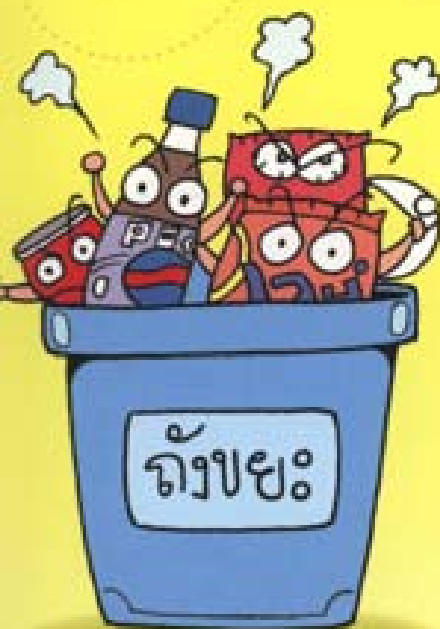


ชุดนิทานสร้างเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ  
“น้ำชาส์กับแก๊งค์ขนม”

เล่ม  
๔

# ป๊อปปะ ของ หงษ์หง่า

เรื่อง : นพ.สุรียเดว ทรีปาตี (หมอเดว)  
สุดใจ พรหมเกิด  
ภาพ : พล ช่าวสด



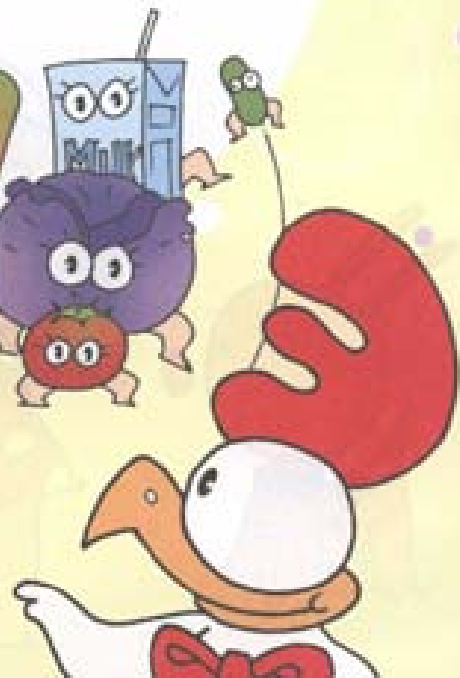
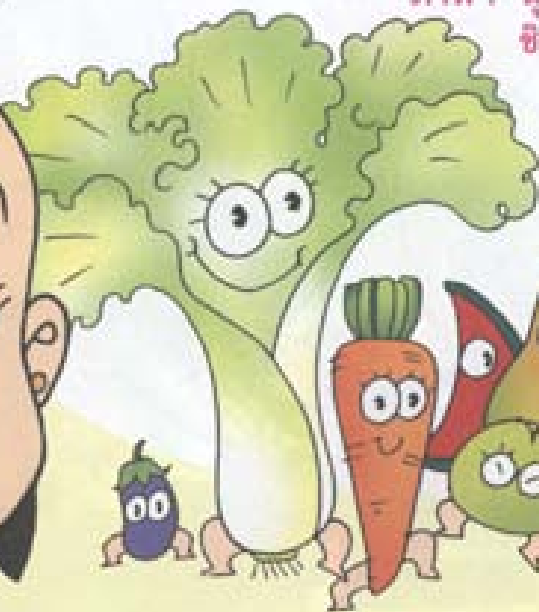
# ป๊อปปี้



ของ

# กินดี

เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)  
สุดใจ พรหมเกิด  
ภาพ : สุรพล พิทยาสกุล  
ชินวิศ แก้วบุญเรือง





“อ้าวหนู มาจ่ายตลาดกับป้าด้วย  
หรือ” แม่ค้าผักกล่าวทักทาย

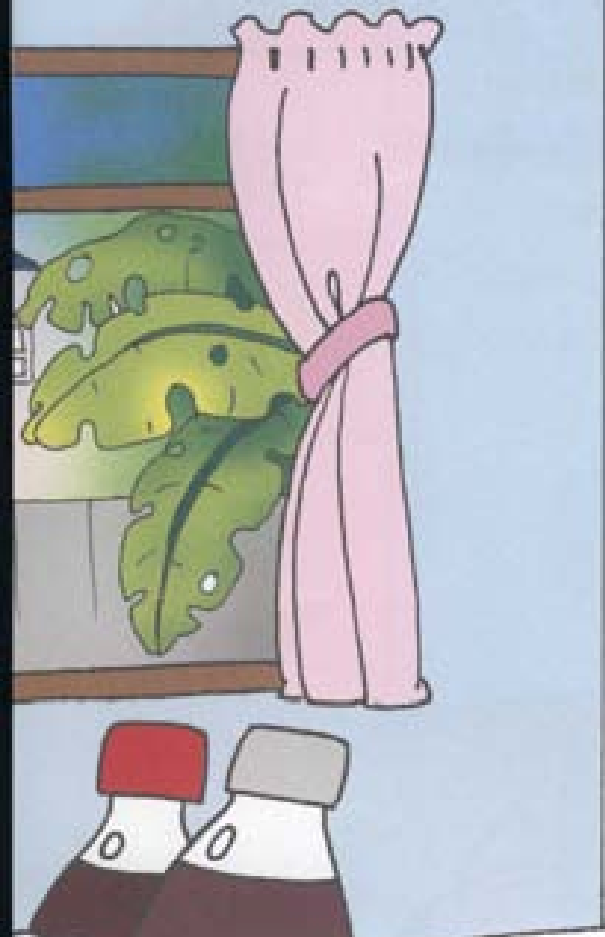
“ชวนเขามาตุ๋นคะ อยากให้เขามา  
เห็นว่า บ้านเรามีทั้งผักสด ผลไม้  
มากมาย ตั้งไปถึงเมืองนอก  
เมืองนาด้วยนะ”  
ป้าแจ่มพูดอย่าง  
อารมณ์ดี





“หนูนา ช่วยเอาของไปเก็บในครัว  
ก่อนนะลูก ป้าพักสักครู่หนึ่ง เดี่ยว  
จะทำอาหารมือเย็นทานกัน”





ในห้องครัว

“เฮ้ย! พวกเรา คูตี พวกผัก  
ตลาด ๗ น่าเบื่อเข้าบ้านอีกแล้ว”  
ขนมถุงตะโกนบอก ขนมหวาน  
และน้ำอัดลม



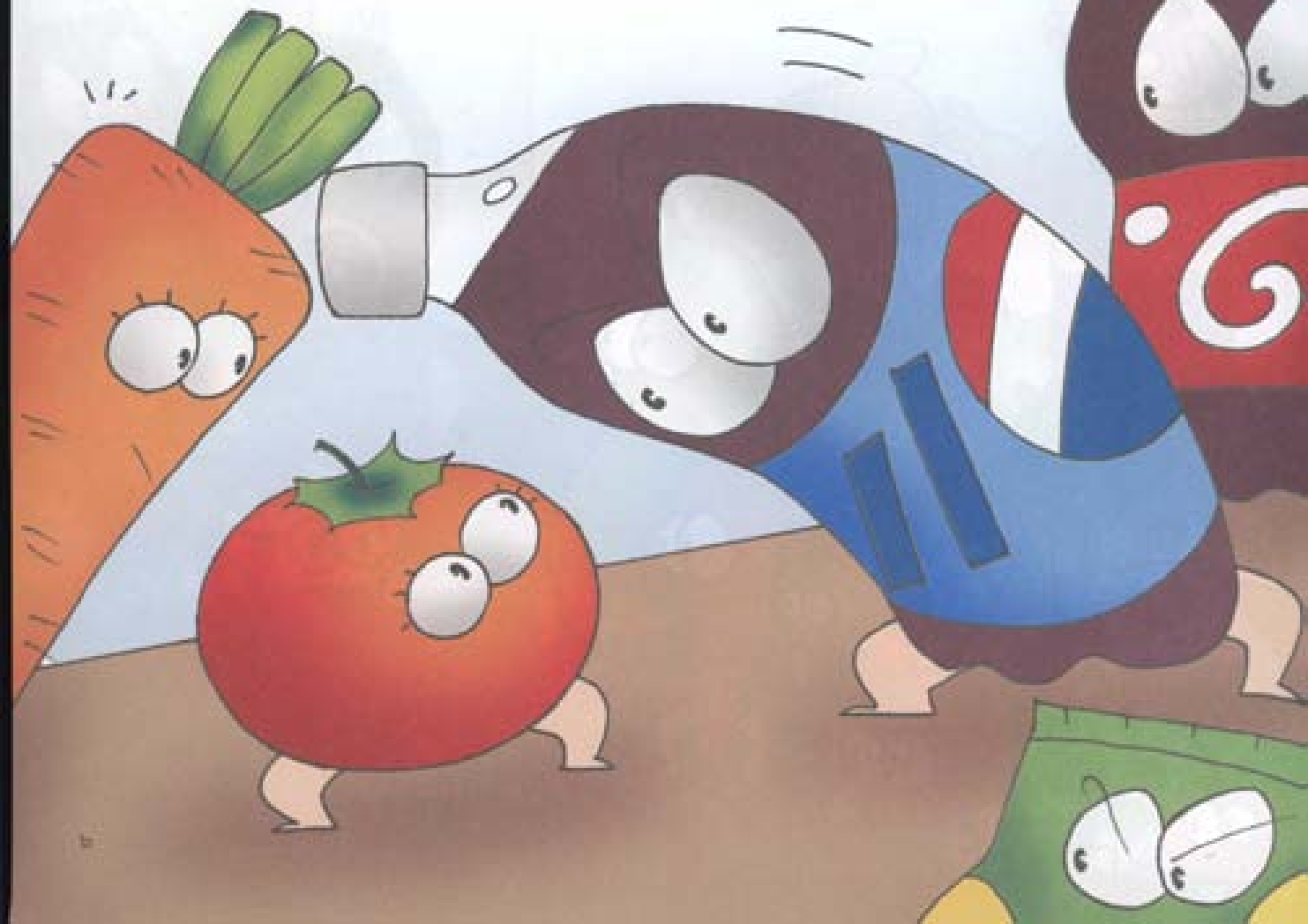


“สวัสดี อยากรู้จัง ทำไมเด็ก ๆ ถึงได้ชอบพวกนายนัก  
เขาไม่รู้หรือไงว่า พวกนายเป็นแก๊งค์วายร้ายที่ทั้งซำส์  
และน่ากลัว เป็นอาหารที่เด็ก ๆ กินเข้าไปแล้วจะป่วยเป็น  
โรคเยอะแยะเลย” มะเขือเทศเอ่ยบ้าง





“อ้าย.. มากล่าวหากันยังงี้ได้ไง” น้ำอัดลมขวดหนึ่งพูดขึ้น  
“เด็ก ๆ ชอบเรา เพราะเขาพอใจ เขามีความสุขที่ได้กิน  
แค่เห็นเรา เขายังไม่ได้หิวสักหน่อย เขาก็อยากกินแล้ว”  
“พวกเราสวย น่ากิน” ขนมถุงหนึ่งพูด  
“และอร่อย” อีกถุงหนึ่งเสริม





“ไซ” นมหวานโวยวาย

“เด็กบางคนเขาติตรสหวานมาตั้งแต่ตอนเล็กๆ  
เขาจึงกินนมจืดไม่เป็น เขาติดฉันทันแฉ  
เลยล่ะ” นมหวานเซ็ดหน้า







“อ้อ... มีน่าล่ะ” ผักกาดขาวอุทาน

“ฉันเห็นเด็กบางคนดูตลกจนจนโต ชั้นชั้นประถมก็ยังไม่เลิก ทั้ง ๆ ที่ควรเลิกตั้งแต่อายุขวบครึ่ง”

“บางคนหลับคาชวดนม ฟันเลขฉุโง่ พอฟันผุก็เคี้ยวไม่ได้ ชอบอมข้าว ซี้เกียดเคี้ยว ไม่ชอบกินผัก เพราะ ติตรสหวานนี่แหละ”





“พวกเธอหลอกล่อเด็ก ๆ เก่งนะ ในถุงขนมนะ ฉันเห็นมีขนมชนิดเดียว  
เอง แต่ใช้โฆษณามากมายหลอกให้ซื้อของแถมในถุง

“ทำให้เด็ก ๆ อยากได้ อยากกิน” แดงกวากลุ่มใจ

“เธอทำให้เขาติดทีวีกันงอมแงม

ไม่ออกกำลังกายด้วย”

แครอทออกปาก





“กลายเป็นเด็กที่อ้วนมาก แถม  
ฟันผุ” สัมต่อว่า  
“เดี๋ยวด้วย” มะละกอได้ทีดูเอาบ้าง  
“พวกเธอนี่ใจร้ายจริง ๆ”





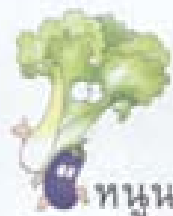
“พวกเธอพูดไป ก็เหมือนที่  
พ่อแม่เด็ก ๆ และผู้ใหญ่เขาพูดกัน  
นะแหละ แต่เด็ก ๆ เขาก็ไม่สนใจ  
หรอก” นิ้วหวานตะคอก



“ใช่แล้ว ไม่เห็นมีเด็ก ๆ คนไหนไม่  
หลงรักพวกเรา” บรรดาขนมถุงปรบมือรับ  
กันเป็นแถว

“ยังไง...พวกเราก็ชนะเด็ก ๆ อยู่วัน  
ยังค่ำ” ท็อฟฟี่หัวเราะเยาะ





“โอเคคิดผิดแล้ว ดูอย่าง  
ทฤษฎี เขารู้ทันพวกเธอแล้ว”  
ผักกาดชาวยิ้ม

“ใช่ และเขาก็กำลังบอก  
ต่อให้เพื่อนๆ ระวังว้ายร้ายอย่าง  
พวกเธอ” แครอทหัวเราะเอาบ้าง





“หนูหากินแต่ของมีประโยชน์ทั้งผัก ผลไม้ อย่างพวกเรา  
กินนมรสจืดอย่างฉันทัน เขาไม่กินอาหารที่หวาน ๆ มัน ๆ  
เขาแปรงฟันสะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร” นมจืดย้า





“เขาสนุกกับการออกกำลังกายข้างนอกมากกว่านั่งเฝ้า  
ดูโฆษณาในทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์” แต่งโมพูดบ้าง

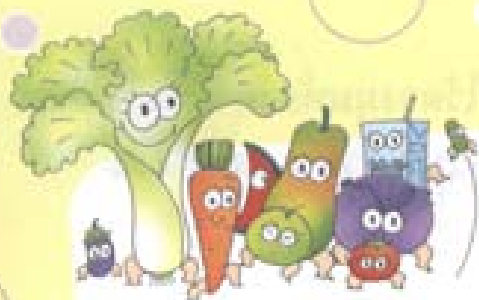




“และ..ใช่แล้ว หนูนาจึงได้เอาพวกเธอไปรวมไว้ตรงมุมห้องตรงนั้นไง  
ฉันว่าหนูนาด่างหากที่เป็นผู้ชนะ” ถั่วเหลืองพูดเสริม แล้วผัก ผลไม้ และ  
นมจืด ก็หัวเราะพร้อมกันอย่างมีความสุข







## คุยกันหน่อยนะ...



“เล่นกีฬาก่อนนอน” เป็นหนึ่งในกิจกรรมอันดับต้นๆที่ผมใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารความรักไปยังเจ้าตัวเล็กของผมที่บ้านทั้ง ๒ คน ครับ



เป็นห้องเรียนแรก ที่ถ่ายทอดทั้งความรัก ความรู้ ความห่วงใย ความเอาใจใส่ของคนเป็นพ่อแม่ ผ่านการเลือกสรรนิทานในดวงใจของเด็กๆ

แม้จะไม่มีเจ้าหญิง เจ้าชาย โลกแสนอยู่ในนี้ แต่ผมหวังว่า ชุดนิทาน “น้ำชาส์ กับแก๊งค์ซนหม” โดย นพ.สุวิทย์ เตว ตรีปาดิ หรือ คุณหมอเตว จะเปิดโลกของเด็กๆ ให้จินตนาการสู่สภาวะที่ตื้นนั้น ง่ายคาบกว่าที่คิด

ขอต้อนรับเด็ก ๆ เข้าสู่ขบวนการเด็กไทยไม่กินหวานครับ

นพ.สุกกร บัวสาย

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ชุดนิทานสร้างเสริมนิสัยการบริโภคที่ถูกสุจริตกันนะ น้ำชาส์กับแก๊งค์ซนหม : เล่มที่ ๕ จัดทำงบประมาณ  
เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้เขียนและบรรณาธิการวิชาการ : นพ.สุวิทย์ เตว ตรีปาดิ  
บรรณาธิการเล่ม : สุดใจ พรหมเกิด ภาพ : พอล ช่างสด (สุรพล พิทยาสกุล) ศิลปกรรม : อภาพรรณ สาธิต  
ดำเนินการผลิต : สถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

นิทานชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุน  
กลุ่มโครงการรณรงค์เพื่อสุขภาพเด็กไทยของภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับ สสส.



**สสส** สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การวิจัยในประเทศไทย

๕๕๕ ชั้น ๓๕ อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์  
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๑  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)