

หนังสือนิทาน เรื่อง อาหารดีแสนอร่อย



คำนำ

หนังสือนี้ทาน เรื่องอาหารดีแสนอร่อย จัดทำขึ้นเพื่อช่วยเสริมสร้าง
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย เนื่องจากการรับประทานอาหาร
อาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง มีร่างกายเจริญเติบโต
เหมาะสมตามวัย

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่ง นิตานเรื่องอาหารดีแสนอร่อย จะก่อให้เกิด
ประโยชน์แก่เด็กปฐมวัย ผู้ปกครองและครู เพื่อช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค
อาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัยยิ่งขึ้นไป

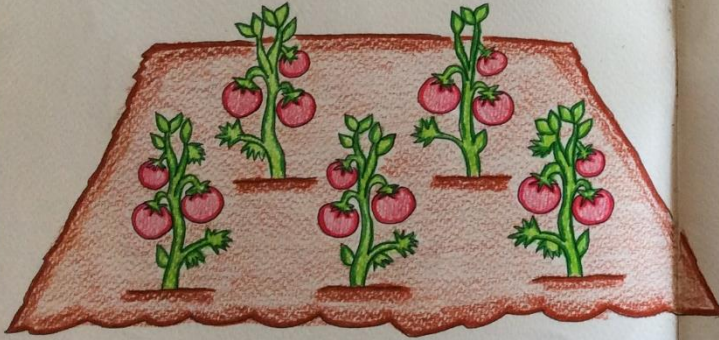
วันนี้วันหยุด หนูนากับยายหาคุณยายที่บ้าน



คุณยายกำลังจะออกไปเก็บไข่ไก่ ผัก ผลไม้
มาทำอาหาร คุณยายจึงชวนหนูนากับยาย
คุณยายเดินไปถึงเล้าไก่ เก็บไข่ไก่ใส่ตะกร้า



เมื่อเก็บไข่ไก่เสร็จแล้ว
คุณยายพาหนูมาที่แปลงผักหลังบ้านคุณยาย
หนูถามคุณยายว่า “คุณยายคะ นี่ผักอะไรคะ”
คุณยายตอบว่า “มะเขือเทศจ๊ะ”



เมื่อเก็บแครอทเสร็จแล้ว
คุณยายพาหนูมาที่แปลงผักที่อยู่ใกล้ๆกัน
หนูถามคุณยายว่า “คุณยายคะ นี่ผักอะไรคะ”
คุณยายตอบว่า “ผักชีจ๊ะ”







ถ้าหนูไม่ชอบกิน
จะทำให้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก



ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ไม่สบายบ่อยๆ



หนูหาฟังแล้วคิดได้
จึงรับประทานอาหารทุกอย่าง ไม่เลือกกินอาหารอีก



