

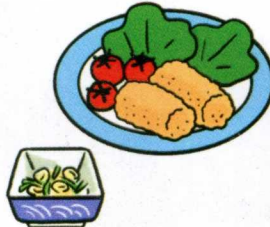
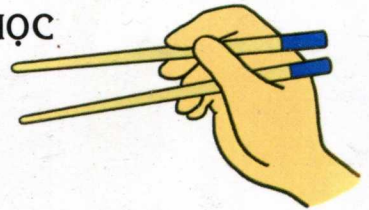
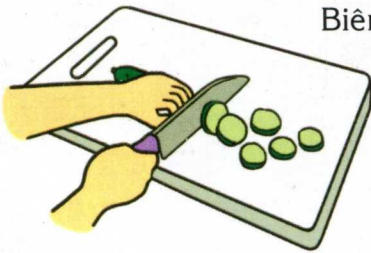
CẨM NANG SINH HOẠT BẰNG TRANH CHO BÉ

2



KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

Biên soạn: HỘI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC
ĐỜI SỐNG TRẺ EM NHẬT BẢN
Cố vấn: MASA AKI YATAGAI
AKIRA MURAKOSHI
Tranh: CHIKA KITAMORI



KIM ĐỒNG

NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG



ĂN CƠM NGON, THẬT KHOÁI
KHẨU PHẢI KHÔNG NÀO?
BÉ BIẾT ĂN ĐÚNG CÁCH THÌ
CƠM CÒN NGON HƠN. NẾU
BÉ ĐÀM ĐANG, GIÚP MẸ
NẤU NƯỚNG, DỌN DẸP BẾP
NÚC, MẸ BÉ SẼ VUI MỪNG VÀ
NGẠC NHIÊN LẮM ĐÂY!



CẨM NANG SINH HOẠT
BẰNG TRANH CHO BÉ



2



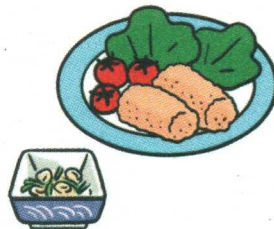
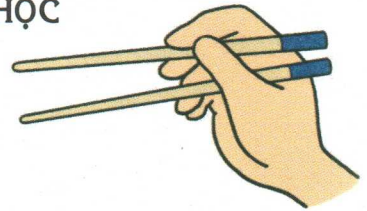
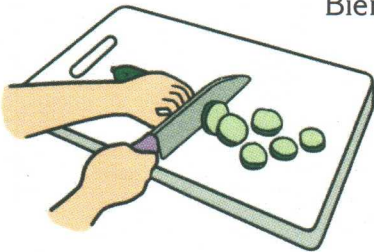
KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

Biên soạn: HỘI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC
ĐỜI SỐNG TRẺ EM NHẬT BẢN

Cố vấn: MASAACKI YATAGAI

AKIRA MURAKOSHI

Tranh: CHIKA KITAMORI



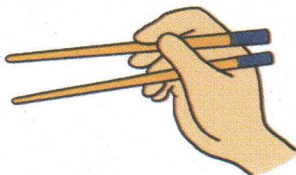
NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG

2 KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

MỤC LỤC



Ăn cơm nào!.....	4
Ngón tay dẻo dai dùng đũa, thìa, đĩa!.....	6
Các loại bát.....	8
Cách ăn cơm.....	10
Lễ phép khi ăn.....	12
Ăn bằng đĩa.....	14
Ăn bằng bát ô tô.....	16
Uống nước.....	18



Ăn trái cây..... 20

Ăn điểm tâm..... 22

Ăn tiệm..... 24

Ăn ngoài trời..... 26

Gặp trường hợp này phải làm gì?... 28

Cảm ơn bữa ăn ngon!..... 30

Cách dùng tủ lạnh..... 32

Nào cùng nhau lăn vào bếp giúp mẹ!.. 34

Phụ mẹ nấu nướng..... 36

Làm phụ bếp cho mẹ..... 38

Dọn dẹp bát đĩa..... 40

Dọn rác trong bếp..... 42

Đôi lời nhắn nhủ..... 44



ĂN CƠM NÀO!

A! TỚI BỮA RỒI! TRƯỚC KHI ĂN,
BÉ NÊN LÀM GÌ?



TRƯỚC KHI ĂN

HÃY CẤT DỌN
ĐỒ TRÊN BÀN.



LAU BÀN.



RỬA TAY
SẠCH SẼ.

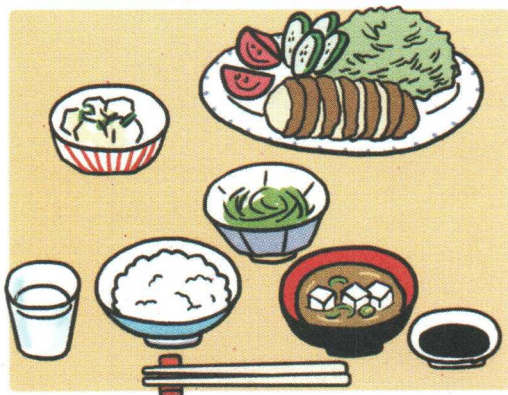


BÊ BĂNG HAI TAY,
CON NHÉ!

BUNG BÊ.



CÁCH SẮP ĐẶT ĐỒ ĂN



ĐẦU CÁ ĐẶT
SANG TRÁI.



ĐẦU NHON Đũa
ĐẶT SANG TRÁI.

MỜI CƠM THẾ NÀO?



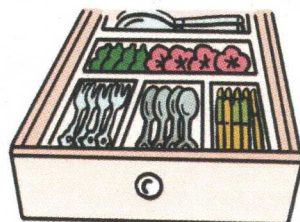
BÉ HÃY ĂN CÙNG MỌI NGƯỜI



VỪA ĂN VỪA TRÒ CHUYỆN VUI VẺ.

NGÓN TAY DẪO DAI DÙNG Đũa, THìa, Dĩa!

KHI ĂN UỐNG, BÉ CỎ BIẾT
DÙNG Đũa, Dĩa, THìa KHÔNG?



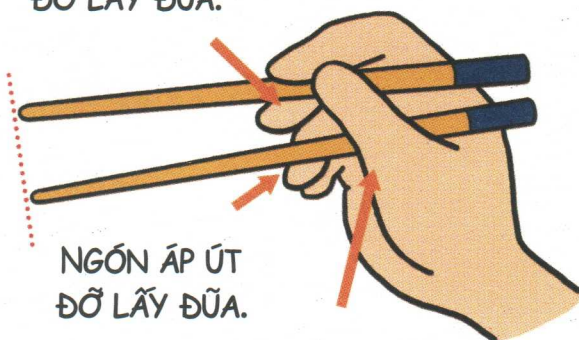
CÁCH CẦM Đũa



CẦM VÀO
CHỖ NÀY.

SO CHO HAI
BÊN BẰNG
NHAU.

NGÓN GIỮA
ĐỖ LẤY Đũa.

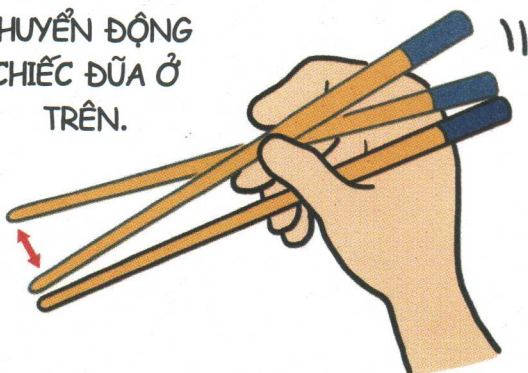


NGÓN ÁP ÚT
ĐỖ LẤY Đũa.

NGÓN CÁI ÁP LẤY
CẢ ĐÔI Đũa.

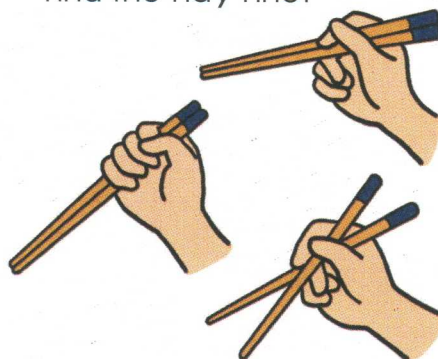
CÁCH GẤP

CHUYỂN ĐỘNG
CHIẾC Đũa Ở
TRÊN.



CHIẾC Đũa Ở DƯỚI
KHÔNG CHUYỂN ĐỘNG.

Bé đừng cầm đũa
như thế này nhé!



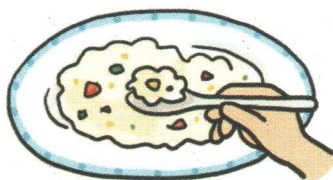
THÌA

ĐẶT NHẸ
NGÓN
TRỞ LÊN.



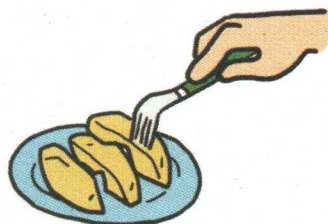
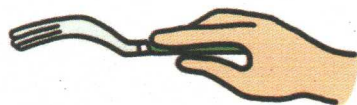
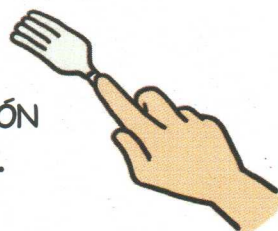
NGÓN GIỮA
ĐỖ LẤY.

NGÓN CÁI ÁP
VÀO CÁN THÌA.



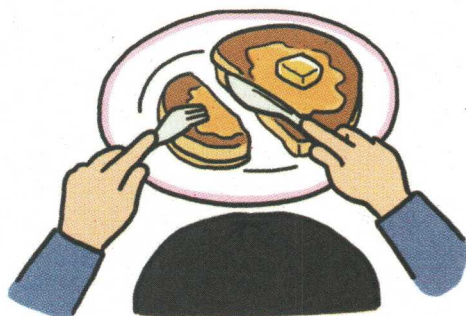
DĨA

VƯỜN NGÓN
TRỞ RA.



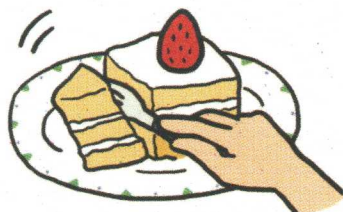
DAO ĂN

VƯỜN NGÓN TRỞ RA.



CẦM DAO BẰNG TAY THUẬN,
TAY CÒN LẠI CẦM DĨA.

•KHI ĂN BÁNH GA-TÔ



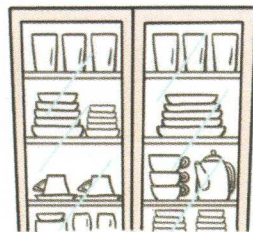
Dùng đĩa như dao
để cắt bánh.



Khi cho bánh vào miệng
thì cầm đĩa như cầm thìa.

CÁC LOẠI BÁT

CÓ NHIỀU LOẠI BÁT DÙNG THỨC ĂN.
BÉ HÃY NHỚ LẤY HÌNH DÁNG BÁT
VÀ CÁCH DÙNG NHÉ!



BÁT GỖ VÀ BÁT SỨ

BÁT GỖ VÀ BÁT SỨ: KHI ĂN
ĐỀU LẤY TAY CẦM BÁT.¹



NÊN CẦM VÀO MIỆNG
VÀ ĐỠ Ở TRÊN BÁT
NHƯ HÌNH.



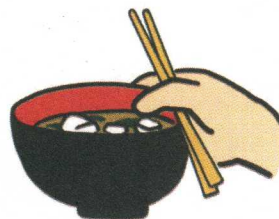
CÁCH DÙNG BÁT KHI ĂN
CANH RAU CŨ.



CÁCH CẦM BÁT KHI
UỐNG NƯỚC CANH.



Đừng cho ngón tay
vào lòng bát.



Không cầm gộp cả
bát và đũa.

¹ Ngoài ra còn bát nhựa, bát thủy tinh, khi ăn cũng cầm bằng tay.

BÁT ĐĨA, BÁT Ô TÔ

ĐỂ NGUYÊN BÁT ĐĨA TO TRÊN BÀN ĐỂ ĂN.



ĐĨA TO



BÁT Ô TÔ



HỘP SƠN MÀI



Lưu ý không
ghé sát miệng
xuống đĩa.

BÁT NHỎ

DÙNG TAY NÂNG BÁT ĐỂ ĂN.



CÁCH ĂN ĐĨA CON



CÁCH ĂN BÁT CON

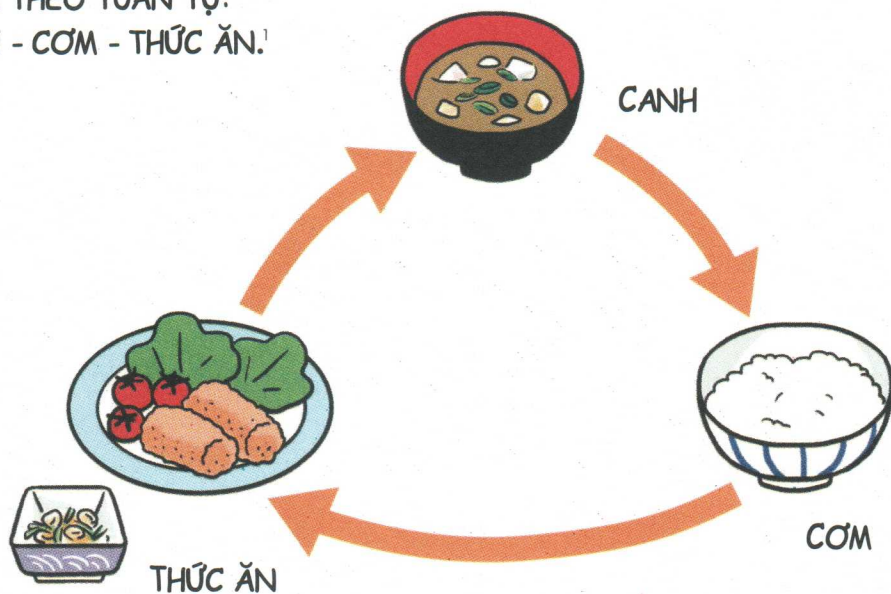
CÁCH ĂN CƠM

CHỈ ĂN CƠM VÀ THỨC ĂN
CHO NO CÁI BỤNG LÀ ĐỦ Ứ?
CẦN ĂN THEO THỨ TỰ GÌ KHÔNG?



ĂN THEO HÌNH TAM GIÁC

ĂN THEO TUẦN TỰ:
CANH - CƠM - THỨC ĂN.¹



CÁC CON NHAI
KỸ VÀO NHÉ!

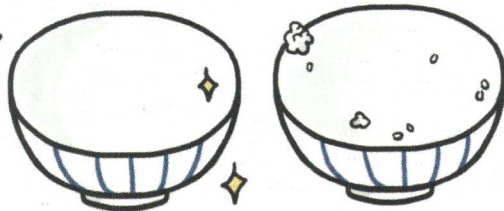


ĂN TỪNG CHỨT VÀ THEO TUẦN TỰ NHÉ!

¹ Đây là cách ăn của người Nhật, Ở Việt Nam canh thường ăn chan với cơm.

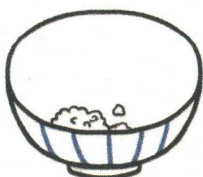
HÃY BIẾT QUÝ TỪNG HẠT GẠO!

CON ĂN HẾT
SẠCH BÁT RỒI Ạ!



VẪN CÒN CƠM DÍNH
Ở BÁT NÀY.

•NẾU XIN THÊM BÁT NỮA



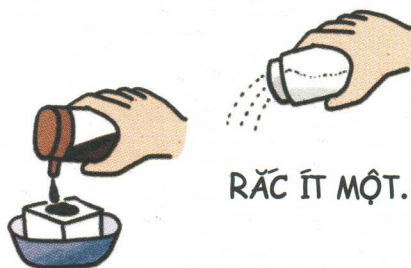
TRONG BÁT VẪN CÒN MỘT
MIẾNG CƠM CŨNG ĐƯỢC.

MẸ CHO CON XIN
BÁT NỮA Ạ!



CÁCH DÙNG GIA VỊ

NHIỀU LOẠI GIA VỊ



RẮC ÍT MỘT.



Không bóp ra
quá nhiều.

LỄ PHÉP KHI ĂN

ĐỂ KHÔNG KHÍ BỮA ĂN ĐẦM ẨM
VUI VẺ, BÉ CẦN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ?



CÁCH NGỒI ĂN

NGỒI THẲNG LUNG
NGAY NGÃN, THÂN
MÌNH HƯỚNG THẲNG
RA TRƯỚC.



NGỒI CÁCH XA
MÉP BÀN MỘT CHÚT.

• BÉ ĐỪNG NGỒI THEO TƯ THẾ VÀ
VỊ TRÍ NHƯ SAU NHÉ!



Hãy ngồi an toàn, như thế có lợi cho sức khỏe!

CÁCH ĂN UỐNG



NHAI CHÓP CHÉP

BÉ THẤY ĂN THẾ NÀO
CHO ĐÚNG VÀ ĐẸP?

CÁCH DÙNG Đũa SAI



Dùng đũa để
xê dịch bát.



Dùng đũa
bới thức ăn.



Chống đũa
ngắm nghĩ.



Mút đầu đũa
chùn chụt.



Dùng đũa để
chỉ trỏ.



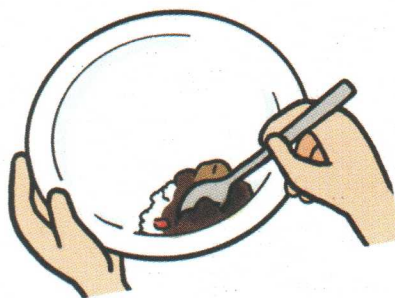
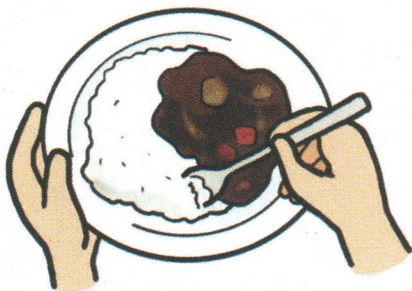
Đặt đũa
ngang bát

ĂN BẰNG ĐĨA

BÉ CỐ BIẾT ĂN CƠM CÀ RI,
MÌ SPAGHETTI BẰNG ĐĨA
ĐÚNG CÁCH KHÔNG?



CƠM CÀ RI



GẦN HẾT THÌ HƠI NGHIÊNG
ĐĨA ĐỂ TIỆN XÚC.



CÁCH NGỒI
ĂN ĐÚNG
TƯ THẾ.

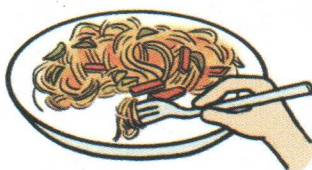


Không cúi gầm mặt xuống
đĩa, không cầm cả đĩa lên.

MÌ SPAGHETTI



HƠI GẠT MÌ TRÊN Đĩa
RA PHÍA TRƯỚC.

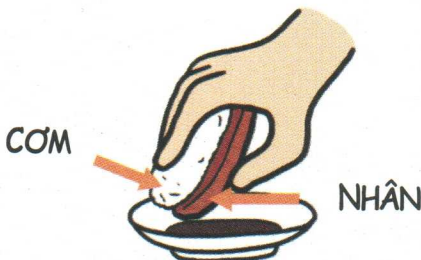
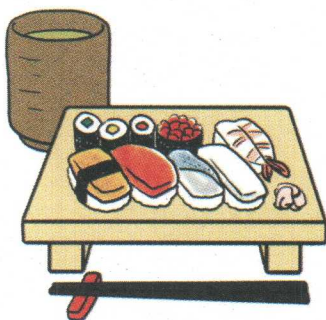


DÙNG Đĩa CUỐN
KHOẢNG BA SỢI Ở
CHỖ Đĩa TRỐNG.



KHI ĂN, NHAI KHẼ
ĐỂ KHÔNG PHÁT RA
TIẾNG KÊU.

SUSHI

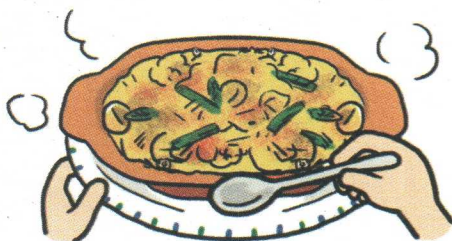


CHẤM NHÂN SUSHI
VÀO XỈ DẦU.



CẦM TAY ĂN
NGON LẠNH.

NUI BỎ LÒ THƠM PHỨC



Đĩa ĐỤNG NUI RẤT NÓNG NÊN
ĐẶT VÀO Đĩa LỚT MỚI CẦM.



ĂN BẰNG BÁT Ô TÔ

XÚC TỪ TRONG BÁT Ô TÔ RA
BÁT NHỎ THÌ DỄ ĂN HƠN.

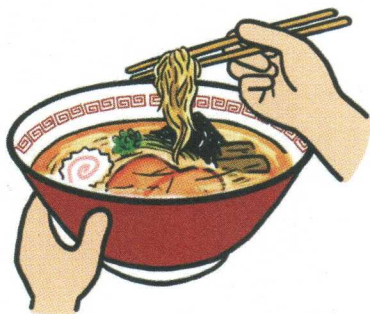


MÌ RAMEN²

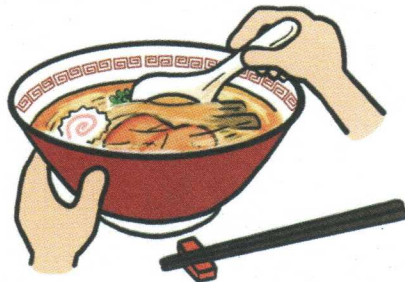
KHI CÒN NÓNG VÀ ĐẦY Ú,
BÉ HÃY SẺ RA BÁT NHỎ ĐỂ ĂN.



CHỈ GẤP TỪNG MIẾNG
VỪA MIỆNG.



KHI ĂN SÚP,
HÃY DỪNG THÌA.



ĐẶT Đũa XUỐNG BÀN.

¹ Một loại mì của Nhật.

² Một loại mì của Nhật.

MÌ SÔBA

LÚC NÓNG, SAN RA
BÁT NHỎ.



KHI TÔ BỐT NÓNG MỚI
DỪNG TAY GIỮ BÁT.

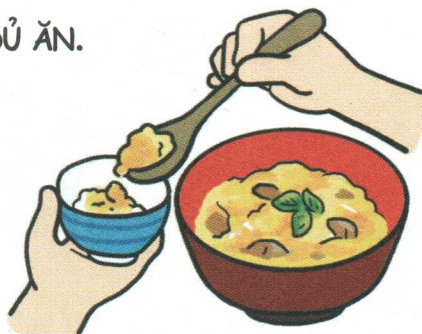
ĂN MÌ SÔBA CÓ THỂ
PHÁT RA TIẾNG.



SỤT SỤT SỤT!

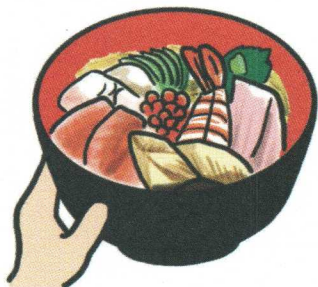
CƠM THỊT GÀ VỚI TRỨNG

CHỈ LẤY CHO ĐỦ ĂN.



ĐỪNG ĐỂ THỪA HẠT
CƠM NÀO Ở BÁT.

SUSHI THẬP CẨM¹



DỪNG TAY GIỮ LẤY BÁT.



ĂN MỘT MIẾNG CƠM LẠI
MỘT MIẾNG THỨC ĂN.

¹ Sushi không nắm thành từng miếng mà thịt, cá sống các loại được để lên bề mặt bát cơm, người ăn tự gấp cơm và thịt tạo thành miếng sushi khi ăn.

UỐNG NƯỚC

THỜI TIẾT NÓNG BỨC, UỐNG TRÀ LÚA
MẠCH LẠNH HAY SỮA TƯƠI THÌ THẬT
TUYỆT! BÉ HÃY HỌC CÁCH UỐNG MÀ
KHÔNG BỊ RÖT NHÉ!



UỐNG BẰNG CỐC

BÉ QUAN SÁT KỈ NÀY!

HÃY RÖT KHOẢNG
NỬA CÖC THÔI.



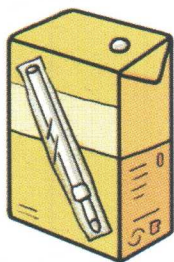
RÖT ÖÄY SỄ TRẦN LÌ
HAY ÖÖ CÖC ÖÖ!

KHI UÖNG, BÉ HÃY CẦM CHẮC
CÖC BẰNG CẢ HAI TAY.



KHI ÖÄT CÖC XUÖNG, HÃY ÖỄ
RA PHỄ TRƯỚC, ÖỄ KHÖNG BỊ
VƯÖNG TAY, GẶT ÖÖ.

VỚI SINH TỐ HỘP

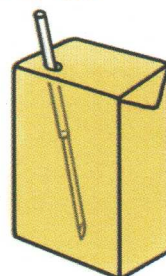


BÉ HÃY GỖ
ỐNG HÚT RA.



KÉO DÀI
ỐNG HÚT.

CẮM ĐẦU NHỌN CỦA
ỐNG VÀO LỖ.



CHỌC HẦN ống HÚT XUỐNG
ĐÁY HỘP. NHƯ VẬY MỚI UỐNG
HẾT SINH TỐ ĐƯỢC.

VỚI SINH TỐ LON



KÉO BẬT NẤP
LON LÊN ĐỂ MỞ
RA UỐNG.



CẦM LON
TƯƠNG TỰ NHƯ
CẦM CỐC.

VỚI ĐỒ UỐNG NÓNG

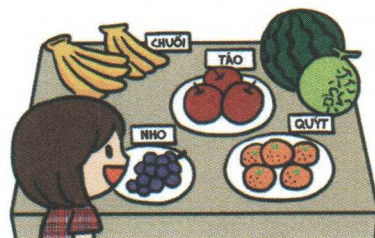
BÉ THỞI CHO
NGUỘI HÃY
UỐNG!



LẤY THÌA MỨC RỒI
THỞI CHO BỐT NÓNG.

ĂN TRÁI CÂY

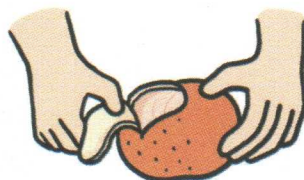
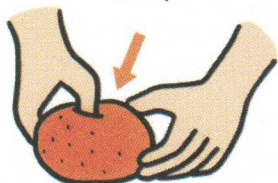
CÁC LOẠI TRÁI CÂY NHƯ QUÝT, TÁO, NHO... RẤT GIÀU DINH DƯỠNG. BÉ CÓ BIẾT TỰ BỐC ĂN KHÔNG?



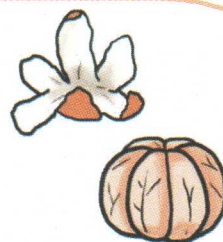
CÁCH BỐC VỎ TRÁI CÂY

• QUÝT

Cho ngón tay vào phần núm.



Bóc tẽ vỏ ra...



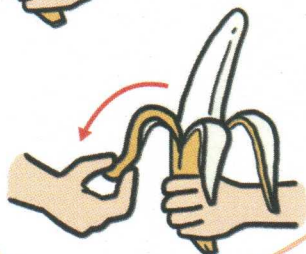
Bóc vỏ thế này vừa vệ sinh vừa đẹp mắt nhỉ?

• CHUỐI

Cầm lấy núm quả chuối.

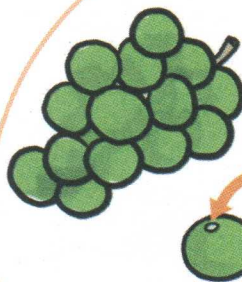


Bóc vỏ ra kéo dần xuống dưới.



• NHO

Nho quả to thì bóc vỏ.



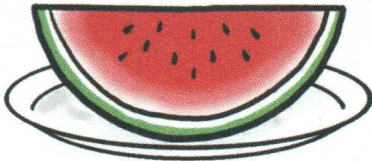
Từ chỗ núm.

Nho nhỏ thì nhằn vỏ trong miệng.



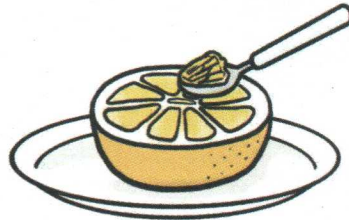
NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY BỎ HẠT RỒI ĂN

• DƯA HẦU



KHÔNG NÊN ĂN
HẠT DƯA HẦU.

• BƯỞI CHÙM

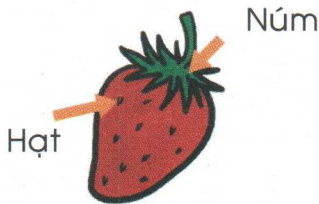


HÃY DỪNG
THÌA ĂN NHÉ!

THÌNH THOẢNG
VẪN CÓ HẠT Đấy!

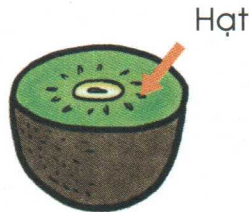
NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY ĂN CẢ HẠT

• DÂU TÂY



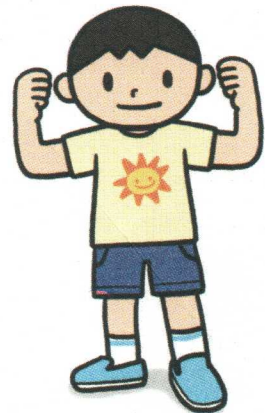
CHỈ CẦN BỎ NÚM,
DÂU CÓ THỂ ĂN
ĐƯỢC CẢ HẠT.

• QUẢ KIWI



HẠT KIWI ĂN ĐƯỢC
NHƯ THƯỜNG.

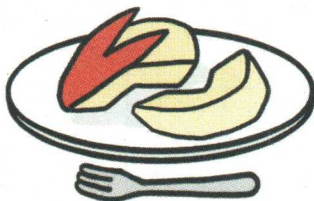
TRÁI CÂY GIÀU VITAMIN



Cung cấp dưỡng
chất nuôi cơ thể
khỏe mạnh.

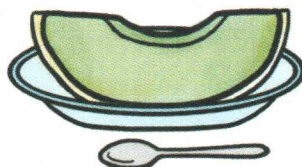
NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY CẦN BỎ RỒI ĂN

• TÁO • LÊ



VỎ TÁO CŨNG ĂN ĐƯỢC
(NHUNG TỐT NHẤT NÊN GỌT VỎ).

• DƯA LƯỚI



BÉ HÃY NHỜ
NGƯỜI LỚN BỎ
CHO NHÉ!

ĂN ĐIỂM TÂM

SẮP BA GIỜ! BÉ HƠI ĐÓI RỒI.
VỚI TRẺ EM, BỮA ĂN PHỤ QUAN TRỌNG
GẦN NHƯ BỮA CHÍNH.

NÀO CÙNG NHAU RỬA TAY SẠCH SẼ!

ĐI CHƠI Ở NGOÀI TRỜI
VỀ, BÉ CẦN RỬA SẠCH
BỤI BẨN, ĐẤT CÁT.



KỂ CẢ CHƠI TRONG NHÀ,
TRƯỚC GIỜ ĂN BỮA PHỤ, BÉ
CŨNG NÊN VỆ SINH TAY.

HÃY NGỒI XUỐNG ĂN NÀO!



BÉ HÃY TRÒ CHUYỆN VỚI MẸ RỒI
CÙNG NHẤM NHÁP ĐỒ ĐIỂM TÂM.



**NẾU KHÁT
THÌ ĐÃ CÓ**



Trà lúa mạch



Sữa tươi



CÙNG THƯỜNG THỨC MÓN ĐIỂM TÂM HÔM NAY NÀO!

ỒI, NGON QUÁ!

BÁNH DÂY
XIÊN



BÁNH
BAO

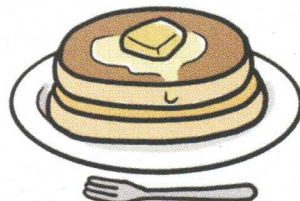


KHOAI LANG
NƯỚNG

•BÁNH
GA-TÔ

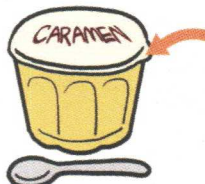


•BÁNH PANCAKE
(BÁNH NƯỚNG KẸP)



Dùng đĩa để ăn.

•CARAMEN



Cậy nắp ở đây.

Sau đó dùng thìa
xúc ăn.



KHÔNG NÊN ĂN NO CĂNG BỤNG

ĐỪNG ĂN QUÁ NHIỀU KHOAI
TÂY CHIÊN VÀ SÔ-CÔ-LA,
KẼO ĐẦY BỤNG.



BÉ HÃY TỰ ĐẶT CHO
MÌNH HẠN ĐỊNH ĂN
BĂNG NÀO TRƯỚC NHÉ.



SAU KHI ĂN



Hãy súc miệng ọc ọc
để phòng sâu răng.

ĂN TIỆM

HÔM NAY, CẢ NHÀ BÉ ĐI ĂN NHÀ HÀNG, THÍCH QUÁ ĐI THÔI!



TỚI NHÀ HÀNG DÀNH CHO GIA ĐÌNH

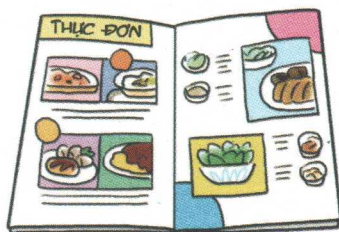
•CẢ NHÀ YÊN LẶNG NGỒI CHỜ TỚI LƯỢT

NHÀ HÀNG ĐÔNG KHÁCH,
PHẢI CHỜ MỘT LÁT.



•CẢ NHÀ TA XEM THỰC ĐƠN CHỌN MÓN NÀO!

BÉ HÃY HỎI NGƯỜI LỚN XEM
MÓN NÀO PHÙ HỢP VỚI MÌNH,
ĐỂ ĂN NÀO KHÔNG CAY NHÉ!



CON THÊM CHÁY
CẢ NƯỚC MIẾNG!

ĐỂ ĂN Ở TIỆM NÀY
NGON KHỎI CHÊ!

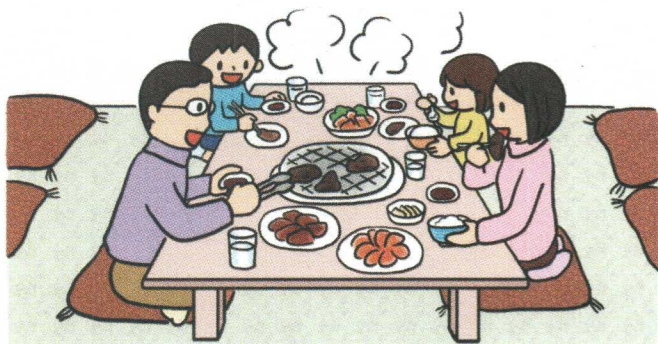
ĐÂY LÀ MÓN KHOẢI
KHẨU CỦA CON ĐẤY!

NGON TUYỆT
CỦ MÈO!



CẢ NHÀ CỐ BỮA ĂN NGON MIỆNG,
ẤM ẤP, VUI VẺ RA TRÒ.

Ở NHÀ HÀNG CHUYÊN THỊT NƯỚNG VÀ CÁC MÓN NHẬT



ĂN XONG RỒI BÉ
CŨNG KHÔNG NÊN
ĐỪNG DẬY, CHẠY
NHẢY LĂNG XĂNG.

Ở NHÀ HÀNG TỰ CHỌN (BUFFET)

BÉ LƯU Ý KHÔNG
LẤY NHIỀU THỨC
ĂN RỒI BỎ THỪA.



ĂN HẾT LẠI CÓ THỂ
LẤY THÊM ĐẾN KHI
NO BỤNG MÀ.

Ở TIỆM ĐỒ ĂN NHANH

BÉ CÙNG NGƯỜI LỚN
RA QUẦY GỌI MÓN.



XIN CHÀO,
QUÝ KHÁCH
DÙNG GÌ Ạ?

SAU ĐÓ BÉ HÃY TỰ
BUNG VỀ CHỖ MÌNH.



NHỚ ĐI TỪ TỐN
KẼO NGÃ.

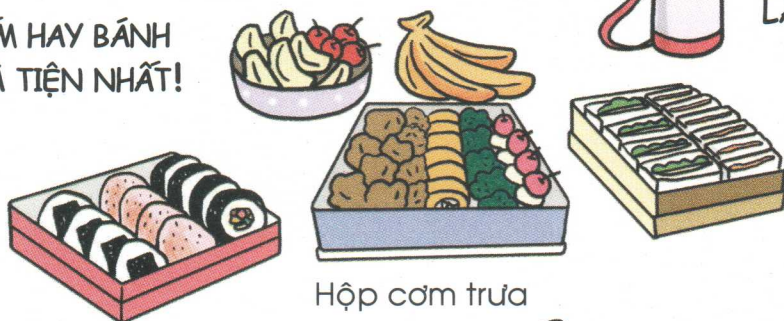
ĂN NGOÀI TRỜI

NGÀY NẮNG ĐẸP VÀ MÁT MẼ,
ĂN NGOÀI TRỜI RẤT THÚ VỊ ĐÃY!
NHƯNG NHỚ KHI ĂN XONG,
BÉ PHẢI GOM RÁC VỀ NHÀ NHÉ.

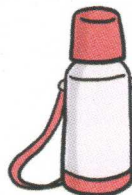


ĐI DÃ NGOẠI

CƠM NẤM HAY BÁNH
MÌ KẸP LÀ TIỆN NHẤT!



Hộp cơm trưa



BI ĐỒNG NƯỚC

LẤY NẤP BÌNH
LÀM CỐC



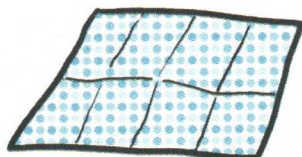
Đũa



Thìa



Khăn ướt để lau
tay



Thảm
ngồi



Túi đựng
rác

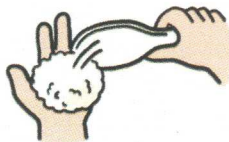
TỰ MÌNH MANG
CẢ BÓNG VÀ DÂY ĐI
CHƠI NHÉ!



BÉ THỬ NẤM CƠM KIỂU NHẬT NÀO!



Dắp nước và
muối vào tay.



Cho cơm vào
lòng bàn tay.



Nắm chặt
lại.



Cuốn rong biển
vào là xong.

MÓN NƯỚNG NGOÀI TRỜI



BÉ CÙNG VỚI BỐ MẸ CẮT,
THÁI, VÀ NƯỚNG NHÉ.



ĂN HÀNG RONG

VÀO DỊP LỄ HỘI Ở NHẬT, CÁC QUÁN
HÀNG RONG BẦY BÁN ĐẦY ĐƯỜNG.



BÉ NHỚ VỨT RÁC VÀO
NƠI QUY ĐỊNH NHÉ!

GẶP TRƯỜNG HỢP NÀY PHẢI LÀM GÌ?

TOÀN LÀ MÓN KHOẢI KHẨU NHƯNG
CÓ LÚC BÉ LẠI CHẴNG MUỐN ĐỤNG Đũa.



KHI BÉ KHÔNG MUỐN ĂN



Nếu thấy trong người khác thường,
như cảm thấy mệt mỏi, bé hãy cho
người lớn biết ngay nhé!

BÉ KHÔNG ĂN HẾT PHẦN

Đi ăn tiệm, chỉ nên
gọi đủ ăn.



Ở nhà, bé chỉ xin
thêm vừa đủ dùng
thôi nhé!

KHI LÀM RƠI THÌA, Dĩa HAY Đũa ĂN

Hãy nhờ phục vụ mang
cho chiếc khác nếu ở
trong nhà hàng.



Còn nếu đang ở nhà thì bé hãy tự
mình đi lấy chiếc mới nhé!

KHI RỘT HAY VƯƠNG VẢI

•NHƯ NƯỚC BỊ RỘT RA
NGOÀI CHẴNG HẠN



BÉ HÃY DÙNG GIẾ HOẶC
KHĂN GIẤY LAU.

BÉ CÓ BIẾT TỰ LAU
CHÙI SẠCH BONG
KHÔNG?

•LỖ TAY LÀM ĐỔ CANH NÓNG

CẨN THẬN KÈO
BỎNG BÉ NHÉ!



NHẶT CÁI CHO
VÀO BÁT.



ĐỪNG QUÊN NÓI XIN LỖ
VÀ CẢM ƠN NHÉ.

NHỜ NGƯỜI LỚN DÙNG
GIẾ LAU NƯỚC ĐI.

ĐỐI VỚI MÓN BÉ KHÔNG THÍCH

CỬ TỬ CHỐI THẮNG THẲN.



CON XIN LỖ!
CON KHÔNG THỂ ĂN
ĐƯỢC MÓN NÀY Ạ.



NẾU Ở NHÀ, BÉ CŨNG
NÊN TẬP ĂN THỬ TỪNG
CHÚT MỘT NHÉ.

CẢM ƠN BỮA ĂN NGON

NGON QUÁ! NO CĂNG CẢ BỤNG!
CẢM ƠN MẸ, TAY NGHỀ NẤU ĂN CỦA
MẸ THẬT TUYỆT! NÀO, MẸ CON
MÌNH CÙNG DỌN DẸP NHÉ.

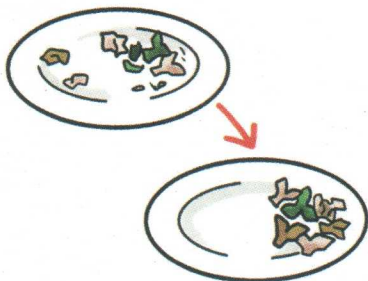


CẢM ƠN MẸ NẤU BỮA ĂN NGON

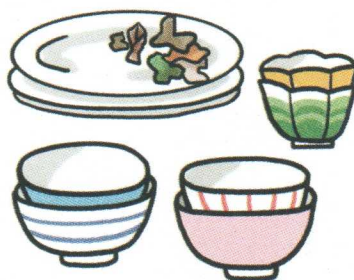


DỌN DẸP NÀO!

GOM ĐỒ THỪA
TRÊN ĐĨA LẠI.

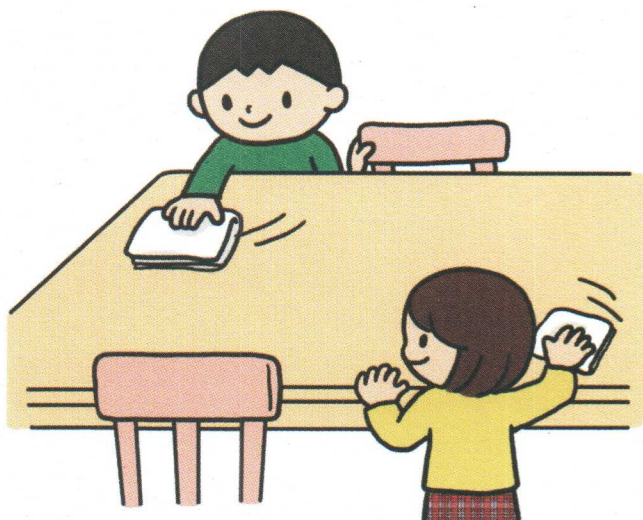


BÁT ĐĨA ĐỤNG ĐỔ THỪA
THÌ XẾP TRÊN CÙNG.



XẾP CHỒNG CÁC BÁT ĐĨA
CÙNG LOẠI VỚI NHAU.

CHÙI RỬA SẠCH SẼ



BÉ HÃY GIÚP MẸ ĐEM BÁT ĐĨA BẮN RA BỒN RỬA

NHỚ LƯU Ý BỤNG TỪNG ÍT
MỘT ĐỂ TRÁNH BỊ RƠI VỠ.

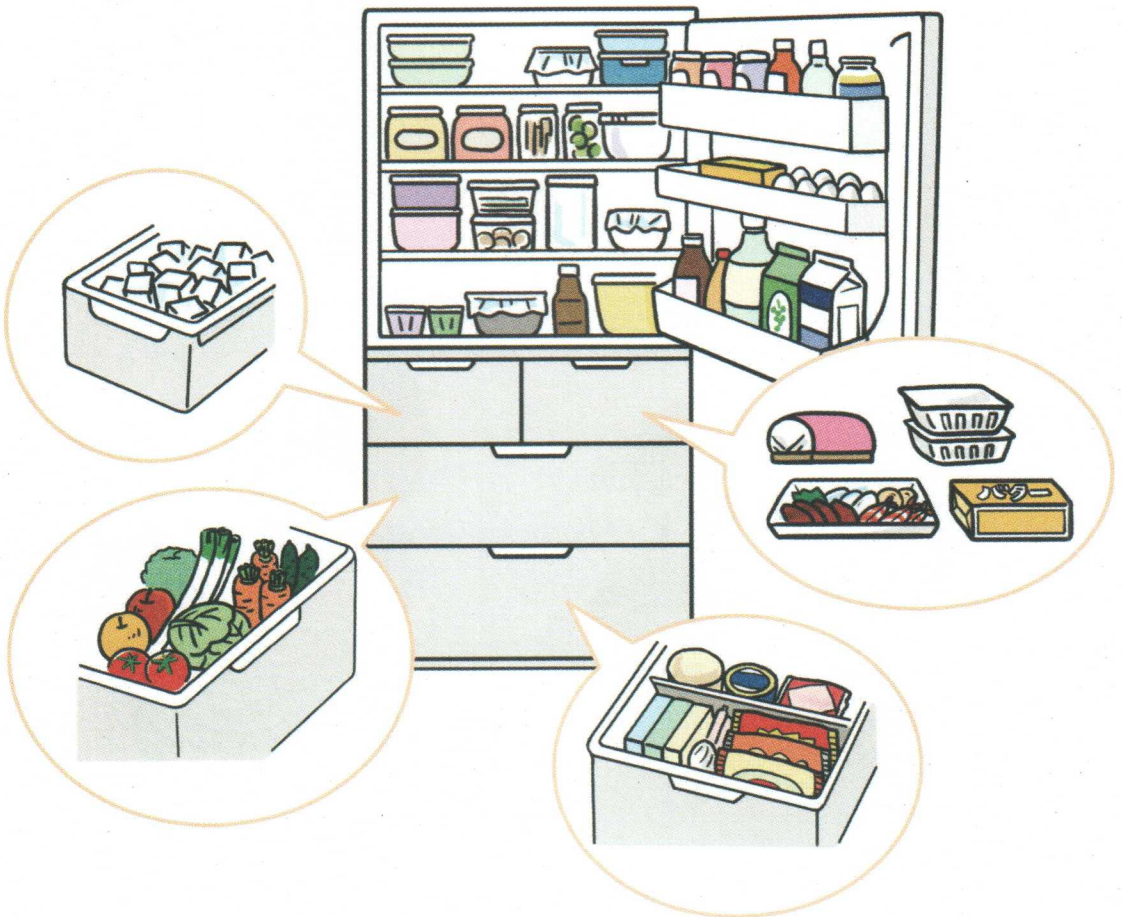


CÁCH DÙNG TỦ LẠNH

TỦ LẠNH CHỨA NHIỀU ĐỒ ĂN NGON.
CHÚNG TA NÊN BIẾT SỬ DỤNG TỦ LẠNH
ĐỂ GIỮ THỨC ĂN TƯƠI NGON.



AI CHÀ, BÉ THỬ MỞ TỦ LẠNH RA XEM CÓ NHỮNG GÌ NÀO?



ĐÓNG MỞ TỦ LẠNH

BÉ PHẢI ĐỊNH SẴN
TRONG ĐẦU XEM CẦN
LẤY GÌ TRONG TỦ LẠNH,
RỒI MỚI MỞ TỦ NHÉ!



SAU KHI LẤY
XONG PHẢI ĐÓNG
NGAY TỦ LẠI.



CHÚ Ý KHÔNG CHẮT QUÁ NHIỀU ĐỒ VÀO TỦ LẠNH

BÉ ĐỪNG CẮT NHIỀU
ĐỒ VÀO TỦ LẠNH NHÉ!



ỒI, VỪA MÁT LẠNH
VỪA NGON NGỌT!



NÀO CÙNG NHAU LẤN VÀO BẾP GIÚP MẸ!

MẸ ĐANG CHUẨN BỊ NẤU CƠM TRONG BẾP.
BÉ HÃY GIÚP MẸ MỘT TAY!



TRƯỚC TIÊN PHẢI CHUẨN BỊ ĐÃ!

•BÉ HÃY RỬA TAY SẠCH SẼ!



VÌ TAY SẼ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM
NÊN PHẢI THẬT SẠCH.

•VÀO BẾP CHỈNH TÈ
VỚI TẬP DÈ



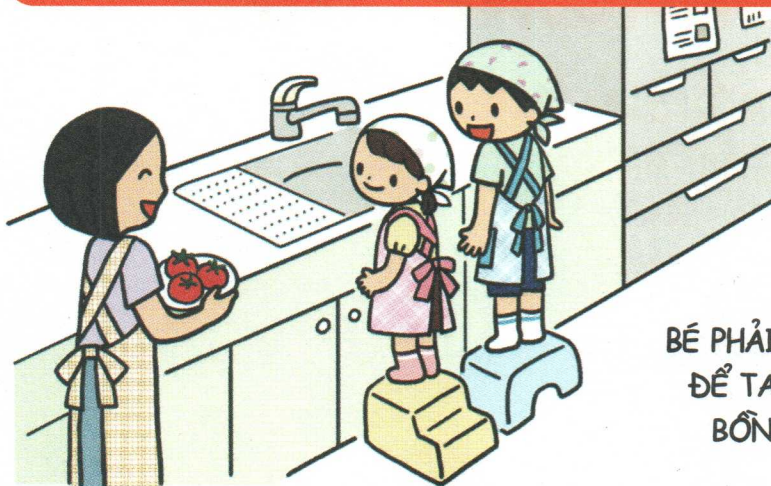
BÉ CŨNG CẦN ĐEO
TẬP DÈ NỮA.

•NHỚ BUỘC TÓC GỌN GÀNG!



BUỘC TÓC GỌN ĐỂ TÓC
KHỎI CHẠM HAY RƠI
VÀO THỨC ĂN.

CHÚNG MÌNH CÙNG ĐẶT BỤNG ĐỂ ĐỪNG NÀO!



BÉ PHẢI CHUẨN BỊ BỤNG ĐỪNG
ĐỂ TAY VỪA TÂM VỚI TÔI
BỒN RỬA HAY BÈ NẤU.

XÔI VÀ MÚC

• CƠM



• CANH



BÉ CẦN THẬN KÈO BỎNG NHÉ!



CẢM ƠN
CON!

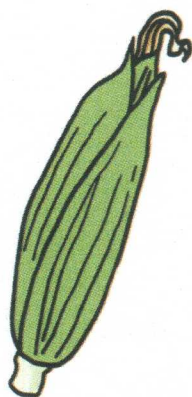
PHỤ MẸ NẤU NƯỚNG

CƠM TỐI NAY CÓ MÓN GÌ NHỈ?
À PHẢI RỒI! BÉ SẼ PHỤ MẸ NẤU ĂN CHỮ.

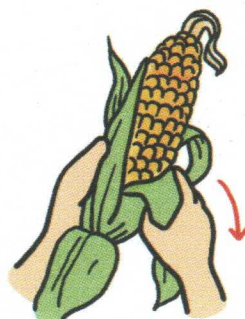


BÓC VỎ

•NGÔ

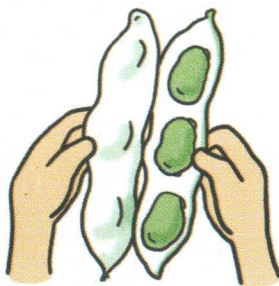
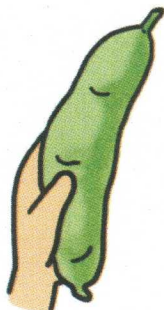


LẤY HAI NGÓN
CÁI, RẼ VỎ BẮP
NGÔ RA.

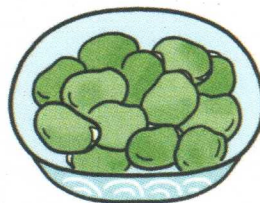


BÓC VỎ TỪ
TRÊN XUỐNG.

•ĐẬU HÀ LAN



DÙNG NGÓN CÁI
TÁCH VỎ RA.



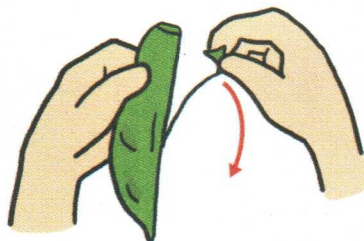
MOI LẤY HẠT.

TƯỚC XỜ

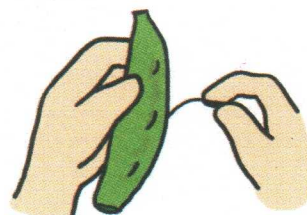
• ĐẬU VÁN



CẦU NHỎ
MỘT ĐẦU.



TƯỚC MỘT
BÊN XỜ RA.



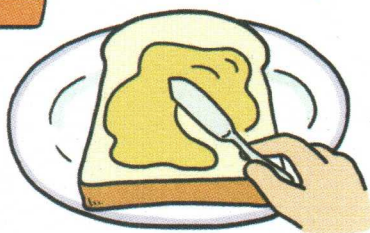
BÊN KIA CŨNG
LÀM NHƯ VẬY.

PHẾT

• PHẾT BƠ



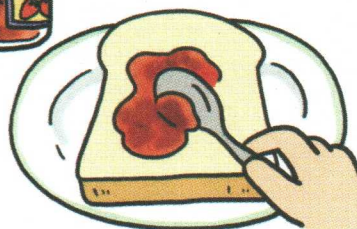
• BƠ THỰC VẬT



PHẾT BẰNG DAO
PHẾT BƠ.

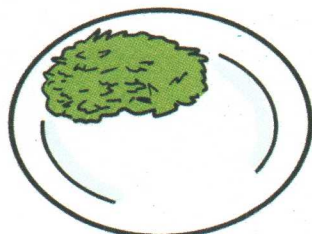


• MỨT

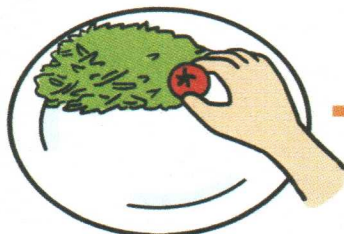


DÙNG THÌA XỨC
MỨT VÀ PHẾT.

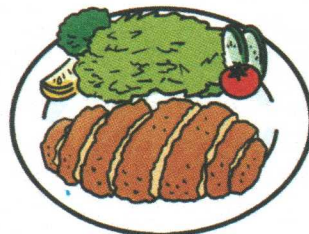
BÀY THỨC ĂN VÀO ĐĨA



XẾP BẮP CẢI THÁI
NHỎ VÀO ĐĨA.



TRANG TRÍ BẰNG
CÀ CHUA.



BÀY THỊT CHIÊN XÙ
LÊN ĐĨA.

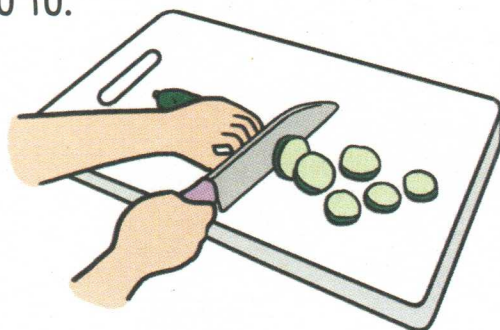
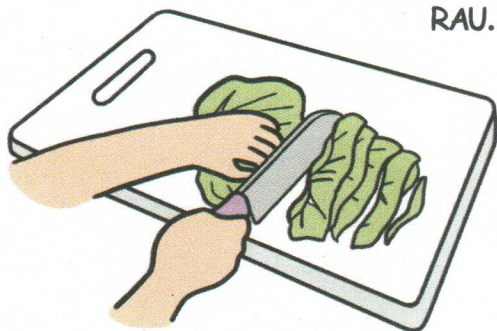
LÀM PHỤ BẾP CHO MẸ!

BÉ THỬ GIÚP MẸ NHỮNG VIỆC
KHÓ HƠN XEM NHÉ!

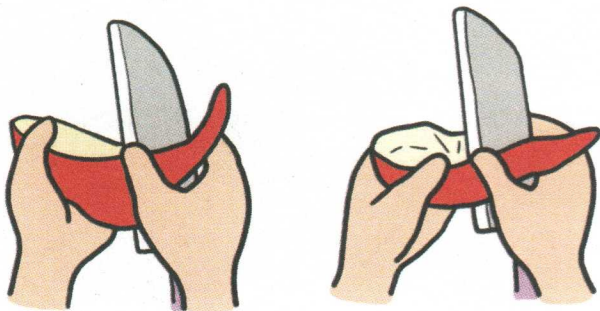


THÁI RAU

MỘT TAY CẦM DAO.
TAY CÒN LẠI GIỮ LẤY
RAU. THÁI TỪ TỪ.

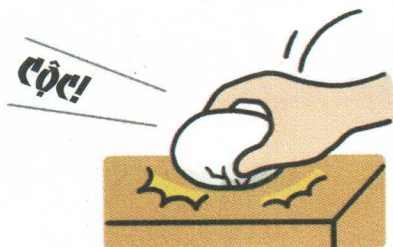


GỌT VỎ TRÁI CÂY

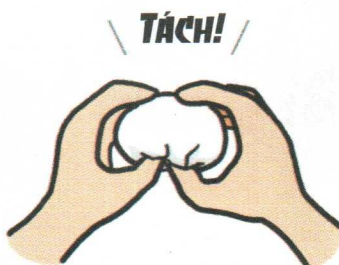


BÉ CÙNG LÀM VỚI MẸ NHÉ! CẦN THẬN ĐÚT TAY.

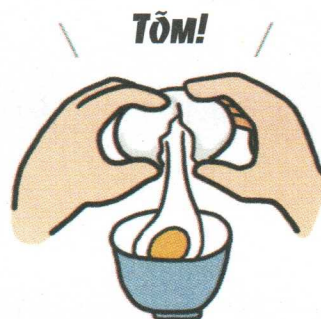
ĐẬP TRỨNG



VỎ TRỨNG RẠN RA.

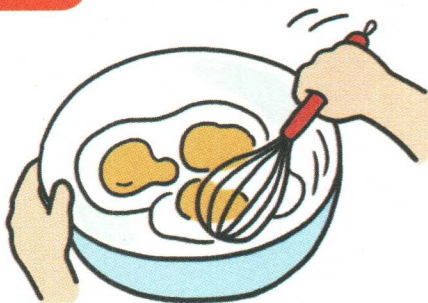


TÁCH RA.



RÓT LÒNG
TRỨNG RA.

TRỘN



TRỘN TRỨNG.



TRỘN ĐẬU TƯƠNG
LÊN MEN (NATTOU).

TẨM BỘT



GẤP ĐỒ CẦN CHIÊN
LẤN TRÊN BỘT CHIÊN XÙ.



LẤN SAO CHO BỘT
PHỦ KÍN.

DỌN DỆP BÁT ĐĨA

ÔI BỮA ĂN NGON QUÁ!
BÂY GIỜ BÉ GIÚP MẸ DỌN RỬA
BÁT ĐĨA ĐÃ DÙNG NHÉ!



LAU RỬA

•ĐĨA



•CỐC



•BÁT

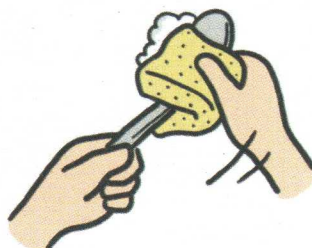


•NỒI

NGÂM VÀO NƯỚC
MỘT LÚC!

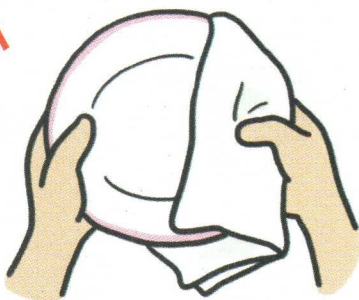


•THÀM •ĐĨA

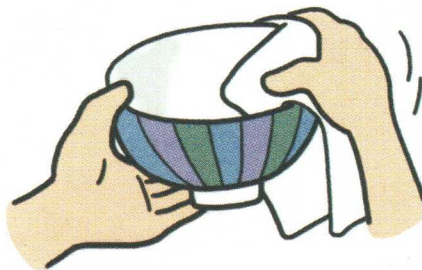


LAU BÁT ĐĨA

•ĐĨA



•BÁT



CẮT BÁT ĐĨA



BÉ HÃY CẮT
TỪNG CHIẾC
MỘT!



CHỖ CAO THÌ
NHỜ NGƯỜI LỚN
GIÚP NHÉ!

CHÙI RỬA BẾP



CẢ NHÀ CÙNG CHÙI RỬA
CHO SẠCH NÀO!

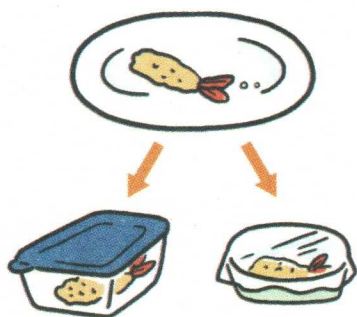
DỌN RÁC TRONG BẾP

DỌN DẸP SẠCH SẼ THỨC ĂN THỪA VÀ RÁC
LÀ VIỆC RẤT QUAN TRỌNG.



THỨC ĂN THỪA THÌ SAO?

• THỨC ĂN THỪA



CẦN CẮT ĐI.

• ĐỒ VỨT ĐI



CHO VÀO
SỌT RÁC.



ĐỒ CÓ NƯỚC THÌ
CHẮT HẾT NƯỚC
RỒI ĐỔ BÃ.

PHÂN LOẠI RÁC

Chai lọ



Chai nhựa



Rác thực phẩm



Vỏ lon



Hộp giấy

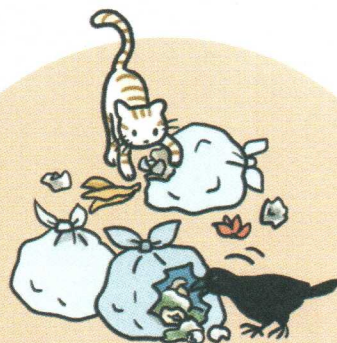
GOM RÁC



BÉ NHỚ BUỘC CHẶT MIỆNG TÚI.

VỨT VÀO ĐÚNG GIỜ QUY ĐỊNH

VỨT RÁC ĐÃ PHÂN LOẠI THEO
GIỜ QUY ĐỊNH.



Nếu không sẽ gây
mất vệ sinh.

CHÔN RÁC XUỐNG ĐẤT



CHÔN RÁC THỰC PHẨM XUỐNG ĐẤT,
NÓ SẼ BIẾN THÀNH PHÂN BÓN,
GIÚP ĐẤT MÀU MỜ HƠN.



ĐÔI LỜI NHẮN NHỦ

Trẻ em từ lâu nay hay mắc chứng “không có thói quen tự lập trong sinh hoạt”, hay “thiếu kĩ năng sống”. Nói ngắn gọn là trẻ em không được uốn nắn nghiêm túc, thiếu các kĩ năng sống. Kĩ năng sống thì ngay cả nhiều người lớn đã qua thời thơ ấu mà cũng chưa rèn luyện được.

Có rất nhiều điều khiến ta phải suy ngẫm. Một số sinh viên đại học thấy thầy cô giáo mà không chào, để nguyên áo khoác bước vào phòng. Giáo viên mở cửa định bước vào thì sinh viên chen vào trước. Sinh viên đi học muộn vẫn nghiễm nhiên đi vào cửa trước... Theo thiện ý của tôi, nhiều bạn sinh viên của chúng ta đã không được dạy bảo kĩ năng sống cơ bản.

Tôi nghĩ rằng, việc dạy thói quen sinh hoạt, kiến thức xã hội và những kĩ năng sống cho trẻ mẫu giáo là nhiệm vụ quan trọng của gia đình, mà chủ yếu là bố mẹ và người thân.

Đối tượng mà cuốn sách hướng đến là trẻ em từ 3 tuổi tới những năm đầu tiểu học. Song theo chúng tôi, trẻ em cần sự quan tâm đặc biệt khi ở gia đình hay nhà trẻ, trường mẫu giáo. Dưới sự hỗ trợ của gia đình và trường lớp, bé hoàn toàn có thể thực hiện tốt những gì yêu cầu trong cuốn sách này.

Chúng tôi chia những kĩ năng sống (*Social skills*) không thể thiếu bốn mảng: 1- Kĩ năng trong sinh hoạt thường ngày, 2- Kĩ năng khi ăn uống, 3- Kĩ năng đi ra ngoài, 4- Kĩ năng giao tiếp. Mỗi mảng đề cập tới 20 tình huống, với hình minh họa dễ hiểu, để các bé ghi nhớ mà không bị gượng ép.

Quyển thứ hai là “Kĩ năng khi ăn uống”, giới thiệu những phép lịch sự tối thiểu khi ăn uống và công việc nhà bếp mà trẻ nhỏ có thể phụ giúp bố mẹ.

Có những người, bạn rất thích khi ngồi ăn cùng, tâm lí vô cùng thoải mái. Ngược lại, có những người, bạn không muốn ngồi cùng bàn ăn đến lần thứ hai. Cử chỉ của một người ở bàn ăn phản ánh mức độ trưởng thành của người đó. Một con người từ nhỏ có được dạy bảo kĩ năng cơ bản, cách thức ăn uống và phép lịch sự hay không, có phụ giúp bố mẹ trong nhà bếp hay không, quyết định hành động và suy nghĩ về ăn uống trong suốt cuộc đời còn lại.

Ăn uống chiếm vị trí quan trọng trong cuộc sống hằng ngày. Hơn nữa, ăn uống còn là một trong những niềm vui lớn của trẻ em.

Bố mẹ hãy truyền đạt cho con cái kĩ năng đời thường qua những việc như: lên thực đơn, mua đồ, nấu nướng, sắp xếp bàn ăn, ăn uống, dọn dẹp sau khi ăn.

Chúng ta nên tranh thủ từng cơ hội để chỉ bảo dần cho đứa con đang còn nhỏ. Chúng ta cần sát cánh chỉ dẫn cho con không chỉ bằng lời nói, mà cùng góp tay làm cùng với con.

Nhóm tác giả chúng tôi vô cùng vui mừng nếu cuốn sách này trở thành sách tham khảo hỗ trợ kĩ năng sống cho con bạn.

Thạc sĩ, Giáo sư **Masaaki Yatagai**
Giáo sư **Akira Murakoshi**

● CỎ VẦN

Masaaki Yatagai

Sinh năm 1943. Thạc sĩ, Giáo sư Chuyên ngành bảo mẫu và giáo dục - Khoa nghiên cứu phúc lợi đời sống, Bộ môn trẻ em - Khoa nhân loại - Đại học Mejiro. Đại diện Hội Nghiên cứu Khoa học Đời sống Trẻ em.

Akira Murakoshi

Sinh năm 1943. Giáo sư Chuyên ngành giáo dục và giáo dục lâm sàng, Bộ môn trẻ em - Khoa nhân loại - Đại học Mejiro. Giám đốc văn phòng Hội Nghiên cứu Khoa học Đời sống Trẻ em.

● BIÊN SOẠN

Hội Nghiên cứu Khoa học Đời sống Trẻ em Nhật Bản

Thành lập năm 1975, gồm nhiều giáo viên từ nhà trẻ, mẫu giáo, tới tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, đại học. Bao gồm cả các phòng nghiên cứu từ nhân, các nhân viên giữ trẻ và các bà mẹ.

Mục đích chính của hội là điều tra, phân tích, tìm hiểu kĩ thực trạng trẻ em hiện nay như "cách cầm bút chì", "cách vắt giẻ lau" ... để hiểu sâu sắc hơn cách sinh hoạt tự nhiên của trẻ.

Hội công bố các kết quả nghiên cứu, cùng các thông tin hữu ích cho các cơ sở giáo dục và các cơ quan, như Hội Bảo mẫu Nhật Bản, Hội Sức khỏe Trường học Nhật Bản, Hội Tâm lí Giáo dục Nhật Bản, Hội Gia chánh Nhật Bản, Hội Giáo dục Gia đình Nhật Bản, Hội Giáo dục Thanh thiếu niên Nhật Bản, Báo Nghiên cứu Giáo dục Gia đình Shohei và các báo, đài, tivi.

● CHẤP BÚT

Tomoko Nogawa, Phó hiệu trưởng Trường tiểu học Torigaoka - Thành phố Yokohama

Yuriko Hayase, Đại diện Viện Nghiên cứu Tư vấn H.I.M Akasaka
Murakoshi Akira, Giáo sư Bộ môn trẻ em - Khoa nhân loại - Đại học Mejiro

● TRANH

Chika Kitamori

Sinh năm 1965. Xuất thân từ thành phố Yokosuka tỉnh Kanagawa, Nhật Bản. Minh họa cho nhiều cuốn sách như "Thể dục lười", "Phương pháp dễ hiểu để dạy con" (NXB bạn người nội trợ), "Thực tiễn - Thân nhiệt cao là khỏe" (NXB Sun-mark), "Sách hiểu và làm bạn với trẻ tự kỉ bằng tranh" (NXB Godo).

● SẮP CHỮ: Shoko Omura

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Kĩ năng khi ăn uống / Hội Nghiên cứu khoa học đời sống trẻ em b.s. ; Tranh: Chika Kitamori ; Kusumi Hue dịch. - Tái bản lần thứ 1. - H. : Kim Đồng, 2015. - 52tr. : tranh vẽ ; Trọn bộ 4 cuốn. - 23cm. - (Cẩm nang sinh hoạt bằng tranh cho bé ; T.2)
ISBN 9786042032667

1. Giáo dục mẫu giáo 2. Kĩ năng 3. Ăn uống
372.21 - dc23

KDH0137p-CIP



CẨM NANG SINH HOẠT BẰNG TRANH CHO BÉ KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

(Tái bản lần thứ nhất)

NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG

55 Quang Trung, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội

ĐT: (04) 3 943 4730 - 3 942 8632 - Fax: (04) 3 822 9085

Website: www.nxbkimdong.com.vn - Email: kimdong@hn.vnn.vn

CHI NHÁNH NXB KIM ĐỒNG TẠI MIỀN TRUNG

102 Ông Ích Khiêm, TP. Đà Nẵng. ĐT: (0511) 3 812 335 - Fax: (0511) 3 812 334

Email: cnkimdongmt@nxbkimdong.com.vn

CHI NHÁNH NXB KIM ĐỒNG TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

276 Nguyễn Đình Chiểu, Q.3, TP. Hồ Chí Minh.

ĐT: (08) 3 930 3447 - Fax: (08) 3 930 5867

Email: cnkimdong@nxbkimdong.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản-Giám đốc: **PHẠM QUANG VINH**
Chịu trách nhiệm bản thảo-Phó Giám đốc: **NGUYỄN HUY THẮNG**

Người dịch: **KUSUMI HUE**

Biên tập: **TRẦN NHẬT MỸ**

Trình bày & chế bản: **PHẠM QUỐC CƯỜNG**

Sửa bài: **HOÀI THU**

In và gia công 5.000 bản - Khổ 18 cm x 23 cm - Tại Công ty CP In và Thương mại Quốc Duy

Địa chỉ: Trụ cầu N25, đường Tân Xuân, phường Đông Ngạc, Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Số xác nhận đăng kí xuất bản: 297-2015/CXBIPH/391-18/KĐ cấp ngày 4/2/2015

Quyết định xuất bản số: 149/QĐKD cấp ngày 25/4/2015

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5/2015

CẨM NANG SINH HOẠT BẰNG TRANH CHO BÉ (TRỌN BỘ 4 CUỐN)

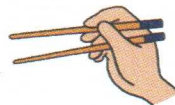


Cố vấn: MASAACKI YATAGAI Biên soạn: HỘI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC ĐỜI SỐNG TRẺ EM NHẬT BẢN
AKIRA MURAKOSHI Tranh: CHIKA KITAMORI

Bộ sách giáo dục bằng tranh, khổ to, gồm 4 cuốn, chia hoạt động cơ bản trong sinh hoạt hằng ngày của bé theo các chủ đề: “Kĩ năng trong sinh hoạt thường ngày”, “Kĩ năng khi ăn uống”, “Kĩ năng đi ra ngoài”, “Kĩ năng giao tiếp”. Bộ sách là những cuốn cẩm nang nhỏ, dạy cho bé các kĩ năng cần thiết trong nhiều tình huống thường gặp mà không hề quá sức.

1 KĨ NĂNG TRONG SINH HOẠT THƯỜNG NGÀY

Dậy đi nào bé ơi!/Giữ gìn vệ sinh cho sạch/Học đóng và mở cửa nào!/Bụng bé cho khoẻ!/Thắt buộc thật tãi/Cắt bằng kéo, dán bằng hồ/Làm cây cọ nhí!/Đọc sách vui học/Xem tivi hay ghê!/Xắn tay dọn dẹp/Quét tước nhà cửa/Cọ rửa buồng tắm/Giặt giũ quần áo/Chăm sóc cây cối và thú nuôi/Vứt rác gọn ghê/Chăm sóc cơ thể/Thay quần áo/Tự đi vệ sinh/Đi tắm/Ngủ ngon bé yêu!



2 KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

Ăn cơm nào!/Ngón tay dẻo dai dùng đũa, thìa, đĩa/Các loại bát/Cách ăn cơm/Lễ phép khi ăn/Ăn bằng đĩa/Ăn bằng bát ô tô/Uống nước/Ăn trái cây/Ăn điểm tâm/Ăn tiệm/Ăn ngoài trời/Gặp trường hợp này phải làm gì?/Cảm ơn bữa ăn ngon/Cách dùng tủ lạnh/Nào cùng nhau lăn vào bếp giúp mẹ!/Phụ mẹ nấu nướng/Làm phụ bếp cho mẹ/Dọn dẹp bát đĩa/Dọn rác trong bếp.

3 KĨ NĂNG ĐI RA NGOÀI

Quần áo, đầu tóc trước khi đi ra ngoài/Mặc gì đi?/Đem gì theo?/Kiểm lại vật dụng trước khi ra khỏi nhà/Đi bộ nào!/Đi bằng phương tiện giao thông nào?/Đi công viên/Đi nhà trẻ, mẫu giáo/Đi cửa hàng mua đồ/Đến nhà người khác/Đi bệnh viện/Đi thư viện/Gặp khúc mắc khi ở xa nhà/Trước khi nói “Con đi đây ạ!"/Đi khu vui chơi/Đi dã ngoại/Đi bơi/Kế hoạch du lịch/Ở khách sạn, nhà nghỉ/Sau khi về nhà.



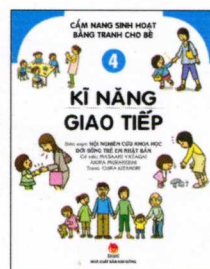
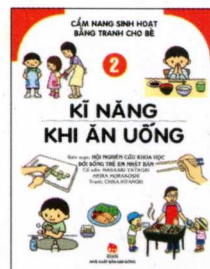
4 KĨ NĂNG GIAO TIẾP

Bé hãy chào mọi người nhé!/Nói lời cảm ơn/Xin lỗi/Chịu đựng/Tốt bụng/Khi gặp chuyện khúc mắc/Khi gặp chuyện không may hay chuyện buồn/Khi thấy trong lòng ấm ức/Cãi nhau và làm lành/Giao tiếp với gia đình, họ hàng/Giao tiếp với bạn/Giao tiếp với hàng xóm/Ngày đặc biệt/Giữ lời hứa/Tuân theo quy định/Đi mua đồ một mình/Điện thoại và thư/Nói về bản thân/Nói chuyện với người khác/Không hiểu thì hỏi.



Cẩm nang sinh hoạt bằng tranh cho bé

(Trọn bộ 4 cuốn)



Biên soạn: **HỘI NGHIÊN CỨU
KHOA HỌC ĐỜI SỐNG
TRẺ EM NHẬT BẢN**
Cố vấn: **MASAAKI YATAGAI
AKIRA MURAKOSHI**
Tranh: **CHIKA KITAMORI**

Bộ sách giáo dục bằng tranh, khổ to, gồm 4 cuốn, chia hoạt động cơ bản trong sinh hoạt hằng ngày của bé theo các chủ đề: “Kỹ năng trong sinh hoạt thường ngày”, “Kỹ năng khi ăn uống”, “Kỹ năng đi ra ngoài”, “Kỹ năng giao tiếp”. Bộ sách là những cuốn cẩm nang nhỏ, dạy cho bé các kỹ năng cần thiết trong nhiều tình huống thường gặp mà không hề quá sức.

ISBN: 978-604-2-03266-7



8 935036 696342



6152308770002

GIÁ: 32.000đ



2

KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG



E de waku kodomo no seikatsu zukan/Shokuji no kihon

by MASA AKI YATAGAI, AKIRA MURAKOSHI

© 2012 MASA AKI YATAGAI, AKIRA MURAKOSHI

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2012

by Godo-Shuppan Co., Ltd., Tokyo

Vietnamese translation rights in Vietnam arranged with Godo-Shuppan Co., Ltd.
through Nihon Denpa News Ltd.

Bản quyền tiếng Việt thuộc về NXB Kim Đồng 2014