

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มัลติมีเดีย
สาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ช่วงชั้นที่ 1

หนูนิดปวดท้อง



โดย

ม.ล.สุภาภรณ์ พลเจริญชัย

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนเทศบาล 4 (เพาะชำ) เทศบาลนครนครราชสีมา

คำนำ

หนูนิดปวดท้อง เป็นนิทานที่ปลุกฝังให้เด็ก ๆ
เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหาร
ให้ตรงเวลาและครบทั้ง 3 มื้อ อาการปวดท้อง
ของหนูนิด จะช่วยสอนให้เด็ก ๆ ทราบถึงโทษ
ของการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และ
หันมาสนใจระวังรักษาสุขภาพตนเองมากขึ้น

สุภาภรณ์ พลเจริญชัย

เช้าวันนี้อากาศแจ่มใส หนูนินดิวิ่งเล่น
อย่างสนุกสนาน จนเลยเวลารับประทานอาหาร



สนุกจัง ไม่รู้สึกหิวข้าวเลย
วันนี้หนูนิดไม่อยากกินข้าวแล้ว
วิ่งเล่นสนุกกว่า

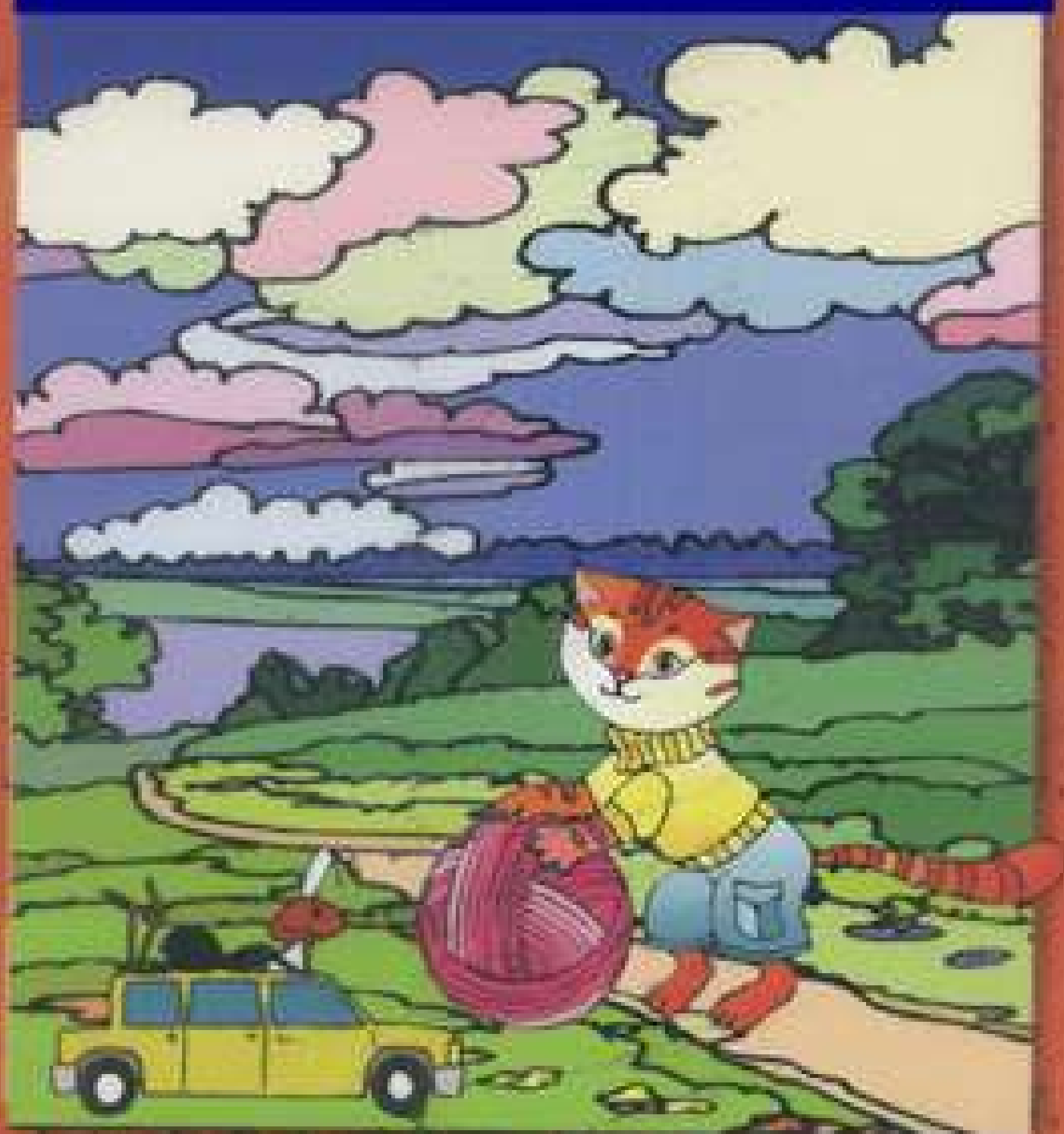




หนูนิดเล่นกับมดน้อยทั้งวัน
ไม่หิวและไม่รับประทานอะไรเลย



หนูนิดมาเล่นกับมดน้อยทุกวัน
เล่นเพลินจนลืมรับประทานอาหารอยู่บ่อย ๆ



มดน้อยจ้า

หนูนิดปวดท้องมากเลยจ๊ะ



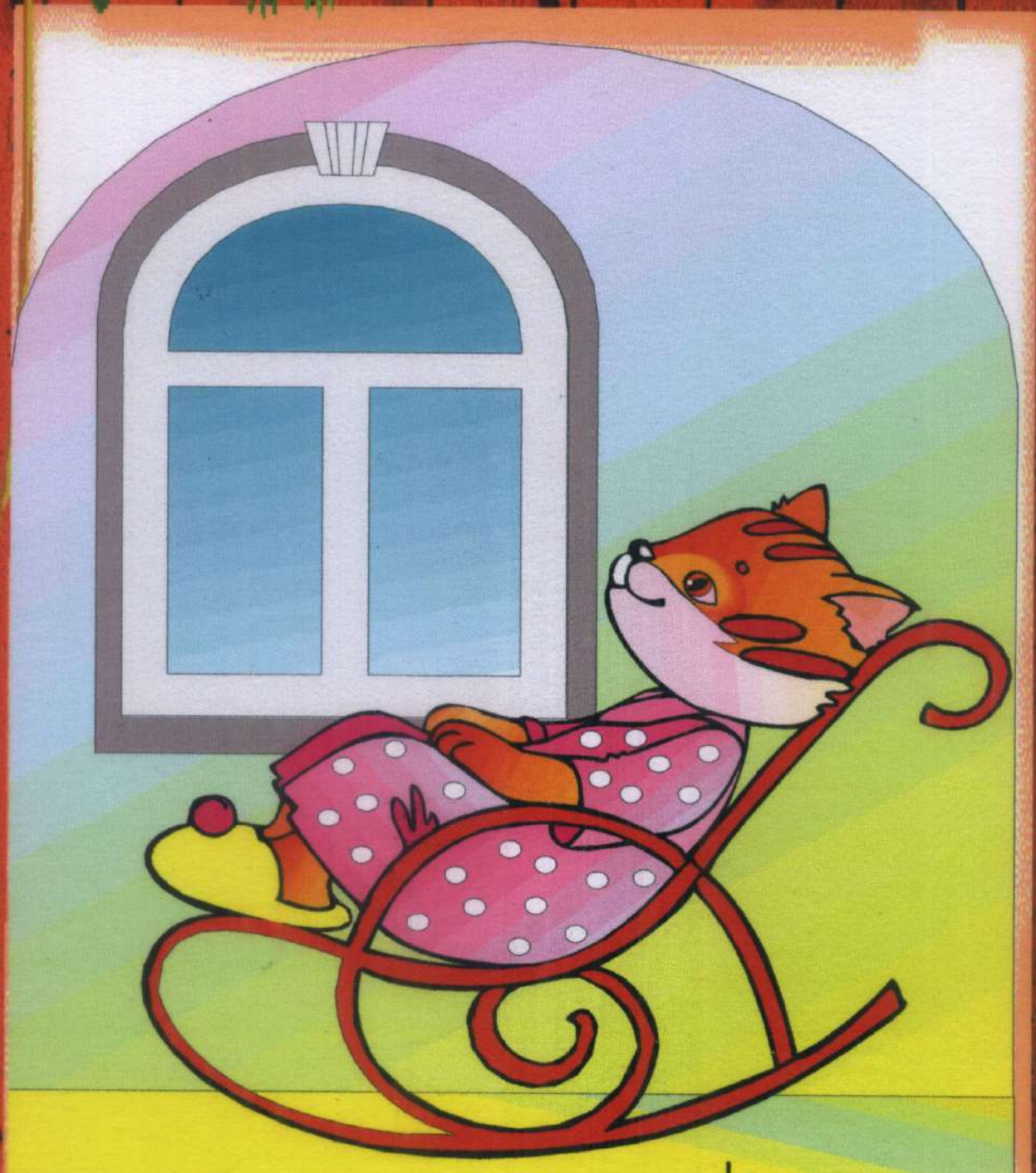


มดน้อยคิดว่า หนูนิด
ปวดท้องเพราะไม่ได้กิน
ข้าว คุณครูเคยสอนว่า
ต้องกินข้าวให้เป็นเวลา
ไม่อย่างนั้นก็จะเป็นโรค
กระเพาะอาหาร



มดน้อยพาหนูนิดไปหาหมอ
หมอบอกว่า หนูนิดเป็นโรคกระเพาะอาหาร
เพราะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา





หนูนิดกลับมานอนพักผ่อนที่บ้าน
อาการปวดท้องยังไม่หาย หนูนิดนึกถึง
คำพูดของมดน้อย

เดี๋ยวนี้นูหนิดกินข้าวตรงเวลา
ทุกวัน วันละ 3 มื้อ เข้า เที่ยง เย็น
เป็นประจำ หนูนิดไม่ยากปวดท้อง
อีกแล้ว

นอกจากนั้นยังต้อง
เลือกกินอาหารที่
สะอาด มีประโยชน์
ต่อร่างกายด้วยนะจ๊ะ



มดน้อยคิดว่าเด็ก ๆ ทุกคน
ก็คงไม่อยากปวดท้องเช่นกัน
และคงรู้นะจ๊ะว่า จะป้องกัน
ได้อย่างไร

