

นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู

หนูดีกินอาหาร ครบ 5 หมู่



สอนหนูน้อยกินอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อพัฒนาการด้านร่างกายและสมองที่ดี

หนูดีกินอาหารครบ 5 หมู่

สร้างเสริมนิสัยที่ดีให้กับหนูน้อย



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 : ศดานันท์ แซ่ตัน ผู้ตรวจทานและพิสูจน์อักษร : สมจิตต์ สมปอง

ออกแบบรูปเล่มและวาดภาพประกอบ : ญาณินี จิตเสรี ราคา : 49 บาท ISBN : 978-616-381-277-3

จัดทำโดย : บริษัท อินส์ปัล 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 ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1858/87-90 ถ.เทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

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

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ชื่อจริง.....ชื่อเล่น.....



3D Render

หลังจากที่ฝนโปรยปรายมาหลายชั่วโมง ในที่สุดเมฆสีดำนาก็หายไป
ดวงอาทิตย์ก็กลับมาส่องแสงบางๆ ไปทั่วท้องฟ้าอีกครั้ง
หนูดีวิ่งออกมาต้อนรับแดดอ่อนๆ ที่หน้าบ้านทันที
“คุณแม่ขา สายรุ้งสีสวยจังเลยคะ”
หนูดีพูดกับคุณแม่ด้วยความตื่นเต้น



“แล้วหนูดีรู้ไหมคะ ว่าสายรุ้งมีกี่สี” คุณแม่ถาม
“มี 7 สีค่ะ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง ส้ม และแดง”
หนูดีตอบด้วยความภูมิใจ
“เก่งมากเลยคะ แต่ตอนนี้ใกล้ถึงมือเย็นแล้ว เราเข้าบ้าน
ไปทำอาหารกันดีไหมคะ” คุณแม่ชวนหนูดี
“ดีค่ะคุณแม่”







“เย็นนี้เรากินข้าวกับแกงจืดผักกาดขาวใส่หมูสับดีไหมคะ” คุณแม่ถามหนูดี
“หนูดีไม่อยากกินแกงจืดค่ะคุณแม่”



“ถ้าอย่างนั้นคุณแม่ทำชุดอาหารสายรุ้งดีไหมคะ”

คุณแม่เสนอเมนูอาหารที่หนูดีไม่เคยได้กินมาก่อน

“ว้าว! ชุดอาหารสายรุ้ง สีเหมือนสายรุ้งที่หนูดีเห็นเลยไหมคะ”

หนูดีถามคุณแม่ด้วยความตื่นเต้น

“ใช่จ้ะ ชุดอาหารสายรุ้งของคุณแม่มี 7 สี และมีสารอาหาร

ครบ 5 หมู่ด้วยนะ ถ้าหนูดีกินอาหารจานนี้ก็จะแข็งแรงเหมือนคุณแม่เลย”

“น่ากินจังเลยคะ หนูดีจะกินสายรุ้งให้หมดเลย”



นิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู



หนูดีกินอาหาร ครบ 5 หมู่

สนุกและเรียนรู้ไปกับนิทานสร้างเสริมสุขนิสัยเล่มแรกของหนู
ที่จะสอนให้หนูน้อยกินอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อพัฒนาการด้านร่างกายและสมองที่ดี

- ★ สอนหนูน้อยกินอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อการเจริญเติบโตที่ดี สุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค
- ★ ปลุกฝังนิสัยรักการอ่าน เสริมสร้างจินตนาการ สมาธิ และสมอง
- ★ พัฒนาทักษะที่สำคัญ เช่น HQ, IQ, EQ, AQ, CQ, PQ, SQ และ EF
- ★ เสริมสร้างกิจกรรมและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว



ISBN 978-616-381-277-3



9 786163 812773

หมวดหนังสือเด็ก
ราคา 49 บาท



HQ



IQ



EQ



AQ



CQ



PQ



SQ



EF