



## *Contemplations de la nourriture pour enfants*

**\* Cette nourriture est le cadeau de tout l'univers : de la terre, du ciel, de la pluie, et du soleil.**

**\* Nous remercions tout ceux qui ont fait cette nourriture. En particulier les fermiers, les marchands, et les cuisiniers.**

**\* Nous prenons dans notre assiette seulement la nourriture que nous pourrions manger.**

**\* Nous mâchons la nourriture lentement afin de la savourer.**

**\* Cette nourriture nous donne de l'énergie afin de pratiquer pour avoir plus d'amour et plus de compréhension.**

**\* Nous mangeons cette nourriture afin d'être sain et heureux, et de nous aimer comme une famille.**