

ชุดนิทานสร้างเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ

"น้ำชาส์กับแก๊งค์ขนม"

เล่ม
๑

วันป่วนๆ กับขนม

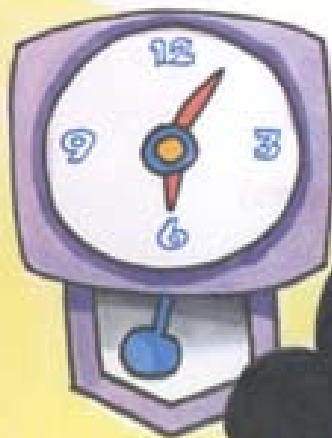
เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)
ภาพ : พลังกร สุรเดช





6 ขาดรู้วันจันทร์

“พ่อไปประชุมก่อนเถอะ วันนี้แม่คงต้องทำงานอีกแล้ว น้องแนน
ยังร้องไห้ไม่หยุด บอกว่าปวดท้องมาก เตียวแม่จะพาไปโรงพยาบาลเอง”





ที่โรงพยาบาล

“แม่ขา.. แนนปวดท้องทนครอตรวจไม่ไหว จะอ้วกอีกแล้วค่ะ”
“โอ๊ย! คุณพยาบาลช่วยด้วย”





“หนูแน่น เขาปวดท้องเป็นพักๆ ตั้งแต่เช้าแล้วค่ะ อาเจียน เป็นสิบครั้งแล้ว กินอะไรไม่ได้เลยค่ะ”





หลังจากตรวจท้องหนูแนนและซักถามคุณแม่แล้ว คุณหมอ
บอกว่า

“หนูแนนเป็นโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบครับ ตอนนี้ร่างกาย
ขาดน้ำ หมอคงต้องให้น้ำเกลือและให้ออนพัก รอดูอาการที่โรงพยาบาล
จนกว่าจะดีขึ้นครับ”





6 ปีในวันที่แสนทุกข์ใจของคุณแม่ ที่เห็นหนูแน่นโดน
แทงเข็มน้ำเกลือที่หลังมือ จึงคอยเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด





“คุณพยาบาลคะ คุณแม่จะเข้าห้องน้ำหน่อยค่ะ ขอฝากน้องแนน
แป็บเดียวนะคะ”

“เที่ยงแล้วคุณแม่ไม่ไปกินข้าวหรือคะ”





“ไฮ้อ! ทั้งเหนื่อย ทั้งเครียด และทุกซ่ใจที่เห็นลูกเป็นแบบนี้
คุณแม่กินอะไรไม่ลงรอกคะ”

“โถ! คุณแม่”

“ขอบคุณนะคะ คุณพยาบาลที่เป็นห่วง”





“แน่นตื่นแล้วหรือลูก”

“หิวจังแม่จ๋า”

“หอมแนะนำให้กินอาหารอ่อนๆ ย่อยง่ายๆ แล้วจิบน้ำเกลือนะลูก”





คุณหมอมาทตรวจอาการหนูแน่นท้องเย็น

“ดีขึ้นแล้วล่ะครับ”

“เดี๋ยวคุณแม่ไปรับยาด้วยนะครับ ตอนนี้กินอาหารอ่อนๆ ไปก่อน”

“หนูแน่นคงต้องเลี้ยงน้ำอัดลมและขนมถุงด้วยนะครับ ไม่งั้นเดี๋ยวเกิดอาการแบบนี้อีก”





“หนูแน่นเขากินอาหารไม่มีประโยชน์มากไป คงต้องให้งดทั้ง
น้ำอัดลมและขนมถุงนะครับ”

“ขอบคุณนะคะคุณหมอ” “ได้กลับบ้านซะทีนะลูก”





“ถึงบ้านแล้ว เดี่ยวแม่จะรีบทำกับข้าวอร่อย ๆ ให้ลูกนะ
ตอนเที่ยงแน่นอนกินข้าวต้มได้นิดเดียวเอง”





คุณแม่รีบเข้าห้องครัว

เพลงนิตเดี่ยวหนูแนนเดินไปเปิดตู้เย็นแล้วตีหน้าอึดลมไป ๑ แก้ว
“เอาอีกแล้ว แม่มานี่เร็ว ลูกอาเจียนอีกแล้ว” คุณพ่ออุทานเมื่อ
กลับมาเห็นหนูแนนกำลังโง่งงอาเจียน





กว่ายาที่กินเข้าไปจะออกฤทธิ์ หนูแน่ต้องทนทรมาณกับ
อาการปวดท้องอีกรอบ

“โอ้! ลูกแน่ คุณหมอก็ย้ำแล้วนะ ว่าให้เลี่ยงน้ำอัดลม”





“6ปีวันที่แย่มาก ๆ เลยค่ะแม่ซา”

“ฮือ แม่ก็ว่าอย่างนั้นแหละ”

“เอ.. แล้วแน่คิดว่าครอบครัวเราต้องทำยังไงถึงจะไม่มีวันป่วย ๆ
แบบนี้อีกนะ”





คุยกันหน่อยนะ...

"เล่านิทานก่อนนอน" เป็นหนึ่งในกิจกรรมอันแสนดีที่ผมใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารความรักไปยังเจ้าตัวเล็กของผมที่บ้านทั้ง ๒ คนครับ

เป็นห้องเรียนแรก ที่ถ่ายทอดทั้งความรัก ความรู้ ความห่วงใย ความเอาใจใส่ของคนเป็นพ่อแม่ ผ่านการเลือกสรรนิทานในดวงใจของเด็กๆ

แม้จะไม่มีเจ้าหญิง เจ้าชาย โสดเด่นอยู่ในนี้ แต่ผมหวังว่า ชุดนิทาน **"น้ำชาสี กับแก๊งค์ซน"** โดย นพ.สุริยเดว ทรีปาตี หรือ คุณหมอเดว จะเปิดโลกของเด็กๆ ให้จินตนาการไปสู่สภาวะที่ตื่นันี่ ง่ายตายกว่าที่คิด

ขอต้อนรับเด็ก ๆ เข้าสู่ขบวนการเด็กไทยไม่กินหวานครับ

นพ.สุภกร บัวสาย

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ชุดนิทานสร้างเสริมนิสัยการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ **น้ำชาสีกับแก๊งค์ซน** : เล่มที่ ๑ วันโปง ๆ จากกองทุน
เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้เขียนและบรรณาธิการวิชาการ : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี
บรรณาธิการเล่ม : สุดใจ พรหมเกิด ภาพ : พงษ์กร สุวเดช ศิลปกรรม : อภาพรพรรณ สายยศ
ดำเนินการผลิต : สถาบันการศึกษไทย มูลนิธิเด็ก พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

นิทานชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุน
กลุ่มโครงการวรรณคดีเพื่อสุขภาพเด็กไทยของภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับ สสส.



๕๕๕ ชั้น ๓๕ อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๑
www.thaihealth.or.th