

بقدر
الحاجة

التحدي الرمضاني لأبطال الطعام

الاسم :



وزارة البيئة والمياه والزراعة
Ministry of Environment Water & Agriculture



السبت 1

رمضان
2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل أدت الصلوات في أوقاتها؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الأحد 2

رمضان
2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل حرصت على قراءة أذكار النوم؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الاثنين 3

رمضان
2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل قرأت أذكار الصباح والمساء؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الثلاثاء 4

رمضان
2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل قرأت القرآن الكريم؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الأربعاء 5

رمضان
2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل تبسمت في وجه أخيك؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الخميس 6

رمضان
2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل ألقيت السلام على عائلتك؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

بقدر
الحاجة



اطلب من عائلتك التصدق
عن كل صحن لم يؤكل

كن سببًا للأجر

الجمعة 7 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل أمتت الأذى عن الطريق؟ 20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟
النصف (5 نقاط) كامل (10 نقاط)

السبت 8 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل قرأت قصة عن سيرة الرسول ﷺ؟ 20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟
النصف (5 نقاط) كامل (10 نقاط)

الأحد 9 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل التزمت بالتسمية قبل تناول الطعام؟ 20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟
النصف (5 نقاط) كامل (10 نقاط)

الاثنين 10 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل رددت مع الأذان؟ 20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟
النصف (5 نقاط) كامل (10 نقاط)

الثلاثاء 11 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل تبرعت بالمال للجمعيات الخيرية؟ 20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟
النصف (5 نقاط) كامل (10 نقاط)

الأربعاء 12 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل دعوت الله في ساعة الإفطار؟ 20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟
النصف (5 نقاط) كامل (10 نقاط)

بقدر
الحاجة



لا تخجل من أخذ الطعام المتبقي
من المطعم إلى المنزل

كن شجاعًا

الخميس 13 رمضان 2022 م - 1443 هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل احترمت الكبير وعطفت على الصغير؟

أكملت صحنك اليوم؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

السبت 15 رمضان 2022 م - 1443 هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل سقيت حيواناً وأطعمته؟

أكملت صحنك اليوم؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

الجمعة 14 رمضان 2022 م - 1443 هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل استخدمت السواك؟

أكملت صحنك اليوم؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

الاثنين 17 رمضان 2022 م - 1443 هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل تبرعت بكسوة العيد للمحتاجين؟

أكملت صحنك اليوم؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

الأحد 16 رمضان 2022 م - 1443 هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل جهزت ركناً خاصاً بك للصلاة؟

أكملت صحنك اليوم؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

بقدر
الحاجة



اقترح وصفات طعام جديدة للأكل
المتبقي من الأمس

كن مبدعاً

الأربعاء 19 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل التزمت بقائمة مشترياتك من البقالة؟

أكملت صحنك اليوم؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

الجمعة 21 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل ساعدت على التقليل من هدر الطعام؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

أكملت صحنك اليوم؟

الخميس 20 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل تناولت وجبة صحية على السحور؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

أكملت صحنك اليوم؟

الأحد 23 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل تبرعت بفائض الطعام الصالح للأكل للمحتاجين؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

أكملت صحنك اليوم؟

السبت 22 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل ساعدت في توزيع وجبات الطعام على المحتاجين؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

أكملت صحنك اليوم؟

الاثنين 24 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل أعددت طبقاً لذيذاً من الطعام المتبقي من اليوم السابق؟

كامل (10 نقاط)

النصف (5 نقاط)

أكملت صحنك اليوم؟

بقدر
الحاجة



احرص على قراءة تاريخ صلاحية
المنتجات قبل تناولها

كن متنبهاً

الثلاثاء 25 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل قللت من استخدام المياه عند الوضوء للصلاة؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الأربعاء 26 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل ساعدت في إعداد فطورٍ لجارك

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الخميس 27 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل أعددت خطة للاستفادة من فائض الطعام؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الجمعة 28 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل ستقلل من هدر الطعام في أيام العيد؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

السبت 29 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل اشتريت كمية مناسبة من حلوى العيد؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

الأحد 30 رمضان 2022م - 1443هـ

جدول الصلوات المفروضة

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط	10 نقاط

هل شكرت الله على نعمة الطعام؟

20 نقطة

أكملت صحنك اليوم؟

النصف (5 نقاط)

كامل (10 نقاط)

بقدر
الحاجة



ضع قائمة بالأطعمة التي تحتاجها
والتزم بها عند التسوق

كن قائدًا

شهادة شكر

تمنح هذه الشهادة للطفل الرائع

لإتمامه صيام شهر رمضان لعام ١٤٤٣هـ - ٢٠٢٢م
ومساهمته في التقليل من هدر الطعام



بقدر
الحاجة

وزارة البيئة والمياه والزراعة
Ministry of Environment Water & Agriculture

