



กิน  
พอ...ดี







오시...





မြေ

မြေ

မြေ

မြေ



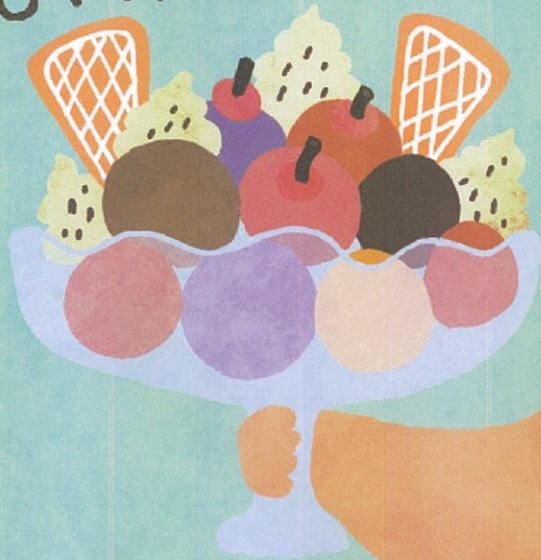
ໆ ມີ

ໆ ມີ

ໆ ມີ

ໆ ມີ

อ๋อ... ไอศกรีม







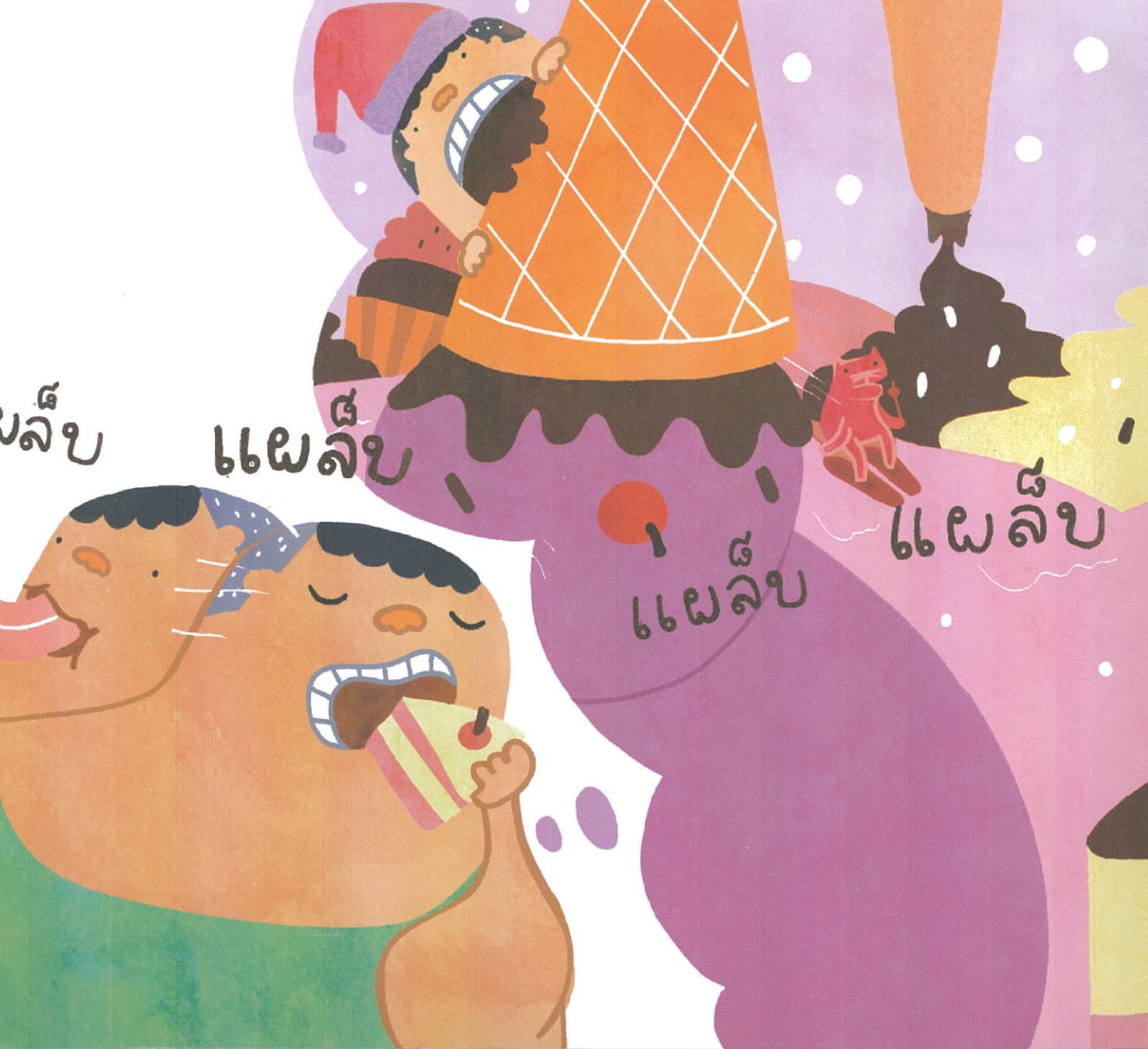
โ้วโ้ว... เค้ก

ឆ្លើយ

ឆ្លើយ

ឆ្លើយ

ឆ្លើយ





แจ๋บ

แจ๋บ

แจ๋บ

แจ๋บ



อ้อ ลม





ฮึบ

ฮึบ

ฮึบ





กรั้วม กรั้วม

กรั้วม กรั้วม





กรุบ  
๑

กรุบ

กรุบ

กรุบ



หุ้งบ

หุ้งบ

หุ้งบ

หุ้งบ



หอยีบ

หอยีบ

หอยีบ

หอยีบ



6 002 11!





เอ๊ะ!  
เพื่อน ๆ  
ไปเล่นดีกว่า







แยะแยะแล้ว

โอ๊ะ

โอ



ಶೃಲಿ ವಲಿ ಶೃಲಿ ಲಲಿಲಿ ಶೃಲಿ





66

ପ୍ରଥମ

୨





ออกจากบ้านไม่ได้  
ทำไงดีละที่นี้

เฮ้

เฮ้

เฮ้

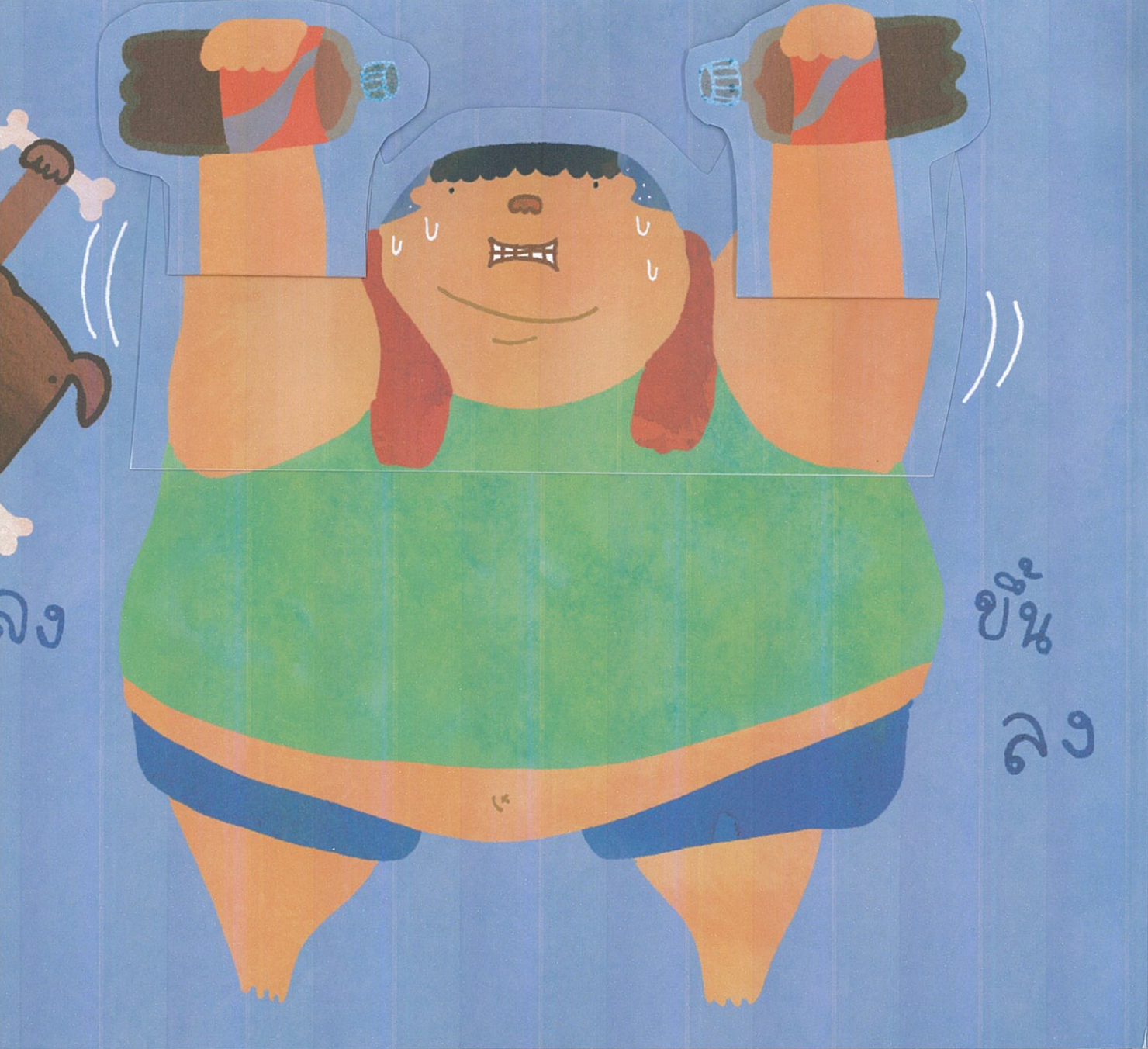
เฮ้





A colorful illustration of a smiling face with a speech bubble. The face is orange with a green band across the middle and a blue sky with white stars above. The speech bubble is white and contains Thai text.

โอย โห!  
เป็นไปได้ไงเนี่ย  
ต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว



ง

ง  
ง



เข้า

ออก

เข้า

ออก



กรวม

กรวม





กรั้วม

กรั้วม

อ้อ...  
ชุ่มฉ่ำ  
เหนียวหนึบกันนะ



เอ๋



ยื่น



ลง

ยื่น

ขวา

ซ้าย



ซ้าย

ขวา





ໂອ

ໂອ



อ้อหือ  
ชื่นใจจัง

งม

งม



หนึ่ง

สอง

สาม

สี่

อีก อีก อา...





66 67 68





샤샤샤



샤샤샤

샤샤샤





## โปรดอ่านฉลากก่อนใช้หนังสือ

### หนังสือชุด “พอ..ดี”

#### สรรพคุณ

- เป็นหนังสือภาพสำหรับเด็กปฐมวัย
- ปลุกฝังให้เด็กๆ รู้จัก “พอ” ในการบริโภค เพื่อสุขภาวะที่ “ดี”
- ไม่ใช่หนังสือ บังคับ สอน สั่ง แต่ตั้งใจให้เด็กๆ เชื่อมโยงเรื่องราวในหนังสือสู่ชีวิตจริง กระตุ้นให้เด็กๆ ปรับพฤติกรรมด้วยตัวเอง

#### ขนาด

1 ชุด มี 3 เรื่อง กินพอ...ดี ซื่อพอ...ดี ดูพอ...ดี

#### ข้อพึงใช้

- อ่านง่ายๆ จากภาพ เด็กๆ อ่านเองได้ หรือผู้ใหญ่ผู้ออกเสียงให้ฟังก็ดี
- อ่านได้ทุกวันไม่จำกัดจำนวน ไม่จำกัดรูปแบบ ไม่เป็นอันตรายต่อการเรียนรู้ อ่านคนเดียวหรืออ่านเป็นกลุ่มก็สนุก
- เพียงแค่ใช้จินตนาการตามภาพ ก็จะเล่าได้อย่างลื่นไหล โดยไม่ต้องใช้พลังมาก แม้ว่าจะไม่มีตัวหนังสือเลยก็ตาม

#### คำเตือน

- ห้าม! เก็บหนังสือพ้นมือเด็ก
- ห้าม! ถ้ามขัดจังหวะการอ่าน ให้เก็บคำถามไว้ก่อนและรอจนอ่านจบค่อยคุยกัน บางทีอาจได้คำตอบก่อนจะอ่านจบซะอีก
- ห้าม! ร่ำคาญเมื่อเด็กๆ อยากอ่านภาพ อยากเล่าให้ฟัง
- ห้าม! อธิบายเสริมสาระจนเกิน...พอดี

