

## 5월 부모교육

### 以端正的坐姿吃东西

#### 음식은 바르게 앉아서 먹어요

为了让婴儿们健康地成长，不仅均衡饮食很重要，培养正确的吃饭习惯也很重要。

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

也正因如此，我们指导婴儿们在吃东西时，以端正的坐姿好好儿吃饭。为了健康的生活，不挑食！以端正的坐姿吃饭！要吃得开心。

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.

婴幼儿期是形成饮食习惯的重要时期，为了让婴幼儿们形成正确的饮食习惯，希望在家里也要格外费心。

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

“应该在哪儿吃饭呢？”

‘식사는 어디에서 해야 할 까?’

“端坐在餐桌上一一起吃好吃的吗？”

‘식탁에 바르게 앉아서 함께 맛있는 음식을 먹을까?’

希望能准备健康美味的饭菜和零食，以便让孩子对食物感兴趣。请父母先做个榜样，让孩子自然地熟悉饮食的礼节。

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

希望孩子能知道与家人一起围坐在餐桌边吃好吃的幸福。谢谢。

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

<출처: EK(주)-월간유아 by 키드키즈>