

กุงกึ่งห้องผูก



จัดทำโดย
นางสาวจัฐสรณ์ แห้วเพชร
รหัส 571081321143

กุงกิงหนูน้อยหน้าใส
ช่างมีน้ำใจโอบอ้อมอารี
กุงกิงหนูน้อยตัวกลม
ใครต่างชื่นชมว่าเป็นเด็กดี



กุงกิงชอบกินอาหาร
ทั้งคาว ทั้งหวาน อาหารมากมี
ไต่ย่าง ก๋วยเตี๋ยว ไอศกรีม
กุงกิงได้ชิม “อ้า อร่อยดี”



ยกเว้นผัก ผลไม้
กึ่งกึ่งโวยวายเอาแต่ร้อง “อู้”
ร้องให้สายหน้าตาเดียว
ยิ่งผักใบเขียวเคี้ยวแล้วขมปี
ผลไม้ก็เปรี้ยวเข็ดฟัน
ไม่เห็นหวานมันเหมือนขนมเลยนี่





แม่จับเดินเข้าไปหา
 “โอ๊ะโอ๊ะ..ลูกจำไม่เป็นไรคนดี
 ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก
 ก็เป็นเพราะลูกไม่กินผักนะซี
 พืชผักประโยชน์หลากหลาย
 วิตามินมากมาย เกือบแรม่่มากมี
 กากใยในผักผลไม้
 ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกคล่องดี”



“นอกจากผลไม้และผัก
 หนูต้องรู้จักดูแลถั่วถั่วถั่ว
 ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย
 ฝึกการขับถ่ายเป็นเวลาให้ดี
 ก่อนเดินออกจากห้องน้ำ
 หนูต้องจดจำล้างมือทุกที
 เชื้อพียงสิ่งที่แม่บอก
 หนูจะอ้ออก ไม่ทรมานอย่างนี้”





เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-4 ปี
กุงกิงมาชวนเพื่อนๆ ให้รู้จักดูแลสุขภาพอนามัยของ
ตนเองในหนังสือนิทานส่งเสริมสุขนิสัย



กุงกิงชอบกินอาหารสารพัด
แต่กุงกิงไม่ชอบกินผักและผลไม้
กุงกิงก็เลย “อ๊อไม่ออก”
อูย...กุงกิงจะทำยังไงดีนะ

#####

