



YEMEK ÂDABI TAKİP ÇİZELGESİ

www.risaleokul.com

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
Yemekten önce ellerimi yıkadım.							
Yemeğe "Bismillah" diyerek başladım.							
Yemeğimi sağ elimle yedim.							
Yemeğimi kendim yedim.							
Tabağıma konan yemeğin hepsini bitirdim.							
Yemeğimi bitirince "Elhamdullillah" dedim.							
Masadan kalkarken herkese "Afiyet olsun" dedim.							
Yemekten sonra ellerimi yıkadım.							

Çocukların sofra kurallarını öğrenmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlığını kazanması öz bakım becerileri içerisinde önemli bir yere sahiptir.

Bu alışkanlıkları kazanabilmesi için yukarıdaki tabloyu her akşam yemeği sonrası gerçekleştirilen davranışlar doğrultusunda boyayarak tamamlayın.