

أوصاني حبيبي

غراسنا يرويها كلام الحبيب

ثلث لطعامه وثلث لشربه  
وثلث لنفسه



أوصاني حبيبي

ألم يتغير مرفق طفولتك طعاماً بل أسجوداً

أوصاني حبيبي

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه يحسب ابن آدم لقيماً يُقفن عليه  
فإن كان كئيباً فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه)

رَبِّهِ وَنَسِيَهُ

www.riadaljanna.com

www.riadaljanna.com

www.riadaljanna.com

www.riadaljanna.com

www.riadaljanna.com

مدونة رياض الجنة

لمعرفة كيفية استخدام الملف و الحصول على المزيد  
تفضلوا بزيارة المدونة

[www.riadaljanna.com](http://www.riadaljanna.com)

# شروط الاستخدام

في البداية نشكركم كل الشكر لتجربة مطبوعات رياض الجنة ونسأل الله تعالى أن يجعل فيها النفع لكم و يرزقنا القبول و الإخلاص ..  
مطبوعات رياض الجنة هي أنشطة دعوية و تعليمية للأطفال .. نسعى فيها للإتقان ..  
ولا نبخل عليها بجهد أو وقت مهما كان ...  
الهدف من نشرها دعم المحتوى العربي و الإسلامي على شبكة الإنترنت لتكون متاحة دائماً لمن يحتاجها.

**نتمنى منك عند قيامك بتحميل هذه المطبوعات التقيد بشروطنا لاستخدامها و هي :**

- يمنع استخدام أي منتج من مطبوعات رياض الجنة بشكل تجاري أو طباعتها بغرض بيعها ... فهي متاحة مجاناً للاستخدام الشخصي و في مراكز التعليم فقط.
- يمنع التعديل على المطبوعات جزئياً أو جذرياً .. أو إزالة علامة مدونة رياض الجنة أو إزالة الحقوق من على هذا المنتج و جميع المنتجات و المطبوعات الخاصة بنا بعد أو قبل الطباعة ... أو نسبها لجهة أخرى غير رياض الجنة.
- يمنع إعادة رفع هذا الملف أو غيره من ملفات رياض الجنة على مواقع أخرى شخصية أو تجارية أو الدرايف أو وسائل للتواصل الاجتماعي.
- المشاركة تكون دائماً بذكر الرابط الأصلي للمدونة لمن أراد التحميل منه.
- يمنع تضمين أعمال رياض الجنة في كتب أو غيرها دون إذن المدونة.

بإمكانكم التواصل معنا عبر الإيميل :

[info@riadaljanna.com](mailto:info@riadaljanna.com)

وعبر الواتساب : ٠٠٢٠١١٠٠٢١٤٠٣١



**لكم جزيل الشكر لتقديركم و احترامكم ...**

**أسألكم الدعاء لي ولوالديّ وذريتي بالهداية و الثبات و الإخلاص و جزاكم الله خيراً**

آلاء

أقوم بتقييم طريقة تناولي للطعام خلال الأسبوع:

أراقب طعامي ووجباتي خلال أسبوع و أرسماها أو أكتبها هنا:



التناول عند الحاجة



الأكل حتى الاكتفاء



الأكل حتى التخممة

	الليليت
	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة

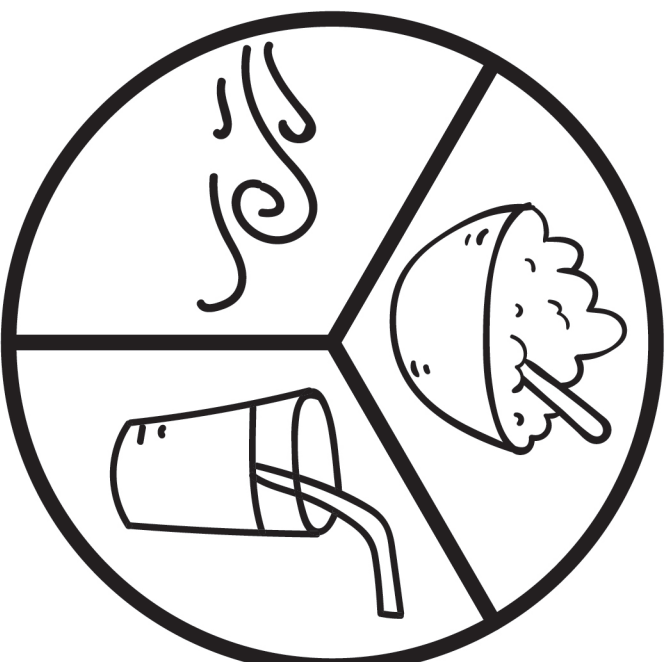


أوصاني حبيبي

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:

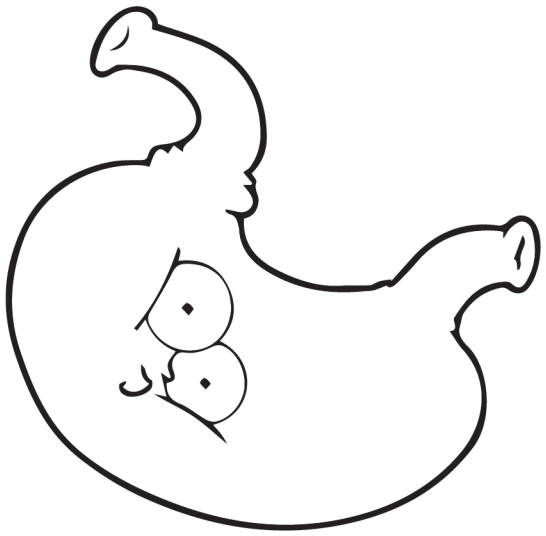
(ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه بحسبِ ابنِ آدمَ لَقِمَاتٍ يُقَمِّنَ صلبَه  
فإن كان لاجد فاعلاً فثُلث لثرا به وثلث لنفسيه)

رواه الترمذي وحسنه





www.riadaljanna.com



جميع الحقوق محفوظة لمدونة رياض الجنة

هناك بعض الأطعمة اللذيذة ولكنها تضر بالجسم و يجب تناولها باعتدال  
وهناك بعض الأطعمة التي يجيها الجسم لأنها تمددنا بالطاقة  
قم بتصنيفها في الصفحة التالية

