

หนูจะกิน อะไรดี



เครือข่าย
เด็กไทยไม่กินหวาน

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

หนูจะกินอะไรดี



คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง
ในการอ่านให้เด็กฟัง

“เด็กอายุ 2 – 5 ปี เป็นวัยที่เริ่มสร้างลักษณะนิสัยในด้านต่าง ๆ จึงควรฝึกเด็กให้มีสุขนิสัยในการบริโภคให้รับประทานผัก ผลไม้ ไม่ติดรสหวานตั้งแต่วัยนี้” *

หนูจะกินอะไรดี มีเนื้อหาที่ต้องการสร้างเสริมลักษณะนิสัยเด็กๆ ไม่ให้ติดรสหวาน โดยแนะนำให้กินผลไม้สด และน้ำเปล่า แทนขนม/เครื่องดื่มหวานๆ

คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ควรฝึกให้เด็กๆ รับประทานอาหารดี มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ ตามสัดส่วนอย่างเหมาะสม

ต้องกินของดีที่มีประโยชน์



* ชุตินา ศิริกุลชยานนท์ (2550). “อาหารดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพเด็กไทยดูดี มีพลานามัย. 48- 57 . บริษัท เอส เอ็ม อาร์ต อินเตอร์พรีนธ์ จำกัด : กรุงเทพมหานคร.



หนูจะกิน อะไรดี

ที่ปรึกษา วราภรณ์ จิระพงษา
สุวรรณณา เข็้ออรรถการุณ
เรื่อง ผู้สดี จันทร์บาง

จำนวนหน้า 20 หน้า
ภาพประกอบ
จัดทำโดย เครือข่ายบรรณรักษ์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน
พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2555
จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม
พิมพ์ที่ นโมพลัส

หนูจะกิน
อะไรดี





หนูชื่อ **ชวนชม** ตากลมน่ารัก
ใครเห็น ใครทัก ว่าหนูแข็งแรง
รำเริง แจ่มใส ยิ้มกว้างเมื่อใด
เห็นพื้นขาวใส สะอาด สวยดี



วันนี้ดีใจ
 พ่อ-แม่พาไป
 เทียบร้านเปิดใหม่
 มีของ มากมาย



พ่อขา แม่ขา
 หนุจะกินอะไรดี

ไอ้โฮตาลาย
 "หนุจะกินอะไรดี"





ต้องเลือกของดี ที่มีประโยชน์

หลักเลี้ยงลูกอม
ขนมที่หวานเหนียว
เคี้ยวแล้วติดฟัน
หากกินทุกวัน

ฟันหนูจะยุ ล้วนๆไม่งาม





ต้องเลือกของดี
ที่มีประโยชน์



ขนมถุง กรูบกรอบ
รสหวานมันเค็ม
ล้วนมีโทษภัย
หากกินทุกวัน

พันहुจะยุ ล้วนจุไปงาม



ต้องเลือกของดี ที่มีประโยชน์
น้ำหวาน น้ำอัดลม หนุ่ควรงดดื่ม

มีแต่น้ำตาล หากกินทุกวัน
ฟันหนูจะยุ ล้วนๆไม่งาม

ต้องเลือกของดี
ที่มีประโยชน์

ผลไม้สด สด มีหลาย รสชาติ
เกลือแร่มากมี วิตามิน มากมาย
บำรุงร่างกาย ขับถ่ายสบายดี
น้ำพาสีวี สุขี กายใจ

ชวนชม เด็กดี

เชื่อกำสอบส่ง

ผลไม้อร่อยดี
น้ำเปล่าใส ใส

หูกินทุกวัน
ดีแล้ว ชื่นใจ

ไอ อีก
ไอ



ฟันขาว

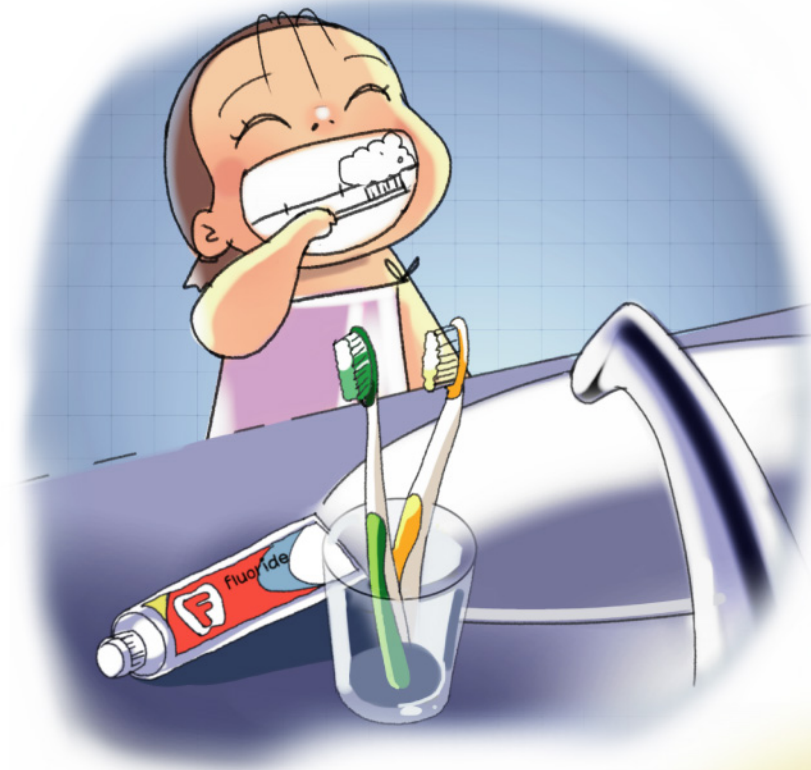
ฟันแข็งแรง

แจ่มใส แข็งแรง

ยิ้มกว้างเมื่อใด

เห็นฟันขาวใส

สะอาด สวยดี



ค้ำแล้วชวนชม
อาบน้ำ แปรงฟัน

ก่อนจะเข้านอน
ไหว้พระขอพร
โปรดจงคุ้มครอง
ชวนชม เด็กดี





ตื่นเช้าอีกที

เตรียมไปโรงเรียน



អង្គុះក្រីក្រ
ខ្មែរល្អ