

## ការអប់រំមាតាបិតា ខែ5

5월 부모교육

### ពេលញ៉ាំអាហារត្រូវអង្គុយអោយបានត្រឹមត្រូវ 음식은 바르게 앉아서 먹어요

ដើម្បីធានាថាទារកដែលមានសុខភាពល្អ វាសំខាន់ណាស់ដែរអោយទារក ញ៉ាំអាហារអោយបានត្រឹមត្រូវប៉ុន្តែ,  
ការមានទំលាប់ត្រឹមត្រូវនៅពេលញ៉ាំអាហារគឺជាការណែនាំយ៉ាងល្អត្រឹមត្រូវ។

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

មូលហេតុដែលយើងណែនាំទារករបស់យើងឱ្យអង្គុយត្រឹមត្រូវនិងញ៉ាំអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលពួកគេញ៉ាំនោះ,នោះគឺជា  
ការញ៉ាំឱ្យបានគ្រប់មុខដែលធ្វើអោយមានសុខភាពល្អនិងការរស់នៅ!ត្រូវអង្គុយអោយបានត្រឹមត្រូវអ្នកហើយត្រូវរីករាយនឹងក  
រញ៉ាំ។

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.

ទារកនិងកុមារចេះដើរតែចេះគឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់មួយនៅពេលដែលមានទម្លាប់នៃការញ៉ាំត្រូវបានបង្កើតឡើងដូច្នេះខាងយើ  
ងខ្ញុំសូមអោយលោកអ្នកយកចិត្តទុកដាក់នៅផ្ទះដើម្បីឱ្យទារករបស់យើងមានទម្លាប់ញ៉ាំត្រឹមត្រូវ។

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

‘តើគួរញ៉ាំអាហារ នៅកន្លែងណា?’ ‘식사는 어디에서 해야 할 까?’

‘តើទារក,កុមារនឹងអង្គុយនៅតុហើយបរិភោគអាហារជាមួយគ្នាទេ?’ ‘식탁에 바르게 앉아서 함께 맛있는 음식을 먹을까?’

យើងសង្ឃឹមថាអ្នកនឹងរៀបចំអាហារនិងអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អនិងគ្នាញ៉ាំដើម្បីឱ្យទារកនិងកុមារមានអារម្មណ៍ចាប់អ  
រម្មណ៍លើអាហារ,ហើយឪពុកម្តាយនឹងក្លាយជាគំរូដ៏ល្អដើម្បីឱ្យកុមារអាចរៀនពីលក្ខណៈនៃអាហារ។

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

យើងសង្ឃឹមថាកូនរបស់អ្នកនឹងដឹងពីសុភមង្គលនៃការអង្គុយនៅជុំវិញតុជាមួយគ្រួសារនិងញ៉ាំអាហារគ្នាញ៉ាំ។ សូមអរគុណ។  
가족과 함께 식탁에 둘러앉아 맛있는 음식을 먹는 행복을 아이가 알 수 있기를 바랍니다. 고맙습니다.

<ប្រភព៖ EK(주)-ប្រចាំខែរបស់ទារក by ក្មេងនឹងកុមារ> <출처: EK(주)-월간유아 by 키드키즈>