

فکر می‌کنم

رعایت آداب غذا خوردن، سبب می‌شود ... که غذایمان خوب هضم شود. پر خوری نکنیم. چاق نشویم و همیشه سالم و تندرست می‌مانیم.



دوست دارم

هر بار که غذا می‌خورم، از خدا تشکر کنم و بگویم ...
خداوندا به خاطر همه‌ی نعمت‌هایی که به ما بخشیدی از تو سپاسگزارم.



گفت و گو کنیم

خوب است چه کارهایی را انجام دهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم؟

۱- اگر غذا داغ است، نباید آن را فوت کنیم.

۲- لقمه‌ها را کوچک و به اندازه‌ی دهانمان برداریم.

۳- غذاهای اضافی را دور نریزیم. می‌توانیم برای غذای حیوانات استفاده کنیم.

۴- نمی‌گوییم این غذا را دوست ندارم، بلکه همه‌ی غذاها برای ما مفید و نعمت خداست.

۵- هر روز صبحانه را کامل بخوریم.

۶- پر خوری نمی‌کنیم؛ یعنی قبل از سیر شدن، از غذا دست می‌کشیم.



با دقت در این تصاویر، عبارت‌ها را کامل کنید.



لقمه‌ها را آرام و بی صدا.....

..... می‌جویم



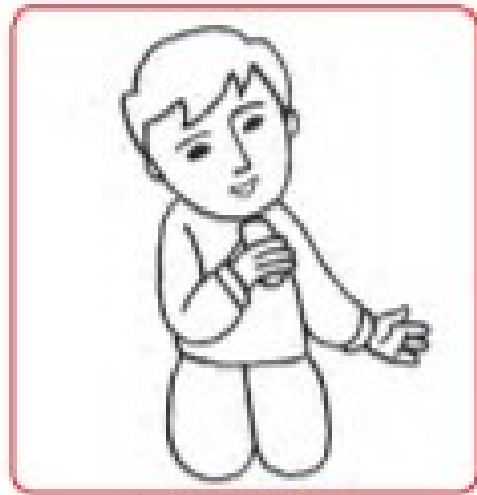
غذا را با نام خدا شروع می‌کنیم.

.....



بعد از غذا خدا را شکر می‌کنیم...

.....



لقمه‌ها را کوچک و به اندازه‌ی.....

دهانمان برمی‌داریم.....

