

الباب الثاني

أغذية الحلال والتغذية في الشريعة الإسلامية

أحل الله سبحانه وتعالى كل ماهو طيب من الأغذية وحرم كل ماهو خبيث وضار من أجل الحصول على المنفعة البدنية والعقلية لدى الإنسان ولتجنب كل غذاء يضر به لذا فقد حث الشارع تبارك وتعالى هذا الأمر وحدد الضوابط والقواعد التي تعينهم على اختيار الغذاء المناسب والنافع للجنس البشري وحرم الأطعمة التي يضر به بالإنسان ومجتمعه . فقد بذل العلماء والفقهاء جهدا كبيرا في توضيح كثير من الأمور المتعلقة بالأطعمة لاسيما في عصرنا الحاضر الذي استجدت أحكام ونوازل كثيرة متعلقة بالأطعمة والأغذية . ونظرا للتقدم العلمي الحديث في مجالات شتى متعلقة بالأغذية كعلوم الزراعة وعلوم الأحياء كما أن العلاقات الدولية في مجال التبادل التجاري من حيث استيراد وتصدير الأغذية باتت سهلة الحصول عليه وأن هذا الأمر أوجدت مستجدات ونوازل كثيرة في مجال الاغذية وتنوع اصنافها وقد لا يعلم العامة من الناس الاطعمة الضارة منها والمفيدة واصبحت في محل شبهة لدى المجتمع المسلم مما جعل المجتمع الاسلامي بحاجة إلى معرفة الأغذية الحلال الطيب من غيرها لذا قاموا بإيجاد مؤسسات ومعاهد تعنى بالأغذية الحلال تقوم بالعمل على مستوى عال من الفحص والتدقيق بالأغذية الحلال . إلى أن أصبح التسوق بمنتجات الحلال جزء لا يتجزأ من التنافس الدولي في التسوق بالمنتجات التي اعدت تحت الضوابط الشرعية التي أمرها الله سبحانه وتعالى ولتصبح أغذية الحلال متوفرة في أغلب مجتمعات العالم .

ولما كان للغذاء الحلال من أثر طيب على الإنسان في سلوكه وحياته كان موضوع الحديث في هذا الباب عن أغذية الحلال والتغذية في الشريعة الإسلامية.

١ - أغذية الحلال

إن الغذاء لمن المقومات الأساسية لحياة الإنسان، إذ أودع الله سبحانه وتعالى ما يحتاجه الإنسان من غذاء في هذه الحياة، وسخرها وذلّلها لحياته ومعيشته وبقائه، قال تعالى:

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ التُّشُورُ﴾ (سورة الملوك: ١٥) ولقد حرص الشارع سبحانه وتعالى على بقاء الإنسان سليم البدن والعقل، فأمره بأن يأكل الحلال الطيب من الغذاء ويجنب الخبيث منه، فقال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ (سورة البقرة: ١٦٨)، وقال تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (سورة الأعراف: ١٥٧).

١,١ - مفهوم أغذية الحلال

الغذاء في اللغة يطلق على : ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام والشراب^١ قال ابن فارس : الغين والذال والحرف المعتل أصل صحيح يدل على شيء من المأكّل ، وعلى جنس من الحركة ، فأما المأكّل فالغذاء ، وهو الطعام والشراب^٢ ، وفي الاصطلاح: مواد تُؤخذ عن طريق الفم للإبقاء على الحياة والنمو، حيث تمد الجسم بالطاقة وتبني الأنسجة، وتعوض التالف منها^٣. فالمعنى الإصطلاحي لا يختلف عن المعنى اللغوي والذي يدل على نمو الجسم ونمائه^٤.

تعريف الحلال لغة: مأخوذ من حلّ بالمكان محلّ حلولاً ومحلاً^٥، قال ابن فارس: "والحلال: ضدّ الحرام ، كأنه من حلّلتُ الشيء ، إذا أبحتّه وأوسعتّه لأمرٍ فيه^٦. واصطلاحاً: كل شيء لا يعاقب عليه باستعماله، وقيل: هو الجائز المأذون به شرعاً^٧.

^١ ابن منظور ، محمد بن مكرم بن علي ، لسان العرب ، دارصادر ، بيروت ، الطبعة الثالثة ، ١٤١٤ هـ ، (١١٩/١٥)

^٢ الرازي ، أحمد بن فارس ، معجم مقاييس اللغة ، دار الفكر ، ١٣٩٩ هـ ، ١٩٧٩ م ، (٤/٤١٦)

^٣ صديق ، محمد فهمي ، معجم الصناعات الغذائية والتغذية ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، نيقوسيا ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٣ م ص(٢٠٧).

^٤ الغشيمي ، عبد الواسع محمد غالب ، التأصيل الشرعي للغذاء الحلال في ضوء القرآن الكريم والسنة المطهرة ، جامعة الشارقة ، ٢٠١٤ م ، ص(٣)

^٥ ابن منظور، المرجع السابق (١١/١٦٣).

^٦ الرازي ، أحمد بن فارس ، المرجع السابق (ج٤/ص٤١٦)

ويقصد بالغذاء الحلال: ما يتناوله الإنسان من مواد غذائية مشروعة حال الاختيار، لضرورة وحاجة جسم الإنسان إليها في النمو والمحافظة على حياته، وأما ما يباح منه حال الضرورة فلا يكون إلا بصورة استثنائية، فإن لم يكن هناك ضرورة لم يعد مباحاً ويرجع إلى أصل حكمه، وهو الحرمة^٢، لقول الله سبحانه تعالى في شأن المحرم من الأطعمة: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة البقرة: ١٧٣).

ولما أباح الله سبحانه وتعالى للإنسان أن يأكل من الطيبات وحرم عليه الخبائث إنما أراد له الخير في الدنيا والآخرة، فما حرم الله للإنسان شيئاً إلا وفيه من الأضرار ما لا يعلمها إلا الله، وما أباح له شيئاً إلا وفيه ما ينفعه في الدنيا والآخرة، فالغذاء يعد ضرورة من ضروريات مادة الحياة للبشر إذ لا يستطيع الحياة بدون الغذاء، ومن ثمَّ فإنَّ أمر الله إلى النظر فيه، ليدرك الإنسان فضل الله عليه، فقال جل وعلا: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعَبْنَا وَقَضَبْنَا وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ (سورة عبس: ٢٤-٢٩).

ولقد ربط القرآن الكريم الغذاء الحلال بالأمان والقرار، وجعل ذلك من النعم العظيمة التي تستحق الشكر والعبادة لله عز وجل، إذ قال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ (سورة قريش: ٣-٤).

^١وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، الموسوعة الفقهية الكويتية، الطبعة الثانية، دار السلاسل، الكويت، ١٤٠٤هـ (ج ١٨/ص ٧٤)
^٢الغشيمي، عبد الواسع محمد غالب، المرجع السابق (٤)

ولم تغفل السنة النبوية كذلك عن ذكر أهمية الغذاء فقد جعله النبي ﷺ أساس الأمان والاستقرار إذ قال ﷺ ((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جِسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا))^(١).

ولقد وَجَّهَ الرسول ﷺ ليتحقق الأمن الغذائي للإنسان فأمره بالزراعة واعمار الأرض، وإحياء الموات منها، فقال ﷺ: ((من أعمار أرضا ليست لأحد فهو أحق...))^(٢)، وقال ﷺ: ((مَنْ كَانَ لَهُ فَضْلُ أَرْضٍ فَلْيَزْرِعْهَا أَوْ لِيَزْرَعْهَا أَخَاهُ وَلَا تَبِعُوهَا))^(٣)، وقال ﷺ ((إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفعل))^(٤).

وقد خص ذلك العمل بالأجر فقال ﷺ: ((مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرُسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ أَوْ إِنْسَانٌ أَوْ بَهِيمَةٌ إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ))^(٥)، وقال ﷺ: ((مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطْ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنْ نَبِيَ اللَّهُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ))^(٦).

وفي الربط بين تقوى الله والأكل من رزق الله يدل ذلك صراحة على ضرورة الالتزام بالمنهج الشرعي وتطبيق ما أمره وما نهاه عنه، في سبل الحصول على الغذاء وتناوله،

^١ سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب في التوكل على الله (ج ٤/ص ٥٧٤) رقم الحديث (٢٣٤٦) وقال حسن غريب

^٢ صحيح البخاري، كتاب المزارعة، باب من أحيا أرضا مواتا (ج ٣/ص ١٠٦) رقم الحديث (٢٣٣٥)

^٣ صحيح مسلم، كتاب البيوع، باب كراء الأرض (ج ٣/ص ١١٧٢) رقم الحديث (١٥٣٦)

^٤ مسند الإمام أحمد، مسند المكثرين من الصحابة، مسند أنس بن مالك رضي الله عنه، (ج ٣/ص ١٩١) رقم الحديث (١٣٠٠٤)

^٥ صحيح البخاري، كتاب المزارعة، باب فضل الزرع والغرس إذا أكل منه (ج ٢/ص ٨١٧) رقم الحديث (٢١٩٥)

^٦ صحيح البخاري، كتاب البيوع، باب كسب الرجل وعمله بيده (ج ٢/ص ٧٣٠) رقم الحديث (١٩٦٦).

والتأكيد على الحلال وتجنب الحرام، لما في ذلك من تأثير ايجابي ملحوظ على حياة الإنسان وسلوكه ومعاشه^١، فيقول المولى سبحانه وتعالى: ﴿وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا واتقوا الله الذي أنتم به مؤمنون﴾ (سورة المائدة: ٨٨).

والله سبحانه وتعالى خلق هذا الكون وما فيه من أجل مصلحة البشر، فمن حقه أن يقيده، وأن يمنعه عن بعض الأمور امتحاناً لهذا الإنسان، هل سيطيعه وقد أعطاه ما أعطاه، فعلى هذا نجد أن المسلم لا يأكل ولا يشرب ما حرم الله عليه، فلا يأكل من لحم الخنزير ولا يشرب الدم، ولا يشرب الخمر، ولا يأكل لحوم الحيوانات المحرمة التي تصيد بناهما أو مخلبها، كالأسد والنسر، والحيوانات التي يجوز أكلها لا يأكلها إلا إذا ذبحت على الطريقة الشرعية حيث يذكر اسم الله عليها أثناء ذبحها للدلالة على أن الذي أباح إزهاق روحها هو خالقها وبإذنه نفعل ذلك، وحيث تقطع الأوداج والحلقوم والمريء من مكان معين عند الرقبة في غير حالة الصيد ليذهب الدم الحرام النجس وهكذا.

ولا شك أن من الحكمة في تحريم تلك الأصناف من أكلها لما له مضره للجسم والعقل، فالخمر ضار، ولحم الخنزير فيه ضرر، ولحوم الحيوانات المحرمة فيها ضرر، وقد يكون هذا الضرر أخلاقياً وقد يكون بدنياً جسمى، إذ أن التغذية لها أثرها في التكوين النفسي للإنسان، فالذي لا يأكل اللحم أبداً فإن نفسيته تختلف عن الذي يأكله بشكل دائم، وتختلف تلك التأثير النفسي للإنسان باختلاف اللحوم الذي يتناوله الشخص، ولعل تساهل بعض المجتمعات

^١ العثيمي، عبد الواسع محمد غالب، المرجع السابق (٦)

وتحليلهم بموضوع أكل لحم الخنزير والتي ترتبط ارتباطاً جزئياً به والتي نتج من ذلك تهتك وعدم مبالاة بالعرض ، وعلى كل حال فالمسلم لا بد عليه أن يلتزم هذا الالتزام سواء كان فيه ضرر، أو لم يوجد، امتثالاً لأمر الله جل وعلا ، وأن أمره واجب التنفيذ، لأن الله هو المالك الحقيقي للكون فله الحق أن يمنع عما فيه ضرر للإنسان.

فكان الإسلام قد اعتنى بالغذاء في كل مراحلها وبكل أشكاله ومحتوياته وأشار في القرآن الكريم في آيات عدة والتي تختص بالغذاء واشتملت هذه الآيات الركائز والأسس الكفيلة والتي تعنى بضبط جودة الغذاء وسبيل المحافظة عليه، فالقرآن الكريم يعتبر الدستور السماوي الوحيد الذي نزل على هذا الأرض وفيه هذا الكم الهائل من الآيات الكريمات يتحدث فيه عن الغذاء ويضمن للإنسان في ذلك القواعد والضوابط والأسس الرقابية للغذاء فقال سبحانه وتعالى ﴿ فَابْتَغُوا أَحَدَكُمْ بَيْرَقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرُوا أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ ﴾ (سورة الكهف: ١٩) ولو تأملنا في الشريعة الإسلامية عن الغذاء والتغذية لتأكد لنا جلياً أن شريعة الإسلام متجددة دائماً وصالح لكل زمان ومكان ومواكبة لكل عصر من العصور ولها من الضوابط والقواعد والأسس العلمية الصحيحة ما يجعل السير على نهج القويم فوزاً كبيراً للإنسان.

كما حرص الإسلام على بناء الجسم السليم القوي فقال صلى الله عليه وسلم ((
المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف))^١ ، ويقول تعالى: ﴿ إِنَّ خَيْرَ مَنْ
اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴾ (سورة القصص: ٢٦)، ولذلك فالإسلام حث على تناول
الطيبات من الأطعمة والابتعاد عن كل ما هو خبيث فقال جل وعلا ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ
وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (سورة الأعراف: ١٥٧)، فحرم الأغذية والأطعمة التي تضر
بالإنسان: مثل أكل الميتة والدم ولحم الخنزير وغيرها، بينما حث على تناول كل ما هو مفيد
لجسم الإنسان من العسل والتمر واللحوم واللبن والفواكه والخضار. وجعله هو المسؤول الأول عن
تأمين غذائه وغذاء أسرته، فواجب لكل السعى والبحث عن لقمة عيشه والحرص على إختيار
الحلال الطيب والابتعاد عن الخبيث منه والضار وعن كل ما حرم الله عز وجل ﴿ وَكُلُوا مِمَّا
رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا ﴾ (سورة المائدة: ٨٨)

والخلاصة التي أردنا أن نصل إليه هو أن الإسلام حث على العناية ببناء الجسم
السليم، كما أنه حرص على التغذية بالغذاء الطيب والمفيد كما أن الإسلام نهى وحذر من تناول
الأطعمة الضارة والخبيثة . وحيث أن سلامة وصحة جسم الإنسان متعلقة بالغذاء وترتبط به
ارتباطاً مباشراً ، كان من الواجب الأخذ بعين الاعتبار كل العوامل المؤثرة على حالة الإنسان
الصحية ، ويشتمل بذلك نظافة الغذاء والتي تعد جزءاً لا يتجزأ عن كل ما هو متعلق بالغذاء

^١ صحيح مسلم ، كتاب القدر ، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله ، (ج٤/ص٢٠٥٢) رقم الحديث
(٢٦٦٤)

الحلال والتي تضمن سلامة الغذاء للمستهلك ونظافته ومحتفظاً بقيمته الغذائية^١ بهذا يكون قد أعطى الهدف الإيجابي لبناء جسم الإنسان سليماً صحيحاً معافى .

١,٢ - أقسام أغذية الحلال

تنقسم الأغذية إلى قسمين حيوانية وغير حيوانية :

الأول : الأغذية الحيوانية وتنقسم إلى حيوانات مائية وحيوانات برية

الثانية : الأغذية الغير الحيوانية كالنباتات والثمار والجامدات والمائعات.

كما أن الحيوانية تنقسم إلى مائي وبري.

فالحيوانات المائية : وهي التي لا تعيش إلا في الماء ولا يمكنه العيش خارج الماء

كالسمك والحيتان^٢

والحيوانات لبرية : وهي التي لا تعيش إلا في البر . وينقسم إلى قسمين :

١ - حيوانات أهلية كبهائم الأنعام من الإبل والبقر والغنم والدجاج.

٢ - حيوانات وحشية وهي حيوانات البر كالظبا والنعام والأرانب والطيور.

كما أن الحيوانات المائية والبرية تنقسم إلى قسمين منها ما يؤكل ومنها لا يؤكل

^١الميلادي , سمير سالم , الغذاء والتغذية في الإسلام , منظمة الأغذية والزراعة , الكتب الاقليمي للشرق الأدنى , ١٤٢٠ هـ ١٩٩٩ م

^٢الفوزان , صالح بن فوزان , الأظعمة وأحكام الصيد والذباح , ط٣ , الرياض , مكتبة المعارف للنشر والتوزيع, ١٤٣٢ هـ-٢٠١١ م (٣٤)

ثم إن المأكول من الحيوان ينقسم أقسام :

- ١- مباح مكروه
- ٢- ما تشترط الذكاة في إباحته وما لا تشترط

والمقصود بالحيوانات هنا جميع أنواع الحيوانات مما يجوز للإنسان أكله أو لا يجوز أكله في شريعة الإسلام ولا يقصد به ما يشمل الإنسان ذاته بالنسبة للإنسان بل هو محصور فيما يجوز للإنسان أو لا يجوز باعتبار أن ما عدا الإنسان قد خلقه الله سبحانه وتعالى لينتفع به الإنسان ومن أجل مصلحته فمن تلك الحيوانات ما ينتفع به الإنسان وغيره ومنه ما ينتفع به لغير الأكل من غير ذلك من وجوه المنافع.

أما الجنس البشري وهو الإنسان نفسه الذي جعله الله أشرف الحيوانات كلها والذي سخر له من أجله كل ما عداه فليس داخل لحمه في مفهوم الأطعمة وتقسيمها إلى حلال وحرام لصيانة كرامته في الشريعة الإسلامية مهما كانت نسبه أو سلالة أو لونه أو دينه أو بيئته.

فتحريم لحمه على بني جنسه معلومة من الدين بالضرورة وقد صرح بها في كثير من كتب الفقه^١ لذلك فالفقهاء لا يبحثون عن تحريم لحم الإنسان في باب الأطعمة وإنما يوردون

^١ موسوعة الفقه الكويتية ، المرجع السابق ، ص (١٥)

ذلك في حالة الاضطرار^١ وقد تعرض ابن حزم^٢ في حرمة لحم الإنسان شيئاً في باب الأطعمة فقال : وأما لحوم الناس فإن الله تعالى قال ﴿ ولا يغتب بعضكم بعضاً يجب أحلكم أن يأكل لحم أخيه ميتاً فكرهتموه ﴾ (سورة الحجرات : ١٢)

والرسول الله صلى الله عليه وسلم قد أمر بأن يوارى كل ميت من مؤمن أو كافر^٣ فمن أكله فلم يواره ومن لم يواره فقد عصى الله تعالى.

١,٣- الضوابط الشرعية لتأصيل أغذية الحلال

من المعلوم أن الأصل في الأطعمة الإباحة ما لم يرد دليل على تحريمه ويدل على ذلك قوله تعالى ﴿ قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة ﴾ (سورة الأعراف : ٣٢) وقال الإمام الشافعي^٤ (أصل المأكل والمشروب إذا لم يكن لمالك من الآدميين أو أحله مالكة أنه حلال إلا ما حرم الله

^١ الطريقي ، عبد الله بن محمد بن أحمد ، أحكام الأطعمة في الشريعة الإسلامية (دراسة مقارنة) ، ط ١ ، الرياض ، رئاسة إدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، ١٤٠٤هـ-١٩٨٤م (٦٦)

^٢ هو أبو محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم بن غالب الفارسي الأندلسي ولد في قرطبة سنة (٣٨٤هـ) نشأ ودرس على يد العلماء في قرطبة . وله مؤلفات عدة في مختلف الفنون ومن تلك المؤلفات (الإحكام في أصول الأحكام) و (المحلى في شرح المجلى بالحجج والآثار) و (الفصل في الملل والنحل) وغير ذلك من المؤلفات . توفي ابن حزم سنة (٤٥٦هـ) (ابن خلكان ، أبو العباس شمس الدين أحمد ، وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان ، دار صادر بيروت ، ١٩٧١م (ج ٣/ص ٣٢٥))

^٣ صحيح البخاري ، كتاب المغازي ، باب قتل أبي جهل (ج ٥/ص ٧٦) رقم الحديث (٣٩٧٦)

^٤ أبو عبد الله محمد بن القشيري ولد في غزة عام ١٥٠ هـ وهو صاحب المذهب الشافعي، ومؤسس علم أصول الفقه، وعرف بفصاحة لسانه وذكائه وفطنته، وطلبه وتوفى الشافعي في مصر عام ٢٠٤ هجريا (ابن كثير ، إسماعيل بن عمر ، طبقات الشافعيين (٢/١))

عز وجل في كتابه أو على لسان نبيه صلى الله عليه وسلم فإن ما حرم رسول الله صلى الله عليه وسلم لزم في كتاب الله عز وجل أن يحرم^١ وقد وردت أدلة كثيرة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ما يبين الأطعمة الحلال من الحرام ولكثرة تلك الأدلة وتشعب مسائلها وأقوال العلماء فيها كان لابد من تأصيل المسألة ووضع ضوابط وقواعد تسهل للمهتمين فيها بالرجوع إليها.

١،٣،١ - الغذاء غير حيواني.

إن الأغذية التي لا نعرف لها سبب للإباحة أو التحريم فإنها يحكم له بإباحتها كأطعمة التي لم يوجد فيها إلا سبب للإباحة فقط بخلاف الأطعمة التي وجد فيها سبب للتحريم وسبب للإباحة فإنها تغلب جانب التحريم ، كما لو لم يوجد فيها سبب إلا التحريم فقط. ومن تلك الأسباب التي تمنع وتحرم المأكولات غير الحيوانية ما يلي :-

السبب الأول : الضرر.

فقد حرم الشارع عن كل طعام يوقع الضرر على الإنسان سواء كان هذا الضرر بالنفس أو بالغير لقول المصطفى صلى الله عليه وسلم ((لا ضرر ولا ضرار))^٢ والضرر يقع على عدة وجود منها:-

١ - السرف والإفراط في الأكل والشرب فوق الحاجة

^١ الشافعي ، محمد بن إدريس ، الأم ، دار المعرفة ، بيروت ، الطبعة الأولى ، ١٤١٠ هـ ، ١٩٩٠ م (٢ / ٢٦٩)

^٢ سنن ابن ماجه ، كتاب الأحكام ، باب من بنى في حقه ما يضر مجاره ، (ج٢/٧٨٤) رقم الحديث (٢٣٤١) قال الحاكم: صحيح الإسناد على شرط مسلم ووافقه الذهبي

- ٢- السم الموجودة في بعض النباتات والأزهار
- ٣- المواد التي يلحق الضرر وإن لم يكن سما كالطين والخشب ونحو ذلك
- ٤- كل ما نتج مضرته عن طريق التجربة والخبرة مثل المواد الحافظة وغيرها من المواد الكيميائية .
- ٥- ولا يكون الضرر سببا في التحريم إلا إذا لم يكن نادرا وأن يكون هذا الأمر مشاعا ومعروفا عند أكثر الناس أما إذا كانت مضرة المأكول نادرة فإنه لا يعتد لذلك.
- ٦- كل ما هو خبيث ومستقر يستقذره أهل الطباع السوية كالروث والقمل والقبيح والبصاق والمخاط وغير ذلك.^١

السبب الثاني : النجاسة.

وهو على نوعين :

- ١- ما كانت نجاسته في ذاته مثل الدم والقيء والميتة ورجيع الحيوانات التي لا

يجوز أكل

- ٢- لحمها. فهذه الأعيان ذاتها نجس ولا يمكن تطهيره.
- ٣- ما كانت نجاسته بسبب مجاورته للنجس ومخالطته مما كان أصله طاهرا . كالمائع الذي خلط بالنجاسة أما ما كان جافا فتلقى وما حولها ويستفاد بالباقي . وكذلك النباتات التي تسقى بالنجاسات ويستثنى من ذلك روث البهائم التي تؤكل لحمها.

^١ الشثري , سعد ناصر , مفهوم الغذاء الحلال (د.ط.ت) (١٦)

السبب الثالث : الخمر والإسكار

والخمر تطلق على ما يسكر قليله أو كثيره، سواء اتخذ من العنب أو التمر أو الخنطة أو الشعير أو غيرها^١

قال الله تعالى ﴿ إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ﴾ (سورة المائدة: ٩٠)

وقال النبي صلى الله عليه وسلم ((ما أسكر كثيره فقليله حرام))^٢ وقال ((كل مسكر خمر وكل خمر حرام))^٣ فالتحريم يشمل على كل مشروب ومأكل يسكر كثيره أو قليله.

السبب الرابع : ملكية الغير

والمقصود بما هنا هي عدم جواز التصرف في مال الآخرين بغير إذن صاحبه معتبر شرعا قال الله تعالى ﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تأكلوا أموالكم بينكم بالباطل إلا أن تكون تجارة عن تراض منكم ﴾ (سورة النساء : ٢٩)

^١ الموسوعة الفقهية الكويتية ، المرجع السابق (١٢/٥)

^٢ سنن النسائي ، كتاب الأشربة ، باب تحريم كل شراب أسكر كثيره ، (ج ٨/ص ٣٠٠) رقم الحديث (٥٦٠٧) وصححه الألباني

^٣ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام ، (ج ٣/ص ١٥٨٨) رقم الحديث (٢٠٠٣)

٢،٣،١- الغذاء الحيواني

كما سبق آنفا أن الأصل في الأشياء الحل والجواز إلا ما ثبت دليل على تحريمه ويدل ذلك قول الله تعالى ﴿ قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحْرَمٌ عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ ﴾ (سورة الأنعام : ١٤٥)

ولقد ذكرنا في المبحث السابق عن تقسيمات الحيوان وأن منه ما هو بري ومائي وأن البري منه ما هو أهلي ووحشي وأن كلاهما منه ما هو مأكول وغير مأكول. ولقد اختلف العلماء في الأصل في الغذاء الحيواني فمنهم من يرى بالتحريم ومنهم من يرى بالجواز حتى يأتي دليل على تحريمه وهذا هو الأرجح من القولين^١.

وهناك شروط في إباحة الغذاء الحيواني وتندرج تحت ثلاثة أمور وهي :-

أولا - شروط متعلقة بالمأكل

وفي المأكل شروط وهي :-

١- أن لا تكون ميتة والمراد بها الحيوان الذي مات بدون ذكاة معتبرة في الشرع والدليل قوله تعالى ﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَحُمَّ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (سورة البقرة : ١٧٣)

^١ ابن الوكيل ، محمد بن مكّي ، الأشباه والنظائر في فقه الشافعية ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٣ هـ ، ٢٠٠٢ م (

٢- أن لا تكون دما مسفوحا والمراد بالدم أي المسفوح الذي خرج من عروق الحيوان، ودليل ذلك قوله تعالى ﴿ قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ ﴾ (سورة الأنعام : ١٤٥) ويستثنى من ذلك الدم الذي في لحم الحيوان وأعضائه فإنه لا يحرم.

٣- أن لا تكون خنزيرا للدلالة الآية السابقة

٤- أن لا تكون من السباع التي لها ناب كالأسد والثعلب والنمر وغيره ودليل ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم ((كل ذي ناب من السباع فأكله حرام))^١

٥- أن لا تكون من الطيور ذات المخالب ويقصد بالمخالب التي يصطاد بها كالعقاب والصقر وغيره ودليل ذلك أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن كل ذي مخلب من الطير^٢. أما ماله ظفر لا يصطاد به كالحمام فإنه حلال^٣

٦- أن لا تكون مما يتغذى بالنجاسات أي ما كان ذلك طبعا فيه ويخالط النجاسات ويأكل منه كالغراب والنسر فإنه يأكل الجيف والنجاسات وكذلك الجلالة وهي مأكولة اللحم من بهيمة الأنعام أو من الطيور أو من غيرها التي تأكل النجاسات فهي تسمى

^١ صحيح مسلم، كتاب الصيد والذبايح وما يؤكل من الحيوان، باب تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير، (ج٣/ص١٥٣٤) رقم الحديث (١٩٣٣)

^٢ صحيح مسلم، كتاب الصيد والذبايح وما يؤكل من الحيوان، (ج٣/ص١٥٣٤) رقم الحديث (١٩٣٤)

^٣ الجزيري، عبد الرحمن بن محمد، الفرق على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية، ١٤٢٤هـ ٢٠٠٣م

جلالة لأنها تأكل الجلة وهي العذرة ودليل ذلك عن ابن عمر رضي الله عنه قال ((نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن لحوم الجلالة وألبانها))^١

٧- أن لا تكون حمراً أهلية ودليل ذلك ما روى عن ابن عمر رضي الله

عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهي يوم خيبر عن لحوم الحمر الأهلية^٢

٨- أن لا تكون متولداً بين حيوان مأكول اللحم وحيوان غير مأكول اللحم

كالبغل المتولد بين الخيل والحمار ودليل ذلك عن جابر رضي الله عنه قال ((حرم رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم خيبر لحوم البغال))^٣

٩- أن لا تكون من الحيوانات السامة مثل الحيات والنحل والعقرب وبعض

الأسماك السامة لما في ذلك ضرر على البدن.

١٠- أن لا تكون عضواً مقطوعاً من حيوان يذكي حياً. كما لو قطعت رجل

شاة حية ودليل ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم ((ما قطع من البهيمة وهي حية فهو ميتة))^٤. أما إذا كان الحيوان مما لا تجب تذكية كالسمك فإن المقطوع منه مباح.

١١- أن لا تكون من الحيوانات المستخبثة والمستقبحة وذلك استدلالاً بقول

الله تعالى ﴿ وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ ﴾ (سورة الأعراف : ١٥٧)

^١ سنن ابن ماجه ، كتاب الذبائح ، باب النهي عن لحوم الجلالة ، (ج ٢ / ص ١٠٤) رقم الحديث (٣١٨٩) وصححه الألباني

^٢ صحيح البخاري ، كتاب المغازي ، باب غزوة خيبر ، (ج ٥ / ص ١٣٦) رقم الحديث (٤٢١٧)

^٣ سنن الترمذي ، كتاب الأطعمة ، باب ما جاء في كراهية كل ذي ناب وذو مخلب ، (ج ٤ / ص ٧٣) رقم الحديث (١٤٧٨)

^٤ سنن أبي داود ، كتاب الصيد ، باب في صيد قطع منه ، (ج ٣ / ص ١١١) رقم الحديث (٢٨٥٨) وصححه الألباني وحسنه بعض أهل

ثانياً - شروط متعلقة بطريقة الذبح

الحيوانات تنقسم إلى قسمين :-

القسم الأول : حيوانات مائية أي التي لا تعيش إلا في الماء فهذه الحيوانات يجوز أكلها على الإطلاق ولا تحتاج إلى تذكية لقول النبي صلى الله عليه وسلم في البحر ((هو الطهور ماؤه الحل ميتته))^١

القسم الثاني : ما عدا ذلك من الحيوانات مما لم يرد تحريم في أكله فهذه لا بد من التذكية وذبحها وفق الشروط الآتية :-

- ١- أن تكون آلة الذبح حادة جارحة ما لم تكن سناً أو ظفراً ودليل ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم ((ما أنهر الدم وذكر اسم الله عليه فكل، ليس السن والظفر، وسأحدثكم عن ذلك: أما السن فعظم، وأما الظفر فممدى الحبشة))^٢
- ٢- أن تقع التذكية في العنق وقطع القدر المجزئ من الحلقوم وهو مجرى النفس والبلعوم وهو مجرى الطعام والودجين وهو مجرى الدم ودليل ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم ((ما أنهر الدم وذكر اسم الله عليه فكل))^٣

^١ سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب الوضوء بماء البحر، (ج ١/٢٢١) رقم الحديث (٨٣) وقال الترمذي حديث حسن صحيح وصححه الالباني

^٢ صحيح البخاري، كتاب الشركة، باب قسمة الغنائم، (ج ٣/١٣٨) رقم الحديث (٢٤٨٨)

^٣ صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب ما يكره من ذبح الإبل والغنم في المغنم، (ج ٤/٧٥) رقم الحديث (٣٠٧٥)

٣- أن يذكر اسم الله إذا شرع للذبح فيقول بسم الله ودليل ذلك قوله تعالى في سياق المحرمات ﴿ وما أهل لغير الله به ﴾ (سورة البقرة : ١٧٣) فلا تجوز ذكر اسم غير الله

ثالثا - شروط متعلقة بالذابح

ويشترط في المذكي ما يلي :-

- ١- أن يكون مسلما أو من أهل الكتاب (يهوديا أو نصرانيا) فلا تجوز ذكاة المجوس والوثنيون.^١
- ٢- أن يكون مميزا وهو أن يتجاوز سن التمييز وهي سبع سنوات ذكرا كان أو أنثى
- ٣- أن يكون عاقلا فلا تجوز أكل ذبيحة السكران أو المجنون لأن الذكاة من الأمور التعبدية وفيها يذكر اسم الله عليها ولا تصح العبادة إلا بالنية ولذا لأنه لا يمكن أن يأتي بالنية إلا إذا كان عاقلا.
- ٤- أن يقصد بفعله التذكية فلو ضربها فماتت فلا تجوز أكلها لأنها قصد الضرب بفعله

^١ الفوزان , صالح بن فوزان , المرجع السابق (١٠٢)

٢ - التغذية بالأطعمة الحلال

لقد حث الإسلام على الأخذ بصحة الأبدان وسلامتها , وعدَّ الاهتمام بالصحة والعافية وسلامة الأعضاء جزءاً من تربية الجوانب الشخصية للمسلم في الحياة فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم ((إن لجسدك عليك حقا))^١ وإذا كانت المؤسسات الصحية تهتم بجسم الإنسان وصحته وعافية بدنه فإن اهتمام الإسلام يفوق ذلك كله . ذلك لأن صحة الأبدان ووقايتها جزء من رسالة الإسلام وأمر دعت إليه الشريعة الإسلامية حيث جعل النبي صلى الله عليه وسلم العافية والصحة مطلباً شرعياً يحرص عليه المسلم في دعائه ((اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة))^٢

فصحة الإنسان وسلامة بدنه وأعضائه والحفاظ عليها لا يكون إلا بالتغذية الصحيحة السليمة في جميع مراحل نموه فهي بحاجة دائمة إلى الغذاء السليم المتكامل الذي يلبي احتياجاته العضوية في كل مرحلة من مراحل نموه ويحفظ عليه طاقته وقدراته ويعزز مناعته ضد الأمراض ويساعده على النمو السليم.

ولقد اهتم الإسلام بغذاء الإنسان وتغذيته وحرص على أن يحصل على احتياجاته الغذائية الضرورية والمناسبة في مراحل عمره المختلفة وحدد القواعد والآداب للتغذية ووضع لها من الضوابط والتشريعات ما يضمن تحقيقها.

^١ صحيح البخاري ، كتاب الصوم ، باب حق الجسم في الصوم ، (ج ٣ / ص ٣٩) رقم الحديث (١٩٧٥)

^٢ سنن ابن ماجه ، كتاب المناسك ، باب فضل الطواف ، (ج ٢ / ص ٩٨٥) رقم الحديث (٢٩٥٧) وصححه الألباني في صحيح الترغيب

ولقد اهتم علماء التغذية في هذا العصر في علم التغذية والعلاقة ما بين الغذاء والجسم وما تطرأ على البنية الجسمية نتيجة التغذية في كل مراحل نموه بداية من مرحلة الجنين حتى مرحلة الشيخوخة حيث لكل مرحلة تمر عليها جسم الإنسان تختلف في طبيعتها وسلوكياتها واحتياجاتها الخاصة فيما يتعلق بالغذاء والتغذية.

وحيث إن الإسلام قد سبق هذه الجهود في الاهتمام بغذاء وتغذية الإنسان واحتوت مصادره على القواعد والآداب والتوجيهات التربوية المنظمة لعلاقة الإنسان مع غذائه . وما جاء به الأبحاث والعلم الحديث ليؤكد على حقيقتها ومصداقيتها وأنها خير منهج غذائي للإنسان.

فالتغذية بالأغذية الحلال هي أفضل وسيلة غذائية يمكن للمرء اختياره للحصول على أفضل النتائج للصحة النفسية والعقلية والبدنية .

٢,١ آداب الأكل والشرب في الإسلام

إن مما حث عليه الإسلام في المنهج التربوي الغذائي التوسط والاعتدال عن الأكل والشرب حيث قال سبحانه وتعالى في كتابه ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (سورة الأعراف : ٣١) فمنطلقاً من هذه الآية حدد الإسلام ضوابط وقواعد وآداب في تعامل الإنسان مع غذائه عند الأكل والشرب وكيف للإنسان أن يتقيد بتلك الآداب ويعتني به قبل الشروع لتناول الطعام وعند تناول وبعد الانتهاء منه لذا سيتناول الباحث عن الآداب التي اشتملت عليها الجوانب التربوية في الإسلام على النحو التالي :-

٢,١,١ اختيار نوع الغذاء

من العوامل المؤثرة في النمو الجسمي لدى الانسان هو نوع الغذاء الذي يتناوله فاختياره الغذاء المناسب الصحي لبدنه وجسمه فإنه سيكسبه الصحة والحيوية ومن أجل ذلك اهتم الإسلام بهذا الأمر ووضع قواعد وآداب تسهل له القيام في ترتيب مهامه وتساعد على التنظيم في اختيار نوع الغذاء واذا تبعنا النصوص في القرآن الكريم لوجدنا أنه يبحث على اختيار الحلال الطيب من الأطعمة وحرم عن ما حرمه الله تعالى فقال سبحانه وتعالى ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴾ (سورة البقرة : ١٦٨) وقال سبحانه ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (سورة الأعراف : ١٥٧) كما أن الله تعالى حرم كل خبيث من الأطعمة لما فيه ضرر على النمو الجسمي لدى الانسان والتي تؤثر سلباً على صحته ومن هذه المأكولات الخبيثة التي ذكرها الشارع الدم ولحم الخنزير والميتة من الحيوانات التي يؤكل لحمها والتي لا يؤكل لحمها وما أهل به لغير الله وما ذبح على النصب وكذلك نهى عن كل ذي مخلب من الطيور وعن كل ذي ناب من السباع ومما ثبت حرمة أكله لحوم الحمر الأهلية والبغال وعن الجلالة وعن الخمر قليله أو كثيره وغيرها.

ومن الآداب أيضا اختيار الغذاء المتوازن والتي تحتوي على العناصر الغذائية المفيدة بحيث يعمل على تنوع غذاءه ولا يقتصر على نوع واحد من الأغذية لأن الجسم بحاجة إلى عناصر غذائية متكاملة يعمل على التوازن الآمن لجسمه لأنه اذا نقص عنصر أو عناصر معينة لم تمده ذلك فإنه سيعاني من الإضطراب في جسمه لذلك لا بد من إمداد الجسم إلى مزيد من

الطاقة المتكاملة من كربوهيدرات وبروتينات وفيتامينات ودهون ومعادن وألياف وماء فالطبيبات من الرزق كله يتكون على غذاء كامل ومتكامل شامل لجميع المواد الأساسية التي تمد الجسم بالطاقة وتساعد على النمو السليم وتكون له وقاية من الأمراض.

ومن الآداب اختيار نوعية الغذاء والإبتعاد عن الخلط بين الغذاء الغير متجانس مع بعضها لما قد يضر بالجسم كأن يخلط بين طعام بارد وساخن في آن واحد يقول ابن القيم^١ رحمه الله " ومن تدبر أغذيته ﷺ وما كان يأكله أنه لم يجمع قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض، ولا بين غذاءين حارين، ولا باردتين، ولا لزجين، ولا قابضين، ولا مسهلين، ولا غليظين، ولا رخوين، ولا مستحلين إلى خلط واحد، ولا بين مختلفين كقباض ومسهل، وسريع الهضم وبطيئه، ولا بين شوي وطبيخ، ولا بين طري وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولبن

٢١١

ومن الآداب تناول الغذاء طازجا أو مطبوخا في حينه لأن الغذاء إذا استمر عليه لفترة فإنه سيفسد وكذلك الغذاء المطبوخ وعلى اختلاف نوع الغذاء اذا استمر عليه فترة زمنية طويلة فإنه سيفسد ولن يصلح لأن يكون طعام بعد ذلك عليه التخلص منه فورا وإن المجازفة على أكله بعد هذه المدة قد يضر بصاحبه ضرراً جسيماً وقد يسبب له الأمراض لا قدر الله.

^١الغمام محمد بن إبي بكر أبو عبدالله بن قِيم الجوزية، ولد سنة إحدى وتسعين وستمائة تفقه في المذهب الحنبلي، وبرع وأفتى وتفنن في علوم الإسلام، وكان عارفاً بالتفسير وبأصول الدين والحديث ومعانيه وفقهه والنحو وغير ذلك، وكان عالماً بعلم السلوك، وكلام أهل التصوف توفي رحمه الله وقت عشاء الآخرة ليلة الخميس في الثالث والعشرين من رجب سنة إحدى وخمسين وسبعمائة . (ابن رجب ، زين الدين عبد الرحمن ، ذيل طبقات الحنابلة (١٧١/٥)

^٢الجوزية ، محمد بن أبي بكر بن القيم ، الطب النبوي ، دار الهلال ، بيروت (١١٩)

ومن الآداب عدم تناول الطعام ساخناً فعن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها أنها كانت إذا أتيت بثريد أمرت به فيغطي حتى يذهب فوره وتقول إني سمعت رسول الله ﷺ يقول ((هو أعظم بركة))^١

٢,١,٢ اختيار كمية الغذاء

إن من أهم أسباب صحة البدن وعافيته هي تقدير الكمية المناسبة التي سيتناولها الإنسان لان كثرة تناول الطعام يؤدي إلى التخمة ويتولد من ذلك عدد من الأمراض المختلفة لذلك فإن الوقاية والحفاظة على الأكل الكافي لإمداد الجسم بالطاقة لهو خير علاج لجسم الإنسان ولذا أمر الإسلام واهتم بهذا الجانب في التغذية وقد ذم النبي ﷺ الأكل الكثير وحدد المقدار المناسب للغذاء فقال عليه الصلاة والسلام ((ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه فإن غلبت الآدمي نفسه فنثلك للطعام وثلاث للشرب وثلاث للنفس))^٢

٢,١,٣ اختيار وقت تناول الغذاء

إن تنظيم وقت الطعام وتخصيص وقت كاف لتناوله بهدوء يتسنى معه التمتع به ومضغه جيداً قبل بلعه من أهم أسباب الاستفادة من الطعام وتجنب تلك الأمراض والاضطرابات

^١ سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، (ج ٢ / ص ١٣٠١) رقم الحديث (٢٠٩١) وصححه الالباني في السلسلة الصحيحة

^٢ سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، (ج ٢ / ص ١١١١) رقم الحديث (٣٣٤٩) وقال الترمذي حديث حسن

الصحية التي سببها الجلوس إلى مائدة الطعام دون حاجة حقيقية له . وادخال الطعام على الطعام والعجلة في تناوله وإهمال تنظيم وقت تناوله والتهام كميات إضافية منه بعد أن يكون المرء قد أحس بالشبع والامتلاء

ولقد نظمت الاسلام مواعيد تناول الطعام ووضع لها قواعد وآداب لذلك نهي النبي ﷺ إدخال الطعام على الطعام وفي هذا النهي إشارة إلى أهمية تنظيم مواعيد تناول الطعام لأن الأكل يستغرق وقتاً زمنياً طويلاً لكي يهضم في المعدة . فيشعر الانسان بعدها بالجوع والرغبة إلى الطعام فإذا ما اقبل على وجبة ثانية تناولتها معدته وهي مستعدة لهضمها نشيطة في عملها فإذا أكلنا يجب ألا نأكل حتى نشعر بالجوع والحاجة إلى الطعام فهذا سبيل للصحة وغاية ما يدعو الإسلام ويقره الطب الحديث

ومن الآداب اختيار الوقت المناسب لتناول الطعام وعدم الأكل قبل النوم مباشرة . فالنوم بعد تناول الطعام مباشرة من أسباب عسر الهضم وكثير الغازات في البطن والامساك والتخمة وسوء رائحة الفم.

ومن الآداب تخصيص وقت كاف لتناول الطعام بهدوء يتسنى معه استساغته الطعام والمضغ الجيد له .

٢,١,٤ اختيار مكان تناول الغذاء

إن من حسن اختيار المكان لتناول الغذاء ونظافته وتهيئته والبعد عن ما يقلق راحة الانسان وطمأنينته ومناسبته لحجم جسمه واعتداله . لمن تمام حصول الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الانسان ذلك أن الانسان بطبعه يجد راحته وطمأنينة نفسه في المكان الذي يناسبه الجلوس فيه ومع هذه الراحة والطمأنينة التي يشعر بها الانسان في المكان الذي اختاره لجلوسه إلى غذائه يكون مزاجه معتدلا وصدره منشرحا ونفسه هادئة مطمئنة أثناء تناوله غذائه لبعده من المنغصات التي قد يسببها جلوسه في المكان غير المناسب وهذا من تمام حصول الفائدة من الغذاء

ومن الآداب النهي عن اختيار مكان تناول المحرمات والجلوس الى مائدة يشرب فيها الخمر وأن يتناول غذاءه عليها ولذا كان توجيه الاسلام للانسان باختيار مكان نظيف جيد التهوية المحبب إلى نفسه الجلوس فيه ليتناول غذائه بعيداً عن القاذورات والروائح الزعجة .

٢,١,٥ اختيار طريقة تناول الغذاء

إن من أسس ومقومات النظام الغذائي الجيد للإنسان اختيار الطريقة المثلى لتناول غذائه وذلك أن عددا من أمراض الجهاز الهضمي في الانسان إنما تنجم عن سوء طريقته في تناول غذائه وإهماله القواعد والآداب المنظمة لذلك ولقد احتوت تعاليم الاسلام على القواعد والآداب المهمة التي تمكن الإنسان من اختيار الطريقة السليمة في تناول غذائه

ومن الآداب الإسلامية في طريقة تناول الغذاء أن يأكل الإنسان ويشرب باليد اليمنى فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال ((إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله))^١ فمن سنن الإسلام التيامن في كل أمر خير ولقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه التيامن في أمور الخير كتناول الطعام وتستعمل اليد اليسرى لتنظيف الجسم من الأوساخ والقاذورات ومن ثم كانت اليد اليمنى هي المفضلة صحياً لتناول الطعام والشراب.

ومن الآداب في هذا الشأن أن يأكل الإنسان مما يليه ومن جوانب الطعام متجنباً وسطه فعن أنس رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ ((اذكروا اسم الله وليأكل كل رجل مما يليه))^٢ وفي هذا ضرورة صحية لكي تمنع تلوث باقي الطعام إذا اختلطت الأيدي في مكان واحد وإذا حرص كل فرد على تناول الطعام من مكان معين لا يصل إلى الفرد الآخر كان ذلك مانعاً لانتقال العدوى ومنعاً للتلوث وانتشار الأمراض التي تؤثر على صحة البدن

ومن الآداب أن لا ينفخ الإنسان في طعامه لأن الجراثيم قد تخرج من الشخص المريض أثناء نفخه في الطعام فتلوته وبالتالي تنتقل العدوى إلى الشخص الآخر فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال ((لم يكن رسول الله ﷺ ينفخ في طعام ولا شراب ولا يتنفس في الاناء))^٣

^١ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، (ج ٣ / ص ١٥٩٨) رقم الحديث (٢٠٢٠)

^٢ صحيح البخاري ، كتاب النكاح ، باب الهدية للعروس ، (ج ٧ / ص ٢٢) رقم الحديث (٥١٦٣)

^٣ سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الطعام ، (ج ٢ / ص ١٠٩٤) رقم الحديث (٣٢٨٨) وقال الترمذي حديث حسن صحيح

ومن هذه الآداب عدم الأكل متكئاً لما رواه ابو جحيفة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال ((لا أكل وأنا متكئ))^١

ومن الآداب في اختيار طريقة تناول الغذاء أن يأكل بثلاثة أصابع لما روى عن كعب بن مالك رضي الله عنه قال ((كان رسول الله ﷺ يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ منه لعقتها))^٢

ومن الآداب أيضا عدم التنفس في الشراب أثناء تناوله فعن ابي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ ((اذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء فإذا أراد أن يعود فليتح الإناء ثم ليعد إن كان يريد))^٣ وقد أوضح النبي ﷺ الطريقة المثلى في تناول الشراب فقال ((لا تشربوا نفسا واحدا كشرب البعير ولكن مثنى ومثنى وثلاث وسموا إذا شربتم وأحمدوا إذا رفعتم))^٤ فتناول الشراب دفعة واحدة والتنفس فيه له أضرار صحية وقد يسبب ذلك إلى أمراض لا قدر الله.

^١ صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكئا ، (ج ٧ / ص ٧٢) رقم الحديث (٥٣٩٩)

^٢ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الاصابع والقصة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصبها من أذى وكراهة مسح اليد قبل لعقتها ، (ج ٣ / ص ١٦٠٥) رقم الحديث (٢٠٣٢)

^٣ سنن ابن ماجه ، كتاب الأشربة ، باب التنفس في الإناء ، (ج ٢ / ص ١١٣٣) رقم الحديث (٣٤٢٧) وصححه الالباني في صحيح الجامع

^٤ سنن الترمذي ، كتاب الأشربة ، باب ما جاء في التنفس في الإناء ، (ج ٤ / ص ٣٠٢) رقم الحديث (١٨٨٥) وقال حديث حسن صحيح

٢,١,٦ الآداب الشرعية قبل تناول الغذاء

لقد حرصت الاسلام على حصول الإنسان على تمام الفائدة المرجوة من غذائه فوجهته على الأخذ بمجموعة من الآداب قبل تناول غذائه كتهيئة نفسية وجسمية وصحية له قبل الشروع في الأكل والشرب ومن هذ الآداب هي

- ١- تحري الحلال الطيب من الغذاء بأن يكون حلالاً في ذاته طيباً من جهة كسبه لقوله تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ (سورة البقرة : ١٧٢)
- ٢- أن يرضى الانسان بالقدر الموجود من الطعام وأن لا يعيبه فإن أعجبه أكل وإن لم يعجبه ترك فقد روى عن أبي هريرة رضي الله عنه قال ((ما عاب النبي ﷺ طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه))^١
- ٣- أن يضع الإنسان طعامه على سفرة فوق الأرض اقتداءً بالنبي ﷺ فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال ((ما علمت النبي صلى الله عليه وسلم أكل على سكرجة قط، ولا خبز له مرقق قط، ولا أكل على خوان قط)) قيل لقتادة: فعلام كانوا يأكلون؟ قال: (على السفر)^٢

^١ صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً ، (ج٧/ص٧٤) رقم الحديث (٥٤٠٩)

^٢ صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب الخبز المرقق والاكل على الخوان والسفرة ، (ج٧/ص٧٠) رقم الحديث (٥٣٨٦)

- ٤- أن ينوي بأكله التقوي على طاعة الله سبحانه وتعالى ليكون مطيعاً بالأكل فيؤجر على ماله فيه منفعة ولا يقصد به التلذذ والتنعم فقط
- ٥- أن يجتهد في تكثير الأيدي على الطعام ولو من أهله وولده كسبا للأجر وتحرياً للبركة وأخذاً بتوجيه النبي صلى الله عليه وسلم فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ ((كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة))^١
- ٦- أن يغسل يديه قبل الأكل بالماء لما روى عن عائشة رضي الله عنها ((أن رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ وإذا أراد أن يأكل غسل يديه))^٢
- ٧- أن يجلس للأكل متواضعاً ووجهه للطعام وأن يجثوا على ركبتيه ويجلس على ظهر قدميه أو ينصب رجله اليمنى ويجلس على اليسرى كما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم وأن يجتنب الإتكاء أو الانبطاح على البطن عند جلوسه للأكل .

^١ سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاجتماع على الطعام ، (ج ٢/ص ١٠٩٣) رقم الحديث (٣٢٨٧) وصححه الالباني في صحيح الجامع

^٢ سنن النسائي ، كتاب الطهارة ، باب اقتصار جنب على غسل يديه إذا أراد أن يأكل ، (ج ١/ص ١٣٩) رقم الحديث (٢٥٦) وصححه الالباني في السلسلة الصحيحة

٢,١,٧ الآداب الشرعية عند تناول الغذاء

حث الإسلام على التغذية ووضع لها قواعد وأدابها في أثناء تناول الإنسان لغذائه وذلك تنظيماً لعملية التغذية، وحرصاً على تحقيق أهدافها، وسعيًا لتمامها وكما لها، ومن هذه الآداب هي:

- ١- أن يبدأ الإنسان الأكل والشرب بالتسمية في أوله فعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يأكل طعاماً في ستة نفر من أصحابه فجاء أعرابي فأكله بلقمتين فقال النبي صلى الله عليه وسلم ((أما أنه لو كان ذكر اسم الله لكفاكم فإذا أكل أحدكم طعاماً فليذكر اسم الله فإن نسي أن يذكر اسم الله في أوله فليقل بسم الله أوله وآخره))^١
- ٢- أن يأكل ويشرب باليمين لما روي عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ((إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله))^٢
- ٣- أن يأكل مما يليه من الطعام فعن أنس رضي الله عنه قال قال النبي صلى الله عليه وسلم ((اذكروا اسم الله وليأكل كل رجل مما يليه))^٣

^١ سنن الترمذي، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، (ج ٤/ص ٢٨٨) رقم الحديث (١٨٥٨) صححه الألباني في صحيح الجامع

^٢ صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، (ج ٣/ص ١٥٩٨) رقم الحديث (٢٠٢٠)

^٣ صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب الأكل مما يليه، (ج ٧/ص ٦٨) رقم الحديث (٥٣٧٦)

- ٤- أن لا ينفخ الإنسان في الطعام أو الشراب الحار وأن لا يطعمه أو يشربه إلا بعد أن يبرد فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال ((لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم ينفخ في طعام ولا شراب ولا يتنفس في الإناء))^١ وعن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما ((إنما كانت إذا أتيت بشريد أمرت به فيغطى حتى يذهب فوره دخانه وتقول إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ((هو أعظم بركة))^٢
- ٥- أن يأكل بثلاثة أصابع من يده اليمنى وأن يصغر اللقمة ويجيد المضغ لما روى كعب بن مالك رضي الله عنه قال ((كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها))^٣
- ٦- عدم الإقران في الأكل إذا كان المأكل تمرًا لما روى عن ابن عمر رضي الله عنهما قال ((إن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن الإقران إلا أن يستأذن الرجل منكم أخاه))^٤
- ٧- أن يأخذ اللقمة التي سقطت على الأرض ويزيل عنها الأذى ويأكلها فعن كعب بن مالك رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ((إذا وقعت لقمة أحدكم

^١ سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الطعام ، (ج ٤ / ص ٤١٩) رقم الحديث (٣٢٨٨) وقال الترمذي حديث حسن صحيح

^٢ سنن الدارمي ، كتاب الأطعمة ، باب النهي عن أكل الطعام الحار ، (ج ٢ / ص ١٣٠) رقم الحديث (٢٠٩١) وصححه الالباني في الصحيحة

^٣ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصبها من أذى وكراهة مسح اليد قبل لعقها (ج ٣ / ص ١٦٠) رقم الحديث (٢٠٢٣)

^٤ صحيح البخاري ، كتاب المظالم والغصب ، باب إذا أذن إنسان لآخر شيئًا جاز (ج ٣ / ص ١٣٠) رقم الحديث (٢٤٥٥)

فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه فإنه لا يدري في أي طعامه البركة))^١

٨- أن لا يأكل حد الشبع المفرط فإنه يضر بصحته لقوله صلى الله عليه وسلم ((ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه فإن غلبت الآدمي نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس))^٢

٢,١,٨ الآداب الشرعية بعد تناول الغذاء

إن الغذاء في الإسلام لها آدابها بعد الفراغ من تناولها حيث جاءت هذه الآداب استكمالاً لمقومات التغذية السليمة التي حوتها هذه التربية وتربية للإنسان في التعامل الأمثل مع هذه النعمة العظيمة التي سخرها الله سبحانه وتعالى له وليؤدي حق شكرها كما أمره سبحانه وتعالى وهذه القواعد والآداب تتلخص في الآتي :

١- أن يمسك عن الطعام والشراب قبل أن يشبع وكره الشرع ذلك وأن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن الإسراف .

٢- أن يحمد الإنسان ربه عز وجل عند فراغه من طعامه وشرابه عن أبي أمامة: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا فرغ من طعامه - وقال مرة: إذا رفع مائدته - قال

^١ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصبها من أذى وكراهة مسح اليد قبل لعقها (ج ٣/ص ١٦٠٦) رقم الحديث (٢٠٣٣)

^٢ سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ، (ج ٢/ص ١١١١) رقم الحديث (٣٣٤٩) وقال الترمذي حديث حسن

((الحمد لله الذي كفانا وأروانا، غير مكفي ولا مكفور)) وقال مرة: «الحمد لله ربنا، غير مكفي ولا مودع ولا مستغنى، ربنا»^١

٣- أن يلحق أصابعه بعد الأكل لما روى عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال ((إذا أكل أحدكم فليلق أصابعه فإنه لا يدري في أيتها البركة))^٢

٤- أن يغسل يديه بعد الأكل ويمضمض فمه فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((من نام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه))^٣ وعن ابن عباس رضي الله عنهما ((أن رسول الله صلى الله عليه وسلم شرب لبنا فمضمض وقال إن له دسما))^٤

٥- أن يشكر الله تعالى على ما أطعمه قال تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ (سورة البقرة : ١٧٢) وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ((الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر))^٥

^١ صحيح البخاري ، كتاب الأطعمة ، باب ما يقول إذا فرغ من طعامه (ج ٧/ص ٨٢) رقم الحديث (٥٤٥٩)

^٢ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقضعة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصيبها من أذى وكراهة مسح اليد قبل لعقها (ج ٣/ص ١٦٠٧) رقم الحديث (٢٠٣٥)

^٣ سنن أبي داود ، كتاب الأطعمة ، باب في غسل اليد من الطعام ، (ج ٣/ص ٣٦٦) رقم الحديث (٣٨٥٢) وصححه الالباني في السلسلة الصحيحة

^٤ صحيح البخاري ، كتاب الوضوء ، باب هل يمضمض من اللبن ؟ (ج ١/ص ٥٢) رقم الحديث (٢١١)

^٥ سنن ابن ماجه ، كتاب الصيام ، باب فيمن قال الطاعم الشاكر كالصائم الصابر ، (ج ٢/ص ٦٤٦) رقم الحديث (١٧٦٤) وصححه الالباني في السلسلة الصحيحة

٢,١,٩ الآداب الشرعية مع الفائض من الغذاء

إن إعداد الطعام الكثير الذي يفوق حاجة الإنسان ثم تركه بعد ذلك على الموائد والسفر أو على الأرض دون مبالاة أو إلقاءه في مواضع القمامة والنفايات هو نوع من الإسراف الممقوت الذي فيه مضيعة للمال بل إن إلقاء الطعام وعدم الإفادة منه محرم قطعاً وقد حرّمته الشريعة الإسلامية وحذرت من عواقبه الوخيمة ومن مبدأ حرص الإسلام على تربية الإنسان على تقدير نعمة الغذاء وحفظها من التلف والضياع والإفادة منها على الوجه الذي يبقئها في تناول المحتاج إليها قد وضعت الآداب في التعامل مع الفائض من الطعام والشراب بعد تناول الإنسان لحاجته منها فأكدت على الإنسان حفظ ما زاد عن حاجته من الطعام والتقاط حتى فتات الغذاء المتساقط على الأرض أثناء الأكل وحذرت من إهمال هذا الأمر الذي قد تنفر معه هذه النعمة فلا تعود تتوفر في وقت الحاجة إليها فعن عائشة رضي الله عنها قالت ((دخل النبي صلى الله عليه وسلم البيت فرأى كسرة ملقاة فأخذها فمسحها ثم أكلها وقال : يا عائشة أكرمي كرماً فإنها ما نفرت عن قوم قط فعادت إليهم))^١

ومن الآداب في هذا الشأن حفظ الطعام وخاصة ما فضل بعد تناول الإنسان غذائه في آنية محكمة تحفظه من التلف والحرص على تغطيتها حتى لا يفسد الطعام فيها بسبب التلوث بالهواء والدواب والموام فعن جابر رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ((غطوا الإناء وأوكوا السقاء فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء ولا يمر بإناء ليس

^١ سنن ابن ماجه ، كتاب الأطعمة ، تبب النهي عن إلقاء الطعام ، (ج ٤ / ص ٤٥٠) رقم الحديث (٣٣٥٢) وضعه الألباني في إرواء الغليل

عليه غطاء أو بقدرح ليس عليه وكاء إلا نزل فيه ذلك الوباء))^١ وروى جابر قال : جاء رجل يقال له أبو حميد بقدرح من لبن من النقيع فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم ((ألا خمرته ولو تعرض عليه عودا))^٢ وروى جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله ((غطوا الإناء وأوكوا السقاء وأغلقوا الباب فإن الشيطان لا يجل سقاء ولا يفتح بابا ولا يكشف إناء وإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عودا))^٣

٢,٢ عناية الاسلام بتغذية الإنسان بالحلال

حث الشارع سبحانه وتعالى الإنسان على التغذية المناسبة لجميع مراحل العمرية لذا علينا التعرف على مدى اهتمام الإسلام بغذاء وتغذية الإنسان في مراحل نموه على النحو التالي :-

٢,٢,١ التغذية في مرحلة الرضاعة

قال الله تعالى ﴿ والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة ﴾ (سورة البقرة : ٢٣٣) هذا أمر من الله سبحانه وتعالى بالإرضاع نحو عامين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة ولا توجد أزيد من ذلك وهو متمم للرضاعة ، فالرضاعة الكاملة

^١ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراج والنار عند النوم وكف الصبيان والمواشي بعد المغرب ، (ج٣/ص١٥٩٦) رقم الحديث (٢٠١٤)

^٢ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب في شرب النبيذ وتخمير الإناء ، (ج٣/ص١٥٩٣) رقم الحديث (٢٠١٠)

^٣ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراج والنار عند النوم وكف الصبيان والمواشي بعد المغرب ، (ج٣/ص١٥٩٤) رقم الحديث (٢٠١٢)

هي أربعة وعشرين شهرا منذ الولادة كما ورد في قوله تعالى ﴿ ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلى المصير ﴾ (سورة لقمان : ١٤)

فعندما يخرج المولود إلى الحياة فلا يعني ذلك تخليه عن أمه بالكلية فهو على افتقار دائم لمن يعتني بجسمه ونفسه ممن هم بحوله بل هي مرحلة مهمة في تكملة النمو والتمتع بالصحة لأن الطفل ينمو سريعا في سنته الأولى أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى , وهذا يدل على مدى حاجة الطفل إلى الغذاء المناسب له , فعندما يخرج الطفل إلى الحياة يكون محتاجا إلى والدته كاحتياج الفرع إلى الأصل, فهو في حاجة ماسة إلى تلك الغذاء الذي كان يتغذى منه وهو في بطن أمه لذا فهو يرضع اللبن من أمه والتي هي في الأصل من الدم وقد تحول إلى لبن خالص بقدرة الله سبحانه وتعالى والتي تحتوي على جميع عناصر الغذاء المفيدة للطفل ليتناسب مع نموه وتكوينه, وبالفطرة التي خلقها الله سبحانه وتعالى للطفل فإنه يهتدى إلى ضرع أمه فيرضع منه .

وعلى الام ان تقوم بواجب الرضاعة على أكمل وجه من غير ضعف في ادرار اللبن لذا فعليها أن تهتم بتغذية نفسها في فترة الرضاع ، وعليها أن تجتنب جميع الأدوية إلا باستشارة الطبيب لتجنب حدوث مضاعفات في ادرار اللبن أو اصابة الرضيع بأمراض لا قدر الله , كذلك عليها تجنب التدخين والبيئة الملوثة والأغذية المضرة كما أن عليها الاهتمام بشرب كمية كافية من الماء لأن ذلك يساعد المرضع على ادرار اللبن.^١

^١الحسن , على , أطفالنا نموم تغذيتهم مشكلاتهم , الطبعة الأولى , دار العلم للملايين , بيروت , ١٩٨٢م (٢٢)

لقد اهتم الإسلام بهذه المرحلة من عمر الإنسان اهتماماً بالغاً فذكر سبحانه وتعالى في القرآن الكريم الضوابط التي تنظم الرضاعة الطبيعية للطفل من ثدي أمه وذكر كذلك نظام رعاية المرضعة غير الأم أي الأم من الرضاع وليست من النسب , كما اهتم الإسلام بتغذية الأم المرضع وكفل لها النفقة وتوفير ما تحتاجه من طعام وشراب فقال تعالى ﴿ والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف لا تكلف نفس إلا وسعها لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده وعلى الوارث مثل ذلك فإن أرادوا فصلاً عن تراضٍ منهما وتشاور فلا جناح عليهما وإن أردتم أن تسترضعوا أولادكم فلا جناح عليكم إذا سلمتم ما آتيتهم بالمعروف واتقوا الله واعلموا أن الله بما تعملون بصير ﴾ (سورة البقرة : ٢٣٣) حيث يبين القرآن الكريم في هذه الآية الكريمة النظام التالي :

- يجب على الأم إرضاع طفلها من ثديها ومن واجبها ألا تتجاهل أهمية حق الطفل في التمتع بالرضاعة من ثدي أمه إذا استطاعت , وأن لا يجرم منه حيث أن فترة الرضاعة لمن أراد أن يتم الرضاعة عامان كاملان قبل الفطام
- يسمح بالفطام قبل نهاية المدة التي قررها سبحانه وتعالى في القرآن الكريم وهي عامان كاملان بشرط أن يتم اتفاق الأب والأم بعدم الإضرار بمصلحة الرضيع وضمنان رعايته لقوله تعالى ﴿ فإن أرادوا فصلاً عن تراضٍ منهما وتشاور فلا جناح عليهما ﴾ (سورة البقرة : ٢٣٣)

- يجب على الأب مساعدة الأم المرضع وتوفير كل احتياجاتها في إرضاع ابنها مما يوضح أن رضاعة الطفل الطبيعية تعتبر من الواجبات المهمة على الأم لذلك حفظت حقوق الأم المرضع في كتاب الله تعالى.
- في حالة عدم تواجد الأب فعلى أحد أقربائه القيام بمسؤولياته تجاه الطفل في فترة غيابه وذلك للاهتمام برعاية ودعم الطفل الرضيع.
- إن رضاعة الطفل من غير أمه مع قدرتها على القيام بواجب الرضاعة أمر لا يجبذه الشرع لذلك وضع الإسلام الحافز المادي للإرضاع حيث جعل للأم نفقة إرضاع إذا ما انفصلت عن زوجها حتى لا يهمل أمر الطفل , يأخذ كل احتياجاته من الغذاء يقول سبحانه وتعالى ﴿ أسكنوهن من حيث سكنتم من وجدكم ولا تضاروهن لتضيقوا عليهن وإن كن أولات حمل فأنفقوا عليهن حتى يرضعن حملهن فإن أرضعن لكم فآتوهن أجورهن وأتمروا بينكم بمعروف وإن تعاسرتم فسترضع له أخرى ﴾ (سورة الطلاق : ٦)
- ولقد كفل المولى عز وجل للطفل غذاءه بما في ثدي الأم ففي الأيام الثلاثة الأولى يفرز الثدي سائلا رائقا مائلا للصفرة بكميات صغيرة يسمى (اللباء)^١ وهذا السائل يكفي ما يلزم الطفل من غذاء قليل في أول حياته وهو غني بالأجسام المناعية وبالفيتامينات والمعادن كما يعود الجهاز الهضمي في الطفل على تقبل الغذاء وهضمه وابتداءً من اليوم الرابع يفرز الثدي اللبن اللازم لمتابعة الطفل غذاءه .

^١المدني , خالد علي ,الرضاعة الطبيعية ,الطبعة الأولى ,دار المدني جدة , ١٩٩١م (٧٢)

ولدى حليب الأم فوائد عظيمة للطفل الرضيع لما يحتويه من مواد تزيد من فعالية مقاومة جسم الرضيع على الأمراض في الأشهر الستة الأولى من عمره وبعدما يبلغ الطفل شهره السادس تجب على الأم معاودته على تناول بعض الأغذية التكميلية شيئاً فشيئاً والتي تحتوي على البروتينات والفيتامينات والمعادن المتواجدة في الفواكه والخضروات والبيض والبقوليات واللحوم.

ولا شك من الفوائد العظيمة التي نجدها من الرضاعة الطبيعية تجاه الطفل وأمه وذلك لما ينتج من تلك العملية تفريغ العواطف تجاه الطفل فهي تشعرها بالأُمومة كما أنها تقوم بالعمل على تحسين حالة الأم الصحية وذلك بتنشيط الجهاز الهضمي وإيجاد الغذاء المناسب والكافي للرضيع كما أنها تعيد للأم قوتها وتستعيد نشاطها وحيويتها كما كانت قبل حملها كما أن الرضاعة الطبيعية تعمل على تنظيم النسل وتعطي الفترة الزمنية المناسبة بين كل حمل متتابع كما أنها تعمل على وقاية الأم من الأمراض الخطيرة كسرطان الثدي كما أنها توفر للطفل فوائد كثيرة فهي تعطي للرضيع لبناً نظيفاً تقوم بتعقيمها وتمنحه درجة حرارة مناسبة عند الرضاعة كما أنها تزيد من مناعة الجسم ضد البكتريا والجراثيم .

وذكر سبحانه وتعالى في القرآن الكريم آيات تدل على أهمية الرضاعة الطبيعية في مواضع كثيرة فقال تعالى ﴿ وَأَوْحِينَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ﴾ (سورة القصص : ٧) ففي هذه الآية أمر سبحانه وتعالى الأم بإرضاع موسى عليه السلام رضاعة طبيعية وذلك لأن الرضاعة الأم لطفه تعمل على حدوث تجاوزات حسية ونفسية معا بين الأم وطفلها فعندما يتناول الرضيع من لبن الأم فتتكون عنده طبيعة هذا اللبن الذي هو نسج حياته وهذا يدل على

حرص الشريعة الاسلامية على أمن وسلامة الطفل الرضيع وأمه ليحصل كل واحد منهما على التغذية المناسبة والملائمة لهما رحمة من المولى سبحانه وتعالى بهما وإكراما لهما.

٢,٢,٢ التغذية في مرحلة الفطام

الفطام : هو العملية التي تستبدل فيها الرضاعة الطبيعية أو الصناعية بتغذية أخرى وتنتهي عندما لا يعتمد الطفل على رضاعة الحليب كغذاء أساسي^١ وقد ذكر القرآن الكريم الفطام في أكثر من آية قال تعالى ﴿ ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلى المصير ﴾ (سورة لقمان : ١٤) وقال تعالى ﴿ وحمله وفصاله ثلاثون شهرا ﴾ (سورة الأحقاف : ١٥)

والفطام نوعان : فطام مبكر وفطام طبيعي^٢

الفطام المبكر : ويلجأ إليه في حالة مرض الأم أو حملها بطفل آخر وكانت صحتها لا تسمح باستمرار الرضاع ولبنها غير كاف لتغذية الطفل.

الفطام الطبيعي : ويكون بعد سنتين أو أقل من عمر الطفل الرضيع وهو ما ذكره القرآن الكريم في قوله تعالى ﴿ والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة ﴾ (سورة البقرة : ٢٣٣)

^١ حسين ، سعاد ، رعاية الحضين ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٤ م ، الطبعة الأولى (١٧)

^٢ أبو رزق ، حليلة علي ، توجيهات تربوية من القرآن والسنة في تربية الطفل ، الطبعة الأولى ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، جدة ، ١٤٢٠ هـ (١٩٠)

إن الفطام هو التغيير لدى الرضيع في التكوين الجسمي والنفسي عند بداية هذه الفترة فينبغي التدرج وأخذ الوقت الكافي لهذا التغيير حتى لا يحصل هناك تفاجؤ لدى الطفل عند ترك الرضاع مباشرة بالكلية فلا بد للأم أن يداوم على الحنان الأموي في الإرضاع لكي لا يتولد لدى الطفل صدمة شديدة عند ترك لبن الأم فينتج من هذا الترك المفاجيء فراغ عاطفي من خنان أمه له ولتفادي حدوث مثل هذا الأمر كان لا بد من التدرج في الفطام كأن تحمل وجبة طعام بالملعقة مثلا محل إحدى الرضعات ثم يزداد تدريجيا عدد وجبات الطعام حتى تكتمل عملية الفطام في الوقت المناسب من دون أن يمر الطفل بظروف مؤلمة قد يؤثر عليه سلبا في مستقبله , فاختيار الوقت المناسب أو السن المناسب لعملية فطام الطفل أمر في غاية الأهمية وكما أثبتت الدراسات أن اشد اضطراب ينتج عن عملية الفطام هو ذلك الذي يحدث بين سن ثلاثة عشر شهرا وسن سنة ونصف وبعد هذا السن يقل الإحباط لأن الطفل في هذا السن يكون أكثر استعدادا لتعلم الحصول على الطعام من غير الرضاعة أي أن الفطام يكون أقل إحباطا بعد سن سنة ونصف عنه فيما قبل ذلك^١

لقد اهتم الشارع بالفطام عند الرضيع واعتنى به عناية بالغة للمحافظة على سلامته ولضمان حصوله على حقوقه كاملة وافية من التغذية الطبيعية من لبن الأم وذلك قبل فصاله عنها فقد حدد سبحانه وتعالى مدة الرضاعة والفطام المناسب للطفل الرضيع فقال جل وعلا ﴿ وحمله وفصاله ثلاثون شهرا ﴾ (سورة الأحقاف : ١٥) أي أن مدة الرضاعة في الغالب تكون واحد وعشرون شهرا بحيث أن يكون الفطام تدريجيا وأن يعود الرضيع على

^١ إسماعيل , محمد عماد الدين , كيف نربي أطفالنا , ط١ , دار النهضة العربية , القاهرة , ١٩٧٤م (١٥٨)

استبدال الرضعات بغيره من الأغذية وأن تكون على فترات مناسبة ففي هذه الفترة العمرية لدى الطفل تعوده على الفطام وتقل من حدة الاضطراب النفسي والانفعال المترتب على ترك لبن الأم وتكون بهذا التصرف من الأم يجعله لا يعاني من الشعور بالاحباط والذي قد يستغني الرضيع عن الامتناع كلياً عن تناول الغذاء مما يسبب ذلك بالهزل وضعف في البنية الجسمية من سوء التغذية والتي قد ينشأ من هذا التصرف من الرضيع إلى أمور سلبية يقول ابن القيم الجوزي في ذلك " فأم الطفل إذا أرادت فطامه تطفمه على التدرج ولا تفاجئه بالفطام وهلة واحدة بل تعوده إياه وتمرنه عليه لمضرة الانتقال عن الألف والعادة مرة واحدة"^١

ولقد اهتم السلف الصالح بشأن حصول الطفل الرضيع على حاجته من حليب الأم وحنانها قبل فطامه امتثالاً لأمر الشارع في ذلك واقتداءً بمنهجه القويم في العناية بتغذية الطفل وتحديد السن المناسب لفصاله فعن ابن عمر قال: قدمت رفقة من التجار فنزلوا المصلى فقال عمر لعبد الرحمن بن عوف: هل لك أن نحرسهم الليلة من السرقة؟ فباتا يحرسانهم ويصليان ما كتب الله لهما. فسمع عمر بكاء صبي فتوجه نحوه فقال لأمه: اتقي الله وأحسني إلى صبيك. ثم عاد إلى مكانه. فسمع بكاءه فعاد إلى أمه فقال لها مثل ذلك ثم عاد إلى مكانه. فلما كان في آخر الليل سمع بكاءه فأتى أمه فقال: ويحك. إني لأراك أم سوء. ما لي أرى ابنك لا يقر منذ الليلة؟ قالت: يا عبد الله قد أبرمتني منذ الليلة. إني أريغه عن الفطام فأبي. قال: ولم؟ قالت: لأن عمر لا يفرض إلا للفطم. قال: وكم له؟ قالت: كذا وكذا شهراً. قال: ويحك لا تعجله! فصلى الفجر وما يستبين الناس قراءته من غلبة البكاء. فلما سلم قال: يا بؤسا لعمر كم قتل من أولاد

^١ الجوزية , محمد بن أبي بكر بن القيم , تحفة الودود بأحكام المولود , مكتبة دار البيان , دمشق , الطبعة الأولى , ٢٠١١م (١٨٤)

المسلمين ثم أمر مناديا فنادى: ألا لا تعجلوا صبيانكم عن الفطام فإننا نفرض لكل مولود في الإسلام. وكتب بذلك إلى الآفاق: إنا نفرض لكل مولود في الإسلام^١.

٢,٢,٣ التغذية في ما قبل البلوغ

تبدأ هذه المرحلة بالفصال وتنتهي بالبلوغ

وتقسم هذه المرحلة عند المتخصصين في التغذية إلى ثلاث مراحل^٢:-

١- مرحلة الطفولة المبكرة : وتبدأ من السنة الأولى وحتى السنة الثالثة من عمر الطفل

٢- مرحلة ما قبل الدراسة : وتبدأ من السنة الرابعة وحتى السنة السادسة من عمر الطفل

٣- مرحلة الدراسة : وتبدأ من السنة السادسة وحتى التاسعة من عمر الطفل

لقد اهتم الإسلام بتربية الإنسان في مرحلة الطفولة اهتماما شاملا لجميع جوانبه الروحية والعقلية والجسمية وكفل للطفل حقوقه في التربية والتعليم والنفقة والتغذية وأوضح الأساليب التربوية المختلفة ليستفيد منها الآباء والأمهات وكل القائمين على تربية الطفل وضمن القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة العديد من الآداب والتوجيهات السلوكية القويمة في تنشئة الطفل وتقويمه وتعويد السلوك الإسلامي القويم يقول سبحانه وتعالى كافلا للطفل حقه في الحياة

^١ البصري , محمد بن سعد , الطبقات الكبرى , دار الكتب العلمية , الطبعة الأولى , ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م (ج٣/ص٢٢٩)

^٢ خاشقجي , رفيدة حسين , التغذية خلال مراحل العمر , عالم الكتب السعودية , ١٩٩٤ , الطبعة الأولى (١٧٨)

والرزق ﴿ ولا تقتلوا أولادكم خشية إملاق نحن نرزقهم وإياكم إن قتلهم كان خطئنا كبيرا ﴾ (سورة الإسراء : ٣١) فالله سبحانه وتعالى نهى المسلمين عن قتل أولادهم وقد كانوا يفعلون ذلك في الجاهلية خوفا من الفقر والعار وبين الله سبحانه وتعالى لهم أنه هو الرزاق لعباده الأبناء كما يرزق الآباء وإن قتلهم لا وجه له.

وقد ذكر الله سبحانه وتعالى هذه المرحلة في القرآن الكريم قال تعالى ﴿ ثم نخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم ﴾ (سورة الحج : ٥) أي تخرج هذا الجنين طفلا ضعيفا في بدنه وسمعه وبصره وحواسه^١

وتمتاز مرحلة الطفولة من عمر الإنسان بالحركة والنشاط والتغير الواضح في تطور سير النمو فالطفل ينمو تدريجيا وتنمو معه ملكاته العقلية والفكرية ويزداد وزنه وطوله شيئا فشيئا وتبدأ ملاحظته للمحيط والأهل فيبدأ بإدراك الأشياء وتمييز أفراد أسرته ثم يتعلم النطق ويبدأ الكلام وينمو جهازه العصبي فيتعلم المشي ويصبح قادرا على حفظ توازن جسمه وهكذا تتابع مراحل نموه بوضوح ويكتسب عاداته وشخصيته خلال الأدوار المتقدمة من مرحلة الطفولة

إن تمتع الطفل بالصحة والنمو السليم والحركة والنشاط لمن الأمور المهمة التي تحتاجه الطفل في هذه المرحلة فلذا ينبغي للأهل إلى عناية الطفل عناية فائقة وأن يقوموا بتوفير احتياجاتهم من الطعام والشراب المناسب لهذا السن مع حسن التعامل واستخدام الأساليب التربوية في التغذية والتعليم والحث على الآداب الشرعية في الأكل والشرب وتعليمه القواعد المثلى

^١ الصابوني ، محمد علي ، صفوة التفاسير ، دار الصابوني للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م (٢٨١)

في التغذية السليمة لأن هذه المرحلة العمرية هي مرحلة إنشاء وتأسيس لما سيتبعها لاحقا من المراحل الأخرى من العمر لذا يجب أن يكون غذاء الطفل مفيدا ومتنوعا ومشهيا وأن تحتوي على المكملات الغذائية والعناصر الأساسية في غذائه ليتناسب مع نمو الطفل وتطور جسمه وملكاته العقلية والنفسية كما يتحتم اجتناب المواد الغذائية والتي قد تؤثر سلبا على صحة الطفل مما قد يسببه من عسر في الهضم واضطراب في النمو لذا يجب على المرابي توعية الطفل وتعليمهم قواعد وآداب الأكل والشرب الصحية في هذه المرحلة من العمر وأن يدفع للجلوس طيلة فترة تناوله الطعام وأن يكون أكله بهدوء وروية

وبذلك ينصح الآباء والأمهات من التخلي عن الأوامر والنواهي وكثرة التوبيخات والتعنيفات مما قد يفسد ذلك على الطفل غذاءه وكذلك منعهم من الاكثار من شرب الماء خلال تناول الطعام وتقييدهم بأوقات محددة لتقديم غذاءهم , وينبغي أخذ الحذر من جعل تقديم الطعام والشراب كمكافأة له أو حرمانه عقابا له .

وأوضح رسول الله صلى الله عليه وسلم واجب النفقة على الطعام والشراب للبنات فقال ((من عال جاريتين حتى تبلغا جاء يوم القيامة أنا وهو وضم أصابعه))^١ والنفقة الشرعية هي الطعام والكسوة والسكنى وقد حدد الإسلام قدر النفقة في قوله تعالى ﴿ لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله لا يكلف الله نفسا إلا ما آتاه سيجعل الله

^١ صحيح مسلم , كتاب البر والصلة والآداب , باب فضل الإحسان إلى البنات , (ج ٤/ص ٢٠٢٧) رقم الحديث (٢٦٣١)

بعد عسر يسرا ﴿ (سورة الطلاق : ٧) ﴾ ولقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم الإنسان من حبس النفقة عن من يعولهم حيث قال ((كفى بالمرء إثماً أن يجبس عمن يملك قوته))^١

وتحري الأهل للحلال في مأكل ومشرب وأولاده وأهله هو إنقاذ لهم من النار وحماية لهم من الضلال والهلاك فإن ما يتغذى به الطفل من الأطعمة والأشربة له تأثير على بدنه وروحه وقد ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه رأى الحسن بن علي قد وضع تمرة من تمر الصدقة في فمه فزجره قائلاً ((كخ كخ أما تعرف أنا لا نأكل الصدقة))^٢

كما أن الإسلام وضع قواعد وآداب للمسلم والتي يجب أن يربي عليها الطفل والتي منها الاجتماع على الطعام وغسل اليدين والأكل باليد اليمنى والتسمية في أوله والجلوس الصحيح والانضباط أثناء الأكل فإنها من السنة حيث ثبت توجيه النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمة وهو غلام عندما كانت يده تطيش في الصحفة حيث قال له ((يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك))^٣ كما حث الشريعة الإسلامية إلى الاهتمام بالتغذية واختيار الغذاء المناسب والمفيد للطفل من حيث التنوع كأن يقدم لهم اللحوم والخبز والفواكه والخضروات وغير ذلك من الأغذية المفيدة ولا بأس بأن يأكلوا الحلوى والعسل فهي أيضاً مفيدة للطفل في هذه المرحلة فهي من الأطعمة المفضلة لدى الطفل وكان الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام

^١ صحيح مسلم ، كتاب الجنائز ، باب فضل النفقة على العيال والمملوك وإثم من ضيعهم أو حبس نفقتهم عنهم ، (ج ٢ / ص ٦٩٢) رقم الحديث (٩٩٦)

^٢ صحيح البخاري ، كتاب الجهاد والسير ، باب من تكلم بالفارسية والبطانية ، (ج ٤ / ص ٧٤) رقم الحديث (٣٠٧٢)

^٣ صحيح مسلم ، كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما ، (ج ٣ / ص ١٥٩٩) رقم الحديث (٢٠٢٢)

يجبها كما ينبغي التركيز على تناول الوجبات التي تحتوي على الألياف لأنه مفيد لسرعة الهضم فهي مفيدة للطفل في هذه المرحلة.^١

ولقد نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن الأكل الكثير والتي تؤدي الى التخمة فهي مضرة في حق الانسان وكذلك في حق الأطفال أشد ضررا ومذمة فينبغي من الأسرة حث الأولاد على تناول الطعام بالقدر الكافي لنمو جسمه وأن لا يعود على الإكثار منه.

يقول الإمام الغزالي^٢ " يقبح عنده كثرة الأكل بأن يشبه كل من يكثر الأكل بالبهائم وبأن يذم بين يديه الصبي الذي يكثر الأكل ويمدح عنده الصبي المتأدب القليل الأكل وأن يجب إليه الإيثار بالطعام وقلة المبالاة به والقناعة بالطعام الخشن أي طعام كان"^٣

وإن كثرة الأكل والشهه عند الأطفال من أهم أسباب السمنة وزيادة الوزن والسمنة إذا زادت عن الحد المعقول كانت بدانة تهدد صحة الطفل وحياته وهي ظاهرة يعتبرها العالم المتحضر كله ظاهرة مرضية أو هي مقدمة لحياة مليئة بالأمراض إن صاحبت الصغير في مراحل عمره المختلفة.

^١باحارث , عدنان حسن صالح ,مسؤولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة , الطبعة الأولى , مكة المكرمة , جامعة أم القرى , دار المجتمع للنشر والتوزيع , ١٤١٠هـ-١٩٩٠م (٣٧٠)

^٢الإمام زين الدين حجة الإسلام أبو حامد محمد بن محمد بن محمد بن أحمد الغزالي ويلقب بزین الدين، وبمجة الإسلام. ولد بمدينة طوس سنة ٤٥٠ هـ الموافق ١٠٥٨م عالم وفقهه ومتصوِّف إسلامي، أحد أهم أعلام عصره وأحد أشهر علماء الدين في التاريخ الإسلامي من أهم كتبه أحياء علوم الدين تُوفي في مدينة طوس سنة ٥٠٥ هـ الموافق ١١١١م (ابن خلكان , شمس الدين أحمد , وفيات الأعيان (٢١٦/٤))

^٣الغزالي , محمد بن محمد , إحياء علوم الدين , دار المعرفة , بيروت (ج٣/ص٧٠)