

หุ้หุหุหุ พินุญ

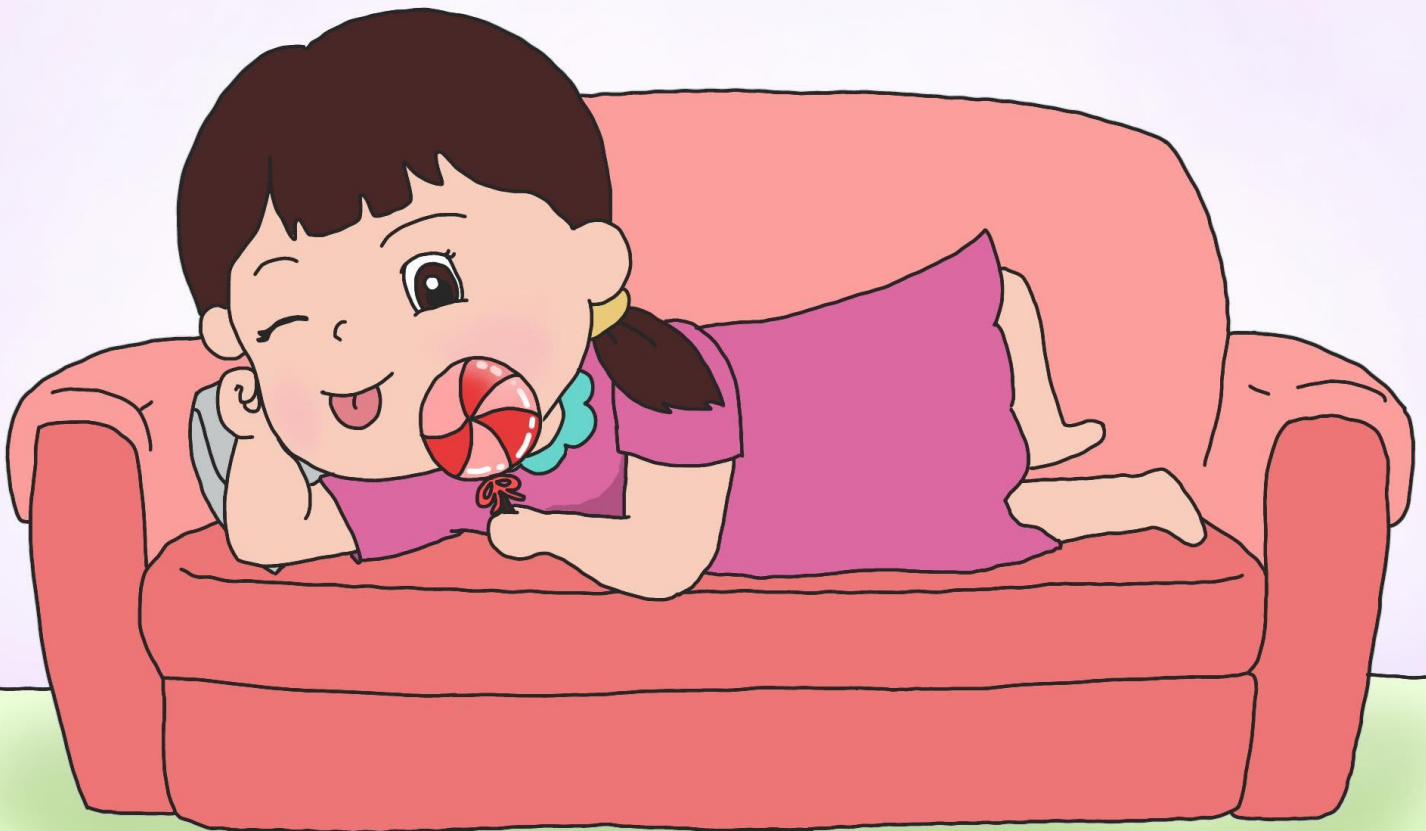
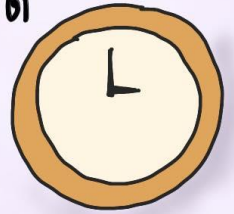


หมุ่หวานกินอมยิ้ม

แก้มจิ้มลิ้มดูสดใส

หมุ่หวานนั้นสุขใจ

กินทีไรอร่อยดี



หนูหวานกินช็อกโกแลต
หนูหวานซื้อทุกวัน

เคี้ยวก็อบแก้ปวดเม้าม้วน
ไม่แบ่งปันใครใครเลย



หมีหวานกินน้ำหวาน
หมีหวานสุดปลื้มปริ่ม

ยิ้มหน้าบานเมื่อลองชิม
เมื่อได้กินน้ำหวานเอ๋ย



หมีหวานกินเยลลี่
ทุกทุกที่เธอออกไป
หมีหวานไม่สนใคร
เธอสุขใจเมื่อได้กิน



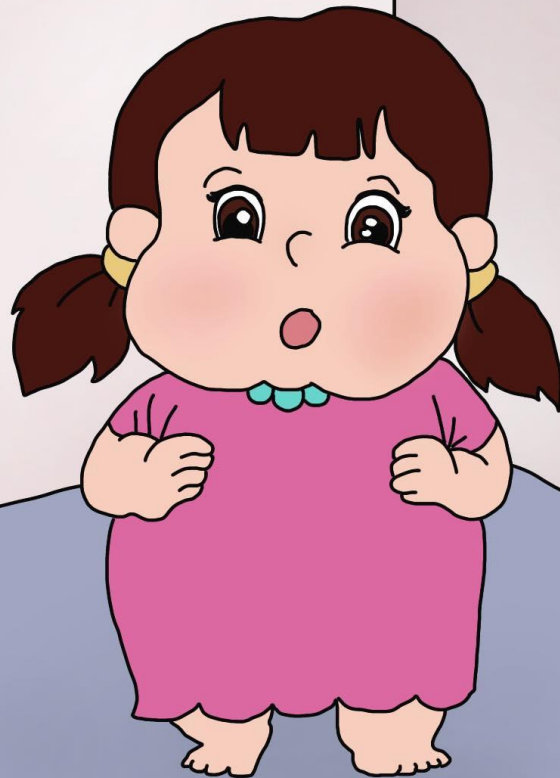
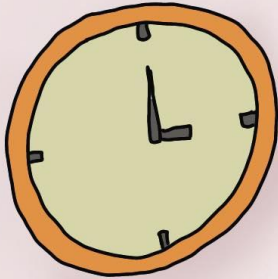
หนูหวานเริ่มปวดฟัน
อาการปวดก็เริ่มมา

คล้ายคล้ายมันมีปัญหา
สงสัยว่าฟันจะผุ



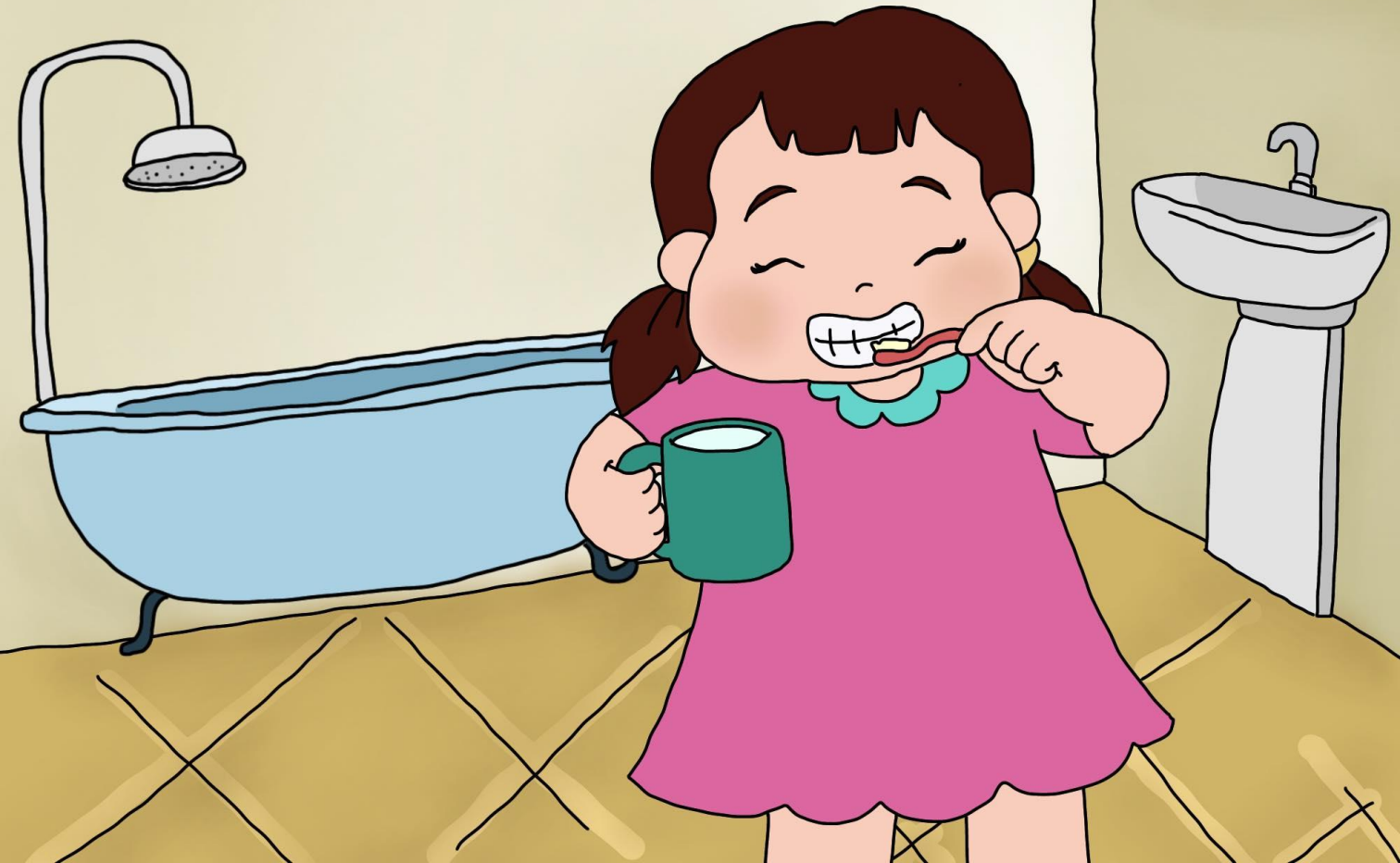
หมุ่หวานดูอบอ้วน
หน้าหนักเริ่มเป็นต้น

แก้มอ้วนท้วนล้วนไขมัน
ดูสิมันอันตราย



ไม่อยากฟันผุ
ฟันจะแข็งแรง

ต้องรู้จักแปรง
ถ้าแปรงทุกวัน



กินขนมให้หน่อยน้อย
เราจะอยู่ยาว

อย่าคล้อยตามปาก
ถ้าหากเราอ้วน



ลดของหวานมัน
หันมาออกกำลังกาย
กินผักหลากหลาย
ร่างกายสมบูรณ์



ข้อแนะนำ

1. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือ มีความเป็นกรด
2. เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้
3. หลีกเลี่ยงขนมที่มีลักษณะเหนียวติดฟัน



นางสาวจิตานา หมั่นสระเกษ 6140307206

นางสาวณัฐธิดา เดชขุนทด 6140307210

นางสาวรุ่งนรี ฝาปรำงค์ 6140307222

นางสาวศิริวรรณ คำภักดี 6140307227

นางสาวสุมิณฑา ลอดแก้ว 6140307231

นักศึกษาชั้นปีที่ 3

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

นิทานเหมาะสำหรับเด็ก

อายุ 2 - 6 ปีขึ้นไป