



The Knowledge Center

FUN TO LEARN!

หนังสือ
อ่านเสริม
5-12 ปี

ใจรักพ่อแม่

ชุด

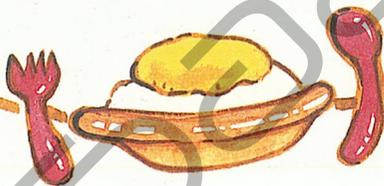
สิ่งรอบตัว





เรารับประทานอาหารทุกวัน
ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง
แต่เพื่อนๆ อย่าลืมสังเกตอาหารที่
เรารับประทานด้วยนะคะ ว่าสะอาด
หรือเปล่า เพราะถึงแม้ว่าเพื่อนๆ
จะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่
 แต่ถ้าอาหารนั้นไม่สะอาด ก็

ส่งผลให้ร่างกายของเราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เราขาดเรียน
เรียนไม่ทันเพื่อนๆ นะคะ



เดี๋ยวพิมกับเก่งจะแนะนำ
เกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับ
อาหารบางชนิดที่เพื่อนๆ ควรรู้
เพื่อนๆ อยากรู้แล้วใช่ไหมล่ะ
ว่าคืออะไรบ้าง
อย่างนี้ต้องพลิกหน้าต่อไปได้แล้ว





คนเราต้องการอาหาร เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย
ทำให้ร่างกายของเราเจริญเติบโต แข็งแรง และอาหาร
ยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรออีกด้วย

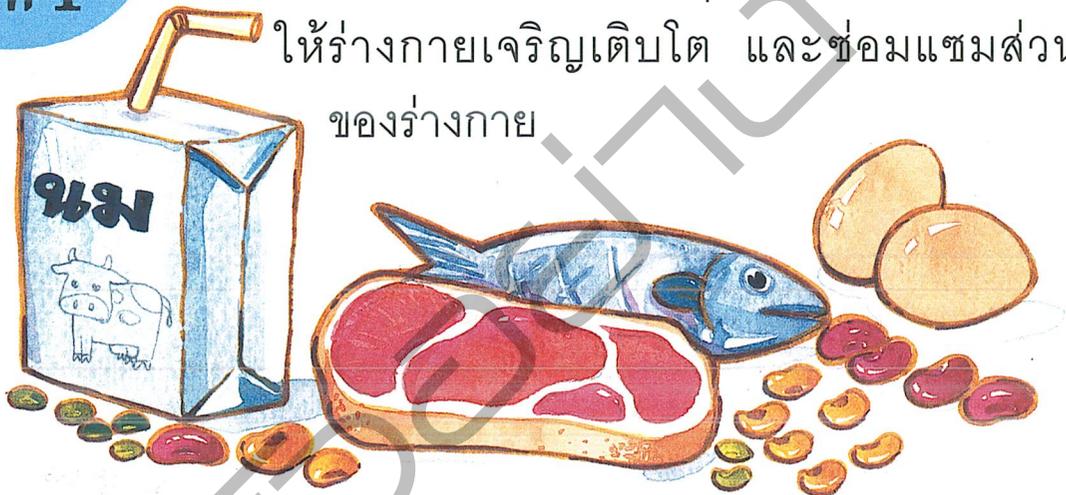


อาหารหลัก 5 หมู่ แบ่งประเภทได้ดังนี้

อาหาร หมู่ที่ 1

ประเภทโปรตีน เช่น

นม - เนื้อสัตว์ต่างๆ - ไข่ - และถั่วต่างๆ ช่วย
ให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนต่างๆ
ของร่างกาย



อาหาร หมู่ที่ 2

ประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น

ข้าว - แป้ง - น้ำตาล - เผือก - มัน
ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้มีเรี่ยวแรงในการทำงาน



อาหาร
หมู่ที่ 3

ประเภทเกลือแร่ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ เช่น
ผักคะน้า - แตงกวา - ถั่วลันเตา - มะเขือเทศ
- พักทอง ช่วยให้ผิวพรรณสวยงาม พั้นแข็งแรง ทำให้
ท้องไม่ผูก ร่างกายแข็งแรง จิตใจสบาย



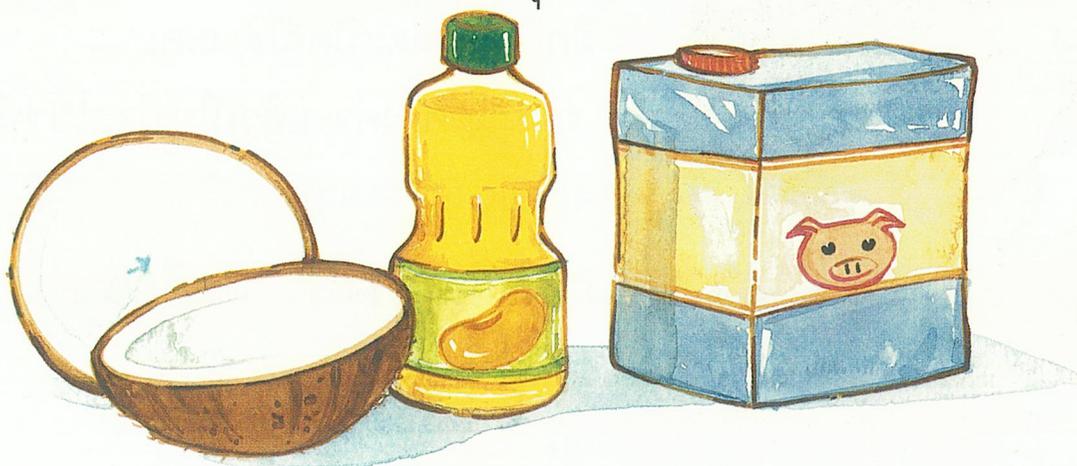
อาหาร
หมู่ที่ 4

ประเภทวิตามิน เช่น มะละกอ - แตงโม - ส้ม -
มะม่วง - สับปะรด ผลไม้ต่างๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ป้องกันโรคต่างๆ



อาหาร
หมู่ที่ 5

ประเภทไขมัน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และพืช เช่น
น้ำมันมะพร้าว - น้ำมันพืช - น้ำมันหมู
ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



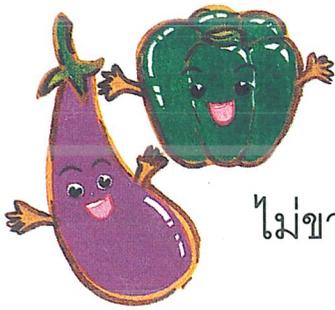


“ผัก”

ใครไม่ชอบกินผัก
ต้องอ่านตรงนี้



เพื่อน ๆ รู้หรือเปล่าคะ ผักเป็นแหล่งอาหาร
ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายของเพื่อน ๆ
แข็งแรงนะคะ



เมื่อเรากินผักในปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำ
เราก็จะได้สารอาหารที่จำเป็น ร่างกายของเราก็จะ
ไม่ขาดสารอาหาร ป้องกันการเกิดโรค

ผัก จึงเป็นทั้งอาหารและยาที่จำเป็นต่อชีวิตเรา
กากใยอาหาร ในผักก็จะช่วยให้ระบบ
ขับถ่ายของเราเป็นปกติด้วย



เมื่อรู้ถึงประโยชน์ของผักแล้ว
เป็นอย่างไรบ้างคะ เพื่อน ๆ ค่อย ๆ
ฝึกกินผักทีละนิดก็ได้นะคะ
ผักมีแต่คุณค่า แล้วก็ให้ประโยชน์ต่อ
ร่างกายเรามากมาย
เรามากิน “ผัก” กันดีกว่าค่ะ

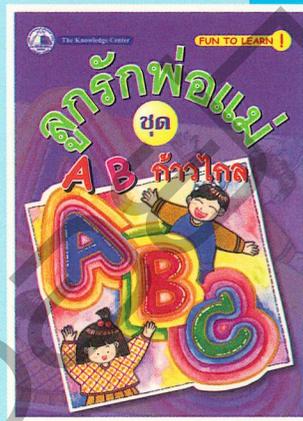


หนังสือเสริมความรู้ ชุด ลูกรักพ่อแม่

สิ่งรอบตัว

เมื่อลูกเกิดมา ลูกค่อยๆ เรียนรู้สิ่งรอบตัวภายในบ้านและครอบครัว ครั้นเข้าโรงเรียนลูกต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้น มากน้อยตามความสนใจของตนจากผู้คนที่อยู่แวดล้อม ส่วนการศึกษาสิ่งรอบตัวอย่างถูกวิธีมีขั้นตอนเพื่อเป็นเครื่องประเทือง ปัญญาจาก ลูกรักพ่อแม่ ชุดสิ่งรอบตัว นี้จะช่วยให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดจากข้อมูลที่ง่าย และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านโภชนาการ ไฟฟ้าพลังงานเพื่อชีวิตและสุขภาพอนามัย ตลอดจนสภาวะแวดล้อมที่สัมพันธ์กับดวงอาทิตย์ ลูกจะ เฉลียวฉลาดช่างสังเกต รู้จักปฏิบัติตนอย่างระมัดระวังและรู้เท่าทัน ทำให้คุณพ่อคุณแม่และคุณครู รู้สึก เบาใจหายห่วง โดย แท้จริง

รศ.วดี ชาตอุทิศ
อบ, คบ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
MA ภาษาศาสตร์ประยุกต์ (ฝรั่งเศส)



ชุด ลูกรักพ่อแม่

- ๑ ก.ไก่อันดับ 1
- ๑ AB ก้าวไกล
- ๑ สิ่งรอบตัว
- ๑ คณิตคิดเป็น
- ๑ เมืองไทยน่ารู้



หนังสือชุดนี้เหมาะสำหรับ

- ★ ผู้ปกครองต้องการสอนลูกเอง
- ★ ครู อาจารย์ ใช้เป็นหนังสือเสริม
- ★ ใช้เป็นบทเรียนสอนในชั้นเรียน
- ★ อ่านเสริมความรู้สำหรับเด็ก 5 - 12 ขวบ

