



صِحَّتِي فِي غِذَائِي : يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى الْغِذَاءِ كَيْ يَبْقَى عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ وَ هُوَ ضَرُورِيٌّ لِتَوْفِيرِ الطَّاقَةِ وَ مُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ إِذَا رَشَدَ اسْتِهْلَاكُهُ .

أَمْثَلَةٌ : الْإِفْرَاطُ فِي الْأَكْلِ يُسَبِّبُ السُّمْنَةَ
نُقْصُ التَّغْذِيَةِ يُسَبِّبُ الْهُزَالَ وَ فَقْرَ الدَّمِ .
تَنَاوُلُ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةِ يُؤْذِي الْجِسْمَ

صِحَّتِي فِي نَظَافَتِي : النَّظَافَةُ هِيَ تَنْقِيَةُ الْجِسْمِ وَ اللَّبَاسِ وَ الْمُحِيطِ الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ بِالْمَاءِ وَ دُونَ إِسْرَافٍ (إِسْرَافٍ = تَبْذِيرٍ)

خَطَرُ الْأَغْذِيَةِ السُّكَّرِيَّةِ وَ الدَّسِمَةِ الطَّعَامُ غَيْرُ الصَّحِيِّ هُوَ غِذَاءٌ لَا يَحْتَاجُهُ الْجِسْمُ بَلْ يُسَبِّبُ أَضْرَارًا مِثْلَ السُّمْنَةِ وَ السُّكَّرِيِّ وَ هَشَاشَةِ الْعِظَامِ وَ تَسْوُسِ الْأَسْنَانِ إِذَا اتَّجَنَّبَهُ .

أَحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِي : حِفَاطًا عَلَى سَلَامَتِنَا مِنَ الْمَخَاطِرِ يَجِبُ الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الْأَدَوَاتِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ .

أَمْثَلَةٌ : اسْتَعْمِلُ الْأَدَوَاتِ الْكَهْرَبَائِيَّةَ فِي حُضُورِ أُمِّي
لَا اسْتَعْمِلُ الْمُجَفِّفَ فِي الْحَمَّامِ
لَا أَتَكَلَّمُ فِي الْهَاتِفِ وَ هُوَ فِي الشَّحْنِ .
فِي حَالَةِ تَعَرُّضِ أَحَدِهِمْ لِلتَّكَهُّبِ أَقْطَعُ النَّيَّارَ الْكَهْرَبَائِيَّ أَوَّلًا
لَا أَلْمَسُ الْأَجْهَزَةَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ وَ الْأَيْدِي مُبَلَّلَةً .

الْقَوَاعِدُ الصَّحِيَّةُ فِي التَّغْذِيَةِ : لِلْحِفَاطِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ ، يَجِبُ أَنْ نَتَنَاوَلَ غِذَاءً صَحِيًّا وَ مُتَوَازِنًا وَ نَحْتَرِمُ وَقْتَهُ تَنَاوُلِهِ .
قَوَاعِدُ صَحِيَّةٌ تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَةِ :

- أَقْرَأُ الْبِطَاقَةَ الْغِذَائِيَّةَ لِلْأَغْذِيَةِ الْمُعَلَّبَةِ .
- أَنْتَبِهْ لِتَارِيخِ نِهَايَةِ صَالِحِيَّةِ الْأَغْذِيَةِ لِكَيْ لَا أَصَابَ بِالتَّسَمُّمِ .
- أَغْسِلُ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ جَيِّدًا
- لَا أَتَنَاوَلُ الْأَغْذِيَةَ الْمَكْشُوفَةَ فِي الشَّارِعِ لِأَنَّهَا أَطْعَمَةٌ مُلَوِّثَةٌ .
- لَا أَفْرِطُ فِي تَنَاوُلِ السُّكَّرِيَّاتِ وَ لَا أَتَنَاوَلُ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةَ .

آدَابُ الْأَكْلِ : لِلْأَكْلِ آدَابٌ يَجِبُ أَنْ نَلْتَزِمَ بِهَا وَنَحْتَرِمَهَا .

- أَغْسِلُ يَدَيَّ وَ أَسْنَانِي قَبْلَ الْأَكْلِ وَ بَعْدَهُ .
- أَبْدَأُ الْأَكْلَ بِبِسْمِ اللَّهِ وَ أَنْهِيهِ بِالْحَمْدِ لِلَّهِ
- أَكُلُ بِيَمِينِي مِمَّا يَلِينِي الْجُزْءَ الْمُخَصَّصَ لِي .
- أَكُلُ بِبُطْنٍ وَ أَمْضَغُ أَكْلِي جَيِّدًا حَتَّى لَا تَتْعَبَ مَعِدَتِي
- أَمْضَغُ طَعَامِي جَيِّدًا
- لَا أَتَحَدَّثُ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ .
- لَا أَبْدَأُ الْأَكْلَ قَبْلَ الْجَمَاعَةِ .
- لَا أَفْرِطُ فِي الْأَكْلِ لِأَنَّهُ يُسَبِّبُ الْبَدَاةَ