



กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ “อาหารดีมีประโยชน์”

ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง ประโยชน์ของอาหาร





เพลง อาหารดีมีประโยชน์

(ศรินวล รัตนสุวรรณ)

อาหารดีและมีประโยชน์ คือผักสดและกึ่งหอยปูปลา

เปิด ไก่ ไข่ นม ผลไม้ นานา มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา



หนูจะกิน อะไรดี



เครือข่าย
เด็กไทยไม่กินหวาน

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเพื่อคนไทยสุขภาพดี



หนูชื่อ**ชวบชน** ตากลมน่ารัก
ใครเห็น ใครทัก ว่าหนูแข็งแรง
รำเริง แจ่มใส ยิ้มกว้างเมื่อใด
เห็นพี่นขาวใส สะอาด สวยดี



วันนี้ดีใจ
พ่อ-แม่พาไป
เทียบร้านเปิดใหม่
มีของ มากมาย



พ่อบา แม่บา
หนุจะกินอะไรดี

โห้ไฮตาลาย
"หนุจะกินอะไรดี"



ต้องเลือกของดี ที่มีประโยชน์

หลักเลียงลูกอม
ขนมที่หวานเหนียว
เคี้ยวแล้วติดฟัน
หากกินทุกวัน

ฟันหนูจะยุ อ้วนจุไม่งาม





ต้องเลือกของดี
ที่มีประโยชน์

ขนมถุง กรูบกรอบ
รสหวานมันเค็ม
ล้วนมีโทษภัย
หากกินทุกวัน
ฟันหลอจะงู ล้วนจู่ไปงาม





ต้องเลือกของดี ที่มีประโยชน์
น้ำหวาน น้ำอัดลม หนูควรงดดื่ม

มีแต่น้ำตาล หากกินทุกวัน
ฟันหนูจะยุ ล้วนๆไม่งาม

ต้องเลือกของดี
ที่มีประโยชน์

ผลไม้สด สด มีหลาย รสชาติ
เกลือแร่ มากมี วิตามิน มากมาย
บำรุงร่างกาย ชักถ่ายสบายดี
น้ำพาสีวี สุขี กายใจ

ชวนชม เด็กดี

เชื่อดำสอนสั่ง

ผลไม้อร่อยดี
น้ำเปล่าใส ใส

หนูกินทุกวัน
ดื่มแล้ว ชื่นใจ

โห อีก
โห

[ไม่มีชื่อเรื่อง]

ฟันหนูไม่ผุ

หนูไม่อ้วนจุ

แจ่มใส แข็งแรง

ยิ้มกว้างเมื่อใด

เห็นฟันขาวใส

สะอาด สวยดี



ค้ำแล้วชวนชม
อาบน้ำ แปรงฟัน

ก่อนจะเข้านอน
ไหว้พระขอพร
โปรดจงคุ้มครอง
ชวนชม เด็กดี







ขอขอบคุณสื่อนิทาน

เรื่อง หนูจะกินอะไรดี

โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๕



สนทนากับเด็ก ๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร
ขออาสาสมัครออกมาหยิบบัตรภาพประโยชน์
ของอาหาร ติดลงในชาร์ต

