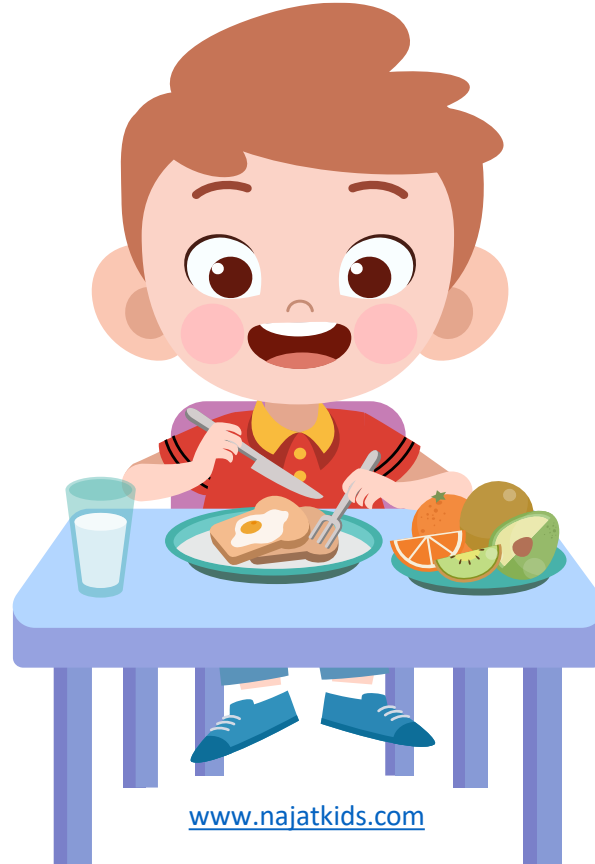
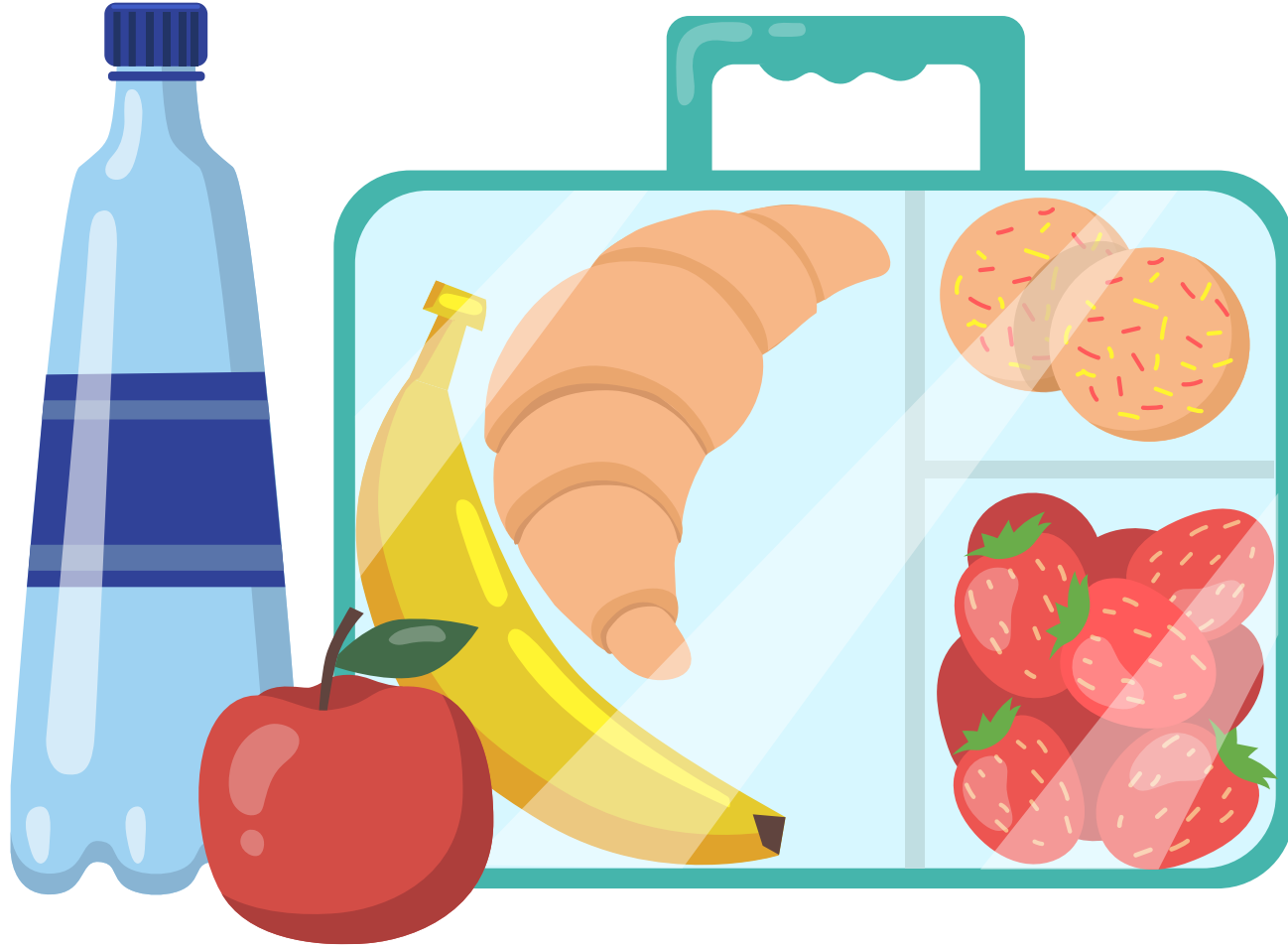


# قوانين الوجبة





اغسل يداي قبل تناول الطعام



أحضر وجبة صحية



## الدعاء قبل الطعام

( اللهم بارك لنا فيما رزقتنا .. وقتنا عذاب النار )



**قبل البدء نقول : بسم الله ونأكل باليد اليمنى**



أمضغ الطعام جيداً

تفاحة

ماذا تأكل؟



اتحدثت و فمي خالي من الطعام



**بعد الانتهاء من الطعام : نحمد الله**  
( الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقني من غير لا  
حولٌ مني ولا قوة )





أنظف مكاني وأضع بقايا الطعام في المكان المخصص



أغسل يداي