

5월 부모교육

Phải ngồi ngay ngắn ăn đồ ăn

음식은 바르게 앉아서 먹어요

Với trẻ nhỏ, để phát triển khỏe mạnh, việc ăn đều các món rất quan trọng, nhưng việc hình thành thói quen ăn uống đúng cách cũng quan trọng không kém.

영아들이 건강하게 자라나기 위해서는 음식을 골고루 잘 먹는 것도 중요하지만, 올바른 식사 습관을 기르는 것도 중요합니다.

Lý do chúng ta phải hướng dẫn để các bé ngồi ngay ngắn khi ăn và ăn đúng cách là vì vậy. Hãy ăn đều các món, ngồi ngay ngắn khi ăn, và ăn uống thật vui vẻ vì một cuộc sống khỏe mạnh.

우리 영아들이 음식을 먹을 때 바르게 앉아서 올바르게 식사를 할 수 있도록 지도하는 이유도 그것 때문입니다, 건강한 생활을 위해서 골고루 먹고 바르게 앉아서 즐겁게 먹어야 합니다.

Giai đoạn trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là giai đoạn quan trọng để hình thành thói quen ăn uống, vì vậy chúng tôi rất mong các quý phụ huynh tại gia đình của mình cũng đặc biệt lưu ý để giúp trẻ có được thói quen ăn uống đúng cách.

영유아기는 식습관이 형성되는 중요한 시기이니 우리 영아들이 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 각별히 신경 써주시길 부탁드립니다.

"Phải dùng bữa ở đâu?"

'식사는 어디에서 해야 할까?'

"Cùng ngồi ngay ngắn trước bàn ăn và cùng ăn các món ăn thật ngon nào?"

'식탁에 바르게 앉아서 함께 맛있는 음식을 먹을까?'

Rất mong các quý phụ huynh hãy chuẩn bị những bữa ăn và đồ ăn vặt thật lành mạnh, ngon miệng để giúp trẻ cảm thấy hứng thú với món ăn. Cha mẹ trước tiên phải là tấm gương cho trẻ, giúp trẻ quen dần với các phép tắc ăn uống một cách tự nhiên.

음식에 흥미를 느낄 수 있도록 건강하고 맛있는 식사와 간식을 준비해주시길 바라며, 부모님이 먼저 본보기가 되어 주어 아이가 자연스럽게 식사 예절을 익힐 수 있도록 해주세요.

Chúng tôi rất mong trẻ có thể biết được niềm hạnh phúc của việc cả gia đình cùng ngồi quây quần bên bàn ăn và cùng ăn các món ăn ngon. Xin cảm ơn.

가족과 함께 식탁에 둘러앉아 맛있는 음식을 먹는 행복을 아이가 알 수 있기를 바랍니다, 고맙습니다.

<출처: EK(주)-월간유아 by 키드키즈>