



นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล็มแรกของหนู

หนูดีไม่กินผัก



สอนหนูน้อยให้รักการกินผัก เพื่อสุขภาพที่ดี และร่างกายที่แข็งแรง

หนูนิดไม่กินผัก

สร้างเสริมสุขนิสัยที่ดีให้กับหนูน้อย



HQ (Health Quotient)

ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง



EQ (Emotional Quotient)

ความฉลาดด้านอารมณ์



CQ (Creativity Quotient)

ความฉลาดด้านความคิดสร้างสรรค์



SQ (Social Quotient)

ความฉลาดด้านการเข้าสังคม



IQ (Intelligence Quotient)

ความฉลาดด้านสติปัญญา



AQ (Adversity Quotient)

ความฉลาดด้านการแก้ปัญหา



PQ (Play Quotient)

ความฉลาดที่ได้รับจากการเล่น



EF (Executive Function)

ความสามารถในการควบคุมตนเอง
เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



ผู้เขียน : ทีมวิชาการ Life Balance บรรณาธิการ : ศตานันท์ แซ่ตัน ผู้ตรวจทานและพิสูจน์อักษร : สมจิตต์ สมปอง

ออกแบบรูปเล่ม : ญานินี จิตเสรี วาดภาพประกอบ : มงคล หวานน้ำ ราคา : 49 บาท ISBN : 978-616-381-241-4

จัดทำโดย : บริษัท อินส์พัล จำกัด สำนักพิมพ์ Life Balance 379/13 เอกมัยคอมเพล็กซ์ ถ.สุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 08-4875-5868, 08-9200-1303 E-mail : dp_publish@hotmail.com www.inspal.co.th


จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1858/87-90 ถ.เพชรตัดหิน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8999 www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ชื่อจริง.....ชื่อเล่น.....





เช้าวันเสาร์ หนูดีตื่นสายกว่าปกติเพราะไม่ต้องไปโรงเรียน
หนูดีลุกขึ้นจากที่นอน มองออกไปนอกหน้าต่าง
เห็นพระอาทิตย์ยิ้มแฉ่ง นกน้อยร้องเพลงจับอยู่บน
กิ่งต้นมะม่วง หนูดีร้องเพลงตามนกน้อย
“จ๊ิบ จ๊ิบ จ๊ิบ นกน้อยกระซิบเสียงใส แดดอ่อนอ่อน
อ่อนต้นไม้ สายลมเย็นเย็น สบายใจจัง”

หลังจากหนูดีกับคุณแม่ทำธุระส่วนตัวเสร็จแล้ว
ก็พากันเดินลงไปยังห้องครัว โดยมีคุณพ่อนั่งรอ
อยู่ที่โต๊ะอาหาร


“มือนี่ พ่อลงมือทำเองเลยนะ รับรองอร่อย
ถูกใจ”

คุณพ่อพูดหลังจากหนูดีกับคุณแม่นั่งลงบนเก้าอี้









ทันทีที่หนูดีเห็นอาหารบนโต๊ะกินข้าวก็หน้าบึ้ง
เพราะในงานอาหารมีแต่ผักเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น...
โน่นคะน้ำน้ำมันหอย นี้น้ำมันหมู นั่นแกงจืดเต้าหู้ผัก
นี่หน่อไม้ฝรั่งผัดกุ้ง

“ทำไมมีแต่ผักล่ะคะ หนูดีไม่ชอบกินผัก!”

หนูดีพูดด้วยน้ำเสียงตัดพ้อ





“กินดูก่อนดีไหมจ๊ะ ผักอร่อยและมีประโยชน์
ต่อร่างกายนะคะ” คุณแม่พูดพร้อมกับลูบหัวหนูดี

“ไม่เอาค่ะ หนูดีไม่อยากกินผัก”



พอถึงมือกลางวัน อาหารจากฝีมือคุณแม่
ก็ยิ่งเต็มไปด้วยผัก แต่ยังมีไก่ทอดให้หนึ่งจาน
หนูดีเลือกที่จะไม่กินผักตามเคย



อ๋อใช่

นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู



หนูนิดไม่กินผัก



สนุกและเรียนรู้ไปกับนิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู
สอนหนูนิดให้รักการกินผัก เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค

- ★ สอนหนูนิดให้กินผัก เพื่อได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
- ★ ปลุกฝังนิสัยรักการอ่าน เสริมสร้างจินตนาการ สมาธิ และสมอง
- ★ พัฒนาทักษะที่สำคัญ เช่น HQ, IQ, EQ, AQ, CQ, PQ, SQ และ EF
- ★ เสริมสร้างกิจกรรมและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว



ISBN 978-616-381-241-4



9 786163 812414

หมวดหนังสือเด็ก
ราคา 49 บาท



HQ



IQ



EQ



AQ



CQ



PQ



SQ



EF