***ZDRAVA I CISTA HRANA***

**Navike i preporuke poslanika Muhameda s.a.v.s o hrani**

1. Držao se osnovnih prehrambenih navika svoje zajednice
2. Birao je izmeĎu različitih vrsta hrane dostupne u okolini.
3. ovo je bitno i spominje se u razlicitim načnim izvjestajima da je zdravo jesti voće i povrće koje raste u neposredjoj blizini.
4. Nikad nije kritikovao bilo koju vrstu hrane; ako bi mu se sviĎala - jeo bi, u protivnom ne.

- vrlo je bitno da se lijepo osjecamo dok jedemo, da se samo posvetimo hrani dok jedemo i da ne jedemo kad smo previse ljuti, veseli...

**Preporučivao je:**

1. pranje ruku prije i poslije jela,
2. umjereno uzimanje hrane
3. jedite manje i bit ćete zdraviji
4. jesti desnom rukom, polahko i smireno,
5. dijeliti hranu s drugima

Čitanje teksta u knjizi strana 135

Allah nam je zabranio meso životinja: svinja, magarac, vrana, pas, žaba, orao, zmija

Ishodi učenja:

Jedite čistu i dopuštenu hranu i činite dobra djela (Kuran)

Hrana je Allahovdar i zato počinjemo jelo bismilom i na kraju se zahvalimo elhamdu lillah. Prije i poslije jela operemo ruke.