

غذاهایی را که می‌خورید بهتر بدانید و به فکر شکم‌های گرسنه‌ی دیگر هم باشید.

### ● به فکر شکم‌های گرسنه باشیم

خدای بزرگ کلی خوراکی خوب و خوش‌مزه برای ما آفریده تا با آن‌ها غذا درست کنیم و بخوریم و شکم‌مان گرسنه نماند. خدا به ما گفته بخورید و بنوشید اما اسراف نکنید و همین‌طور که به فکر شکم گرسنه خودتان هستید، به فکر دیگران هم باشید. منظورش از دیگران، شکم‌های گرسنه‌ی دیگری است که ممکن است چیزی برای خوردن نداشته باشند. حتماً می‌پرسید شما چه کار می‌توانید بکنید؟! خب این که جوابش آسان است. اگر اسراف نکنیم و به اندازه‌ی نیازمان غذا درست کنیم و چیزی از غذا را دور نریزیم، می‌توانیم کمی از آن را به دیگران هدیه بدهیم. می‌توانید برای این کار از بزرگ‌ترها کمک بگیرید. حتماً آن‌ها بچه‌هایی را می‌شناسند که گرسنه باشند و به کمی غذا احتیاج داشته باشند. یا اصلاً می‌توانید کمتر خوراکی بخرید و کمی از پول‌تان را پس‌انداز کنید و به این بچه‌ها هدیه بدهید تا آن‌ها هم بتوانند غذایی که دوست دارند برای خودشان تهیه کنند و شکم‌شان گرسنه نماند و به قار و قور نیفتد، چون همه‌ی ما موجودات زنده به غذا احتیاج داریم.

### ● اگر غذا نخوریم!

هر موجود زنده‌ای از گیاه گرفته تا حیوان و انسان برای این که بتواند زندگی کند و رشد کند و سالم باشد، باید غذا بخورد. فکرش را بکنید، اگر به گل‌تان آب و نور نرسد، گرسنه می‌ماند و خشک می‌شود. اگر پرنده‌ها غذایی برای خوردن نداشته باشند، ممکن است زنده نمانند. ما آدم‌ها هم همین‌طور هستیم. اگر غذا نخوریم، نمی‌توانیم انرژی لازم را برای سلامتی بدن‌مان به دست

بیاوریم. غذا و غذا خوردن آن قدر مهم است که در دنیا روزی به نام روز جهانی غذا نام‌گذاری شده است. روزی که همه باید قدر این نعمت‌های خوش‌مزه‌ی خدا را بدانیم و کمک کنیم تا در هیچ جای دنیا هیچ موجودی گرسنه نماند و همه غذایی برای خوردن داشته باشند. اگر همه‌ی ما آدم‌ها همین‌جور فکر کنیم و کمک کنیم، خیلی زود مشکل گرسنگی جهانی برطرف می‌شود و دیگر هیچ موجودی در هیچ جای دنیا گرسنه نمی‌ماند.

### ● غذاهای خوب و سالم

وقتی حرف غذا خوردن می‌شود، باید حواس‌مان باشد غذاهایی را برای خوردن انتخاب کنیم که بهترین باشند. بهترین بودن یعنی این که هم خوش‌مزه باشند و هم پر از انرژی و سالم. بعضی غذاها هستند که خیلی خوش‌مزه‌اند اما برای سلامتی ما مفید نیستند. باید سعی کنیم کمتر سراغ این غذاها برویم و مواظب سلامتی بدن‌مان باشیم چون وظیفه‌ی هر انسانی اول از همه این است که مواظب خودش و سلامتی بدنش باشد. خدای بزرگ هم همین را از ما خواسته است. پس وقتی شکم‌مان گرسنه

می‌شود بهتر است دنبال خوراکی‌ها و غذاهای سالم‌تر و مفیدتر برویم تا شکم‌مان هم خوش‌حال‌تر باشد.

