

ทุกมื้ออร่อยจัง

Every Meal is Yummy



เค้าโครงเรื่อง : อัมรา เรืองศิริ

ภาพ : ลำพู แสงลภ

สร้างสรรค์การผลิตโดย





เช้าวันนี้ แม่ลวกผักขามใหญ่
หนูช่วยปอกไข่
น้องอยู่ใกล้ๆ ร้อง อือ อือ อือ

Early in the morning,
mommy boils some veggies and
I help to peel the eggs.
Granny holds my brother as he says,
“Googoogoo gaagaagaa”

อ๊า อ๊า อ๊า น้องหมาคำโต
หนูกินข้าว ผัก ไข่ ก่อนไปโรงเรียน
อืม อร่อยจัง

Num num num!
My mommy feeds my brother a little meal.
I eat rice, veggies and eggs
before I go to school.
Everything is so yum yum yummy!





สิบโมงเช้า เข้าแถวรับนม
ฟุด ฟุด ฟุด ดูนมจืด
อืม อร่อยจัง

It is 10 o'clock in the morning
and I am at school.
Time to sit and drink milk.
Slurp slurp slurp, slurping the good milk.
Yum yum yummy!



กลิ่นหอมจุกจากโรงครัว
หนูเตรียมตัว กินอร่อย มื้อกลางวัน
อ้อ ออยากกินจัง

A very nice smell comes from the kitchen.
I am getting ready for a yummy lunch.
Ohhhhh...I really really want to eat.



Num num num! "You can have more,"
the nice lunch lady says. "If you are not
full you can eat some more, little one"

อ้อ อ้อ อ้อ เติมได้อีก
ใครไม่อิ่ม เติมอีก เติมอีก
อืม อร่อยจัง



อาหารว่าง บ่ายนี้ มีตะโก้
ขนมตาล ชื่นโตๆ มาแบ่งกัน
อืม อร่อยจัง

The afternoon snack is Tako and Kanom tarn.
We all sit and share.
Yum yum yummy!





หลังเลิกเรียน ช่วยพ่อเก็บตำลึง
เขย่งเอื้อมจนถึง ดิ่งยอดอ่อนมา
ผักมีคุณค่า อิ่ม น่ากินจัง

After school, I help my daddy pick veggies.
I like to help him and stand on my
tippy toes to reach the top of the plant.
Veggies are yum yum yummy.



อาหารมือเย็น เห็นแล้วน่าอร่อย
พ่อบอกไวๆ หน้อย มาล้อมวงพร้อมหน้า
อ้า อ้า อ้า มีความสุขจัง

It is dinner time and daddy sets the table.
My happy family, we all sit together and eat.
Yum yum yummy.

SOOK Kids

หนังสือภาพเรื่อง “ทุกมื้ออร่อยจัง” หนึ่งในชุดหนังสือ SOOK Kids ซึ่ง SOOK Publishing ได้จัดพิมพ์ขึ้นใหม่ โดยได้รับความร่วมมือจากโครงการหนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน กลุ่มแผนงานสื่อสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพและสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

SOOK Publishing ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย จึงจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ โดยปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาภาษาอังกฤษ และกระจายหนังสือเข้าสู่ระบบเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในวงกว้างยิ่งขึ้น รวมถึงการส่งมอบเป็นอภินันทนาการให้กับสถานศึกษาและห้องสมุดประชาชนทั่วประเทศ

“ทุกมื้ออร่อยจัง” อาหารแต่ละมื้อในหนึ่งวัน มีความสำคัญต่างกัน หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เด็กๆ มีความสุขกับการกินอาหาร รวมถึงบรรยากาศในช่วงระหว่างรับประทานอาหาร ก็มีความสำคัญไม่น้อย

ขอขอบคุณ **คุณอัมรา เรื่องศิริ** ผู้ร่วมอบรมปฏิบัติการสร้างสรรค์หนังสือทำมือ เครือข่ายส่งเสริมการอ่านในชุมชนท้องถิ่น ผู้จุดประกายให้เกิดหนังสือเล่มนี้ รวมทั้ง **คุณลำพู แสงลก** นักเขียนและนักวาดภาพหนังสือสำหรับเด็ก

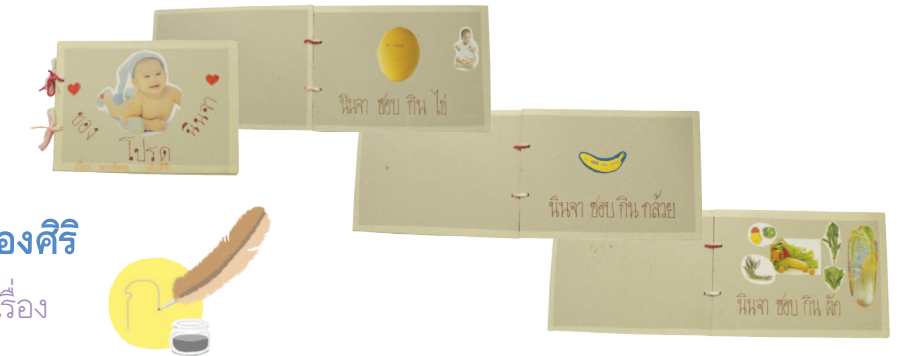
ขอขอบคุณ คณะกรรมการบริหารโครงการของทางแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน **ครูชวีวัน วิสาสะคุณระพีพรรณ พัฒนาเวช และอาจารย์ชนิศา ชังดเวช** รวมถึงผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์ทุกท่าน

SOOK Publishing หวังว่า หนังสือภาพเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมครอบครัวที่ส่งเสริมสายสัมพันธ์ความรักที่ส่งต่อถึงกัน นับเป็นตัวช่วยในการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กและเยาวชน

เบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร
ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



อัมรา เรื่องศิริ
สร้างสรรค์เรื่อง



จบการศึกษาระดับอนุปริญญา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย วิทยาลัยชุมชนตราด ปัจจุบันทำงานอยู่ที่ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดตราด สาขาบ่อไร่ โดยทำหน้าที่เป็นที่เลี้ยงเด็กพิเศษ ความตั้งใจทำหนังสือภาพเรื่อง “ของโปรดของนินจา” เพราะต้องการให้อ่านให้ลูกฟัง ฝึกให้น้องรู้จักชื่อของตนเองและอาหารประเภทต่างๆ และก็ยังได้ทำหนังสือภาพให้เด็กพิเศษได้ใช้ต่อเนื่อง เพราะการเรียนรู้จากรูปภาพช่วยกระตุ้นพัฒนาการได้ดีขึ้นมาก



ลำพู แสงลก
สร้างสรรค์ภาพ



เกิดวันที่ 24 พฤศจิกายน 2515 จบมัธยมศึกษาจากโรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคม จังหวัดพิจิตร จบปริญญาตรีจากคณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หลังเรียนจบทำงานเป็นฝ่ายศิลปกรรมอยู่สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็กและสำนักพิมพ์แพรวเยาวชน 4 ปี และเริ่มเขียนหนังสือสำหรับเด็กมาอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งนักวิชาการศาสนาชำนาญการ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคุณแม่ลูกหนึ่งที่ใช้เวลานานสร้างวินัยรักการอ่านให้ลูกและยังคงเขียนหนังสือสำหรับเด็กด้วยใจรัก

ผลงานการเขียนหนังสือสำหรับเด็กที่ได้รับรางวัล คือ หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน, หนูนิดเด็กดีไม่ได้อัน, เพื่อนใหม่ของลุงหมี, เอ๊ะ! นั่นเสียงใคร, ของลูกหมีอันไหนเอ่ย และอันไม่ไหวขอไปด้วย

ปลูกฝังเจ้าตัวเล็ก ให้รักการอ่าน “ ง่ายนิดเดียว ”



วิธีง่ายๆ ที่จะปลูกฝังเจ้าตัวน้อยให้หันมาอ่านหนังสือ
และหลงรักการอ่านโดยไม่รู้ตัว



อุ้มลูกน้อยนั่งตัก

ลูกเล็กวัย 6-8 เดือน ควรเริ่มอ่านหนังสือหรือเล่านิทานให้ลูกฟัง อ่านออกเสียงสูงต่ำ ทำเสียงเล็กเสียงน้อย มีจังหวะหนักเบาขณะอ่าน รวมถึงการชวนดูภาพในหนังสือ หยอกเย้า กอด สัมผัส จะสร้างความสนใจในหนังสือที่เราอ่านให้ลูกฟังมากยิ่งขึ้น



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง อย่างน้อยวันละ 5-15 นาที

ช่วยให้ลูกน้อยได้ใกล้ชิดและผูกพันกับการอ่านหนังสือ ที่สำคัญยิ่งคือการสร้างความสุข ความอบอุ่น และสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นให้เกิดขึ้นในครอบครัว นับเป็นชั่วโมงแห่งความสุขซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างอารมณ์และจิตใจของเด็กยามเติบโต



พยายามตอบคำถามเมื่อลูกสงสัย

ขณะที่อ่านหนังสือกับลูก หากลูกถามคำถาม ควรตอบคำถามของลูก ไม่ควรเฉยหรือดู เพราะวัยเด็กเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น การได้ถามคำถามและฟังคำตอบเป็นการต่อยอดความคิดของลูก ถ้าคำถามข้อใดที่ไม่รู้ ก็พยายามหาคำตอบ โดยแสดงให้เห็นว่าการหาคำตอบของพ่อแม่ นั้น หาได้จากการอ่านหนังสือ



พูดคุยและตั้งคำถาม

ขณะที่อ่านหนังสือกับลูก ใช้ช่วงเวลานี้พูดคุยและตั้งคำถาม เพื่อเป็นการต่อยอดความคิดของลูก เชื่อมโยงประสบการณ์ กระตุ้นให้ลูกได้ใช้ทักษะทางภาษาและความคิด สำหรับเด็กโตยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่และความสนใจที่พ่อแม่มีต่อหนังสือของเขาด้วย



คุณพ่อคุณแม่มือใหม่

แนะนำให้อ่านตามหนังสือทุกตัวอักษร ไม่ต้องกลัวว่าลูกจะไม่สนุก เพราะว่าถ้าหากหนังสือเล่มนั้นเนื้อหาดี วิธีการเล่าถือเป็นประเด็นรองและใช้วิธีชี้ตัวหนังสือที่เราอ่านไปพร้อมๆ กัน จะช่วยให้เด็กจดจำในเรื่องภาษาได้ดี หนังสือเด็กที่ได้รับการคัดสรรจะมีภาพที่พิถีพิถันและคำที่สละสลวย



จัดช่วงเวลาให้คนในครอบครัวอ่านหนังสือร่วมกัน

อย่างน้อยวันละนิดก็ยิ่งดี การทำให้ดูเป็นตัวอย่างนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ละเลยไม่ได้ แม้ลูกโตแล้ว พ่อแม่ก็สามารถอ่านหนังสือให้ลูกฟังได้ โดยอาจสลับให้แต่ละคนในครอบครัวเป็นคนอ่านให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง



จัดมุมหนังสือในบ้าน

มีมุมที่แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเท สร้างบรรยากาศห้องสมุดในบ้าน ให้ลูกได้หัดเลือกหนังสือ อ่านหนังสือเอง

เทคนิคการใช้หนังสือภาพอย่างสนุกสนานและมีชีวิตชีวา

- ผู้อ่านทำความเข้าใจเนื้อเรื่อง แนวทางการออกเสียงตามอารมณ์ จังหวะของถ้อยคำ
- อ่านชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง ชื่อผู้วาด อย่างชัดถ้อยชัดคำ เพื่อให้เด็กซึมซับว่า นิทานเกิดจากการทำงานอย่างสร้างสรรค์
- จับหรือถือหนังสืออย่างมั่นคงและบดบังภาพให้น้อยที่สุด เพราะทุกรายละเอียดในภาพล้วนมีความหมายต่อเด็กๆ
- เคลื่อนไหวหนังสืออย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับเรื่องราว เช่น โยกหนังสือบ้างเล็กน้อยเมื่ออ่านตอนเรื่อล่องทะเล เป็นต้น
- หลังอ่านนิทานจบ จัดกิจกรรมที่ต่อยอดหรือเชื่อมโยงกับเรื่องราว เช่น การแสดงบทบาทสมมุติเหมือนตัวละคร กิจกรรมทำอาหารหากเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการกินหรืออาหารที่เป็นประโยชน์ กิจกรรมบอกการใช้สิ่งของและอวัยวะ เช่น หนังสือมีไว้อ่าน ฟันมีไว้เคี้ยว เป็นต้น

สิ่งดีๆ ที่เด็กๆ ด้รับจากการอ่านหนังสือ

- **ได้ความรัก ความอบอุ่น** เกิดความรู้สึกผูกพัน ไว้วางใจต่อผู้ใหญ่ที่อ่านนิทานให้ฟัง เด็กมีความมั่นคงทางจิตใจเติบโตขึ้นอย่างมีความสุข
- **ได้พัฒนาทักษะภาษา** จากการเรียนรู้คำศัพท์และเห็นตัวอย่างการใช้ คำนวณกับสัญลักษณ์ และการคิดคำนวณ
- **ได้พัฒนาทักษะสติปัญญา และการควบคุมอารมณ์** รวมถึงได้รับการปลูกฝังจริยธรรม จากการซึมซับเรื่องราวและตัวละครในหนังสือ
- **เด็กมีสมาธิ** จากการจดจ่อ ติดตาม และใคร่ครวญถึงเรื่องราวในหนังสือ
- **ได้พัฒนาจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์**

เรื่อง **ทุกมื้ออร่อยจัง**

จัดทำโดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
โทรศัพท์ 02-343-1500 โทรสาร 02-343-1501
www.thaihealth.or.th www.thaihealthcenter.org

ที่ปรึกษา เบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะเชษฐา, โศภิตา ชันแข็ง,
หยาดฝน ธัญโชติกานต์, กริสรินทร์ จุงศิริวัฒน์, อาจารย์ชนิตา ชังตเวช

เรื่อง อัมรา เรื่องศิริ

ภาพ ลำพู แสงลภ

ออกแบบและจัดรูปเล่ม วารุณี อนุรักษชนะพล

พิมพ์ครั้งแรก แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
ด้วยการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 2 เมษายน 2559

จำนวนพิมพ์ 6,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด

โทรศัพท์ 02-277-2222

www.planprinting.co.th

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19

1858/87 - 90 ถนนบางนา - ตราด

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000

ISBN -----

ราคา 30 บาท

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537



หนังสือนิทานภาพชุด **SOOK Kids**
จัดพิมพ์จำหน่ายเพื่อกระจายหนังสือเข้าสู่ระบบ
ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในวงกว้าง พร้อมทั้งส่งมอบ
นิทานภาพ จำนวน 3,000 เล่ม ให้แก่สถานศึกษา
ห้องสมุดประชาชน และหน่วยงานองค์กรด้านเด็ก