسة أو خارجها ، وأنهم مأمورون بتفقد أحوالهم وتقديم العون لهم ، بتوفير ما يحتاجونه من الطعام حال الاستطاعة . قال تعالى : ( وَيُطْعَمُونَ عَلَىٰ حَيْثُ مَسْكِنًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ) (سورة الإنسان: الآية: ٨) . ويحذر المعلم طلابه من التهاون في تقديم يد المساعدة للآخرين عند الاستطاعة ، فإن هذا يجلب غضب الله سبحانه وتعالى . قال صلى الله عليه وسلم : ( إنما أهل عرصة أصبح فيهم أمرؤ جائع فقد برئت منهم ذمة الله تبارك وتعالى )<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن يكون المعلم قدوة لطلابه في هذا الأمر فيفقد أحوالهم ويسأل عنهم ، ويقدم المساعدة لمن يحتاجها ، فإنه بهذا الفعل يدرهم على البذل والعطاء ويحببهم فيه ويشجعهم عليه ، ويكون قدوة حسنة لهم في هذا السلوك الإسلامي الكريم .</li> <li>• أن يحث المعلم طلابه على إجابة الدعوة إلى الطعام إذا وجهت إليهم من قريب أو جار أو زميل ، ويبين لهم إن إجابة الدعوة من السنة ، وفيها امتثالاً لأمر النبي صلى الله عليه وسلم ، مستشهداً بما ورد في هذا الشأن من أحاديث شريفة حثت على إجابة الدعوة إلى الطعام ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا دعى أحدكم فليجب فإن كان صائماً فليصل ، وإن كان مفطراً فليطعم )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن يوضح المعلم لطلابه أثر إجابة الدعوة إلى الطعام في تقوية روابط الأخوة والمحبة بين المسلمين ، ويطلب المعلم من طلابه دعوة الآخرين إلى الطعام ما أمكن ، وعدم رفض الدعوة إذا وجهت من الغير ، ذاكراً لهم بعض مواقف السلف والصالحين في إجابتهم الدعوة وحرصهم على ذلك .</li> <li>• أن يكون المعلم قدوة لطلابه في إجابة الدعوة إذا وجهت إليه لتناول الطعام من قبل أحد من طلابه ، وأن يجد فيها فرصة سانحة للاجتماع معهم على الطعام ، وتوثيق علاقته بهم ، والنصح لهم ، كما أنه من المرغوب أن يقوم المعلم إذا أمكن بدعوة طلابه لتناول الطعام في أحد المناسبات الاجتماعية سواء في المدرسة أو خارجها لترغيبهم في هذا السلوك الإسلامي المحبب ، وتدريبهم وتعويدهم عليه .</li> </ul>	<p>٣- الحث على إجابة الدعوة إلى الطعام .</p>	<p>تابع الجانب الاجتماعي</p>

(١) أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، مسند الكثيرين من الصحابة ، مسند عبدالله بن عمر بن الخطاب ، رقم الحديث ٤٦٤٨ .

(٢) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب النكاح ، باب الأمر بإجابة الداعي إلى الدعوة ، رقم الحديث ٢٢٧٥ .



الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يرشد المعلم طلابه ويوجههم إلى غسل أيديهم قبل تناول الطعام وبعده ، وإلى تنظيف أسنانهم بالسواك أو الفرشاة والمعجون بعد تناول الطعام وبخاصة بعد وجبة العشاء وقبل النوم ، مبيناً لهم أهمية النظافة قبل الأكل وبعده في حمايتهم من الأمراض التي قد تنشأ عن وصول الجراثيم والميكروبات مع الطعام إلى أجسادهم عند تناولهم الطعام بأيديهم غير نظيفة ، مستشهداً بالأحاديث الشريفة التي حثت على غسل اليدين قبل الطعام وبعده ، فعن عائشة رضي الله عنها قالت : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن يأكل غسل يديه )<sup>(١)</sup> ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من نام وفي يده غمر فلم يغسله فلا يلومن إلا نفسه )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• أن يدرب المعلم الصغار من طلابه على غسل أيديهم قبل تناولهم الطعام في المدرسة وبعده ، ويتابعهم في ذلك ، ويعودهم على النظافة ، ويحببهم فيها ، بأن يشيد بالطالب الذي يغسل يديه قبل الأكل وبعده ، ويمنحه جائزة أمام زملائه على التزامه النظافة عند تناول طعامه وبعده ، وإن يعلن المعلم على تخصيص جائزة أسبوعية لأكثر الطلاب التزاماً بالنظافة عند أكله وشربه في المدرسة ، فإن من شأن ذلك أن يحفزهم ويشجعهم على التزام هذا السلوك المرغوب .</li> <li>• أن يوضح المعلم لطلابه عاقبة من يهمل غسل يديه قبل تناوله الطعام وبعده ، موضحاً لهم أنواع الأمراض التي قد تصيب الإنسان من جراء إهماله النظافة عند تناوله طعامه ، مستعيناً بصور إيضاحية لحالات التسمم الغذائي لأشخاص نتيجة انعدام النظافة في طعامهم ، ويسرد عليهم قصصاً مثيرة عن أشخاص تعرضوا لآلام وأمغاص شديدة نتيجة إهمالهم النظافة عند تناولهم طعامهم ، فإن في هذا عظة للطلاب بعدم إهمال النظافة عند الأكل أو الشرب .</li> <li>• أن يحث المعلم طلابه على تنوع طعامهم ليشمل جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ، وأن لا يقتصر طعامهم على نوع واحد يتكرر في كل وجبة حتى وإن كان هو المفضل لديهم ، فإن في ذلك حرمان لأجسادهم من بعض العناصر الغذائية الضرورية التي تحتويها أصناف الطعام التي أهملوا تناولها .</li> </ul>	<p>١- الإرشاد إلى غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده .</p> <p>٢- الحث على تنوع الطعام .</p>	<p>رابعاً : الجانب الصحي .</p>

(١) أحمد بن شعيب النسائي ، سنن النسائي ، كتاب اقتصار الجنب على غسل يديه إذا أراد أن يأكل ، رقم الحديث ٢٥٦ .

(٢) سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في غسل اليد من الطعام ، رقم الحديث ٣٣٤٥ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوضح المعلم لطلابه مزايا الأطعمة المتعددة ، ويشرح لهم خصائص مجموعات الطعام المختلفة ، الحليب ومشتقاته ، والنشويات ، والبروتينات ، والدهون ، ويبين لهم أهمية احتواء طعام الإنسان على هذه العناصر الغذائية الضرورية بنسب مقننة ، ويرغبهم في التقيد بالتنوع في طعامهم ، مستشهداً لهم بفعل النبي صلى الله عليه وسلم الذي لم يؤثر عنه اقتصار طعامه على نوع واحد ، بل كان عليه الصلاة والسلام يأكل من جميع أنواع الطعام التي اعتادها الناس في مدينته<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن يعدد المعلم لطلابه بعض الأمراض التي قد تصيب الإنسان نتيجة إهماله تنوع غذائه ، واقتصاره على نوع واحد في غالب طعامه ، كمرض النقرس وفقر الدم والهزال وغيره ، مستعيناً بالصور الإيضاحية لهذه الحالات المرضية ، لتنبية الطلاب إلى أهمية تنوع طعامهم ، ووقاية أنفسهم من هذه الأمراض .</li> <li>• أن يتواصل المعلم مع الأسرة في المنزل في هذا الجانب الصحي الغذائي ، فيتشاور مع الوالدين في سبيل توفير الوجبة الغذائية الصحية المتنوعة للطلاب في ما يتناولونه من غذاء بالمنزل ، وخاصة الطلاب صغار السن الذين لا يدركون بعد أهمية تنوع غذائهم ، والطلاب الذين يلاحظ المعلم ضعف صحتهم وهزالهم .</li> <li>• أن يحث المعلم طلابه على تنظيم وقت تناولهم الطعام ، ويعودوا أنفسهم على مواعيد محددة لتناول وجبات الغذاء ، لا يخلفوها إلا عند الحاجة الملحة لذلك ، كالمرض أو السفر أو أداء فريضة الصيام ونحوه ، فيوضح لهم إن من شأن تنظيم وقت تناول الطعام إراحة المعدة من جهد الهضم المتتالي للطعام ، وترك الفرصة لها لهضم ما بداخلها من طعام سابق قبل البدء في هضم طعام جديد وهي لم تنتهي من هضم الأول ، إضافة إلى مخاطر تراكم الطعام في المعدة جراء التناول المفرط للطعام مما قد يسبب التلبكات المعديّة واضطرابات الهضم وقرحة المعدة وغيرها من الأمراض التي سببها وجود الطعام الزائد عن الحاجة في المعدة بصورة مستمرة ، ويبين المعلم لطلابه منهج النبي صلى الله عليه وسلم في طعامه ، ونهيه عن إدخال الطعام على الطعام<sup>(٢)</sup> .</li> </ul>	<p>٣- الحث على تنظيم وقت تناول الطعام وعدم الإفراط في تناوله في كل وقت .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) محمد بن أبي بكر بن القيم ، الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ١١٩ بتصرف .

(٢) عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، مرجع سابق ، ص ٧٠ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوجه المعلم طلابه وخاصة صغار السن في الصفوف الأولية بعدم تناول الوجبات الخفيفة الغير مفيدة مثل البطاطس المحفوظة والمشروبات الغازية بكثرة بين وجبات الطعام الرئيسية حتى لا تتسبب في انصرافهم عن تناول المفيد من الطعام نتيجة شعورهم بالامتلاء والشبع بطعام لا يعود بالفائدة المرجوة على أبدانهم ، وأن يوضح لهم مضار تناول هذا النوع من الأطعمة على صحتهم ، ويتعاون مع الوالدين في البيت في هذا الجانب المهم .</li> <li>• أن ينصح المعلم طلابه بعدم الإفراط في تناول الطعام ، وأن يأكلوا منه قدر حاجتهم ، ويوضح لهم مضار كثرة الأكل ، ويعدد لهم الأمراض التي تنشأ عن الإكثار من تناول الطعام فوق الحاجة ، ويبين لهم هي الدين الإسلامي عن الإسراف في تناول الطعام والشراب . قال تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (سورة الأعراف: من الآية ٣١) . وقال صلى الله عليه وسلم : ( ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه )<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن ينصح المعلم طلابه بتجنب العادات الغذائية السيئة عند تناولهم الطعام والشراب ، كالنفخ في الطعام والشراب لإذهاب حرارته ، فإن النفخ فيه قد يلوثه وخاصة إذا كان الإنسان مريضاً ، يبين المعلم للطالب المضار الصحية المترتبة على النفخ في الطعام والشراب ، ويوضح لهم هي النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا السلوك الغذائي السيئ ، ويولي المعلم الطلاب صغار السن عناية خاصة في هذا الجانب ، فيتعهدهم بالمستابعة ، وينهاهم عن النفخ في طعامهم وشرابهم عند ملاحظته ذلك ، فإن في تكرار النهي تعويد لهم على تجنب هذه العادة السيئة. عن ابن عباس رضي الله عنه قال : ( لم يكن ينفخ في طعام ولا شراب ولا يتنفس في الإناء )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>• كما ينهي المعلم طلابه عن تجنب شرب الماء من الإناء الرئيسي لحفظ الماء مباشرة ، ويوجههم إلى أخذ حاجتهم من الماء في كأس ونحوه حفاظاً على الماء من التلوث بتردد أنفاس الشاربين فيه ، مبيناً لهم هي النبي صلى الله عليه وسلم عن الشرب من فم السقاء<sup>(٣)</sup></li> </ul>	<p>٤- النصح بتجنب العادات الغذائية السيئة أثناء تناول الطعام والشراب .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الزهد ، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل ، رقم الحديث ٢٣٠٢ .

(٢) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الطعام ، رقم الحديث ٣٢٧٩ .

(٣) محمد بن يزيد بن ماجه القزويني ، سنن ابن ماجه ، كتاب الأشربة ، باب الشرب من فم السقاء ، رقم الحديث ٣٤١٢ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● كما ينصح المعلم طلابه بعدم التنفس في الماء أثناء شربه ، ويوجههم إلى إبعاد الإناء عن أفواههم إذا أرادوا التنفس أثناء الشرب ، وألا يشربوا بنفس واحد ، وليكن شربهم على دفعات ثلاث فإنه من السنة ، وانفع لهم ، مبيناً هدي النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الأمر . قال صلى الله عليه وسلم ( لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير ولكن أشربوا مثني وثلاث )<sup>(١)</sup> ، وعن أبي سعيد رضي الله عنه قال : ( قال رجل يا رسول الله إني لا أروى من نفس واحد فقال صلى الله عليه وسلم : فأبني الإناء عن فيك ثم تنفس )<sup>(٢)</sup> .</li> <li>● كما ينصح المعلم طلابه بعدم أكل الطعام وهو شديد الحرارة ، مخافة حصول ضرر في المعدة نتيجة ذلك ، ويبين لهم أن البركة تكون في الطعام الذي يؤكل بعد ذهاب حرارته ، كما ورد في الحديث الشريف . فعن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما ، أنها كانت إذا تردت غطته شيئاً حتى يذهب فوره ، ثم تقول : ( إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : إنه أعظم للبركة )<sup>(٣)</sup> .</li> <li>● كما ينهي المعلم طلابه عن الأكل بسرعة ، وتكبير اللقمة ، وبلعها دون مضغ جيد ، فيوجههم إلى الأكل بتؤدة وطمأنينة ، وتصغير اللقمة حتى يتسع لها الفم ، ومضغها جيداً قبل بلعها حتى يمكنها أخذ حظها من اللعاب الذي يسهل طحن الطعام وهضمه بعد ذلك في المعدة ، كما يرشد المعلم الطلاب إلى استحباب الأكل بثلاث أصابع ولعقها بعد الانتهاء من الأكل ، لما فيه من اتباع للسنّة ، فعن كعب بن مالك رضي الله عنه قال : ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها )<sup>(٤)</sup> .</li> <li>● كما ينهي المعلم طلابه عن عدم الإكثار من شرب الماء أثناء تناول الطعام حتى لا يفسد عملية الهضم في المعدة ، وعدم شرب المشروبات الغازية مع الطعام ، مبيناً للطلاب ضرر تناول المشروبات الغازية ، وما تسببه من علل مثل زيادة الحموضة بالمعدة ، وينصحهم المعلم باستبدال هذه العادة بالمقيد من المشروبات مثل العسل الممزوج بالماء البارد ، وعصائر الفواكه والخضراوات الطازجة .</li> </ul>		تابع الجانب الصحي

(١) محمد بن عيسى بن سورة الترمذي ، سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في التنفس في الإناء ، رقم الحديث ١٨٠٧ .

(٢) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الأشربة ، باب من شرب بنفس واحد ، رقم الحديث ٢٠٢٩ .

(٣) عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، رقم الحديث ١٩٥٨ .

(٤) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة ، رقم الحديث ٣٧٩١ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يبحث المعلم طلابه على الاقتصاد في الأكل والشرب ، بأن يشتري كل طالب منهم من مقصف المدرسة على قدر حاجته فقط من الطعام والشراب ، وينهاهم عن الإسراف ، مبيناً لهم مضار الإسراف على الإنسان وأسرته ومجتمعه ، موضحاً لهم ذم الدين الإسلامي لهذا الفعل الممقوت ، مستشهداً بالدليل الشرعي على قوله . قال تعالى : ( وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ) (سورة الفرقان: الآية ٦٧) . وقال صلى الله عليه وسلم : ( كلوا وتصدقوا والبسوا ما لم يخالطه إسراف أو مخيلة )<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن يسأل المعلم طلابه عن مقدار ما ينفقه كل منهم على الطعام والشراب في المدرسة ، ثم يمتدح المعتدلين في إنفاقهم على طعامهم وشرابهم ويثني عليهم أمام زملائهم ، ففيه تحفيز لهم على الاستمرار في هذه السلوك الإسلامي المرغوب ، وترغيب لزملائهم المسرفين في الاقتداء بهم لنيل ثناء معلمهم وإشادته بهم .</li> <li>• أن يطلب المعلم من طلابه كتابة موضوع عن مضار الإسراف ، ونتائجه الوخيمة على الإنسان ومجتمعه ، ويعلن عن جائزة قيمة تخصص لأفضل موضوع ، ثم يجمع هذه المواضيع ويستعرضها أمام طلابه ويناقشهم فيها .</li> <li>• أن يتصل المعلم بالوالدين في المنزل ويتشاور معهم في أمر تحديد مصروف أبنائهم ، وعدم إعطائهم من النقود فوق حاجتهم ، حفظاً لهم مضار الإسراف ، وبخاصة والدي الطالب الذي يلاحظ المعلم حصوله على مصروف أكبر من حاجته ، وتبذيره المال فيما لا يعود بفائدة عليه .</li> <li>• أن يشجع المعلم طلابه بالاعتماد على أنفسهم في توفير ما يحتاجونه من الطعام والشراب عن طريق العمل متى كانوا قادرين على ذلك ، من أجل الكسب والحصول على المال الذي يوفر لهم حاجتهم من الطعام والشراب ، مبيناً لهم أن أفضل طعام يأكله الإنسان هو الطعام الذي يأكله من عمل يده ، وان هذا دأب الأنبياء والصالحين ، قال صلى الله عليه وسلم : ( ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده )<sup>(٢)</sup> .</li> </ul>	<p>١- الحث على الاقتصاد في الطعام والشراب .</p> <p>٢- التشجيع على العمل والإنتاج من أجل الحصول على الطعام .</p>	<p>خامساً : الجانب الاقتصادي .</p>

(١) محمد بن يزيد بن ماجة القزويني ، سنن ابن ماجة ، كتاب اللباس ، باب أليس ما شئت ما أخطأك سرف أو مخيلة ، رقم الحديث ٣٥٩٥ .

(٢) محمد بن إسماعيل البخاري ، صحيح البخاري ، كتاب البيوع ، باب كسب الرجل وعمله بيده ، رقم الحديث ١٩٣٠ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمعلم	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يوضح المعلم لطلابه أن العمل الشريف المشروع مهما كان دخله ضئيلاً هو أفضل من أن يكون الإنسان عالة على أسرته والآخرين في توفير ما يحتاج إليه من طعام وشراب ونحوه من ضرورياته المعيشية ، وأنه لا يعيب الإنسان أن يعمل في المهنة الشريفة مهما كانت بسيطة يتصاغر الآخريين شأنها ، فقد عمل النبي صلى الله عليه وسلم في بداية حياته راعياً للغنم ، ويضرب المعلم لطلابه الأمثلة عن المهن اليدوية التي عمل بها عظماء البشر من الأنبياء والصالحين مشجعاً على العمل اليدوي ، ذاكراً لهم أهميته في حياة الإنسان ومجتمعه .</li> <li>• أن يدرب المعلم طلابه على العمل والإنتاج بأن يوجههم إلى زراعة حديقة المدرسة مثلاً بأنواع من الخضراوات والفاكهة ، ويتعهدونها بالرعاية اليومية موزعاً أدوار العمل بينهم في ذلك ، ويشاركهم المعلم هذا العمل ، ثم يقوم المعلم مع ظهور أول باكورة إنتاج هذه الحديقة بالدعاء بحمد الله على نعمته وطلب البركة منه سبحانه في ما رزق ، ثم يثني على الطلاب ويمتدح عملهم ، ويحثهم على مواصلة العمل وحصاد ما زرعه ، ويبين لهم إنهم أصبحوا بهذا منتجين لأنفسهم ولغيرهم يأكلون من عمل أيديهم ، وهم في هذا أفضل من المستهلك الذي يقتصر دوره على الأكل والشرب دون المساهمة في توفير الطعام الصحي الطبيعي لنفسه وللآخرين .</li> <li>• أن يحث المعلم طلابه على ادخار الفائض من الطعام في مكان يحفظه من التلف ، وعدم تبذيره أو إلقاءه دون مبالاة ، فإن من واجب المسلم حفظ النعمة لوقت الحاجة إليها ، وعدم التهاون بأمرها وإن كانت قليلة في كميتها ، فإن ذلك من أسباب زوالها ، ويكون الادخار بعد الأكل والتزود وتقديم الصدقة بتقدير ، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( كلوا وتصدقوا وتزودوا وادخروا )<sup>(١)</sup> .</li> <li>• أن يبين المعلم لطلابه إن في ادخارهم الطعام بعد أخذهم حاجتهم منه ، وعدم العبث به وتبذيره ، حفظ له لوقت الحاجة ، وتقليل من الأعباء الاقتصادية التي تثقل كاهل رب الأسرة الذي يسعى لتوفير الطعام لأفراد أسرته ، وبخاصة محدود الدخل ، ومساهمة في رفع اقتصاد البلد بتقليل ما ينفق على توفير الأغذية في السوق لسد احتياج الناس منها ، وهو ما يحث عليه الإسلام ويثني على فاعله .</li> </ul>	<p>٣- الحث على ادخار الفائض من الطعام لوقت الحاجة .</p>	<p>تابع الجانب الاقتصادي</p>

(١) مالك بن أنس الصبيحي ، الموطأ ، كتاب الضحايا ، باب ادخار لحوم الأضاحي ، رقم الحديث ٩١٧ .

## المبحث الثالث دور المقرر الدراسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة

يقصد بالمقررات الدراسية : المواد الدراسية المقررة على الطلاب داخل المدرسة ، كمواد التربية الإسلامية ، ومواد اللغة العربية ، والعلوم ، والاجتماعيات ، وغيرها من المواد الدراسية التي تقررها الجهة المشرفة على التربية والتعليم في المجتمع ، وهذه المقررات الدراسية في محتواها العلمي تعبر عن الأهداف التربوية والتعليمية ، والأنماط السلوكية المرغوب غرسها في الطلاب ، ولذلك ينبغي اختيار المحتوى العلمي الذي يتصل بحياة الطالب ، ويسد حاجاته ، وينمي لديه الوازع الديني في الجانب العقدي والتعبدي ، ويربي فيه حسن الخلق ، وان يكون مشوقاً ، ومراعياً حاجات الأمة للمجالات التخصصية المتنوعة ، وأن تكون العلوم الكونية والنظرية والعملية التي تتضمنها وفق الشريعة الإسلامية غير منفصلة عنها ، تحافظ على الأصالة الإسلامية ، وتخدم الدين والفرد والمجتمع<sup>(١)</sup> .

فالمقرر الدراسي هو خلاصة المواد والمعلومات والمسائل المختلفة في شتى أنواع المعرفة التي توجه إلى عقل الطالب ووجدانه وسلوكه ونشاطه لتعمل على تحقيق الأهداف الاعتقادية والفكرية والتشريعية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي رسمتها الأمة لأبنائها ول مستقبلها ، تحقيقاً تدريجياً يناسب مستوى كل مرحلة من العمر الزمني والعقلي والثقافي ، بحيث توصل الطلاب للمستوى التربوي والسلوكي والفكري المرغوب ليصبحوا أعضاء نافعين صالحين في أمتهم ومجتمعهم .

إن التربية الغذائية وما يتصل بها من علوم ومعارف وأنشطة متنوعة هي إحدى المجالات التربوية التعليمية الهامة التي ينبغي أن يهتم المقرر الدراسي بإبرازها للطلاب في مراحل التعليم المختلفة في المدارس ، ويعمل على تحقيق أهدافها التشريعية والأخلاقية والاجتماعية والصحية والاقتصادية في الميدان التربوي في ضوء القواعد والآداب التربوية الغذائية التي أقرها المنهج التربوي الإسلامي في هذا المجال .

وحيث أنه لا يوجد في جميع مدارس المجتمع المسلم مقرر دراسي خاص بالتربية الغذائية ، وتندرج معظم المعلومات عن هذه التربية تحت لواء بعض المقررات العلمية الأخرى كمقرر العلوم ، والاقتصاد المنزلي ، وبصورة محدودة لاتصل إلى جميع الطلاب والطالبات ، ولا تغطي الحاجة الحقيقية لهذا الجانب التربوي ، وتمثل المعلومات المنقولة عن مصادر أجنبية مترجمة الغالبية العظمى من محتوى هذه المقررات الخاص بموضوع التربية الغذائية<sup>(٢)</sup> .

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٤٩ .

(٢) عبد الرحمن مصيقر ، التثقيف الغذائي ، ط ٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، ١٤٢٤هـ ، ص ١٥٧ .

فقد قام الباحث في هذا المبحث من دراسته بوضع تصور مقترح لدور المقرر الدراسي في بعض تخصصاته التي قد تخدم تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في المدرسة في محاولة لعلاج بعض أوجه الخلل في اهتمام المقررات الدراسية الحالية بتطبيق هذه التربية في الميدان التربوي ، وقد عمد الباحث إلى وضع هذا التصور المقترح في جدول، بحيث خصص كل صف من هذا الجدول لإبراز دور المقرر الدراسي في تفعيل أحد جوانب التربية الغذائية بطرق ووسائل إجرائية مقترحة ، وذلك على النحو التالي :

جانب التربية الغذائية	الدور المناط بالمقرر الدراسي	الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة
أولاً : الجانب الشرعي .	١- إبراز الآداب الشرعية المنظمة للأكل والشرب .	<p>أن يبرز المقرر الدراسي الآداب الشرعية التي جاء بها الدين الإسلامي لتنظيم الأكل والشرب في حياة المسلم كاختيار الطيب الحلال من الطعام والشراب ، والتسمية ، وتناول الطعام والشراب باليد اليمنى وغيرها من الآداب الشرعية التي تفردت بها التربية الإسلامية ، فتحتوي مفردات المقرر الدراسي لجميع المراحل الدراسية على هذه الآداب الشرعية في صورة وحدات دراسية في مقررات التربية الإسلامية لجميع الصفوف الدراسية في المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية بالإضافة إلى تشريب بعض الدروس في وحدات مقررات اللغة العربية بهذه الآداب الشرعية في صورة درس لتعليم القراءة العربية يتضمن هذه الآداب ، أو جملة لتعليم قواعد اللغة أو الخط العربي ، ويكون ذلك على النحو التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تفرد وحدة دراسية كاملة في مقرر التربية الإسلامية لكل من المرحلة المتوسطة والثانوية لتعليم الآداب الشرعية في الأكل والشرب لطالب هذه المرحلة ، مدعمة بالأدلة الشرعية من القرآن الكريم والحديث الشريف ، متضمنة تفسير الآيات القرآنية ، وشرح الحديث النبوي الشريف ، والمعنى الإجمالي لهما ، وما يستفاد منهما .</li> <li>• أن يحوي مقرر اللغة العربية للمرحلتين الابتدائية والمتوسطة على دروس في مادة المطالعة والقراءة تتضمن موضوعات تتحدث عن هذه الآداب الشرعية وأهميتها في حياة المسلم ، فيطلب من الطالب قراءة هذا الموضوع ، والإجابة على عدد من الأسئلة الواردة في نهاية الدرس حول الموضوع الذي قرأه .</li> <li>• أن يحوي مقرر اللغة العربية في المرحلة الابتدائية على دروس في مادة الخط العربي تتضمن جمل وعبارات لتعليم الخط العربي لطلاب هذه المرحلة وبخاصة طلاب الصفوف الأولية بحيث تبرز هذه الجمل والعبارات الآداب الشرعية في الأكل والشرب ، مثل أن يطلب من الطالب كتابة العبارة التالية عدد من المرات في مقرر الخط العربي : ( أنا مسلم ، إذا أنا أسمى الله وأتناول طعامي وشرابي باليد اليمنى ) .</li> </ul>



الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمقرر الدراسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تتضمن مقررات التربية الإسلامية في المراحل الدراسية المختلفة دروساً تعرف الطلاب بمنهج النبي صلى الله عليه وسلم وهديه في طعامه وشرابه ، وتبرز تمسكه صلى الله عليه وسلم بالآداب الشرعية المنظمة للأكل والشرب ، ومداومته على ذلك ، وتورد الأحاديث الشريفة الدالة على ذلك مع شرحها ومعناها الإجمالي وما يستفاد منها .</li> <li>• أن تحوي مقررات اللغة العربية في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية على دروس بما موضوعات تتحدث عن كيفية أكل وشرب النبي صلى الله عليه وسلم ، مستدلة بالأحاديث النبوية الشريفة الواردة في هذا الشأن ، وذلك لتعريف الطلاب بهدي النبي عليه الصلاة والسلام في مطعمه ومشربه .</li> <li>• أن يصمم درساً من دروس مقرر التربية الإسلامية في كل من المرحلة المتوسطة والثانوية يحوي موضوعاً يحذر من الوقوع في المحاذير الشرعية التي حذر منها النبي صلى الله عليه وسلم عند تناول الطعام والشراب كالأكل في آنية الذهب والفضة ، أو تناول الطعام في وضع الانبطاح ، أو تناول الطعام على موائد شرب الخمر وغيره من هذه المحاذير الشرعية ، مدعماً بالدليل الشرعي من الكتاب والسنة .</li> <li>• أن يحوي مقرر التربية الإسلامية في كل مرحلة دراسية على درس يبين حكم الإسلام في تناول بعض الأطعمة المنهي عن تناولها كأكل لحم الخنزير ، والميتة والدم وغيرها ، كما يبين حكم تناول بعض المشروبات المحرمة كالخمر ، وأنواع المسكرات المختلفة ، مقروناً بالأدلة الشرعية من الكتاب والسنة .</li> </ul>	<p>٢- التعريف بمنهج النبي صلى الله عليه وسلم وهديه في طعامه وشرابه .</p> <p>٣- إيضاح المحاذير الشرعية عند الأكل والشرب .</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يحوي مقرر التربية الإسلامية في المرحلتين المتوسطة والثانوية دروساً تهدف إلى إبراز السلوك الأخلاقي الذي ينبغي أن يتحلى به المسلم عند أكله وشربه ، مثل التواضع مع الطعام والشراب وعدم عيبهما ، وكف التحشؤ على الطعام ، ورفع المتساقط من الطعام على الأرض وغيره من السلوكيات الأخلاقية المرغوبة من المسلم عند أكله وشربه والتي وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم .</li> <li>• أن تتضمن مقررات المطالعة والقراءة للمرحلة الابتدائية موضوعات تحث طالب هذه المرحلة على التحلي بالخلق لإسلامي الحسن عند أكله وشربه في صورة قصص مصورة قصيرة وهادفة .</li> </ul>	<p>١- إبراز السلوك الأخلاقي المرغوب في التعامل مع الطعام والشراب .</p>	<p>ثانياً : الجانب الأخلاقي .</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمقرر الدراسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تتضمن بعض وحدات مقرر التربية الإسلامية في المرحلتين المتوسطة والثانوية موضوعات تتحدث عن الآداب الإسلامية المرغوبة عند تناول الطعام والشراب ، كطريقة الجلوس لتناول الطعام ، وعدم الخوض وسط إناء الطعام ، والانضباط أثناء تناول الطعام وغيره من آداب الطعام والشراب التي أثرت عن النبي صلى الله عليه وسلم .</li> <li>• أن تتضمن مقررات المطالعة والقراءة للمرحلة الابتدائية موضوعات قصيرة تعرف بآداب الطعام والشراب مدعمة بالصور الإيضاحية التي تظهر السلوك الأخلاقي المرغوب عند تناول الطعام والشراب ، وتوضع في نهايتها أسئلة تناقش محتواها ، وتساعد الطالب في تمييز السلوك الصحيح عن السلوك الخاطيء عند تناول الطعام والشراب .</li> </ul>	<p>٢- التعريف بالطريقة الصحيحة لتناول الطعام والشراب .</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتضمن المقرر الدراسي للمراحل التعليمية المختلفة موضوعات تحث الطلاب على الاجتماع مع الغير على الطعام ، وترغبهم في هذا السلوك الاجتماعي المرغوب سواء كان ذلك عن طريق تضمين مقرر التربية الإسلامية لتلك المراحل عدداً من الأحاديث النبوية الشريفة الواردة في هذا الشأن مع شرحها وإيضاح معناها الإجمالي والآداب الاجتماعية التي حثت عليها ، أو عن طريق وضع موضوعات تحث على الاجتماع على الطعام وترغب فيه في مقررات اللغة العربية وخاصة للمرحلة الابتدائية .</li> </ul>	<p>١- الترغيب في الاجتماع مع الآخرين على الطعام والشراب.</p>	<p>ثالثاً : الجانب الاجتماعي .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتضمن مقرر التربية الإسلامية في المرحلتين المتوسطة والثانوية على دروس تحوي موضوعات تبرز الأحاديث النبوية التي حثت على إجابة الدعوة إلى الطعام وبذله للغير .</li> </ul>	<p>٢- الحث على إجابة الدعوة إلى الطعام وبذله للغير .</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تبين المقررات الدراسية للطلاب مفردات السلوك الاجتماعي المرغوب عند اجتماعه للطعام مع الآخرين كعدم القران ، والإيثار ، وعدم الخوض في وسط إناء الطعام وغيره من آداب الطعام الاجتماعية ، فتتضمن مقررات التربية الإسلامية واللغة العربية على موضوعات توضح هذه الآداب ، وتورد الأحاديث النبوية التي حثت عليها ، مع الشرح الوافي لهذه الأحاديث ، وبيان ما يستفاد منها ، ووضع التدريبات المناسبة للطالب في نهاية كل موضوع منها .</li> </ul>	<p>٣- بيان السلوك الاجتماعي المرغوب عند تناول الطعام مع الغير .</p>	

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمقرر الدراسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تحتوي مقررات العلوم للمراحل التعليمية المختلفة على المعلومات والمعارف التي تساعد الطالب على السلوك الصحي المرغوب عند اختيار طعامه وعند تناوله ، فتتضمن مادة العلوم للمرحلة الابتدائية دروساً عن مجموعات الأطعمة المفيدة للجسم ، مع شرحاً مبسطاً لقيمتها الغذائية مقرونة بالصور الإيضاحية ، كما تتضمن معلومات ونصائح عن أنواع الأطعمة والمأكولات الغير مرغوبة والتي تسبب ضرراً له عند الإكثار منها كالوجبات المحفوظة والحلويات والمشروبات الغازية ، مع وضع تدريبات وأنشطة مختلفة للطالب في نهاية كل موضوع .</li> <li>• أن تتضمن مادة العلوم للمرحلة المتوسطة وحدة دراسية عن مكونات الجهاز الهضمي للإنسان وملحقاته ، مع شرحاً وافياً عن دور كل عضو منها في إتمام عملية التغذية للإنسان ، كما تتضمن معلومات وافية عن مجموعات الطعام والعناصر الغذائية الضرورية للإنسان والمقادير المناسبة منها لكل مرحلة من مراحل نمو الإنسان ، مصحوبة بالتدريبات والأنشطة المتنوعة في نهاية كل درس ، مع ربط كل ذلك بما ورد من الهدي النبوي الشريف في هذا الشأن .</li> <li>• أن تتضمن مادة الأحياء في المرحلة الثانوية على وحدة دراسية عن أنواع الغذاء وطرق التغذية الصحية للإنسان ، تحوي معلومات ومعارف وافية عن جسم الإنسان وأجهزته الحيوية المختلفة والتغيرات التي تطرأ عليها خلال مراحل العمرية المتتالية ، و حاجات ومتطلبات الإنسان الغذائية في مراحل نموه المختلفة ، و مجموعات الأغذية المختلفة والعناصر الغذائية التي تحويها ، والمخصصات الغذائية المفضلة لتخطيط الوجبات الغذائية ، والقواعد الأساسية في الغذاء المتوازن ، مع وضع التدريبات والأنشطة المتنوعة في نهاية كل موضوع ، مع إيضاح التوجيهات النبوية الشريفة في هذا المجال .</li> <li>• أن يحوي مقرر العلوم للمراحل التعليمية المختلفة الابتدائية والمتوسطة والثانوية دروساً لتعريف الطلاب بالمهارات الضرورية للسلوك الصحي عند تناول الطعام والشراب كاتخاذ الوضع السليم عند تناول الطعام والشراب ، والتأني في إتمام عملية الأكل والشرب ، وتصغير لقمة الطعام ، وإجادة المضغ وغيرها من المهارات السلوكية الضرورية للتغذية الصحية السليمة ، متضمنة التوجيهات النبوية الشريفة في هذا الشأن ، مع الأمثلة والتدريبات المناسبة .</li> </ul>	<p>١- إكساب المعلومات والمعارف اللازمة للسلوك الصحي عند الأكل والشرب .</p> <p>٢- التعريف بالمهارات المختلفة للسلوك الصحي عند تناول الطعام والشراب .</p>	<p>رابعاً : الجانب الصحي .</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمقرر الدراسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ففي المرحلة الابتدائية يتم التعريف بمهارات السلوك الغذائي الصحي للطلاب في مادة العلوم عن طريق وضع صور إيضاحية لهذه المهارات تتضمن شرحاً مختصراً للمهارة التي ينبغي أن يسلكها الطالب عند تناوله طعامه وشرابه ، كوضع صورة لطالب يأكل وهو يجلس إلى طعامه بطريقة صحيحة وآخر يتناول طعامه متكئاً ، مع تعريف للوضع الصحيح عند الجلوس إلى الطعام ، ويوضع في نهاية الموضوع تدريب للطالب عبارة عن سؤال تدرج خلاله عدة صور لطرق مختلفة لشخص يتناول طعامه ويطلب من الطالب تحديد الوضع الصحي الصحيح لتناول الطعام بوضع إشارة تحت الصورة التي تمثل هذا الوضع المطلوب .</li> <li>● وفي المرحلة المتوسطة والثانوية يتم التوسع في التعريف بالمهارات اللازمة للسلوك الصحي في مقرر مادة العلوم بربط كل مهارة بما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم من توجيهات عن هذه المهارة ، مع إيضاح الآثار الصحية المترتبة على إهمال استعمال هذه المهارات عند تناول الطعام والشراب ، مع وضع التدريبات المتنوعة للطلاب في نهاية كل موضوع .</li> <li>● أن يتضمن مقرر العلوم في مراحل التعليم المختلفة دروساً تحوي مواضيع تعرف الطلاب بالعادة الغذائية السيئة والممارسات الغذائية الخاطئة ، كالإفراط في تناول الطعام والشراب ، أو الاقتصار على تناول نوعاً معيناً من الأغذية بكثرة ، والنفخ في الطعام والشراب ، وشرب الماء من الإناء الرئيسي للماء أو التنفس في إناء الشرب ، واكل الطعام في شدة حرارته ، والإكثار من شرب الماء أثناء تناول الطعام ، والنوم بعد الطعام مباشرة وغيرها من العادات والممارسات الغذائية الخاطئة ، فيتم تنبيه الطلاب إلى تجنبها مع إيضاح الآثار الصحية السيئة المترتبة على هذه العادات والممارسات الغذائية السيئة.</li> <li>● فيتم إدراج موضوعات تعرف بهذه العادات الغذائية في مادة العلوم للمرحلة الابتدائية وتوضح آثارها الصحية السيئة على الصحة ، مقرونة بالصور الإيضاحية والتدريبات المناسبة ، كما يتم التوسع في التعريف بها وشرحها لطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية مع ربطها بما ورد في المهدي النبوي الشريف عنها من توجيهات و إيضاح آثارها الصحية السيئة على صحة الإنسان ، وتعريف الطالب بكيفية تقويم عاداته الغذائية السيئة وممارساته الخاطئة .</li> </ul>	<p>٣- التنبيه إلى تجنب العادات الغذائية السيئة عند تناول الطعام والشراب .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالمقرر الدراسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يبرز مقرر التربية الإسلامية في المرحلتين المتوسطة والثانوية حث الدين الإسلامي على الاقتصاد في المأكل والمشرب ومقته للإسراف والتبذير فيهما ، فيحوي المقرر على دروس تتضمن عرضاً لهدي النبي صلى الله عليه وسلم في مأكله ومشربه ، والأحاديث الشريفة التي حثت على الاقتصاد في تناول الطعام والشراب ، مع شرحها وبيان ما يستفاد منها في هذا الشأن ، ووضع التدريبات المتنوعة للطالب في هذا المجال في نهاية كل موضوع .</li> <li>• أن يتضمن مقرر العلوم للمرحلة الابتدائية دروساً تقدم توجيهات ونصائح لطلاب هذه المرحلة حول ضرورة التقليل من كمية الطعام الذي يتناوله الطالب ، وأثر الإسراف في تناول الطعام والشراب على صحة الجسم ، مصحوبة بالأمثلة والأنشطة المصاحبة التي تناقش موضوع الاقتصاد في تناول الطعام والشراب ، مصحوبة بالصور الإيضاحية المعيرة ، مع وضع التدريبات المتنوعة للطالب في نهاية الموضوع.</li> <li>• أن يتضمن مقرر الرياضيات للمراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية دروساً تحوي أنشطة رياضية ومسائل حسابية عن تكاليف الأطعمة التي تتكون منها وجبة الغذاء في المدرسة ، أو ثمن الشراء والبيع والمكسب لبعض المأكولات التي من شأنها تدريب الطالب على ضبط ميزانية الطعام الخاصة به ، وتعويده حساب تكاليف طعامه وشرابه ، وترغيبه في الاقتصاد في شراء ما يحتاجه من طعام وشراب ، على أن تتدرج صعوبة هذه التدريبات والمسائل من مرحلة إلى أخرى حسب طبيعة كل مرحلة دراسية .</li> <li>• أن يحوي مقرر التربية الإسلامية في المرحلتين المتوسطة والثانوية دروساً تتضمن موضوعات تحث على العمل في المهن الشريفة المناسبة ، وتضمن قيمة العمل وتبين حث الإسلام عليه من أجل الكسب الطيب الحلال الذي يستغني به الإنسان عن مديده لغيره ، ويوفر له حاجاته الضرورية من مأكله ومشربه وملبسه ونحوها ، وتوضح أن خير طعام هو الطعام الذي يتناوله الإنسان من كسب يده ، وتورد الأحاديث الشريفة التي حثت على العمل ورغبت فيه .</li> <li>• أن يحوي مقرر اللغة العربية دروساً في مادة المطالعة والقراءة للمرحلتين الابتدائية والمتوسطة تتضمن موضوعات ترغب في العمل وتحث عليه من أجل الكسب والحصول على الطعام والشراب .</li> </ul>	<p>١- الحث على الاقتصاد في تناول الطعام والشراب .</p> <p>٢- الترغيب في العمل من أجل الكسب والحصول على الطعام.</p>	<p>خامساً : الجانب الاقتصادي .</p>

## المبحث الرابع دور النشاط المدرسي في تفعيل التربية الغذائية في المدرسة

يقصد بالنشاط المدرسي : الأعمال التي يمارسها الطلاب خارج حجرات الدراسة ، وتحت إشراف المدرسة ، كالأعمال الثقافية والعلمية والفنية والمهنية المختلفة ، ونشاط الرحلات والمعسكرات الطلابية وغيرها من أنواع الأنشطة المدرسية المتنوعة ، وهذه الأنشطة تعتبر المجال التطبيقي لما يتعلمه الطلاب في حجرات الدراسة ، حيث تسهم في تربية الطلاب وتنمية مهاراتهم ومداركهم العقلية ، وتعودهم على الممارسة العملية والمهنية لما اكتسبوه من العلوم والمعارف النظرية المختلفة ، كما تسهم في تحقيق المدرسة لأهدافها من الناحية التطبيقية<sup>(١)</sup> .

إن من أهم شروط نجاح النشاط المدرسي في تحقيق التطبيق العملي المرغوب في حياة الطالب لما اكتسبه من علوم ومعارف نظرية أن يكون النشاط التعليمي والتربوي الموجه إليه نشاطاً واقعياً لا مصطنعاً ، يمارس الطالب من خلاله العمل فعلياً لا تمثيلاً ، وأن يكون محققاً للغاية المثلى للتربية الإسلامية في تطبيق شريعة الله وتحقيق عبوديته وجميع ما ينتج عن التصورات الإسلامية للكون والحياة والإنسان ، وأن يكون جزءاً حقيقياً من الحياة التي يحيها المجتمع المطبق لشريعة الله ، متزهاً عن العبث والشكليات والمظهرية<sup>(٢)</sup> .

والتربية الغذائية الإسلامية هي أحد أوجه التربية الإسلامية التي من الممكن أن يلعب النشاط المدرسي دوراً تربوياً هاماً في جعلها واقعاً عملياً ملموساً في حياة الطالب داخل المدرسة وخارجها من خلال اكتسابه المعلومات والمعارف المختلفة عن قواعدها وآدابها الشرعية والأخلاقية والاجتماعية والصحية والاقتصادية ، والتطبيق العملي لتلك القواعد والآداب في ممارساته الغذائية المختلفة في البرامج والفعاليات الطلابية التي تقيمها جماعات النشاط المتنوعة في الميدان التربوي تحت إشراف المدرسة .

وفي هذا المبحث من دراسته يحاول الباحث أن يقدم تصوراً مقترحاً لدور النشاط المدرسي في تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي للمدرسة ، يتضمن بياناً تفصيلياً للدور المناط بالنشاط المدرسي في تطبيق كل جانب من جوانب التربية الغذائية الإسلامية في حياة الطالب في المدرسة ، مع إيضاح الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة لبرامج النشاط المدرسي التي قد تساعد في تفعيل هذه الجوانب التربوية الغذائية في الميدان التربوي المدرسي .

(١) خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٥٠ .

(٢) عبد الرحمن النحلوي ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٩١ .

وقد قام الباحث بوضع هذا التصور المقترح في جدول يجوي كل صف منه على الدور المناط بالنشاط المدرسي في تفعيل أحد جوانب التربية الغذائية الإسلامية ، والطرق والوسائل المقترحة في تطبيق هذا الجانب في ممارسات الطالب داخل جماعات النشاط المدرسية . وذلك على النحو التالي :

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<p>أن تقوم جماعات النشاط المدرسي المختلفة تحت إشراف المعلمين المكلفين بالإشراف على هذه الجماعات بالمدرسة بتخطيط وإعداد وتنفيذ عدداً من فعاليات وبرامج النشاط المتنوعة التي تهدف إلى تعريف الطلاب بالآداب الشرعية في تناول الطعام والشراب كاختيار الحلال من الطعام والشراب والتسمية والأكل باليد اليمنى وغيرها من الآداب الشرعية الواردة في هذا الشأن وذلك على النحو التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوم جماعة التوعية الإسلامية بالمدرسة بدعوة عدد من المتخصصين في العلوم الشرعية سواء من داخل المدرسة أو خارجها لإلقاء محاضرات وعقد ندوات توضح فيها وتناقش تلك الآداب الشرعية الواردة في الأكل والشرب ، ويمكن دعوة أولياء أمور الطلاب وأفراد المجتمع المحلي للمدرسة لحضور هذه المحاضرات والندوات .</li> <li>• تقوم جماعة الإذاعة المدرسية بتنفيذ برنامج إذاعي مدرسي بعد الاصطفاف الصباحي لطلاب المدرسة يتضمن كلمات يلقها الطلاب ، ولقاءات مع معلمي التربية الإسلامية بالمدرسة للتعريف بالآداب الشرعية في تناول الطعام والشراب وحث الطلاب على إتباع هذه الآداب والتقيد بها عند تناولهم الطعام والشراب وتوضيح أهميتها في حياة المسلم ، ويمكن تسجيل هذا البرنامج الإذاعي وإعادة بثه للطلاب في أوقات الفسح الدراسية التي تمنح للطلاب لتناول وجبة الفطور أو الاستعداد للصلاة .</li> <li>• تقوم جماعة الصحافة المدرسية بإنتاج عدداً من الأعمال الإعلامية المكتوبة كالمجلات الحائطية والمطويات والنشرات تبرز وتعرف بالآداب الشرعية في تناول الطعام والشراب وتوضح أهميتها وترغب الطلاب في التقيد بها ، وتتيح الجماعة للطلاب فرصة المشاركة في تحرير هذه الأعمال وتقديم جوائز للمشاركات المتميزة في هذا المجال .</li> <li>• تقوم جماعة المكتبة بدعوة الطلاب إلى زيارة مكتبة المدرسة ومطالعة عدداً من الكتب والقصص التي تعرف بهذه الآداب ، وتحتهم على استعارتها ، وتقيم الجماعة المسابقات التي تدور حول هذه الآداب وترصد لها الجوائز التشجيعية الجزية .</li> </ul>	<p>١- التعريف بالآداب الشرعية في تناول الطعام والشراب .</p>	<p>أولاً : الجانب الشرعي :</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوم جماعة التربية الفنية بكتابة عدد من اللوحات الحائطية التي تعرف بالآداب الشرعية في تناول الطعام والشراب وتحث الطلاب على التقيد بها ، وتضع الجماعة هذه اللوحات في أماكن بارزة في ساحة المدرسة ومدخلها بحيث يراها جميع الطلاب ، ويكون إخراج هذه اللوحات جميلاً ومميزاً وتكتب عباراتها بخط جميل وواضح لجذب انتباه الطلاب إليها .</li> <li>• تقوم جماعة الرحلات في المدرسة بتنظيم عدداً من الرحلات الطلابية تحت إشراف رائد النشاط الاجتماعي بالمدرسة ، يدعى إليها معلم التربية الإسلامية للإشراف على بعض فعاليات برنامج هذه الرحلات الذي يوجه إلى تدريب وتعويد الطلاب على الاقتداء بمنهج النبي صلى الله عليه وسلم في الأكل والشرب من خلال النصائح والتوجيهات التي يقدمها المعلم للطلاب أثناء تناولهم وجباتهم الغذائية في هذه الرحلة ، وتعديل بعض سلوكياتهم الخاطئة في ممارساتهم الغذائية وبخاصة الطلاب الصغار في المرحلة الابتدائية .</li> <li>• تقوم جماعة الكشافة في المدرسة بإقامة معسكراً كشافياً في ساحة المدرسة تحت إشراف القائد الكشفي بالمدرسة وينظم خلال المعسكر برنامج غذائي للطلاب المشاركين يتقيد فيه الطلاب بالآداب الشرعية الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم في الأكل والشرب .</li> <li>• تقيم ريادة النشاط بالمدرسة يوماً مفتوحاً لكافة الطلاب بالمدرسة حافلاً بعدد من برامج النشاط المتنوعة التي تنظمها جماعات النشاط بالمدرسة ويجوي برنامجاً غذائياً للطلاب تخططه وتنفذه جماعة التوعية الإسلامية تحت إشراف معلم التربية الإسلامية في المدرسة يوجه إلى تطبيق منهج النبي صلى الله عليه وسلم في الأكل والشرب في ممارسات الطلاب الغذائية خلال ذلك اليوم .</li> <li>• أن تقوم جماعات النشاط المدرسي المختلفة ومن خلال برامجها المتنوعة بإبراز السلوك الأخلاقي الذي ينبغي أن يتحلى به الطالب في تعامله مع الطعام والشراب ، مثل التواضع مع هذه النعمة ، وعدم عييبها ، وكف التحشؤ على الطعام ، ورفع المتساقط منه عن الأرض ، فتحث الطلاب على التحلي بالأخلاق الإسلامية الفاضلة عند تعاملهم مع الطعام والشراب ، والاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم في هذا الشأن ، ويمكن أن تنفذ هذه البرامج على النحو التالي :</li> </ul>	<p>٢- التدريب والتعويد على الاقتداء بمنهج النبي صلى الله عليه وسلم في الأكل والشرب .</p> <p>١- الحث على التحلي بالخلق الإسلامي الرفيع في التعامل مع الطعام والشراب .</p>	<p>ثانياً : الجانب الأخلاقي .</p>



الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوم جماعة التوعية الإسلامية بالمدرسة بإقامة محاضرة يلقيها معلم التربية الإسلامية بالمدرسة يخصص موضوعها لإبراز السلوك الإسلامي الفاضل عند التعامل مع الطعام والشراب وبيان هدي النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الشأن ، ويمكن دعوة أولياء أمور الطلاب وأفراد المجتمع المحلي للمدرسة لحضورها .</li> <li>• تقوم جماعة الإذاعة المدرسية ببيت برنامج إذاعي صباحي يخصص للحديث عن الجانب الأخلاقي في تعامل النبي صلى الله عليه وسلم مع طعامه وشرابه ، ويمكن استضافة أحد المعلمين خلال هذا البرنامج لحث الطلاب على الاقتداء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الجانب .</li> <li>• أن تقدم جماعة المسرح بالمدرسة بعض المواقف التمثيلية في فترة النشاط الأسبوعية لإبراز السلوك الأخلاقي الفاضل في التعامل مع الطعام والشراب من خلال تقديم مشهد تمثيلي يتضمن نموذجين من السلوك أحدهما لطالب منضبط في تعامله مع طعامه وشرابه والآخر فوضوياً ذو أخلاق سيئة عند أكله وشربه .</li> <li>• أن تقدم جماعة الصحافة بالمدرسة عدداً من المجلات الحائطية والمطويات وغيرها من الأعمال الكتابية الموجهة نحو إبراز السلوك الأخلاقي للمسلم عند أكله وشربه .</li> <li>• أن تقوم جماعة التربية الفنية بتنفيذ عدد من اللوحات الإرشادية جيدة التصميم والإخراج تكتب عليها عبارات توجيهية وإرشادية للطلاب للتحلي بالخلق الفاضل والسلوك المرغوب عند التعامل مع الطعام ، وتوضع في أماكن بارزة في ساحة المدرسة ليتمكن من مطالعتها جميع الطلاب .</li> <li>• أن تقدم جماعات الرحلات والمعسكرات والحفلات المدرسية برامج غذائية للطلاب المشاركين فيها يتم من خلالها تطبيق المنهج النبوي في التعامل مع الطعام والشراب على الطلاب تحت إشراف معلمين مختصين يقومون على تعديل سلوك الطلاب المخالفين وتقديم التوجيهات والنصائح لهم في هذا الجانب ، ويمكن تقديم عدد من المسابقات حول الالتزام بالسلوك الأخلاقي مع الطعام والشراب ترصد لها جوائز قيمة ، مثل مسابقة أفضل طالب منضبط في أكله وشربه من الطلاب المشاركين في البرنامج ، ويمكن دعوة أولياء أمور الطلاب لحضور البرنامج تحفيزاً للطلاب على المشاركة الفاعلة .</li> </ul>	<p>٢- التدريب والتعويد على الانضباط في الأكل والشرب والتحلي بالخلق الإسلامي مع الطعام والشراب .</p>	<p>تابع الجانب الأخلاقي</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أن تقسيم جماعة التوعية الإسلامية ندوة يكون موضوعها عن آداب الطعام والشراب الاجتماعية في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف يشارك فيها نخبة من المعلمين المتخصصين ويحضرها طلاب المدرسة وهيئة التدريس ويدعى لحضورها أولياء أمور الطلاب بحيث يتناول المشاركون فيها بالنقاش الجانب الاجتماعي من آداب الطعام والشراب التي حث عليها القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة كالحث على الاجتماع للطعام وإجابة الدعوة إلى الطعام وبذل الطعام لمن يحتاجه من الآخرين ، ويفتح المجال للحضور من الطلاب بالمداخلات وطرح الأسئلة والاستفسار .</li> <li>● أن تنظم جماعة الإذاعة المدرسية برنامجاً إذاعياً مدرسياً يعرض على الطلاب بعد طابور الصباح يكون موضوعه تناول الجانب الاجتماعي في منهج النبي صلى الله عليه وسلم في طعامه وشرابه ، وتستضيف الجماعة بعض المعلمين المتخصصين للحديث حول هذا الموضوع بحيث يسجل هذا البرنامج على شريط ويعاد عرضه مرة أخرى على الطلاب في أثناء اليوم الدراسي في فترات التوقف لتناول وجبة الفطور أو أداء الصلاة .</li> <li>● أن تخرج جماعة الصحافة بالمدرسة مجلة حائطية يخصص موضوعها لتناول الجانب الاجتماعي لآداب الطعام والشراب في الإسلام بحيث تطلب مشاركة بعض المعلمين المتخصصين في تحرير بعض موضوعات هذه المجلة .</li> <li>● أن تقيم جماعة التوعية الإسلامية بالمدرسة محاضرة يلقيها معلم التربية الإسلامية يكون موضوعها بيان الهدى النبوي الشريف في التعامل مع الطعام والشراب عند تناوله مع الغير ، يوضح فيها المحاضر السلوك الاجتماعي المرغوب الذي حث عليه النبي صلى الله عليه وسلم المسلم عند تناوله الطعام والشراب مع الغير .</li> <li>● أن تدعو جماعة الرحلات والمعسكرات بالمدرسة معلم التربية الإسلامية للمشاركة في بعض فعالياتها ليشرف على البرنامج الغذائي للرحلة أو المعسكر بحيث يقدم التوجيهات والنصائح اللازمة للطلاب المشاركين لتطبيق آداب الطعام والشراب النبوية عند تناول الطلاب لوجباتهم الغذائية الجماعية بحيث يعود الطلاب وخاصة الصغار منهم على تمثل السلوك الاجتماعي المرغوب أثناء تناولهم الطعام مع زملائهم كالانضباط وعدم الخوض وسط الإناء وكف التحشؤ .</li> </ul>	<p>١- الترغيب في الاجتماع مع الآخرين على الطعام وإجابة الدعوة إليه وبذله للغير .</p> <p>٢- الحث على تمثل السلوك الاجتماعي المرغوب عند تناول الطعام مع الغير .</p>	<p>ثالثاً : الجانب الاجتماعي .</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<p>أن تقييم جماعة النادي العلمي بالمدرسة عدداً من الأنشطة الموجهة لتعريف الطلاب بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالجانب الصحي في ممارساتهم الغذائية وتعاملهم مع الطعام والشراب كالشروط الصحية الواجب توفرها في الوجبة الغذائية ، والطرق الصحية لإعداد الطعام ، وكميته المناسبة ، وأسلوب تناوله ، وعلاقة الأجهزة الحيوية بالجسم بمدى الاستفادة منه ، ومناسبته للحالة الصحية للإنسان ، ومرحلة العمرية وغيرها من المعلومات والمعارف اللازمة للسلوك الصحي المرغوب في تعامل الإنسان مع غذائه ، والهدى النبوي الوارد في هذا الأمر ، ويمكن أن تكون هذه الأنشطة المدرسية على النحو التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● عقد ندوة علمية بالمدرسة يكون موضوعها عن الاشتراطات الصحية الواجب توفرها في غذاء الطالب يحاضر فيها طبيب الوحدة الصحية المدرسية و معلم العلوم بالمدرسة وأحد المتخصصين في التغذية ويشارك فيها طلاب المدرسة بالمدخلات والاستفسارات ، ويمكن توجيه الدعوة إلى أعضاء هيئة التدريس بالمدرسة وأولياء الأمور لحضورها وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة فيها .</li> <li>● إصدار نشرة علمية تتحدث عن تلك الشروط الصحية اللازمة للممارسة الغذائية الصحية للطلاب تحت إشراف معلمي العلوم بالمدرسة وتوزع على طلاب المدرسة .</li> <li>● عمل مجلة حائطية عن الجانب الصحي في ممارسة الطالب الغذائية من منظور تربوي إسلامي يشارك في إعداد موضوعاتها أعضاء النادي العلمي و عدداً من معلمي المدرسة وتعلق في مكان بارز في صالة النشاط بالمدرسة ليتمكن جميع طلاب المدرسة من مطالعتها والاستفادة من المعلومات الواردة فيها .</li> <li>● عرض أفلام علمية عن الغذاء والتغذية وطرق الممارسة الغذائية الصحية في حصة النشاط المدرسية عبر جهاز الفيديو والتلفزيون أو السينما أو غيرها من أجهزة العرض المناسبة بالمدرسة يشاهدها طلاب المدرسة على أن تحوي هذه الأفلام مواقف تمثيلية هادفة وتكون المعلومات التي تعرضها مبسطة وتناسب مدارك طالب المرحلة الدراسية الذي يشاهدها .</li> <li>● تنظيم برنامج إذاعي مدرسي عن موضوع السلوك الصحي عند الأكل والشرب والهدى النبوي الشريف الوارد فيه يعرض بعد طابور الصباح ويمكن تسجيله وإعادة عرضه في أوقات الفسح المدرسية .</li> </ul>	<p>١- التعريف بالمعلومات والمعارف اللازمة للسلوك الصحي عند التعامل مع الطعام والشراب .</p>	<p>رابعاً : الجانب الصحي .</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<p>أن توجه عدداً من الأنشطة المدرسية لتدريب الطلاب وتوعيدهم على مهارات الممارسة الغذائية الصحية تحت إشراف معلمي العلوم بالمدرسة وذلك على النحو التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تنظم جماعة الرحلات بالمدرسة رحلة مدرسية للطلاب تحوي ضمن فعاليتها برنامجاً غذائياً معداً وفق الشروط الصحية الواجب توفرها في غذاء الطالب بإشراف معلمي العلوم بالمدرسة حيث يقوم المعلمون بتدريب الطلاب وتوعيدهم على مهارات السلوك الصحي أثناء تناولهم الوجبة الغذائية في هذه الرحلة كاتخاذ الوضع السليم عند تناول الغذاء والتأني في الأكل ومضغ الطعام بصورة جيدة وتناول الكمية المناسبة من الطعام وغيرها من المهارات السلوكية الضرورية للتغذية الصحية السليمة .</li> <li>• أن تعد جماعة الكشافة بالمدرسة برنامجاً غذائياً مستوفي الاشتراطات الصحية للطلاب المشاركين في المعسكر الكشفي تحت إشراف معلم العلوم بالمدرسة الذي يقوم بتدريب وتوعيد الطلاب أثناء تناولهم غذائهم بالمعسكر على مهارات السلوك الصحي المختلفة .</li> <li>• أن تقيم ريادة النشاط بالمدرسة يوماً مفتوحاً لممارسة الأنشطة المختلفة بالمدرسة يعد ضمن فعالياته برنامجاً غذائياً صحياً للطلاب ويقوم معلمو العلوم بالإشراف على هذا البرنامج الغذائي وتدريب الطلاب على السلوك الغذائي الصحي أثناء تناولهم لطعامهم .</li> </ul> <p>أن تقوم ريادة النشاط الاجتماعي بالمدرسة بإعداد البرنامج اليومي اللازم لمتابعة عمل المقصف المدرسي وحرص على توفر الاشتراطات الصحية فيه ، وفي ما يقدمه من مأكولات ومشروبات لطلاب المدرسة<sup>(١)</sup> وذلك على النحو التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إرشاد وتوعية إدارة المدرسة بأهمية اختيار المكان الصحي المناسب لإقامة المقصف الصحي بالمدرسة والحرص على توفر الاشتراطات الصحية الكاملة في مرافقه .</li> <li>• متابعة توفر الاشتراطات الصحية في جميع العاملين بالمقصف المدرسي وضرورة حصولهم على شهادة صحية معتمدة بخلوهم من الأمراض والأوبئة المختلفة وملاءمتهم صحياً للعمل بالمقصف المدرسي ، واستخدامهم الملابس الصحية الكاملة مع القفاز وغطاء الرأس والكمادات أثناء عملهم اليومي بالمقصف .</li> </ul>	<p>٢- التدريب والتعويد على مهارات السلوك الصحي عند تناول الطعام والشراب .</p> <p>٣- متابعة توفر الاشتراطات الصحية في المقصف المدرسي وما يقدمه من طعام وشراب.</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

(١) وزارة التربية والتعليم ، دليل مدير المدرسة الإجرائي ، د.ط. ، مطابع الحسيني ، القنفذة ، ١٤٢٢هـ ، ص ١٠٦ .

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التأكيد من إعداد الوجبات الغذائية الصحية المتنوعة للطلاب داخل المدرسة وفق الشروط المحددة في التعليمات الرسمية المنظمة لذلك ، والتأكد من تغطية الأغذية والمشروبات قبل وأثناء البيع بأغطية نظيفة ، مع متابعة تاريخ صلاحية الأغذية والمشروبات الموجودة بالمقصف .</li> <li>• متابعة نظافة المقصف المدرسي وجميع مرافقه المختلفة ، وتوفير التهوية والإضاءة الجيدة ، ومصائد الحشرات والفئران ، ونظافة الأواني المستخدمة في إعداد الطعام داخله ، مع التأكد من توافر السلال الخاصة بالنفايات ، والسلال المخصصة لبقايا المأكولات .</li> <li>• أن تقيم جماعة النشاط العلمي بالمدرسة ندوة في موضوع طرق اختيار الوجبة الغذائية المتكاملة للطلاب والتعريف بمكونات هذه الوجبة يحاضر فيها معلم العلوم بالمدرسة وأحد أخصائي التغذية المدرسية ويدعى لحضورها طلاب المدرسة إلى جانب أولياء أمورهم ، بحيث يتم تعريف الحضور بالشروط الواجب توفرها في الوجبة الغذائية المتكاملة للطلاب وأهمية مناسبتها لاحتياجاته البدنية والصحية ، ويسمح للحضور بالمداخلات وطرح الأسئلة والاستفسارات .</li> <li>• أن تقيم جماعة العلوم بالمدرسة محاضرة عن فاعلية الأغذية الوارد ذكرها بالقرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة يلقونها معلم العلوم إلى جانب مشاركة معلم التربية الإسلامية ، بحيث يعرف الطلاب الحضور وأولياء أمورهم بمكونات الوجبة الغذائية في طعام النبي صلى الله عليه وسلم ، والأهمية الصحية لعدد من أصناف الطعام الوارد ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة .</li> <li>• أن تقيم جماعة التربية الفنية بالمدرسة معرضاً فنياً لرسومات طلاب المرحلة الابتدائية في موضوع ( أرسم أصناف الطعام المفيدة للجسم ) يحضر المعرض مدير المدرسة وأعضاء هيئة التدريس وأولياء أمور الطلاب ، وتمنح جوائز ومكافآت مجزية لأفضل الأعمال الفنية بالمعرض حسب شروط معينة تعلن مسبقاً قبل إقامة المعرض .</li> <li>• تقدم جماعة الصحافة والإعلام بالمدرسة جائزة قيمة لأفضل موضوع مكتوب عن شروط الغذاء المفيد للطلاب ، حيث تعرض جميع المواضيع المتنافسة في مجلة المدرسة بعد إجازتها من قبل المعلم المشرف على الجماعة ويتم تكوين لجنة لاختيار المواضيع الفائزة ويقدم لأصحابها جوائز قيمة في طاوور الصباح إلى جانب عرض هذه المواضيع في الإذاعة المدرسية واستضافة أصحابها لإجراء حوار معهم .</li> </ul>	<p>٤- التعريف بمكونات الوجبة الغذائية المتكاملة صحياً .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أن تقدم جماعة الإذاعة المدرسية برنامجاً إذاعياً بالتنسيق مع معلم العلوم بالمدرسة حول أثر العادات الغذائية السيئة على صحة الطالب وأخطارها الصحية مثل عدم اهتمام الطلاب بتناول وجبة الفطور متكاملة العناصر الغذائية الضرورية واستبدالها لدى الغالبية العظمى منهم وخاصة صغار السن بالماكولات الجاهزة السريعة غير المفيدة صحياً كالبطاطس الجاهزة المحفوظة والمشروبات الغازية .</li> <li>● أن تنظم جماعة العلوم والصحة بالمدرسة محاضرة عن موضوع العادات الغذائية السيئة لدى طالب المدرسة وأثرها على تحصيله الدراسي يلقيها أحد المتخصصين في الغذاء والصحة ويدعى لحضورها طلاب المدرسة وجانب من أولياء أمورهم وتتاح خلالها الفرصة للحضور بالمداخلات والاستفسارات .</li> <li>● أن تنظم جماعة الرحلات بالمدرسة رحلة طلابية إلى أحد مصانع الأغذية القريبة من المدرسة تحت إشراف معلم العلوم بالمدرسة والمشرف على الجماعة حيث يطلع الطلاب على كيفية تصنيع الأغذية المحفوظة ويشرح لهم معلم العلوم إلى جانب أحد العاملين بالمصنع أثناء المشاهدة تفاصيل مراحل التصنيع والحفظ للغذاء بالمصنع ويعقد معلم العلوم بعد انتهاء الرحلة اجتماعاً مع الطلاب لمناقشتهم فيما شاهدوه والاستماع إلى تعليقاتهم حول تصنيع الأغذية ويقوم المعلم بعد ذلك بإيضاح بعض الأمور التي تكون مثار تساؤلات واستفسارات الطلاب .</li> <li>● أن تخرج جماعة الصحافة والإعلام بالمدرسة نشرة تربوية صحية لطلاب المدرسة عن أثر الإعلانات التجارية في تكوين العادات الغذائية السيئة لدى طلاب المدرسة يشارك في تحريرها عدد من المعلمين بالمدرسة بحيث تحوي النشرة على معلومات ومعارف متكاملة عن الموضوع وحلول مقدمة للطلاب في هذا الجانب وتوزع على طلاب المدرسة في حصص النشاط .</li> <li>● أن تنظم جماعة النادي العلمي مسابقة لأفضل بحث يقدمه طلاب المدرسة في موضوع أثر العادات الغذائية السيئة في الإصابة بأمراض سوء التغذية وتكون الجماعة لجنة من بعض معلمي المدرسة لتحكيم البحوث المقدمة واختيار أفضل ثلاثة بحوث لتحصل على جوائز قيمة يقدمها مدير المدرسة لأصحاب هذه البحوث وتصور هذه البحوث وتوضع نسخ منها في معرض النادي العلمي ليطلع عليها الطلاب .</li> </ul>	<p>٥- بيان أثر العادات الغذائية السيئة وأخطارها الصحية .</p>	<p>تابع الجانب الصحي</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تقيم جماعة التوعية الإسلامية بالمدرسة ندوة يكون موضوعها عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الاقتصاد في طعامه وشرابه يشارك فيها معلم التربية الإسلامية بالمدرسة وبعض المتخصصين من خارج المدرسة ويدعى لحضورها الطلاب وجانب من أولياء أمورهم وتتاح الفرصة للحضور بالمداخلات والاستفسارات .</li> <li>• أن تقدم جماعة الإذاعة المدرسية برنامجاً إذاعياً عن أثر الاقتصاد في تناول الطعام والشراب على صحة الطالب تحت إشراف معلم العلوم بالمدرسة ويستضيف البرنامج الإذاعي أحد المعلمين للحديث عن هذا الجانب وأهميته في حماية الطالب من الوقوع في برائن الأمراض الناشئة عن الإسراف في تناول الطعام والشراب .</li> <li>• أن تقيم جماعة النادي العلمي بالمدرسة مسابقة بحثية لطلاب المدرسة عن موضوع فوائد اقتصاد الطالب في طعامه وشرابه وتكون لجنة من معلمي المدرسة لاختيار البحوث الفائزة وتكريم أصحابها .</li> <li>• أن تقيم جماعة النادي العلمي بالمدرسة محاضرة يكون موضوعها عن أهمية ضبط الطالب لميزانية طعامه وشرابه يحاضر فيها معلم الرياضيات بالمدرسة إلى جانب أحد أخصائي التغذية من خارج المدرسة ويدعى لحضورها طلاب المدرسة وجانب من أولياء أمورهم ويتناول المحاضرون موضوع إرشاد الطلاب إلى أهمية ضبط ميزانية شراء الطالب للطعام والشراب وأثر ذلك على وضعه الصحي والاقتصادي والمعيشي ومساهمته في تقليل أعباء صرف ولي أمره على توفير الطعام للأسرة ، وتتاح الفرصة بعد المحاضرة للحضور في طرح التساؤلات والتعقيب والاستيضاح عما دار خلالها من حديث .</li> <li>• أن تقدم جماعة الرحلات بالمدرسة أثناء قيامها بإحدى الرحلات خارج المدرسة برنامجاً تدريبياً للطلاب في كيفية ضبط ميزانية طعامه تحت إشراف معلم الرياضيات بالمدرسة حيث يقوم المعلم بتدريب الطلاب المشاركين على كيفية تخطيط ميزانية شهرية لتوفير الطعام والشراب وكيفية التعامل مع هذه الميزانية داخل المدرسة وخارجها .</li> <li>• أن تقيم جماعة النادي العلمي بالمدرسة مسابقة جماعية لطلاب المدرسة في موضوع أفضل طالب يخطط ميزانية أسبوعية لتوفير طعامه وشرابه ويلتزم بها حيث تكون الجماعة لجنة من معلمي المدرسة لوضع ضوابط للمسابقة والإشراف عليها وتقديم بعد نهاية الأسبوع جائزة قيمة للفائز تسلم له في احتفال مصغر يحضره مدير المدرسة .</li> </ul>	<p>١- التوعية بأهمية الاقتصاد في تناول الطعام والشراب .</p> <p>٢- التدريب على ضبط ميزانية الطعام والشراب .</p>	<p>خامساً : الجانب الاقتصادي .</p>

الطرق والوسائل الإجرائية المقترحة	الدور المناط بالنشاط المدرسي	جانب التربية الغذائية
<p>أن تقييم ريادة النشاط الاجتماعي ممثلة بجماعات النشاط المختلفة بالمدرسة أسبوعاً نشاطياً لتشجيع الطلاب على العمل من أجل الكسب الشريف وتوفير الطعام والشراب من كسب اليد وبيان أهمية العمل في حياة الإنسان ، حيث تطلق على هذا الأسبوع النشاطي اسم أسبوع العمل وتقدم فيه جماعات النشاط المختلفة بالمدرسة برامج نشاطية متنوعة تكون على النحو التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تقييم جماعة التوعية الإسلامية ندوة يكون موضوعها عن بيان مكانة العمل في الإسلام وخصوصاً العمل من أجل الحصول على الطعام والأكل من كسب اليد ، حيث يشارك في الندوة معلم التربية الإسلامية إلى جانب بعض المتخصصين من خارج المدرسة ويدعى الطلاب وجانب من أولياء أمورهم لحضور الندوة وتتاح للحضور فرصة المداخلات وطرح التساؤلات والاستفسارات .</li> <li>● تقدم جماعة الإذاعة برنامجاً إذاعياً عن أهمية العمل في حياة الإنسان وتستضيف خلال البرنامج أحد المعلمين ليتحدث إلى الطلاب عن هذا الموضوع .</li> <li>● تقييم جماعة المكتبة معرضاً للكتاب والشريط تخصصه لتلك الكتب والتسجيلات التي يكون موضوعها العمل ومكانته في الإسلام يحضر المعرض جميع طلاب المدرسة ويدعى إليه أولياء الأمور وتقام على هامشه محاضرة عن موضوع العمل يليها أحد المعلمين في المدرسة .</li> <li>● تخرج جماعة الصافة والإعلام بالمدرسة نشرة تربوية عن موضوع العمل من أجل الكسب الشريف وتأمين احتياجات الإنسان الضرورية من كسب يده ويشارك في تحرير النشرة بعض المعلمين والطلاب بالمدرسة وتبرز لجميع الطلاب للإطلاع على موضوعات هذه النشرة .</li> <li>● تستضيف جماعة النادي العلمي بعض الرواد الناجحين في أعمالهم من المجتمع المحلي للمدرسة وتكرمهم بحضور جميع الطلاب وتقيم ندوة لهم للحديث عن تجربتهم مع العمل إلى الطلاب .</li> <li>● تنظم جماعة البيعة بالمدرسة حملة لزراعة حديقة المدرسة ببعض المزروعات المثمرة والخضراوات المختلفة ويدعى جميع طلاب المدرسة للمشاركة في هذه الحملة تحت إشراف معلم العلوم بالمدرسة .</li> <li>● تقييم جماعة التربية الفنية معرضاً فنياً لأعمال الطلاب الفنية في موضوع العمل يدعى لحضوره طلاب المدرسة وأولياء أمورهم .</li> </ul>	<p>٣- التشجيع على العمل من أجل الحصول على الطعام .</p>	<p>تابع الجانب الاقتصادي</p>



# الفصل السابع

## نتائج وتوصيات ومقترحات الدراسة

# الفصل السابع

## نتائج وتوصيات ومقترحات الدراسة

أولاً: النتائج.

ثانياً: التوصيات.

ثالثاً: المقترحات.

# الفصل السابع

## نتائج وتوصيات ومقترحات الدراسة

### أولاً : نتائج الدراسة :

يمكن إجمال أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال هذه الدراسة فيما يلي :

١- إن التربية الإسلامية قد جاءت بمنهج تربوي متكامل ومتميز في التربية الغذائية للإنسان ، وضع القواعد والآداب المنظمة لعلاقة الإنسان مع غذائه شرعياً وأخلاقياً واجتماعياً وصحياً واقتصادياً ، وأمدته بالمعلومات والمعارف والمهارات التي يحتاجها عن غذائه وكيفية التعامل معه من حيث مناسبته وكميته ونوعيته وطريقة تناوله في جميع مراحل عمره من الطفولة إلى الشيخوخة .

٢- إن التربية الغذائية في الإسلام هي المنهج التربوي الغذائي المثالي الملائم لعلاج أوجه الخلل والقصور في تعامل الإنسان المسلم مع غذائه ، وحل مشكلات التغذية القائمة في المجتمع المسلم ، لأنها توجيه الخالق العالم بما يناسب الإنسان ويصلح شأنه ويوافق فطرته وتكوينه ويلبي حاجاته ورغباته ويحافظ على قدراته وطاقاته .

٣- إن التربية الغذائية في الإسلام استندت إلى مجموعة من الأسس والركائز الأساسية ، وامتازت بعدد من الخصائص المتفردة ، نابعة من مصادرها ومبادئها الإسلامية ، مما جعلها تربية فريدة من نوعها ، تختلف في جوهرها ومضمونها عن غيرها من أنماط التربية الغذائية الإنسانية الأخرى ، ولا تستطيع أي من هذه الأنماط التربوية الغذائية الإنسانية أن تحل بديلاً عنها في تربية المجتمع المسلم لتحقيق الأهداف التربوية الغذائية الإسلامية المنشودة لأفراده ، لأنها نماذج تربوية غذائية قاصرة عن الإحاطة بكل ما من شأنه ضمان الشمول والتكامل التربوي الذي تنشده التربية الإسلامية لأبنائها .

٤- إن التربية الغذائية في الإسلام تصدر عن أحكام الشريعة الإسلامية التي تشكل أساساً لقواعدها وآدابها الموجهة لتنظيم تعامل المسلم مع غذائه ، ولذا كان من أجل وأعظم أهدافها غرس العقيدة الإسلامية في نفوس المسلمين ، وتحقيق عبودية الله المطلقة في كافة حقائقها .

٥- إن التربية الغذائية في الإسلام تضع اعتباراً للجانب التكويني للإنسان في آدابها وتوجيهاتها التربوية الغذائية لأنه يلعب دوراً هاماً في إتمام عملية تغذية الإنسان على الوجه الذي يمكنه من الاستفادة القصوى من غذائه .

٦- إن التربية الغذائية في الإسلام تسعى لتحقيق مفهوم المجتمع الإسلامي الواحد الذي تسوده روابط الأخوة والود والتآلف من خلال تربيته للمسلم على البذل والعطاء والإيثار وتلمس حاجات ورغبات الآخرين وخاصة المحتاجين منهم ، والاهتمام بأمر الجماعة من خلال تقديم الطعام والشراب لهم عند حاجتهم إليه .

٧- إن التربية الغذائية في الإسلام تسهم في تنشئة المسلم على الاقتصاد والاعتدال بحثها على تقليل التكاليف الاقتصادية الموجهة إلى توفير الطعام والشراب ، وعدم الإسراف في المأكل والمشرب ، وتسعى لتحقيق ارتفاع مستوى الإنتاج الاقتصادي للمجتمع المسلم بترغيبها للمسلم على العمل من أجل الحصول على الطعام والشراب .

٨- إن التربية الغذائية في الإسلام تربية شاملة وجهت لتربية المسلم في جميع جوانب علاقته مع غذائه شرعياً وأخلاقياً واجتماعياً وصحياً واقتصادياً ، ولا يمكن للمربي المسلم تحقيق هدف هذه التربية في بناء الشخصية الإنسانية الإسلامية المتكاملة للمتربين ما لم يحقق المربي جميع جوانبها التربوية في علاقة المتربي مع غذائه .

٩- إن الأساليب التربوية المتنوعة التي احتوت عليها مصادر التربية الغذائية في الإسلام والتي ترمي إلى تحقيق أهداف هذه التربية لدى المتربين والمتلقين ، قد تميزت بواقعيته ومرونتها وتوفر عنصر الجذب والتشويق فيها ، مما يعزز من أهميتها وضرورة الأخذ بها في تحقيق التربية الغذائية في الميدان التربوي .

١٠- إن التربية الغذائية في الإسلام تربية قابلة للتطبيق في الواقع العملي ، وذلك لوضوح مصادر ومنابع هذه التربية ، ووضوح قواعدها وأسسها وأهدافها ووسائلها مع كونها أحكاماً شرعية مستمدة من الكتاب والسنة ، وقيماً سلوكية تتفق مع قدرات الإنسان العقلية والوجدانية والجسمية ، ولا تخرج عن طاقاته الكامنة فيه ، وفطرته التي فطره الله عليها .

١١- إن من أهم أسباب نجاح أي برنامج تربوي غذائي معاصر ينفذ داخل المجتمع المسلم في تحقيق التربية الغذائية الإسلامية المنشودة لأفراده أن يكون إسلامي الصبغة تخطيطاً وإعداداً وتمويلاً وتنفيذاً وإشرافاً ، لأن بمقدوره تفعيل جميع جوانب التربية الغذائية الإسلامية المختلفة الشرعية والأخلاقية والاجتماعية والصحية والاقتصادية في المجتمع ، ومنع تسرب الثقافات المعادية للإسلام إلى أفراد المجتمع .

١٢- إن تعدد وسائل وأساليب الاتصال الفعال المتقدمة والمتطورة المستخدمة في تنفيذ برامج التربية الغذائية داخل المجتمع تعد من أهم أسباب إيصال الثقافة الغذائية إلى أفراد المجتمع ، ونجاح تفعيل هذه البرامج الغذائية فيه .

١٣- إن الأسرة هي المحدد الرئيسي لتشكيل سلوك الإنسان في التعامل مع غذائه وتكوين عاداته الغذائية ، لأن الأبوين لهما الدور التربوي الرئيسي الأول في تكوين اتجاهات الطفل وثقافته وعلاقته مع غذائه ، ومتى ما كان الأبوان يتبعان في تربية أبنائهم في التعامل مع غذائهم المنهج التربوي الغذائي الإسلامي نشأ الطفل على أساس تربوي غذائي متين يمكنه من تحقيق التكامل الروحي والعقلي والجسمي المرغوب في شخصيته الإسلامية .

١٤- إن من أهم معوقات تنفيذ برامج التربية الغذائية في الأسرة المسلمة وجود المربيات والخادמות الأجنبيات القائمات على شؤون تغذية الأسرة ، حيث يشكلن عائقاً أمام وصول الثقافة الغذائية و تحسين العادات الغذائية للأسرة وبخاصة الأطفال .

١٥- إن المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي تؤثر في اتجاه الإنسان وتكوين سلوكه في علاقته مع غذائه ، بما تقدمه له من علوم ومعارف ، وبما تربيته عليه من قيم وعادات واتجاهات ، فهي تستطيع أن تدعم العادات والاتجاهات الغذائية السليمة التي اكتسبها الطفل من علاقته بأسرته ، وأن تعدل ما اعوجج من سلوكه الغذائي بطرق تربوية إسلامية سليمة .

١٦- إن الأنشطة المدرسية تلعب دوراً هاماً في تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي للمدرسة ، حيث يتيح تعدد وتنوع جماعات النشاط المدرسي تطبيق العديد من البرامج التربوية الغذائية الإسلامية بطرق ووسائل وأساليب متعددة ومتنوعة ، وفي بيئة مدرسية حرة ومتجددة .

## ثانياً : توصيات الدراسة :

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج ، فإن الباحث يوصي بالتالي :

١- أن يأخذ أبناء المجتمع الإسلامي بقواعد وآداب المنهج التربوي الغذائي الإسلامي في ممارساتهم اليومية مع غذائهم عن عقيدة راسخة وإيمان قاطع بأنه المنهج المثالي الأقدر على تحقيق التربية الغذائية التي ينشدها المجتمع المسلم لأبنائه ، فهي توجيه الخالق العالم بما يناسب الإنسان ويصلح شأنه ويحافظ على قدراته وطاقاته .

٢- أن يسعى المخططون للبرامج التربوية الغذائية المفعلة في المجتمع المسلم إلى تحقيق الشمول والتكامل لهذه البرامج باحتوائها على جميع الفعاليات التي من شأنها توجيه وتنمية سلوك المسلم في التعامل مع غذائه روحياً وعقلياً وجسماً وفق منظور تربوي إسلامي .

٣- أن تحرص الجهات المعنية بتنفيذ البرامج التربوية الغذائية في المجتمع المسلم بأن تكون هذه البرامج إسلامية الصبغة تخطيطاً وإعداداً وتمويلاً وتنفيذاً وإشرافاً ضماناً لنجاحها في تحقيق رسالتها التربوية الإسلامية ، ومنعاً لتسرب الثقافات المعادية للإسلام من خلالها إلى أفراد المجتمع .

٤- أن تتبنى المؤسسات التربوية في المجتمع المسلم كل ما تحويه برامج التربية الغذائية المعاصرة في العالم من وسائل وأساليب الاتصال الفعال المتقدمة والمتطورة ، والتجارب الإنسانية الناجحة في مجال الرعاية الغذائية الصحية ، والمكتشفات العلمية المتجددة في دراسة الإنسان والغذاء ، ما لم تخالف أحكام الشرع الإسلامي وتعاليمه في هذا المجال .

٥- أن تضطلع الأسرة المسلمة بدورها الريادي في تربية أبنائها وفق المنهج التربوي الغذائي الإسلامي حتى ينشأ الطفل المسلم على أساس تربوي غذائي سليم يمكنه من تحقيق التكامل الروحي والعقلي والجسمي المرغوب في شخصيته الإسلامية .

٦- أن لا توكل الأسرة المسلمة شئون تغذيتها والعناية بإعداد الطعام وتغذية الأطفال إلى المربيات والخادמות الأجنبية اللاتي يشكلن عائقاً رئيسياً أمام تحقيق أهداف التربية الغذائية الإسلامية بين أفراد الأسرة المسلمة ، وفي حالة اضطرار الأسرة إلى استخدام المربية والخادمة في شئون تغذية الأسرة فعليها

اختيار المسلمات منهن وإخضاعهن لتعليمات مشددة فيما يخص اتباع المنهج التربوي الإسلامي في تعاملهن مع غذاء الأسرة .

٧- أن تقوم المدرسة بمهام دورها التربوي الرائد في تنمية وتدعيم العادات والاتجاهات الغذائية السليمة للطفل المسلم ، وتعديل الاعوجاج في سلوكه الغذائي بطرق تربوية سليمة مستمدة من المنهج التربوي الغذائي الإسلامي .

٨- أن يضطلع المعلم بدوره التربوي والتعليمي في تربية وتعليم طلابه السلوكيات والممارسات الغذائية الإسلامية في تعاملهم اليومي مع غذائهم في محيط المدرسة ، باعتبارها جزءاً من التربية الإسلامية التي تقع على عاتق كل معلم مسلم مسؤولية تطبيقها في الميدان التربوي للمدرسة .

٩- أن تقوم الجهة المختصة بإعداد المقررات الدراسية لمراحل التعليم المختلفة في مجتمعنا بإبراز دور المقرر الدراسي في تطبيق التربية الغذائية في حياة الطالب من خلال احتوائه على العلوم والمعارف والأنشطة التربوية والتعليمية المختلفة التي تساهم في تحقيق أهداف التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي .

١٠- أن تقوم المدرسة بإبراز دور النشاط المدرسي في تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في حياة الطالب من خلال التطبيق العملي لقواعدها وآدابها في ممارساته الغذائية المختلفة في البرامج والفعاليات الطلابية التي تقيمها جماعات النشاط المتنوعة في الميدان التربوي .

### ثالثاً : مقترحات بدراسات مستقبلية :

من خلال ما تناولته هذه الدراسة من موضوعات في التربية الغذائية في الإسلام ، فإن الباحث يقترح على الباحثين في هذا المجال القيام بدراسات مستقبلية في عدد من هذه الموضوعات التي لم يتمكن الباحث من التوسع في دراستها وإيفائها حقها من البحث والتحليل ، وهذه الموضوعات هي :

١- دور العلاقة بين البيت والمدرسة في تفعيل التربية الغذائية في الميدان التربوي للمدرسة .

٢- أثر الاتجاهات الغذائية لمعلمي المرحلة الابتدائية على تطبيق مبادئ التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي للمدرسة .

٣- دور الأبناء في تفعيل التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي للأسرة .

٤- الآثار التربوية لتطبيق آداب التربية الغذائية في الإسلام على الطالب في المرحلة الثانوية .

٥- دور وسائل الإعلام في تطبيق آداب التربية الغذائية الإسلامية في الميدان التربوي للأسرة المسلمة .

٦- أثر وجود الخادمة الأجنبية على تطبيق الأسرة المسلمة لآداب التربية الغذائية في الإسلام .



## المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- إبراهيم عصمت مطاوع ، التربية البيئية في الوطن العربي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، الكويت ، ١٩٩٨ م .
- ٣- إبراهيم علي عبيد العبيد ، الأحاديث الواردة في الأكل والشرب قائماً دراية ورواية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الحديث والدراسات الإسلامية ، الجامعة الإسلامية ، المدينة المنورة ، ١٤١٩ هـ .
- ٤- أحمد المصري ، الإعلان الغذائي ، ط١ ، مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٥- أحمد بن شعيب النسائي ، سنن النسائي ، د.ط. ، دار البشائر الإسلامية ، بيروت ، ١٩٨٦ م .
- ٦- أحمد بن عبد الحلیم ابن تيمية ، الفتاوى الكبرى ، د.ط. ، مكتبة المعارف ، المغرب ، ١٣٩٨ هـ .
- ٧- أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ، فتح الباري ، د.ط. ، دار المعرفة ، بيروت ، ١٩٩٨ م .
- ٨- أحمد بن فارس بن زكريا ، معجم مقاييس اللغة ، ط١ ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٤٢٢ هـ .
- ٩- أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني ، المسند ، د.ط. ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ١٠- أحمد بن محمد بن مسكويه ، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق ، ط٢ ، دار مكتبة الحياة ، بيروت ، ١٩٨٧ م .
- ١١- أحمد حسين علي سالم ، المرض والشفاء في القرآن الكريم ، ط١ ، دار المعالي ، عمان ، ١٤٢٠ هـ .
- ١٢- أحمد سليمان عودة وفتحی حسن ملكاوي ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط١ ، مكتبة المنار ، الزرقاء ، ١٩٨٧ م .
- ١٣- أحمد شوقي إبراهيم ، المحرمات وصحة الإنسان والطب الوقائي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٤٢٣ هـ .
- ١٤- أحمد شوقي الفنجري ، الطب الوقائي في الإسلام ، ط٢ ، الهيئة العامة للكتاب ، مصر ، ١٤٠٦ هـ .
- ١٥- أحمد عبد المنعم عسكر ، كل أسرار طعامك ، ط١ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٩٧ م .

- ١٦- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط ٣ ، المكتب المصري الحديث ، الإسكندرية ، ١٩٧٣ م .
- ١٧- أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر ، ط ٨ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ١٨- أحمد علي الملا ، أثر العلماء المسلمين في الحضارة الأوربية ، ط ٢ ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٠١ هـ .
- ١٩- أحمد قدامه ، الغذاء والتداوي بالنبات ، ط ١ ، دار النفائس ، بيروت ، ١٩٩٨ م .
- ٢٠- أسامة أحمد ظافر ، تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الدراسات الإسلامية والمقارنة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، ١٤١٠ هـ .
- ٢١- أسامة صديق مأمون ، موسوعة الوقاية والاستشفاء الطبيعي ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة ، ١٤٢٣ هـ .
- ٢٢- إسماعيل بن حماد الجوهري ، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية ، ط ٢ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٣٩٩ هـ .
- ٢٣- إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي ، تفسير القرآن العظيم ، ط ٢ ، دار المعرفة ، بيروت ، ١٤٠٢ هـ .
- ٢٤- أمين أبو لاوي ، أصول التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار ابن الجوزي ، الدمام ، ١٤١٩ هـ .
- ٢٥- أمين خير الله ، الطب عند العرب ، ط ١ ، المطبعة الأمريكية ، بيروت ، ١٩٤٦ م .
- ٢٦- بشير الحاج التوم ، التربية والمجتمع ، د.ط. ، المركز العلمي للتعليم الإسلامي ، مكة المكرمة ، ١٤٠٣ هـ .
- ٢٧- توفيق محمد سبع ، واقعية المنهج القرآني ، ط ١ ، مجمع البحوث الإسلامية ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٢٨- جريدة الرياض ، عبادة الرياض ، العدد ١٢٤٠٦ ، ٢٧ محرم ١٤٢٦ هـ .
- ٢٩- جريدة الوطن ، خدمات التموين المجانية ، العدد ١٦٠٥ ، ١١ محرم ١٤٢٦ هـ .
- ٣٠- جريدة الوطن ، صحتنا في غذائنا ، العدد ١٦٠٥ ، ١١ محرم ١٤٢٦ هـ .
- ٣١- حامد التكروري وخضر المصري ، التغذية العامة : أساسيات في التغذية المقارنة ، ط ١ ، الدار العربية للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٢- حسام الراوي ، الرسول الطبيب ، ط ١ ، مؤسسة الانتشار العربي ، ١٩٩٩ م .

- ٣٣— حسن عبد السلام ، الغذاء فيه الداء وفيه الدواء ، ط ١ ، شركة الطباعة الفنية المتحدة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٤— حسن محمد أيوب ، السلوك الاجتماعي في الإسلام ، ط ٤ ، دار الندوة الجديدة ، بيروت ، ١٤٠٣ هـ .
- ٣٥— الحسين بن علي ابن سينا ، القانون في الطب ، د.ط. ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٤٠٥ هـ .
- ٣٦— حليلة علي أبو رزق ، توجيهات تربوية من القرآن والسنة في تربية الطفل ، ط ١ ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، جدة ، ١٤٢٠ هـ .
- ٣٧— محمد حسن رقيط ، الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام ، ط ١ ، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، ١٩٩٧ م .
- ٣٨— خالد حامد الحازمي ، أصول التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار عالم الكتب ، الرياض ، ١٤٢١ هـ .
- ٣٩— خالد حامد الحازمي ، مراحل النمو في ضوء التربية الإسلامية ، ط ١ ، دار عالم الكتب ، الرياض ، ١٤١٩ هـ .
- ٤٠— خالد عبد الله القرشي ، تربية النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه في الكتاب والسنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الكتاب والسنة ن كلية الدعوة وأصول الدين ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، ١٤١٣ هـ .
- ٤١— خالد علي المدني ورفيدة حسين خاشقجي ، الرضاعة الطبيعية ، ط ١ ، دار المدني ، جدة ، ١٩٩١ م .
- ٤٢— خضر المصري ، تغذية المجتمع ، ط ١ ، دار حنين للنشر والتوزيع ، عمان ، ١٤٢١ هـ .
- ٤٣— خليفة إسماعيل ، الطعام في زمن الرسول ، ط ١ ، شركة آل سعيدان للعقارات ، سلوى ، ١٤٢٠ هـ .
- ٤٤— رجاء محمد جميل الخوجه ، التغذية واقتصاديات الأسرة ، ط ١ ، الدار التقني للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٨٩ م .
- ٤٥— رفيدة حسين خاشقجي وخالد علي المدني ، التغذية خلال مراحل العمر ، ط ١ ، دار المدني ، جدة ، ١٩٩٣ م .

٤٦— روضة بنت محمد هاشم منشي ، واقع التربية الغذائية لدى طالبات جامعة أم القرى من منظور تربوي إسلامي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية الإسلامية والمقارنة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، ١٤٢٣هـ .

٤٧— سامية حمام ، سمنة الأطفال تسبب التعاسة والمرض ، مجلة التربية ، العدد ٧٤ ، قطر ، ربيع أول ١٤٠٦هـ .

٤٨— سعاد حسين ، رعاية الحضين ، ط ١ ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت ، ١٩٨٣ م .

٤٩— سعيد إسماعيل علي ، أصول التربية الإسلامية ، د.ط. ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٤١٣هـ .

٥٠— سليمان بن الأشعث السجستاني ، سنن أبي داود ، د.ط. ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٩٧٤ م .

٥١— سمية عوض علي أبو إسحاق ، التربية الجسمية في الإسلام ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية الإسلامية والمقارنة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، ١٤٠٨هـ .

٥٢— سمير إسماعيل الحلو ، البطنة تذهب الفطنة ، المركز العربي ، الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .

٥٣— سيد قطب ، ظلال القرآن الكريم ، ط ٦ ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٣٨٦هـ .

٥٤— صالح العريض وتركي الخضير ، الغذاء والرياضة سر الرشاقة ، ط ١ ، دار طويق للطباعة والنشر ، الرياض ، ١٤٢٣هـ .

٥٥— صالح بن حمد العساف ، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١ ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، ١٤٠٨هـ .

٥٦— صبري القباني ، الغذاء لا الدواء ، ط ١٥ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٨٢ م .

٥٧— عائدة عبد العظيم البنا ، الإسلام والتربية والصحة ، ط ١ ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض ، ١٤٠٤هـ .

٥٨— عايش زيتون ، علم حياة الإنسان ، ط ٢ ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٦ م .

٥٩— عبد الباسط محمد السيد ، التغذية النبوية ، ط ١ ، دار ألفا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٤٢٤هـ .

٦٠— عبد الباسط محمد سيد ، التغذية في الإسلام ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ١٤٢٤هـ .

٦١— عبد الحافظ عبد الحبيب الجزولي ، طرق البحث في التربية ، ط ١ ، دار الخريجي للنشر والتوزيع ، الرياض ، ٢٠٠٠ م .

٦٢— عبد الحميد الهاشمي ، علم النفس التكويني ، ط ٣ ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ١٩٧٦ م .

- ٦٣- عبد الحميد جابر وأحمد خيرى كاضم ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، ط ١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٦٤- عبد الحميد دياب وأحمد قزقوز ، مع الطب فى القرآن الكريم ، ط ٧ ، مؤسسة علوم القرآن ، دمشق ، ١٤٠٤هـ .
- ٦٥- عبد الحميد محمد الهاشمى ، الفروق الفردية ، ط ٣ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤٠٥هـ .
- ٦٦- عبد الرحمن النحلاوى ، أصول التربية الإسلامية وأساليبها فى البيت والمدرسة والمجتمع ، ط ٢ ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٠٢هـ .
- ٦٧- عبد الرحمن النحلاوى ، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة ، د.ط. ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٠٥هـ .
- ٦٨- عبد الرحمن بن ناصر السعدى ، تيسير الكريم الرحمن فى تفسير كلام المنان ، ط ١ ، المكتبة العصرية ، بيروت ، ١٤٢٣هـ .
- ٦٩- عبد الرحمن عدس وآخرون ، البحث العلمى مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط ١ ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الرياض ، ٢٠٠٢ م .
- ٧٠- عبد الرحمن مصيقر ، التثقيف الغذائى ، ط ٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، ١٤٢٤هـ .
- ٧١- عبد الرحمن مصيقر ، التغذية فى المجتمع ، ط ١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، ١٤١٧هـ .
- ٧٢- عبد الرزاق الكيلانى ، الحقائق الطبية فى الإسلام ، ط ١ ، دار القلم ، دمشق ، ١٤١٧هـ .
- ٧٣- عبد العال سالم مكرم ، الفكر الإسلامى بين العقل والوحي ، د.ط. ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧٤- عبد العزيز باشا إسماعيل ، الإسلام فى الطب الحديث ، ط ٢ ، دار النشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥ م .
- ٧٥- عبد العزيز محمد عثمان ، الصحة الوقائية فى القرآن الكريم والسنة النبوية ، ط ١ ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، ١٩٩٦ م .
- ٧٦- عبد الغنى عبود وحسن عبد العال ، التربية الإسلامية وتحديات العصر ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٧٧- عبد الله البكيرى ، الغذاء وصحة المجتمع ، ط ١ ، مكتب التربية العربى لدول الخليج ، الرياض ، ١٤١٥هـ .

- ٧٨— عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي ، سنن الدارمي ، د.ط. ، دار الكتاب العربي ، بيروت ، ١٩٨٧ م .
- ٧٩— عبد الناصر سعيد عطايا ، التربية الاستهلاكية في الإسلام ودور الأسرة في تنميتها لدى أبنائها ، مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، صفر ١٤٢٢ هـ ، العدد ٩٩ .
- ٨٠— عبد الناصر سعيد عطايا ومصطفى الششتاوي المر ، التوعية الصحية في الأحاديث الشريفة ودور التربية في تحقيقها ، مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، ربيع أول ١٤١٩ هـ ، العدد ٧٢ .
- ٨١— عجيل جاسم النشمي ، معالم في التربية ، ط ١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٤٠٨ هـ .
- ٨٢— عدنان بن حسن باحارث ، مسئولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة ، ط ٦ ، دار المجتمع للطباعة والنشر ، جدة ، ١٤١٨ هـ .
- ٨٣— عزيزة ياسين بدر ، مدخل إلى الغذاء في القرآن الكريم ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ١٤٢٥ هـ .
- ٨٤— عصمت السيد رشدي ، التربية الغذائية ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٨٥— عفاف حسين صبحي ، التربية الغذائية والصحية ، ط ١ ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٨٦— علي الحسن ، أطفالنا — نموهم — تغذيتهم — مشكلاتهم ، ط ١ ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٨٢ م .
- ٨٧— علي بن محمد بن هذيل ، عين الأدب والسياسة وزين الحسب والرياسة ، ط ٢ ، مطبعة الباي الحلبي ، مصر ، ١٩٣٨ م .
- ٨٨— علي خليل أبو العينين ، القيم الإسلامية والتربية ، ط ١ ، دار النصر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٨٩— علي عبد الحليم محمود ، تربية الناشئ المسلم ، ط ٢ ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، المنصورة ، ١٤١٣ هـ .
- ٩٠— علي عبد الواحد وافي ، الوراثة والبيئة ، ط ٣ ، عكاظ ، جدة ، ١٩٨٣ م .
- ٩١— عمر محمد التومي ، فلسفة التربية الإسلامية ، ط ٦ ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، ليبيا ، ٣٩٥ هـ .
- ٩٢— فؤاد أبو حطب وآمال صادق ، علم النفس التربوي ، ط ٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٩٣— فؤاد عبد العزيز الشلهوب ، كتاب الآداب ، ط ١ ، دار القاسم للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٤٢٣ هـ .

- ٩٤— فؤاد نعمة ، تعليب اللحوم خطورته ومحاذيره ، مجلة الفيصل ، المملكة العربية السعودية ، ذو الحجة ١٤٢٠هـ ، العدد ٢٨٢ .
- ٩٥— الفاضل عبید عمر ، أمراض الجراثيم بين الوقاية و العلاج في الطب الإسلامي ، ط ١ ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، ١٤٠٦هـ .
- ٩٦— لؤلؤة صالح حسين العلي ، الوقاية الصحية في ضوء الكتاب والسنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الدراسات الإسلامية ، كلية التربية للبنات ، مكة المكرمة ، ١٤٠٥هـ .
- ٩٧— ليلى عبد المنعم السباعي ، نصائح غذائية ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩١٩م .
- ٩٨— مالك بن أنس الصبحي ، الموطأ ، د.ط. ، دار إحياء العلوم ، بيروت ، ١٩٨٨م .
- ٩٩— مجد الدين أبو البركات ، المحرر في الفقه ، د.ط. ، مطبعة السنة المحمدية ، القاهرة ، ١٩٥٠م .
- ١٠٠— مجلة الأمل ، برنامج السمنة مرض العصر المزمّن ، العدد ٣٦ ، ١٢ صفر ١٤٢٦هـ .
- ١٠١— محمد إبراهيم الشافعي ، المسئولية والجزاء في القرآن الكريم ، ط ١ ، مطبعة السنة المحمدية ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ١٠٢— محمد السفاريني ، غذاء الألباب بشرح منظومة الآداب ، د.ط. ، مطبعة النجاح ، مصر ، ١٣٥٧هـ .
- ١٠٣— محمد الشوكاني ، نيل الأوطار في أحاديث سيد الأخبار ، دار الجبل ، بيروت ، ١٩٧٣م .
- ١٠٤— محمد الصيد الزناتي ، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية ، ط ١ ، الدار العربية للكتاب ، تونس ، ١٩٨٤م .
- ١٠٥— محمد العتيق ، المضافات الغذائية فوائدها وأضرارها ، مجلة الأسرة ، مؤسسة الوقف الإسلامي ، هولندا ، محرم ١٤١٨هـ ، العدد ٤٦ .
- ١٠٦— محمد بشير حقي ، الطب النبوي والطب القديم ، د.ط. ، نادي أبها الأدبي ، المملكة العربية السعودية ، ١٤٠٤هـ .
- ١٠٧— محمد بن أبي بكر بن القيم ، الطب النبوي ، د.ط. ، دار ابن حزم ، بيروت ، ١٤٢٤هـ .
- ١٠٨— محمد بن أبي بكر بن القيم ، تحفة المودود بأحكام المولود ، د.ط. ، مكتبة وهبة ، القاهرة ، ١٣٩٧هـ .
- ١٠٩— محمد بن أبي بكر بن القيم ، زاد المعاد في هدي خير العباد ، ط ١٣ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤٠٦هـ .

- ١١٠- محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، دار الكتاب العربي، بيروت، ١٤٠١هـ.
- ١١١- محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، الجامع لأحكام القرآن الكريم، د.ط.، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٣٨٦هـ.
- ١١٢- محمد بن أحمد المحلي وعبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، تفسير الجلالين، د.ط.، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٣٨٦هـ.
- ١١٣- محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، د.ط.، دار القلم، بيروت، ١٩٨٧م.
- ١١٤- محمد بن سعد بن منيع البصري، الطبقات الكبرى، د.ط.، دار صادر، بيروت، ١٣٧٧هـ.
- ١١٥- محمد بن صالح العثيمين، شرح رياض الصالحين للنووي، دار الوطن، الرياض، ١٤١٦هـ.
- ١١٦- محمد بن عيسى الترمذي، الشمائل المحمدية، د.ط.، المؤسسة العالمية، ١٤٢٣هـ.
- ١١٧- محمد بن عيسى الترمذي، سنن الترمذي، د.ط.، دار الفكر، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ١١٨- محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، د.ط.، دار القلم، بيروت، ١٤٠٤هـ.
- ١١٩- محمد بن محمد بن الحاج، المدخل، د.ط.، دار الفكر، بيروت، ١٤٠١هـ.
- ١٢٠- محمد بن مكرم بن منظور، لسان العرب، ط١، دار صادر، بيروت، ١٤١٢هـ.
- ١٢١- محمد بن يزيد بن ماجه القزويني، سنن ابن ماجه، د.ط.، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٩٧٥م.
- ١٢٢- محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، القاموس المحيط، ط٥، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١٦هـ.
- ١٢٣- محمد جمال رفعت، آداب المجتمع في الإسلام، ط٢، إدارة إحياء التراث الإسلامي، قطر، د.ت.
- ١٢٤- محمد رفعت، شبابنا ومشاكلهم الصحية، ط٢، دار البحار، بيروت، ١٩٨٦م.
- ١٢٥- محمد شديد، منهج القرآن في التربية، ط١، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١٥هـ.
- ١٢٦- محمد عبد الرؤوف المناوي، فيض القدير، ط٨، دار المعرفة، بيروت، ١٣٩٢هـ.
- ١٢٧- محمد علي البار، خلق الإنسان بين الطب والقرآن، ط٥، الدار السعودية للنشر والتوزيع، الرياض، ١٩٨٤م.



- ١٢٨— محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير ، ط١ ، دار القرآن الكريم ، بيروت ، ١٣٩٢هـ .
- ١٢٩— محمد عماد الدين إسماعيل وآخرون ، كيف نربي أطفالنا ، ط١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٤م .
- ١٣٠— محمد قطب ، دراسات في النفس الإنسانية ، ط١ ، دار الشروق ، بيروت ، ١٩٧٩م .
- ١٣١— محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ١٣٢— محمد مبارك ، النظرة الإسلامية إلى الكون والإنسان والحياة ، د.ط. منظمة الندوة العالمية للشباب الإسلامي ، الرياض ، ١٩٨١م .
- ١٣٣— محمد منير مرسى ، التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية ، ط١ ، عالم الكتب ، القاهرة ، (د.ت) .
- ١٣٤— محمد نور سويد ، منهج التربية النبوية للطفل ، ط٤ ، مكتبة المنار الإسلامية ، الكويت ، ١٤١٢هـ .
- ١٣٥— محمود بوظو ، التغذية الحديثة من العلم إلى التطبيق ، ط١ ، دار الفكر ، دمشق ، ١٤٢٢هـ .
- ١٣٦— محمود شليبي ، محمد معالج الروح والجسد ، ط١ ، الدار التونسية ، تونس ، ١٣٩٢هـ .
- ١٣٧— محمود ناظم النسيمي ، الطب النبوي والعلم الحديث ، ط١ ، الشركة المتحدة للتوزيع ، دمشق ، ١٩٨٤م .
- ١٣٨— محي الدين طالو العلي ، فن التغذية وأسرار الصحة ، ط١ ، دار بن كثير ، دمشق ، ١٩٨٩م .
- ١٣٩— مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ، صحيح مسلم ، د.ط. ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٩٧٢م .
- ١٤٠— مصطفى الديواني ، حياة الطفل في الصحة والمرض ، ط١ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٥م .
- ١٤١— مقداد بالجن ، مناهج البحث وتطبيقاتها في التربية الإسلامية ، ط١ ، دار عالم الكتب ، الرياض ، ١٩٩٩م .
- ١٤٢— منظمة الصحة العالمية ، الغذاء والتغذية ، د.ط. ، أكاديميا ، بيروت ، ٢٠٠٢م .
- ١٤٣— منظمة الصحة العالمية ، دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية ، د.ط. ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .
- ١٤٤— مني خليل عبد القادر ، مشاكل التغذية في الدول النامية ، ط١ ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

- ١٤٥- منير المرسي سرحان ، في اجتماعيات التربية ، ط ٣ ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٨١ م .
- ١٤٦- مها عبد الله الأبرش ، الأمومة ومكانتها في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة ، ط ١ ، دار البيان العربي ، جدة ، ١٤١٧ هـ .
- ١٤٧- موسى خميس ، دراسات في التخطيط والتنمية ، ط ١ ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٩٥ م .
- ١٤٨- نبيه الغبرة ، رعاية الطفل الصحية ، ط ٢ ، المكتب الإسلامي ، بيروت ، ١٤١٣ هـ .
- ١٤٩- نجيب الكيلاني ، في رحاب الطب النبوي ، ط ٢ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٤٠٢ هـ .
- ١٥٠- وزارة التربية والتعليم ، دليل مدير المدرسة الإجرائي ، مطابع الحسيني ، القنفذة ، ١٤٢٢ هـ .
- ١٥١- يحيى بن شرف النووي ، صحيح مسلم بشرح النووي ، ط ٢ ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، ١٣٩٢ هـ .
- ١٥٢- يوسف القرضاوي ، الخصائص العامة للإسلام ، ط ١ ، مكتبة وهبة ، القاهرة ، ١٤٠٩ هـ .
- ١٥٣- يوسف القرضاوي ، مشكلة الفقر وكيف عاجلها القرآن ، ط ١ ، مكتبة وهبة ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .