

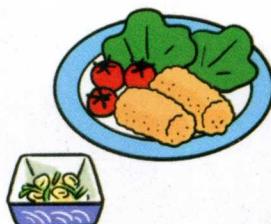
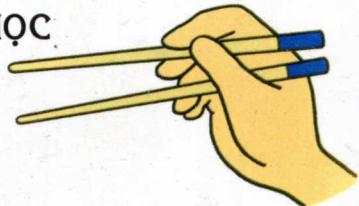
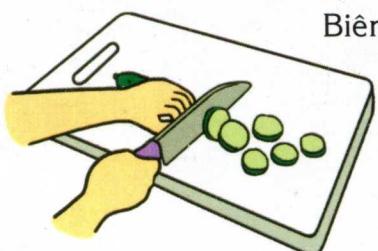
CẨM NANG SINH HOẠT BẰNG TRANH CHO BÉ

2



KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

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



KIM ĐÔNG

NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐÔNG



ĂN CƠM NGON, THẬT KHOÁI
KHẨU PHẢI KHÔNG NÀO?
BÉ BIẾT ĂN ĐÚNG CÁCH THÌ
CƠM CÒN NGON HƠN. NẾU
BÉ ĐẨM ĐANG, GIÚP MẸ
NẤU NUỐNG, ĐƠN ĐẸP BẾP
NÚC, MẸ BÉ SẼ VUI MÙNG VÀ
NGẠC NHIÊN LẮM ĐÂY!



CẨM NANG SINH HOẠT BẰNG TRANH CHO BÉ



2



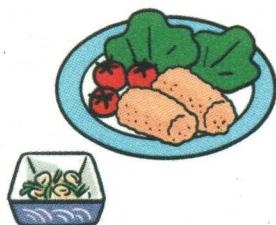
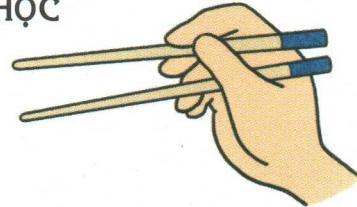
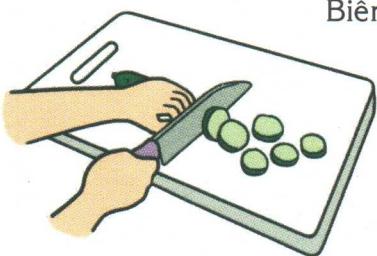
KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG

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

Cố vấn: MASAAKI 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, dĩa!.....

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



TRƯỚC KHI ĂN

HÃY CẮT DỌN
ĐỒ TRÊN BÀN.



LAU BÀN.



RỬA TAY
SẠCH SẼ.



BÊ BẮNG HAI TAY,
CON NHÉ!



CÁCH SẮP ĐẶT ĐỒ ĂN



ĐẦU CÁ ĐẶT
SANG TRÁI.



ĐẦU NHỌN ĐỮA
ĐẶT SANG TRÁI.

MỜI CƠM THẾ NÀO?



CON MỜI BỐ MẸ
ĂN CƠM Ạ!

BÉ HÃY ĂN CÙNG MỌI NGƯỜI



VỪA ĂN VỪA TRÒ CHUYỆN VUI VẺ.

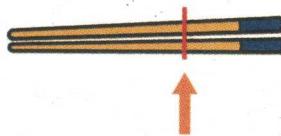
CẢM ƠN CON!

NGÓN TAY DÉO DAI DÙNG ĐŨA, THÌA, DĨA!

KHI ĂN UỐNG, BÉ CÓ BIẾT
DÙNG ĐŨA, DĨA, THÌA KHÔNG?



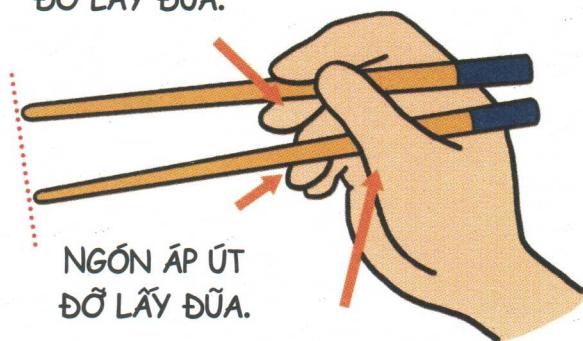
CÁCH CẦM ĐŨA



CẦM VÀO
CHỖ NÀY.

SO CHO HAI
BÊN BẰNG
NHAU.

NGÓN GIỮA
ĐỠ LẤY ĐŨA.

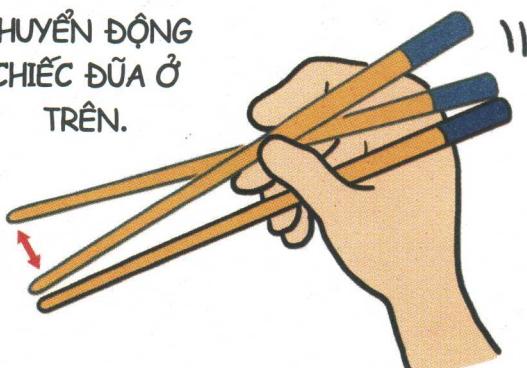


NGÓN ÁP ÚT
ĐỠ LẤY ĐŨA.

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!



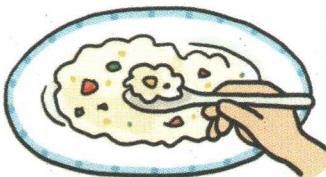
THÌA

ĐẶT NHẸ
NGÓN
TRỎ LÊN.



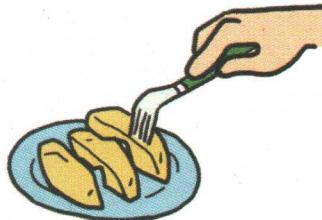
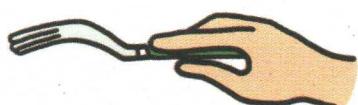
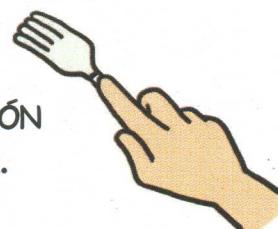
NGÓN GIỮA
ĐỠ LẤY.

NGÓN CÁI ÁP
VÀO CÁN THÌA.



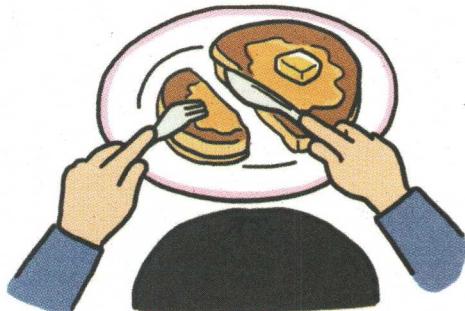
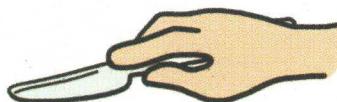
DĨA

VƯỜN NGÓN
TRỎ RA.



DAO ĂN

VƯỜN NGÓN TRỎ RA.



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

•KHI ĂN BÁNH GA-TÔ



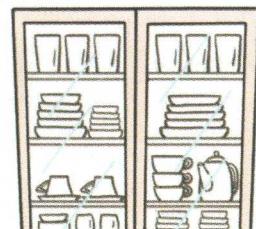
Dùng dĩa như dao
để cắt bánh.



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

CÁC LOẠI BÁT

CÓ NHIỀU LOẠI BÁT ĐỤNG 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 TRÔN BÁT
NHƯ HÌNH.



CÁCH DÙNG BÁT KHI ĂN
CANH RAU CỦ.



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

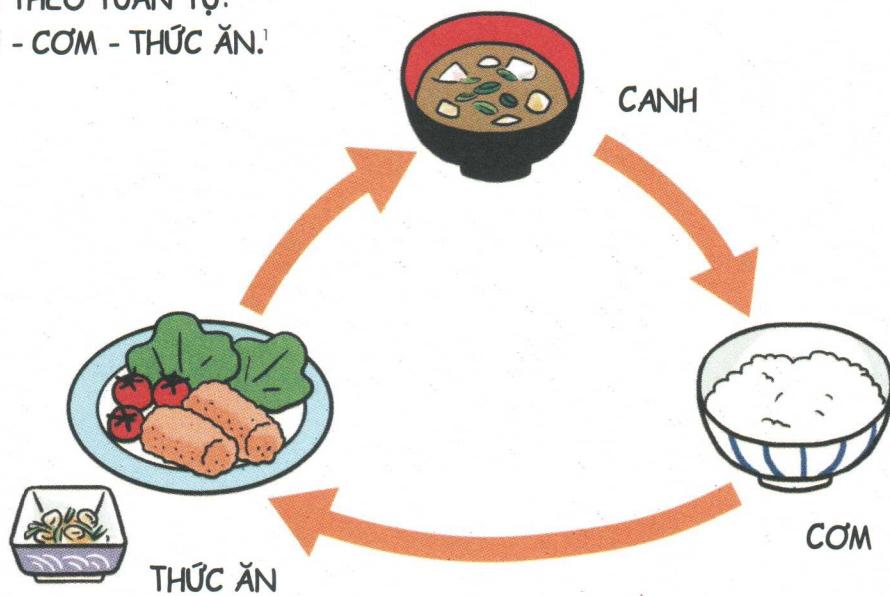
CÁCH ĂN CƠM

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



ĂN THEO HÌNH TAM GIÁC

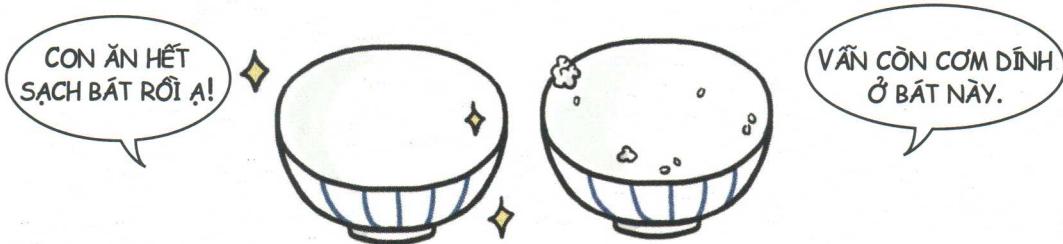
ĂN THEO TUẦN TỰ:
CANH - CƠM - THỨC ĂN!



ĂN TỪNG CHÚT 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!



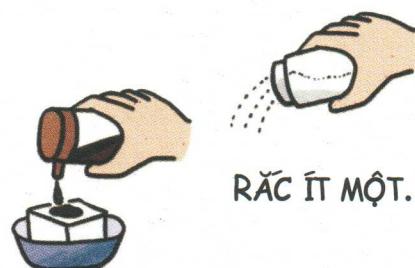
• NẾU XIN THÊM BẤT NỮA

TRONG BẤT VẪN CÒN MỘT
MIẾNG CƠM CŨNG ĐƯỢC.



CÁCH DÙNG GIA VỊ

NHIỀU LOẠI GIA VỊ



LỄ PHÉP KHI ĂN

ĐỂ KHÔNG KHÍ BỮA ĂN ĐÂM ẤM
VUI VẺ, BÉ CẦN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ?



CÁCH NGỒI ĂN

NGỒI THẲNG LƯNG
NGAY NGĂN, 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
xé dịch bát.



Dùng đũa
bối thức ăn.

GẶP CÁI GÌ
BÂY GIỜ?



Chống đũa
ngâm nghĩ.



Mút đầu đũa
chùn chụt.



Dùng đũa để
chỉ trỏ.



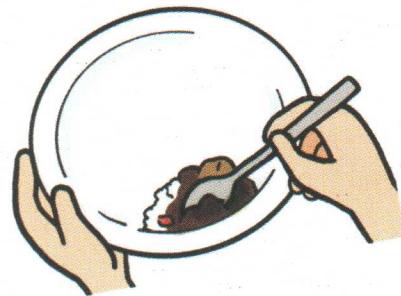
Đặt đũa
ngang bát

ĂN BẰNG ĐĨA

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



CƠM CÀ RI



GÂN HẾT THÌ HƠI NGHIÊNG
ĐĨA ĐỂ TIỆN XÚC.

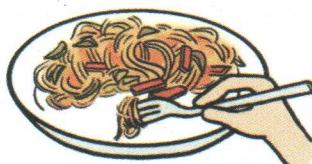


CÁCH NGỒI
ĂN ĐÚNG
TƯ THẾ.



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

MÌ SPAGHETTI

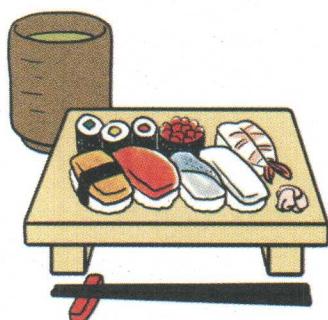


HƠI GẠT MÌ TRÊN ĐĨA
RA PHÍA TRƯỚC.

DÙNG DĨA CUỐN
KHOẢNG BA SỢI Ở
CHỖ ĐĨA TRỐNG.

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

SUSHI



CƠM

NHÂN

CHẤM NHÂN SUSHI
VÀO XÌ DẦU.

CẨM TAY ĂN
NGON LÀNH.

NÚI BỎ LÒ THƠM PHỨC



ĐĨA ĐỰNG NÚI RẤT NÓNG NÊN
ĐẶT VÀO ĐĨA LÓT MỚI CẨM.

ĂN BẰNG BÁT Ô TÔ

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

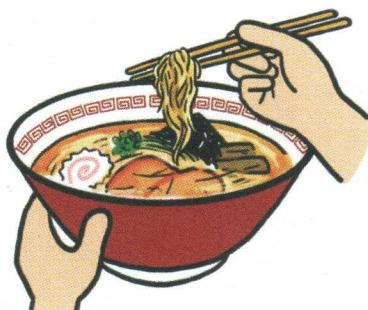


MÌ RAMEN²

KHI CỒN NÓNG VÀ ĐẦY Ủ,
BÉ HÃY SẺ RA BÁT NHỎ ĐỂ ĂN.



CHỈ GẤP TÙNG MIẾNG
VỪA MIỆNG.



KHI ĂN SÚP,
HÃY DÙNG THÌA.



ĐẶT ĐŨA XUỐNG BÀN.

¹ Một loại mì của Nhật.

² Một loại mì của Nhật.

MÌ SÔBA

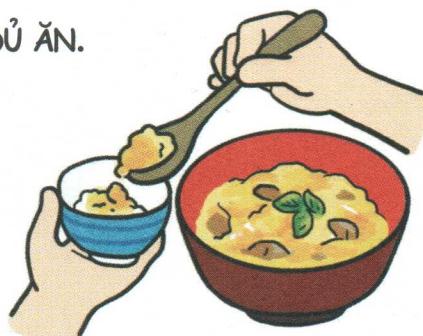
LÚC NÓNG, SAN RA
BÁT NHỎ.



KHI TÔ BỐT NÓNG MỚI
DÙNG TAY GIỮ BÁT.

CƠM THỊT GÀ VỚI TRỨNG

CHỈ LẤY CHO ĐỦ ĂN.



DÙNG ĐỂ THỬA HẠT
CƠM NÀO Ở BÁT.

SUSHI THẬP CẨM¹



DÙNG TAY GIỮ LẤY BÁT.



ĂN MỘT MIẾNG CƠM LẠI
MỘT MIẾNG THỨC ĂN.

¹Sushi không nấm 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 RỐT NHÉ!



UỐNG BẰNG CỐC

BÉ QUAN SÁT KĨ NÀY!

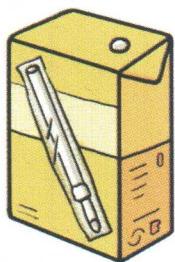


KHI UỐNG, BÉ HÃY CẦM CHẮC CỐC BẰNG CẢ HAI TAY.



KHI ĐẶT CỐC XUỐNG, HÃY ĐỂ RA PHÍA TRƯỚC, ĐỂ KHÔNG BỊ VƯƠNG TAY, GẠT ĐỔ.

VỚI SINH TỐ HỘP

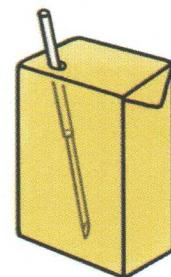


BÉ HÃY GỠ
ỐNG HÚT RA.



KÉO DÀI
ỐNG HÚT.

CẮM ĐẦU NHỌN CỦA
ỐNG VÀO LỐI.



CHỌC HẮN ỐNG HÚT XUỐNG
ĐÁY HỘP. NHƯ VẬY MỚI UỐNG
HẾT SINH TỐ ĐƯỢC.

VỚI SINH TỐ LON



KÉO BẬT NẮP
LON LÊN ĐỂ MỞ
RA UỐNG.



CẨM LON
TƯƠNG TỰ NHƯ
CẨM CỐC.

VỚI ĐỒ UỐNG NÓNG

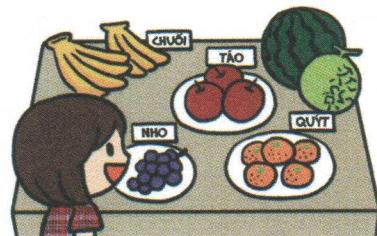
BÉ THỎI CHO
NGUỘI HÃY
UỐNG!



LẤY THÌA MÚC RỒI
THỎI CHO BỚT NÓNG.

ĂN TRÁI CÂY

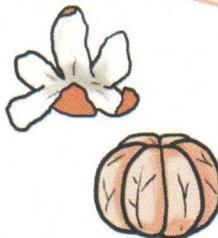
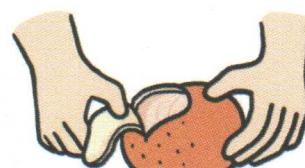
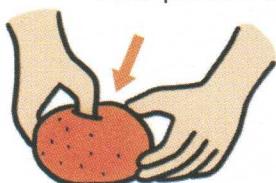
CÁC LOẠI TRÁI CÂY NHƯ QUÝT, TÁO, NHO... RẤT GIÀU DINH DƯỠNG. BÉ CÓ BIẾT TỰ BÓC ĂN KHÔNG?



CÁCH BÓC VỎ TRÁI CÂY

• QUÝT

Cho ngón tay vào phần nùm.



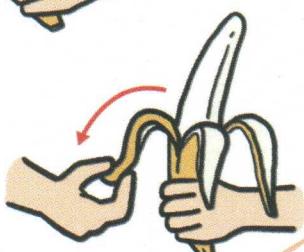
Bóc tě vỏ ra...

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

• CHUỐI

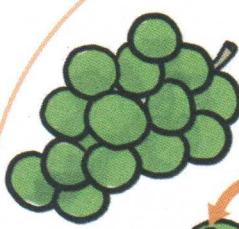


Bóc vỏ ra kéo dần xuống dưới.



• NHO

Nho quả to thì bóc vỏ.



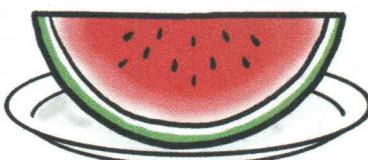
Từ chối nùm.



Nho nhỏ thì nhăn vỏ trong miệng.

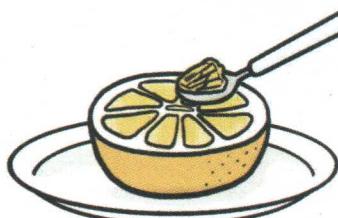
NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY BỎ HẠT RỒI ĂN

• DƯA HẤU



KHÔNG NÊN ĂN
HẠT DƯA HẤU.

• BƯỞI CHÙM

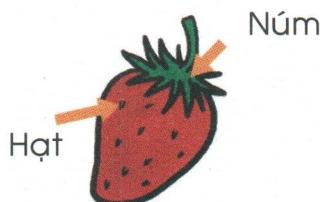


HÃY DÙNG
THÌA ĂN NHÉ!

THỈNH THOẢNG
VẪN CÓ HẠT ĐÂY!

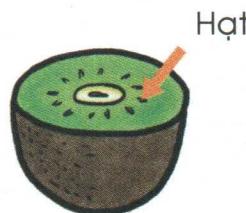
NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY ĂN CẢ HẠT

• DÂU TÂY



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

• QUẢ KIWI



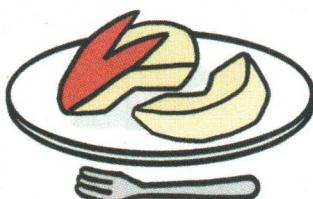
HẠT KIWI ĂN ĐƯỢC
NHƯ THƯỜNG.

TRÁI CÂY GIÀU VITAMIN



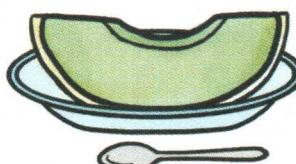
NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY CẦN BỎ RỒI ĂN

• TÁO • LÊ



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

• DƯA LƯỚI



BÉ HÃY NHỒ
NGƯỜI LỚN BỎ
CHO NHÉ!

Cung cấp dưỡng
chất nuôi cơ thể
khỏe mạnh.

ĂN ĐIỂM TÂM

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



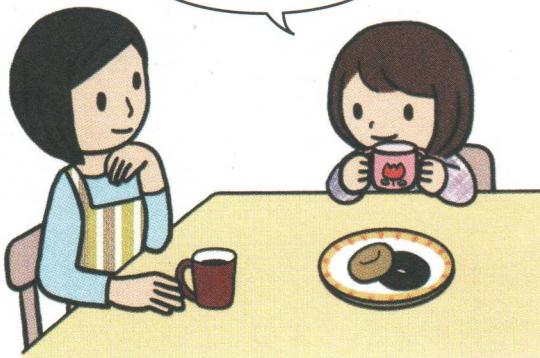
NÀO CÙNG NHAU RỬA TAY SẠCH SẼ!

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!



MẸ ƠI, TRONG
CÔNG VIÊN...

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

NẾU KHÁT
THÌ ĐÃ CÓ

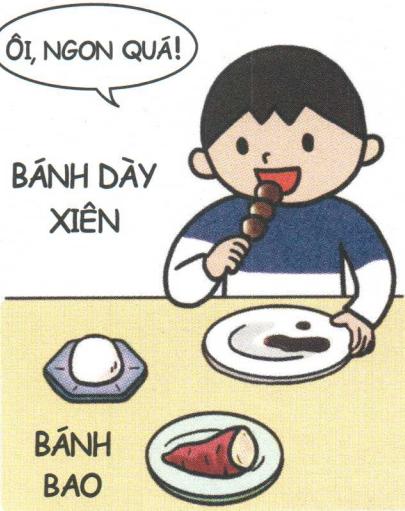


Trà lúa
mạch



Sữa tươi

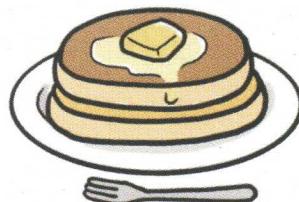
CÙNG THƯỞNG THỨC MÓN ĐIỂM TÂM HÔM NAY NÀO!



•BÁNH GA-TÔ



•BÁNH PANCAKE (BÁNH NƯỚNG KẸP)



Dùng dĩa để ăn.

•CARAMEN



Cậy nắp ở đây.

Sau đó dùng thìa xúc ăn.



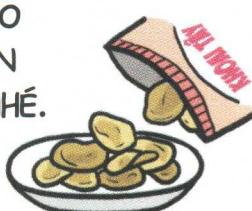
KHÔNG NÊN ĂN NO CĂNG BỤNG



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



BÉ HÃY TỰ ĐẶT CHO MÌNH HẠN ĐỊNH ĂN BẰNG 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

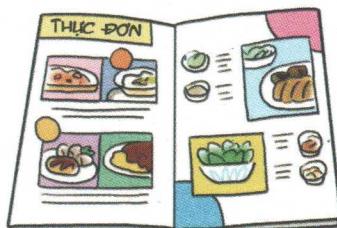
• CẢ NHÀ YÊN LẶNG NGỒI CHỜ TỚI LƯỢT

NHÀ HÀNG ĐÔNG KHÁCH,
PHẢI CHỜ MỘT LÁT.



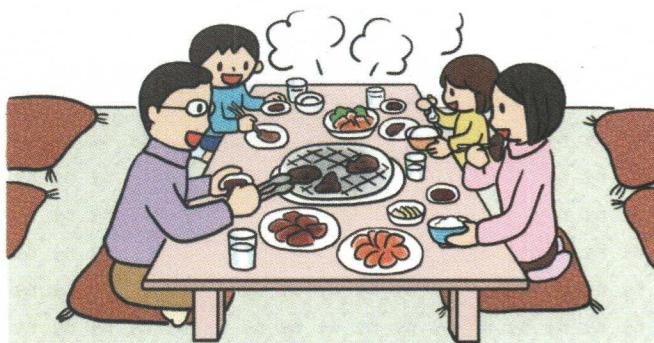
• CẢ NHÀ TA XEM THỰC ĐƠN CHỌN MÓN NÀO!

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



CẢ NHÀ CÓ BỮA ĂN NGON MIỆNG,
ẤM ÁP, VUI VẺ RA TRÒ.

Ở NHÀ HÀNG CHUYÊN THỊT NƯỚNG VÀ CÁC MÓN NHẬT



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

Ở NHÀ HÀNG TỰ CHỌN (BUFFET)

BÉ LUU 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.



SAU ĐÓ BÉ HÃY TỰ
BUNG VỀ CHỖ MÌNH.



NHỚ ĐI TỪ TỐN
KẺO NGÃ.

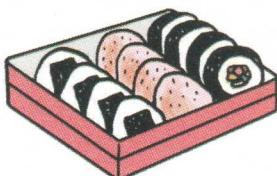
ĂN NGOÀI TRỜI

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

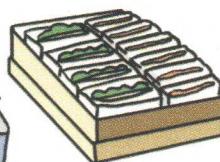
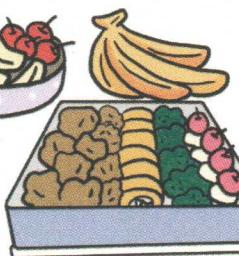


ĐI DÃ NGOẠI

CƠM NẮM HAY BÁNH
MÌ KẸP LÀ TIỆN NHẤT!



Hộp cơm trưa



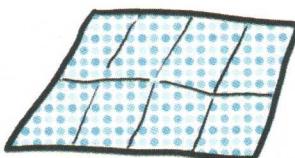
Đũa



Thìa



Khăn ướt để lau
tay



Thảm
ngồi



Túi đựng
rác

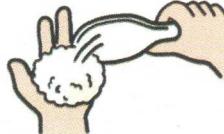


TỰ MÌNH MANG
CẢ BÓNG VÀ DÂY ĐI
CHƠI NHÉ!

BÉ THỬ NẮM CƠM KIỂU NHẬT NÀO!



Dấp 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 BÀY BÁN ĐẦY ĐƯỜNG.



GẶP TRƯỜNG HỢP NÀY PHẢI LÀM GÌ?

TOÀN LÀ MÓN KHOÁI KHẨU NHƯNG
CÓ LÚC BÉ LẠI CHẲNG MUỐN ĐỤNG ĐÚA.



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.



KHI LÀM RƠI THÌA, DĨA HAY ĐÚA 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!

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

KHI RỚT HAY VƯƠNG VÃI

• NHƯ NƯỚC BỊ RỚT RA
NGOÀI CHẨNG HẠN



BÉ HÃY DÙNG GIẾ HOẶC
KHĂN GIẤY LAU.

• LỔ TAY LÀM ĐỔ CANH NÓNG

CẨN THẬN KÉO
BÓNG BÉ NHÉ!



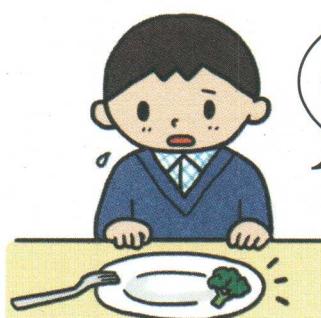
NHẶT CÁI CHO
VÀO BÁT.



NHỜ NGƯỜI LỚN DÙNG
GIẾ LAU NƯỚC ĐI.

ĐỐI VỚI MÓN BÉ KHÔNG THÍCH

CỨ TỪ CHỐI THẮNG THẦN.



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



NẾU Ở NHÀ, BÉ CŨNG
NÊN TẬP ĂN THỦ TÙNG
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 ĐỌN DẸP NHÉ.

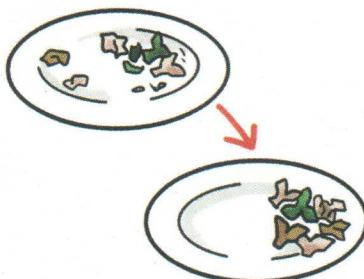


CẢM ƠN MẸ NẤU BỮA ĂN NGON



ĐỌN DẸP NÀO!

GOM ĐỒ THỪA
TRÊN ĐĨA LẠI.



BÁT ĐĨA ĐỰNG ĐỒ THỪA
THÌ XẾP TRÊN CÙNG.



XẾP CHỒNG CÁC BÁT ĐĨA
CÙNG LOẠI VỚI NHAU.

CHÙI RỬA SẠCH SĒ



BÉ HÃY GIÚP MẸ ĐEM BÁT ĐĨA BẨN RA BỒN RỬA

NHỚ LUU Ý BUNG 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 CHẤT QUÁ NHIỀU ĐỒ VÀO TỦ LẠNH

BÉ ĐỪNG CẤT NHIỀU
ĐỒ VÀO TỦ LẠNH NHÉ!



NÀO CÙNG NHAU LĂN VÀO BẾP GIÚP MẸ!

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



TRƯỚC TIỀN PHẢI CHUẨN BỊ ĐÃ!

• BÉ HÃY RỬA TAY SẠCH SẼ!



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

• VÀO BẾP CHỈNH TỀ
VỚI TẠP DỀ



BÉ CŨNG CẦN ĐEO
TẠP DỀ NỮA.

• NHỚ BUỘC TÓC GỌN GÀNG!



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

CHÚNG MÌNH CÙNG ĐẶT BỤC ĐỂ ĐỨNG NÀO!



BÉ PHẢI CHUẨN BỊ BỤC ĐÚNG
ĐỂ TAY VỪA TÂM VỚI TỐI
BÔN RỬA HAY BỆ NẤU.

XÓI VÀ MÚC

•CƠM



•CANH



BÉ CẨN THẬN KẺO BÓNG NHÉ!



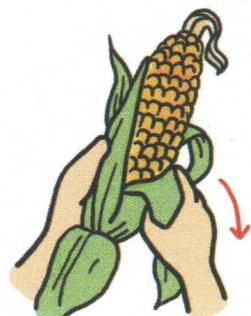
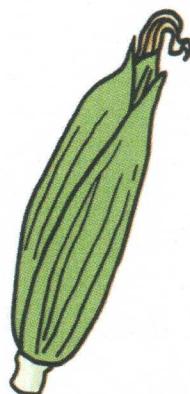
PHỤ MẸ NẤU NƯỚNG

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



BÓC VỎ

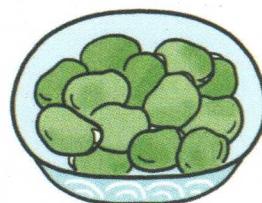
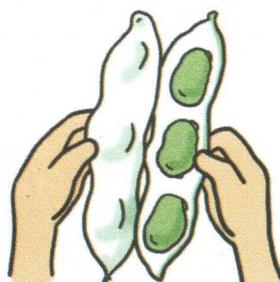
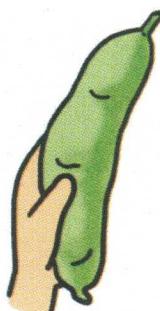
• NGÔ



LẤY HAI NGÓN
CÁI, RẼ VỎ BẤP
NGÔ RA.

BÓC VỎ TỪ
TRÊN XUỐNG.

• ĐẬU HÀ LAN



DÙNG NGÓN CÁI
TÁCH VỎ RA.

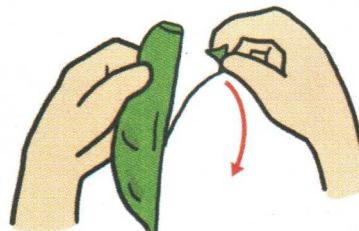
MOI LẤY HẠT.

TƯỚC XƠ

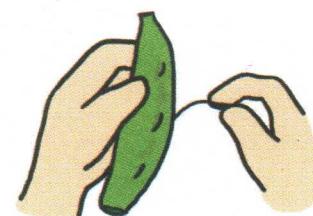
• ĐẬU VÁN



CẤU NHỎ
MỘT ĐẦU.



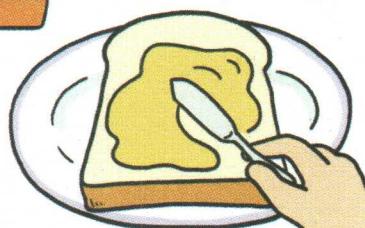
TƯỚC MỘT
BÊN XƠ RA.



BÊN KIA CŨNG
LÀM NHƯ VẬY.

PHẾT

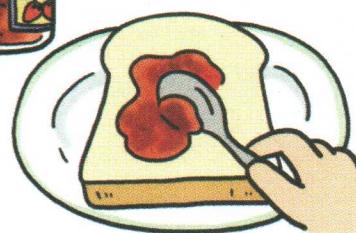
• PHẾT BƠ



PHẾT BẰNG DAO
PHẾT BƠ.

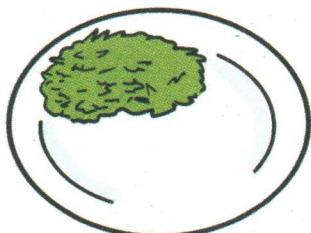


• MỨT



DÙNG THÌA XÚC
MỨT VÀ PHẾT.

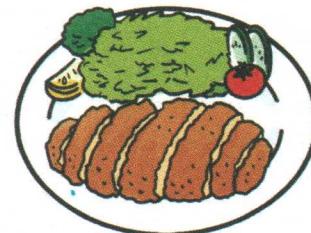
BÀY THỨC ĂN VÀO ĐĨA



XẾP BẮP CẢI THÁI
NHỎ VÀO ĐĨA.



TRANG TRÍ BẰNG
CÀ CHUA.



BÀY THỊT CHIÊN XÙ
LÊN ĐĨA.

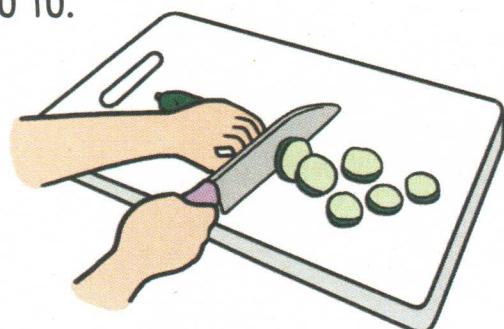
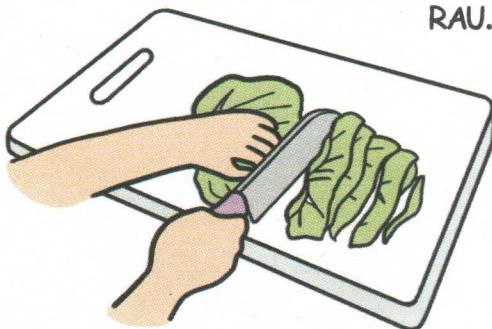
LÀM PHỤ BẾP CHO MẸ!

BÉ THỦ GIÚP MẸ NHỮNG VIỆC
KHÓ HƠN XEM NHÉ!

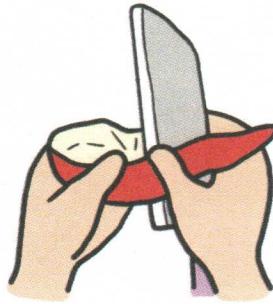
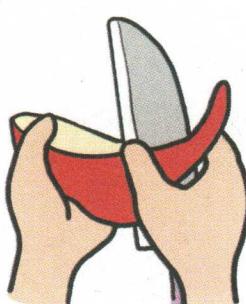


THÁI RAU

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



GỌT VỎ TRÁI CÂY



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

ĐẬP TRỨNG



VỎ TRỨNG RẠN RA.

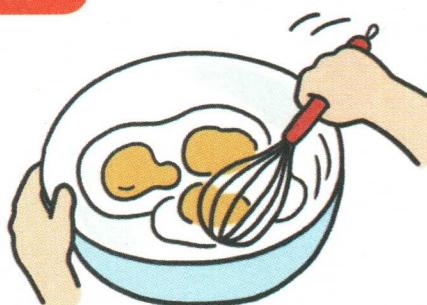


TÁCH RA.



RÓT LÒNG
TRỨNG RA.

TRỘN



TRỘN TRỨNG.



TRỘN ĐẬU TƯƠNG
LÊN MEN (NATTOU).

TẨM BỘT



GẤP ĐỔ CẦN CHIÊN
LĂN TRÊN BỘT CHIÊN XÙ.



LĂN SAO CHO BỘT
PHỦ KÍN.

DỌN DẸP 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!

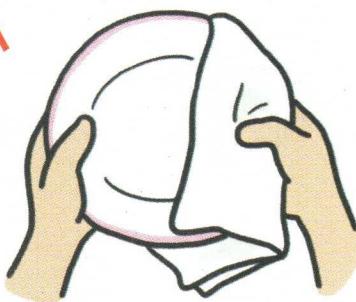


•THÌA •DĨA

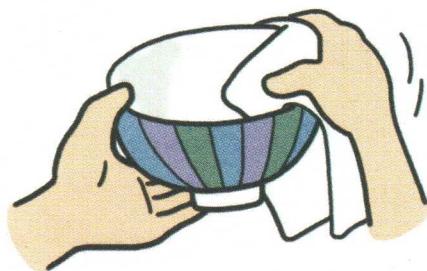


LAU BÁT ĐĨA

• 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!



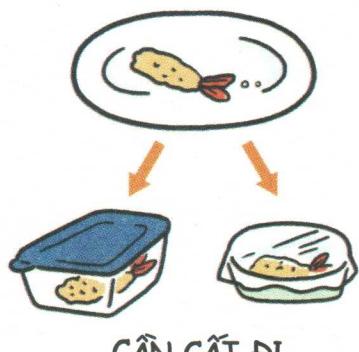
DỌN RÁC TRONG BẾP

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



THỨC ĂN THỪA THÌ SAO?

• THỨC ĂN THỪA



• ĐỔ VÚT ĐI



PHÂN LOẠI RÁC

Chai lọ



Chai nhựa



Rác thực
phẩm



Vỏ lon



Hộp giấy

GOM RÁC



CHAI NHỰA VÀ VỎ
LON THÌ GIẤM CHO
BẾP, NHỎ LẠI!



BÉ NHỎ 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 MỚI HƠN.



ĐÓI 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 nghiêm nhiên đi vào cửa trước... Theo thiển 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 hàng 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 chúng 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**

● CỐ VẤN

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 tư 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 lý 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 CHỨ: 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 giá công 5.000 bản - Kho 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 ký 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: MASAAKI 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 hàng 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.

1 KỸ NĂNG TRONG SINH HOẠT THƯỜNG NGÀY

Dậy đi nào bé ơi!/Giữ gìn vệ sinh cho sạch/Học đóng và mở cửa nào!/Bung bê cho khéo!/Thắt buộc thật tài/Cắt băng kéo, dán băng hỗ/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 ghẽ/Chăm sóc cơ thể/Thay quần áo/Tự đi vệ sinh/Đi tắm/Ngủ ngon bé yêu!



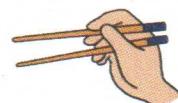
3 KỸ NĂNG ĐI RA NGOÀI

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.



2 KỸ NĂNG KHI ĂN UỐNG

Ăn cơm nào!/Ngón tay dẻo dai dùng đũa, thìa, dĩa!/
Các loại bát/Cách ăn cơm/Lẽ 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/
Đọn dẹp bát đĩa/Đọn rác trong bếp.



4 KỸ 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 áp/Cái 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情境 thường gặp mà không hề quá súc.

ISBN: 978-604-2-03266-7



6152308770002

GIÁ: 32.000đ



2

KĨ NĂNG KHI ĂN UỐNG



E de wakaru kodomo no seikatsu zukan/Shokuji no kihon

by MASAAKI YATAGAI, AKIRA MURAKOSHI

© 2012 MASAAKI 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.