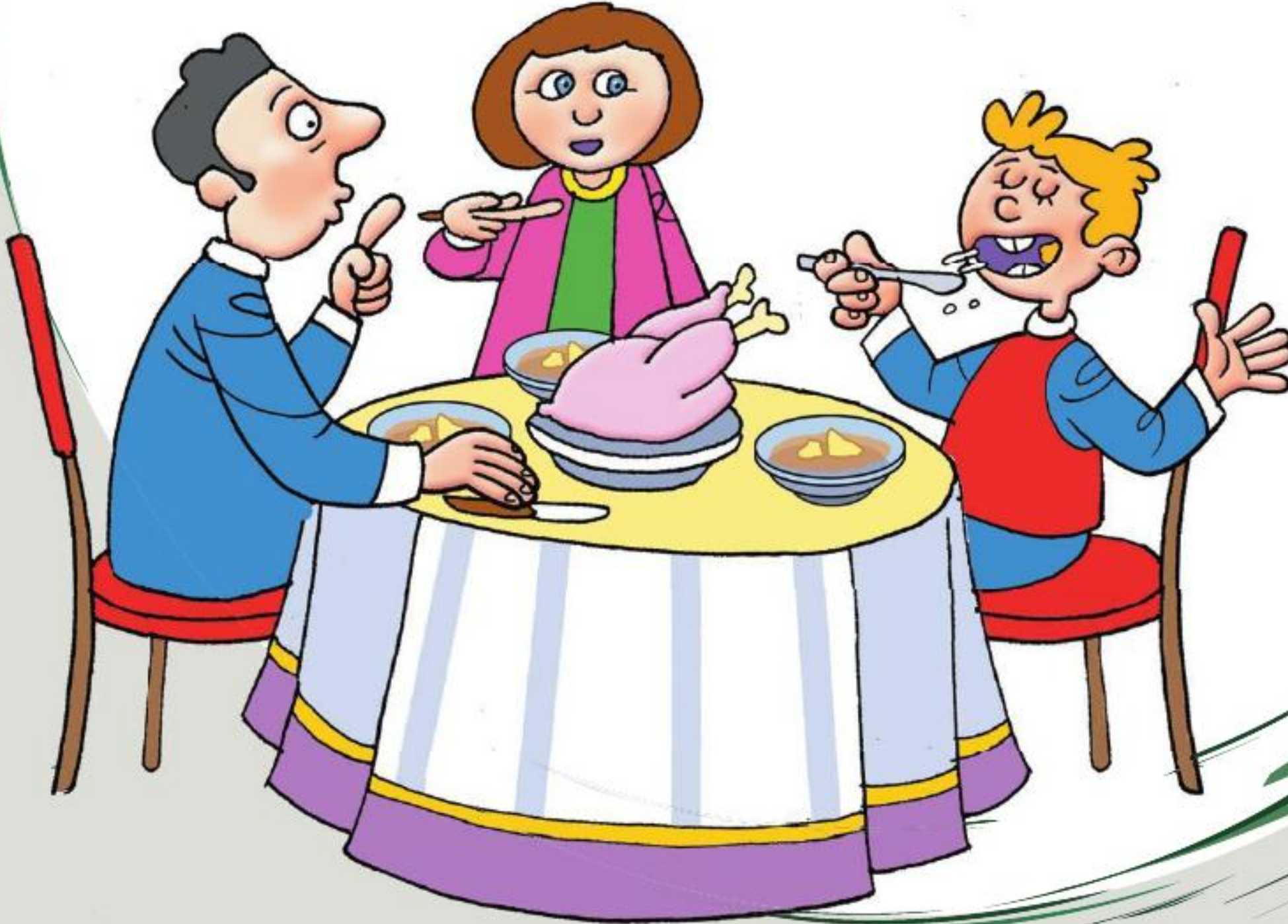


SOFRADA GÖRĞÜ KURALLARI





Elimizi su ve sabunla yıkadığımızda elimiz mikroplardan temizlenir. Bu şekilde mikropların yiyeceklerle birlikte ağzımızdan vücudumuza girmesi önlenmiş olur.

Bu sebeple yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız.





Sofrada mümkün olduğunca az konuşmalıyız.
Ağzımızda lokma olmasa bile konuşurken
ağzımızı elimizle kapatmalıyız.





Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız. Tabağımıza aldığımız yemekleri bitirmeliyiz. Tabakta bırakılan yemek israftır. İsraf da Yüce Allah'ın sevmediği davranışlardandır.





YEMEĞİM
BİTTİ BABACIĞIM
İZNİNİZLE SOFRADAN
KALKABİLİR MİYİM?

Yemek masasından büyüklerimizden önce kalkmamalıyız. Yemeğimizi erken bitirmişsek kakmak için büyüklerimizden izin almalıyız.





Yemek yerken hep sağ elimizi kullanmalıyız.





Yemeği ve ekmeđi kucük lokmalar hâlinde yemeliyiz.
Bu Őekilde yemek sađlıklı beslenme ićin de gereklidir.





Yemeğimizi çabuk çabuk yememeliyiz. Lokmaları
ağzımızda iyice çiğnedikten sonra yutmalıyız.





Ortaya konan yemekleri kendi önümüzden
yemeliyiz. Yemeğin üzerine
eğilmemeliyiz.





Çok sıcak yemek yememeliyiz. Yemeği
üfleyerek yemek de yanlış bir davranıştır.
Yemeğin soğumasını beklemeliyiz.





Büyüklerin olduğu bir masada yemek yiyorsak
yemeğe önce büyüklerin başlaması gerekir.

Yemeğe anne ve babamızdan sonra
başlamalıyız.





Yemek masasında öksürürken ya da hapşırırken,
mendil ya da peçeteyi ağzımıza kapatmalı;
arkaya veya yan tarafa dönmeliyiz.





Karnımızı tıka basa doymamalıyız. Sevgili Peygamberimiz, midemizin sonuna kadar doldurulmamasını tavsiye etmiştir.





Yemek seçmemeliyiz. Sağlıklı beslenmenin her tür besinden az da olsa yenmesiyle olacağını unutmamalıyız. Bir de önümüzdeki yiyecekleri bulamayan insanları düşünmeliyiz.





Yemekten sonra annemize teşekkür etmeyi unutmamalıyız. Misafirlikte yediğimiz şeyler için de ev sahibine teşekkür etmeliyiz.





Yatarak veya uzanarak bir şey yememeliyiz.
Yatarak yemek sağlık açısından da
yanlış bir davranıştır.





Mümkün olduğunca ayakta yemek
yememeliyiz.





Suyu oturarak,
üç yudumda içmeliyiz.





Ağzımızda lokma varken konuşmamalıyız.





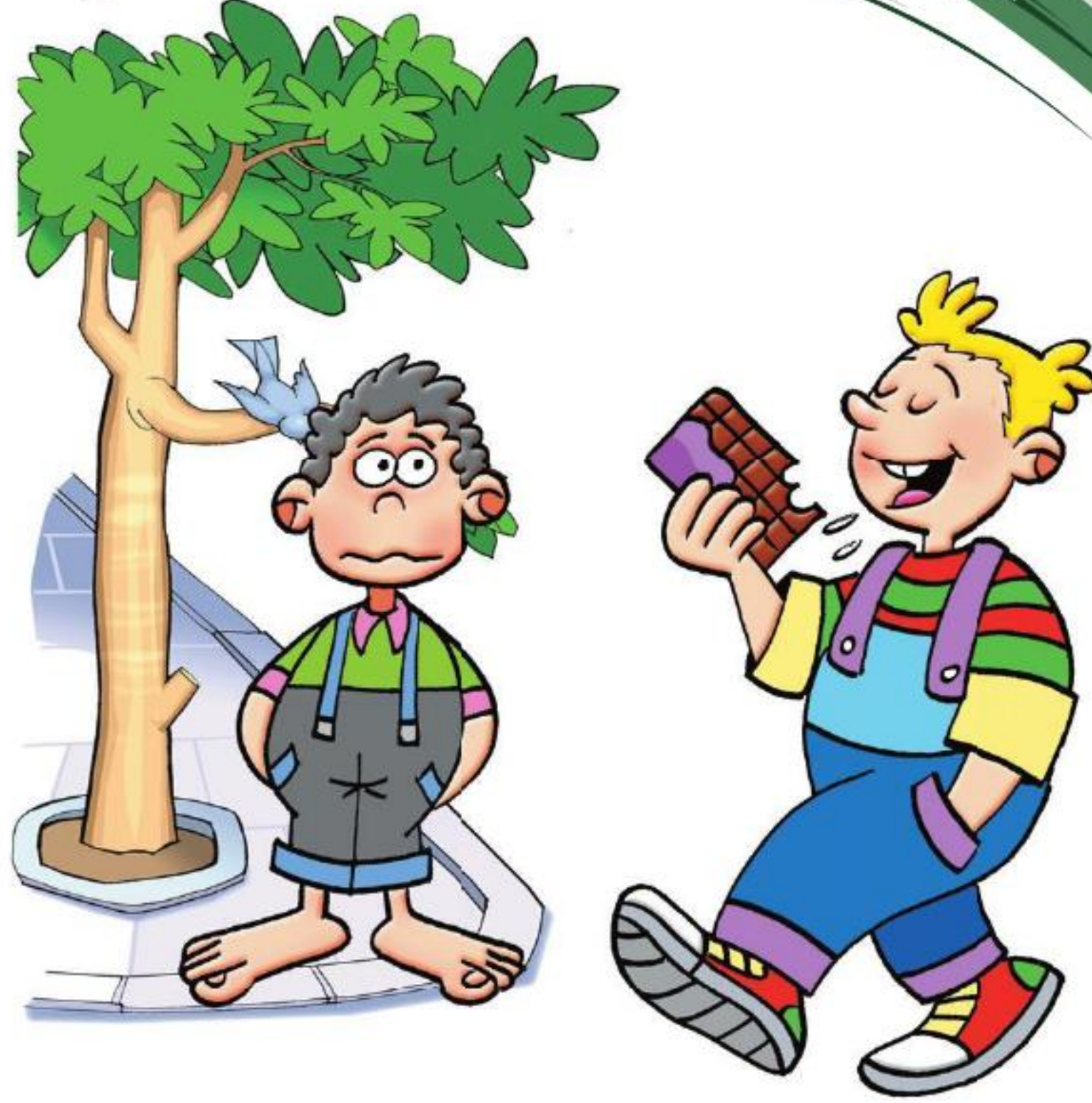
Yemek yerken bunca nimeti veren Yüce Rabbimizin büyüklüğünü düşünmek ve şükretmek de Sevgili Peygamberimizin bize öğrettiği davranışlardandır.





Yemekten sonra ellerimizi yıkamalı ve
dişlerimizi fırçalamalıyız.





Sokakta yürürken yiyecek yememeliyiz.
Başka çocukları inrendirecek bir şeyleri,
onların yanında yemek çok yanlış bir
davranıştır.

