### DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ

### 5. SINIF 3. ÜNİTE KONU ÖZETLERİ

**5.3.3 Sofra Adabı**

Allah (c.c.), Kur’an-ı Kerim'de, "Artık Allah’ın size helâl ve temiz olarak verdiği rızıklardan yiyin. Eğer yalnız O’na ibadet ediyorsanız, Allah’ın nimetine şükredin." (Nahl suresi, 114. ayet) buyurarak Müslümanların helal ve temiz olan rızıklardan yemelerini ve verdiği nimetlerden dolayı kendisine şükretmelerini istemektedir.

• İnsan sağlığına zarar veren yiyecek ve içecekler, İslam dinine göre helal değildir. Bu nedenle Müslümanlar Allah'ın haram kıldığı yiyecek ve içeceklerden uzak dururlar.

• Yemekten önce ve sonra elleri yıkanmalıdır. Sağlık açısından bu davranışı Hz. Muhammed de (s.a.v.) tavsiye etmiştir.

• Yemek yemeye besmele çekerek başlamalıyız.

• Yemek yerken ölçülü olmalı, beslenmeyi doğru bir şekilde yapmalıyız. Gereğinden fazla yemek sağlığa zararlıdır.

• Hz. Muhammed (s.a.v.), midenin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe ayırıp üçte birini de boş bırakmak gerektiğini belirtmiştir.

• Yemek bittikten sonra Allah'a şükretmeliyiz.

• Ağzımızda lokma varken konuşmamalıyız.

• Yemeğimizi, başkalarını rahatsız etmeden yemeliyiz.

• Yemeğimizi bir yere oturarak yemeliyiz.

Peygamber Efendimiz yemekten sonra Allah'a şükretmek için şöyle dua ederdi;

"Elhamdülillahillezi et'amenâ ve sekânâ ve cealenâ min'el müslimîn." (Bizi yediren, bizi içiren ve bizi Müslüman kılan Allah’a hamdolsun)