

หนูทำได้

คู่มือสอนเด็กสไตส์ญี่ปุ่น ให้รู้จักหน้าที่
มีวินัย รับผิดชอบตัวเองได้ และใส่ใจผู้อื่น

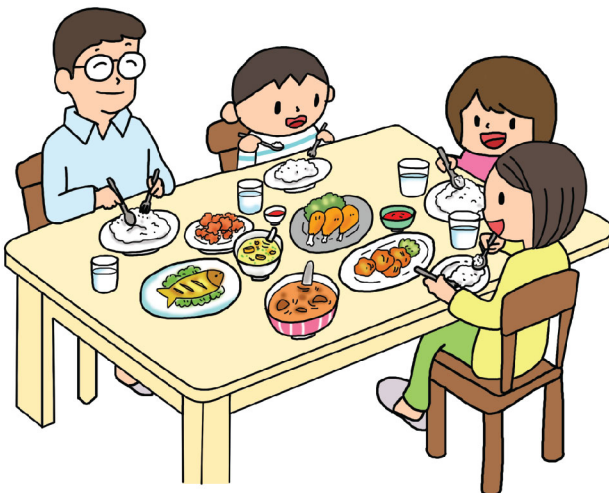


มีมารยาท บนโต๊ะอาหาร



คำนิยามโดย อ.ธิดา พัทธกษสินสุข (ครูหวาน)
กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

.....
Masaaki Yatagai และ Akira Murakoshi เขียน
Chika Kitamori ภาพประกอบ
ประพันธ์ รัตนสมบัติ แปล



มีมารยาท บนโต๊ะอาหาร



คำนิยามโดย อ.ธิดา พิทักษ์สินสุข (ครูหวาน)

กรรมการบริหาร สมาคมครูอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

.....

Masaaki Yatagai และ Akira Murakoshi เขียน

Kyunghee Lee ภาพประกอบ

ประพันธ์ รัตนสมบัติ แปล



คำนิยม

คุณพ่อคุณแม่คงเห็นด้วยว่าเรื่องการรับประทานอาหารเป็นกิจกรรมที่สำคัญของทุกครอบครัวที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน หากคุณพ่อคุณแม่ใช้โอกาสนี้ค่อยๆ สอนค่อยๆ ฝึกฝนลูกน้อยไปวันละน้อย เขาจะเรียนรู้ได้ดีเพราะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เมื่อมีโอกาสฝึกซ้ำๆ ในหลายๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นมารยาทบนโต๊ะอาหาร รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ฝึกฝนให้มีความเข้าใจคิดถึงผู้อื่น รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้จึงไม่เพียงแต่ทำให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีแล้ว สิ่งเหล่านี้ยังหล่อหลอมให้เขามีจิตใจที่ดีงามอีกด้วย

การที่ลูกได้ช่วยจัดเตรียมอาหาร จัดโต๊ะ รับประทานอาหารพร้อมกัน และช่วยเก็บล้าง ไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของการแบ่งเบาภาระของคุณพ่อคุณแม่ และยังมีเรื่องดีๆ อีก 2 ประการที่เกิดขึ้นกับลูก ประการแรก ลูกจะรู้สึกถึงความเป็นสมาชิกของ “ครอบครัว” เหนือด้วยกัน สนุกด้วยกัน และรับผิดชอบบ้านด้วยกัน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กรับรู้ถึงความเป็นครอบครัวที่แน่นแฟ้น ส่งผลให้เขามีจิตใจที่มั่นคง ไม่กลัวปัญหาและอุปสรรค เพราะมีบ้านเป็นฐานใจที่มั่นคง ประการที่สอง เด็กจะเป็นคนที่เห็นคุณค่าของการทำงาน ทำอาหารเสร็จก็ได้กินอร่อยๆ ด้วยกัน ล้างจานเสร็จ จานก็สะอาดเอี่ยม เด็กจะมีนิสัยขยัน ไม่เกียจงาน เป็นที่รักของคนรอบข้าง

หนังสือ “**มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร**” จะเป็นผู้ช่วยที่ดีของคุณพ่อคุณแม่ที่ค่อยๆ สะกิดเตือนใจไม่ให้หลงลืมที่จะสอนบางเรื่องให้กับลูก ขณะเดียวกันก็นำหนังสือเล่มนี้มาอ่านกับลูก ชวนพูดชวนคุยผ่านตัวหนังสือและภาพวาดที่น่ารัก เมื่อหยิบหนังสือเล่มนี้มาอ่านดูก็อดจะชื่นชมผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ เพราะช่างละเอียดละออใส่ใจที่จะบอกกล่าวถึงเรื่องที่เด็กๆ ควรรู้ควรปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน นำเสนออย่างเรียบง่ายแต่ชัดเจนน่าอ่าน ขอบคุณสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ที่ทำหนังสือดีๆ ไว้ให้คุณพ่อคุณแม่นำมากล่อมเกลาลูกๆ ให้เป็นเด็กน่ารักและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ดร. พัทธมน วัฒนศิริ

อาจารย์ธิดา พัทธมนสินสุข (ครูหวาน)

กรรมการบริหาร สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คุยกับคุณพ่อคุณแม่

กิจวัตรประจำวัน มารยาทบนโต๊ะอาหาร การปฏิบัติตัวนอกบ้าน และวิธีพูดคุยกับคนรอบข้าง เหล่านี้คือทักษะจำเป็นที่เด็กเล็กควรต้องเรียนรู้ เพื่อใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจมองข้ามไป ไม่ได้ลงมือสอนจริงจัง เพราะคิดว่าเป็นเรื่องง่ายๆ ที่เด็กสังเกตได้เองจากคนรอบตัวหรือที่สำคัญกว่านั้นก็คือ คุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าควรสอนอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม

หนังสือ ชุด หนูทำได้ คือหนังสือภาพที่สอนให้เด็กรู้จักทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านต่างๆ ประกอบด้วยหนังสือ 4 เล่ม คือ ทำกิจวัตรประจำวันในบ้าน มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร ปฏิบัติตัวดีเมื่อออกนอกบ้าน สื่อสารดีมีแต่คนรัก โดยในเล่ม **“มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร”** จะยกตัวอย่างกิจวัตรที่เด็กต้องทำจริงๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น จัดโต๊ะอาหาร วิธีการใช้ช้อนส้อม แต่ละกิจกรรมอธิบายวิธีปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน ใช้ภาษาง่ายๆ พร้อมมีภาพประกอบชัดเจน

คุณพ่อคุณแม่อาจดูตัวอย่างวิธีสอนจากหนังสือ แล้วนำไปใช้สอนเด็กหรือพาเด็กอ่านหนังสือก่อน แล้วชวนให้ฝึกทำไปพร้อมๆ กัน สิ่งสำคัญในการสอนทักษะเหล่านี้คือ ผู้สอนต้องทำให้ดูเป็นตัวอย่าง แล้วให้เวลาเด็กได้เรียนรู้และฝึกฝน อย่าลืมนัดและให้กำลังใจเด็กสม่ำเสมอด้วย



หนูทำได้

มีมารยาท บนโต๊ะอาหาร

สารบัญ



มากินข้าวด้วยกันนะ..... 6

ซ้อนของหนู..... 8

อุปกรณ์การกินอื่นๆ..... 10

จาน ชาม และถ้วย..... 12

กินข้าวให้ถูกวิธี..... 14

มารยาทในการกินอาหาร..... 16

กินอาหารประเภทเส้น..... 18

กินอาหารประเภทต่างๆ..... 20



ตี๋มเครื่องตี๋ม..... 22

กินผลไม้..... 24

กินของว่าง..... 26

กินที่ร้านอาหาร..... 28

สถานการณ์แบบนี้ทำอย่างไรดีนะ..... 30

ในตู้เย็น..... 32

ช่วยงานในครัว..... 34

ช่วยทำกับข้าว..... 36

ช่วยทำกับข้าว (ต่อ)..... 38

กินอิ่มแล้ว..... 40

เก็บล้างภาชนะ..... 42

เก็บกวาดในครัว..... 44

กินแบบไหนดีนะ..... 46

เด็กตี๋มมีมารยาทบนโต๊ะอาหาร..... 47



มากินข้าวด้วยกันนะ

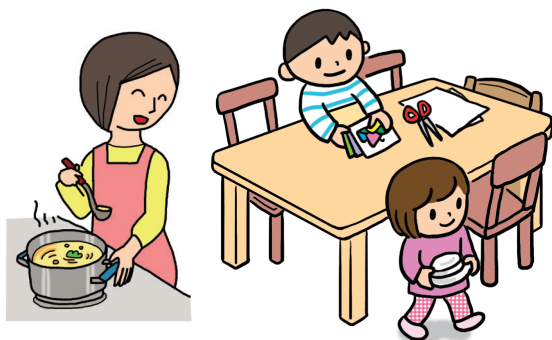
เด็กๆ รู้ไหมก่อนกินข้าวต้องทำ
อะไรบ้าง



ทำความสะอาดโต๊ะ

เก็บของที่ไม่ใช่ออกจากโต๊ะ

เช็ดโต๊ะให้สะอาด



ล้างมือ



ถือ 2 ช้อนนะลูก

หยิบภาชนะ
ไปวางที่โต๊ะ



จัดโต๊ะอาหาร



วางจานตรงหน้าผู้รับประทาน
ช้อนส้อมวางคู่กันทางด้านขวา
แก้วน้ำวางหน้าจานเยื้องไป
ทางด้านขวา

พร้อมแล้ว ลงมือกินได้เลย



กินพร้อมหน้า



ครอบครัวสุขสันต์ แบ่งปันเรื่องราว
ในมื้ออาหาร

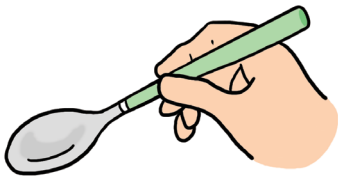
ช้อนของหนู

ช้อนมีตั้งหลายแบบ แล้วช้อนแต่ละแบบ
ใช้ยังไงนะ



วิธีจับช้อน

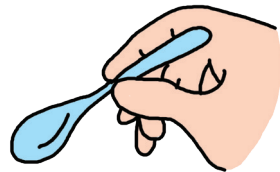
จับช้อนหลวมๆ ด้วยนิ้วโป้งกับนิ้วชี้
นิ้วที่เหลือรองรับน้ำหนักช้อน



ช้อนยาว



ช้อนสั้น



ช้อนชา



ช้อนไอศกรีม

จะช้อนใหญ่หรือช้อนเล็ก
ก็จับเหมือนกันจะ

- ใช้ช้อนคนเครื่องดื่ม
- ใช้ช้อนตักอาหารเข้าปาก



อ๊ะ! ระวังร้อน
ก่อนกินอย่าลืมเป่านะ

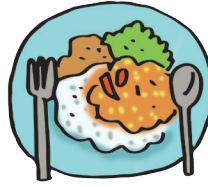
อาหารที่กินด้วยช้อนชนิดต่างๆ



ข้าวต้ม



ไอศกรีม



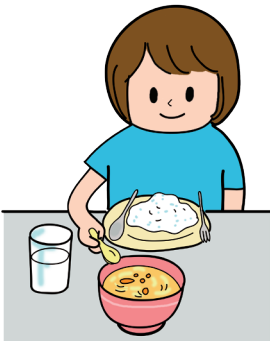
ข้าวราดแกง



โกโก้

ช้อนกลาง

ใช้ช้อนกลางตักกับข้าวมาใส่จาน
ตัวเองทุกครั้ง



ถ้าอยากชดน้ำแกง ให้ใช้ช้อนกลาง
ตักน้ำแกงจากชามใหญ่มาใส่ช้อนของเรา

ถ้ากับข้าวอยู่ไกล
บอกคุณพ่อคุณแม่
ให้ตักให้นะ

