

ผักแสนอร่อย!



เรื่อง : เด็กหญิงณปภา โพธิ์นทีไท
ภาพ : ปุณฺษรัทสน์ เกริกชัยวิบูลย์

ผักแสนอร่อย

เรื่อง : เด็กหญิงณปภา โพธิ์นทีไท
ภาพ : ปุณฺษรต์มย์ เกริกชัยวิบูลย์



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว
มีคฤหาสน์แห่งหนึ่งที่สวยที่สุดในหมู่บ้าน



และมีคุณหนูคนหนึ่งชอบเลือกกิน เป็นเจ้าของบ้าน



มีคืนหนึ่งในห้องคุณหนู

นางฟ้าองค์หนึ่งมาเข้าฝันคุณหนูว่าต้องกินผักถึงแข็งแรง



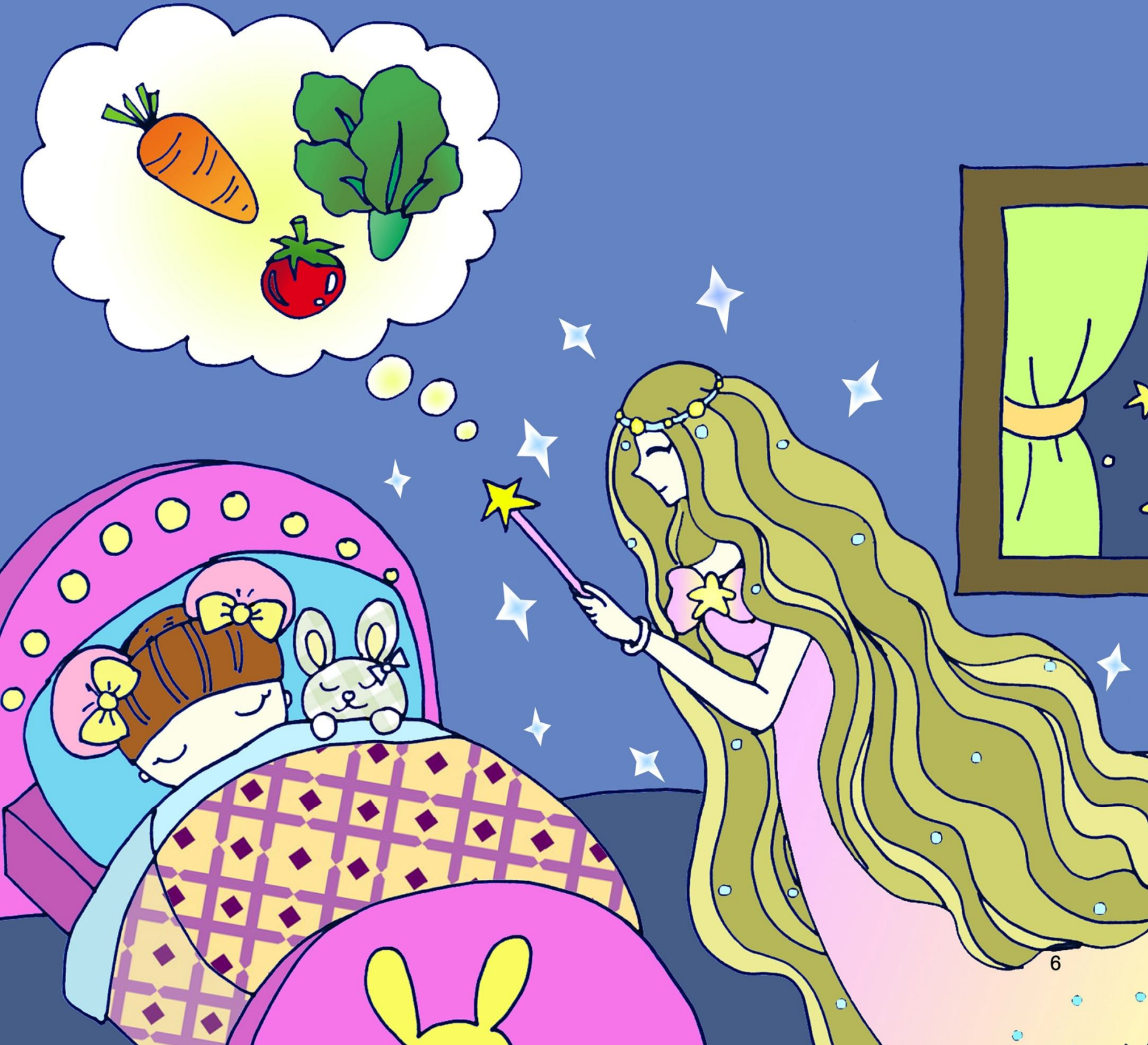
แต่คุณหนูไม่เชื่อ เลยเลือกกินต่อ



วันหนึ่ง คุณหนูป่วยมีอาการไอ มีน้ำมูก และไข้สูง



ตอนกลางคืน นางฟ้าก็เข้าฝันว่าให้กินผักอีกครั้งหนึ่ง



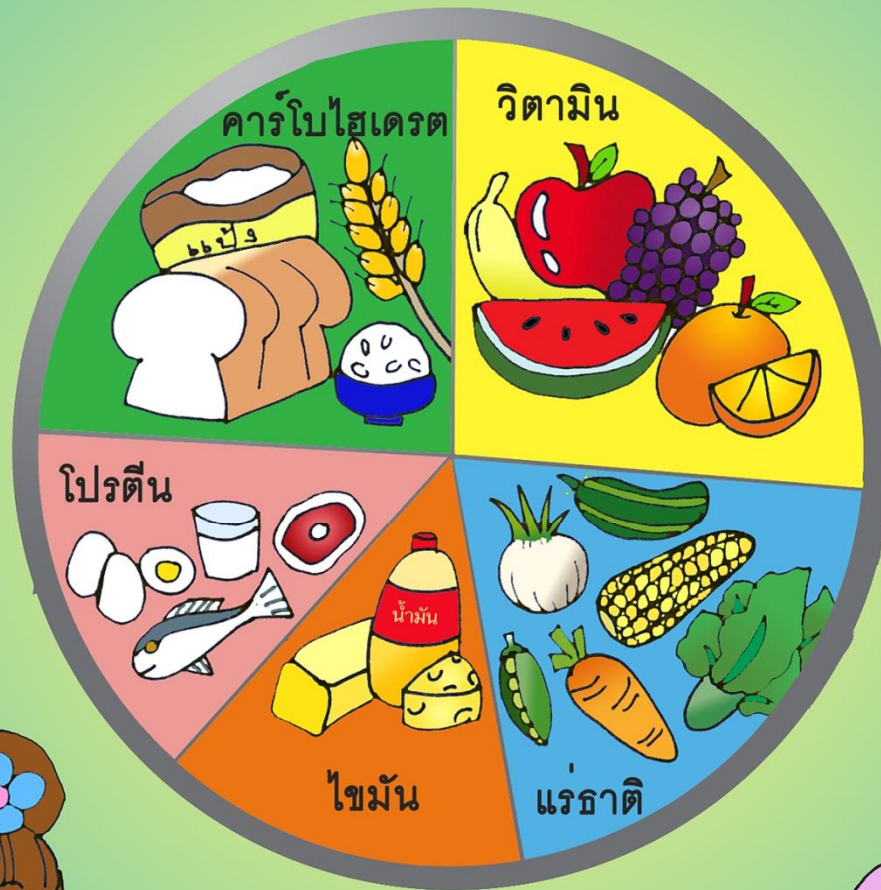
ตอนเข้าคุณหนูเริ่มกินผักชนิดแรกคือ
“มะเขือเทศ” และรู้ว่าอร่อยมากๆเลย



คุณหนูเลยหายเป็นหวัด และแข็งแรงขึ้น



ตอนเช้าคุณหนูเรียนเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่



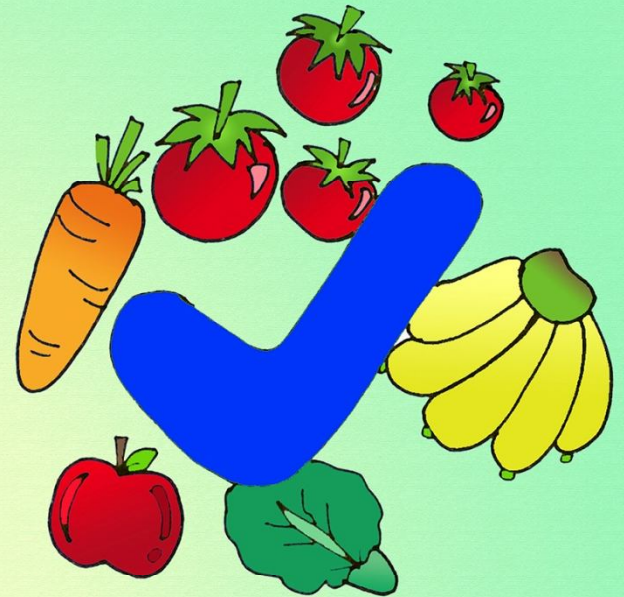
คุณหนูสัญญาากับคุณครูว่า...

สัญญาค่ะ คุณครู

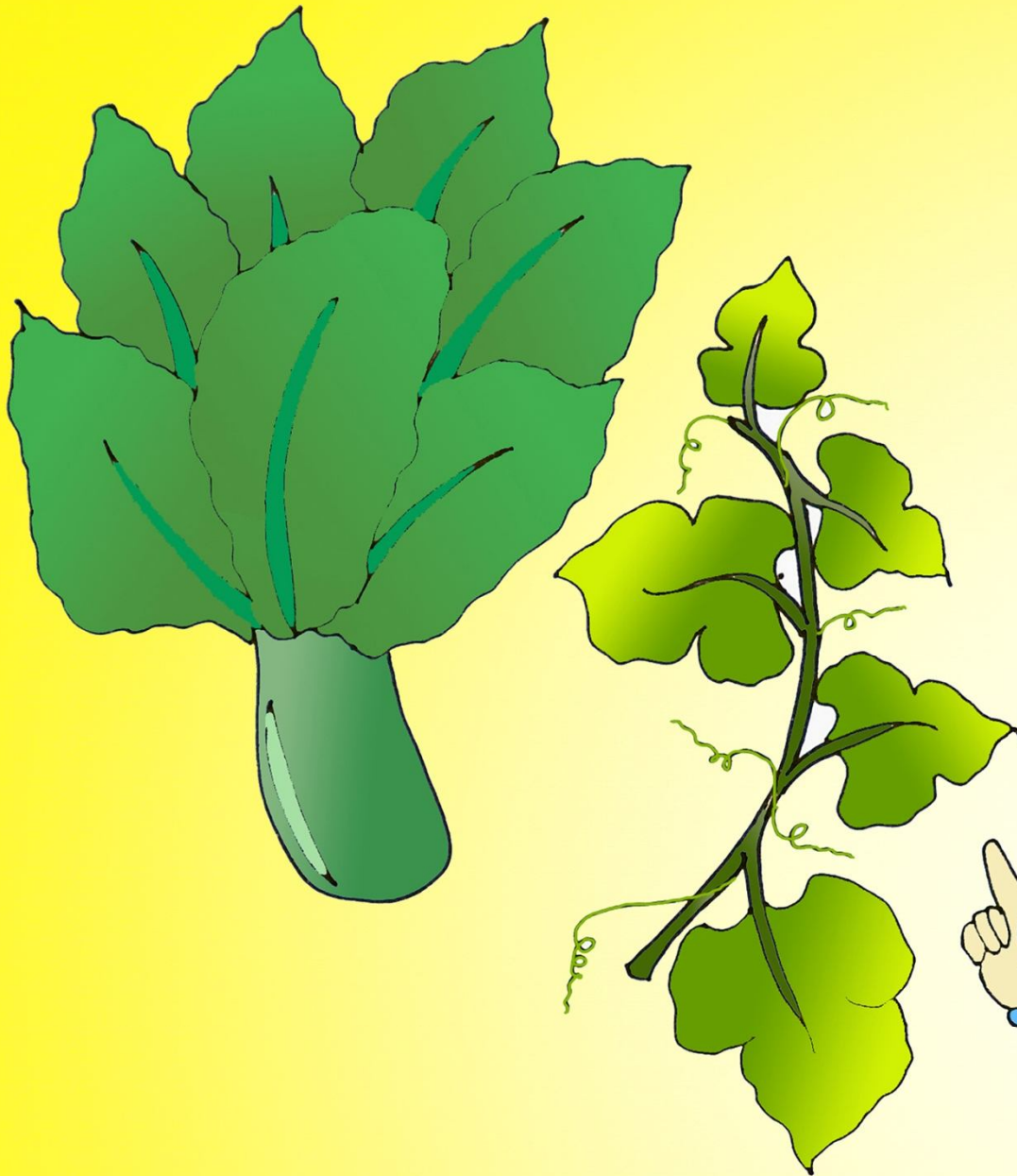
ดีมากค่ะ



จะไม่กินขนมแล้ว จะกินของมีประโยชน์



ต่อมา คุณหนูก็ลองกินผักบุ้ง, ตำลึง และผักโขม
คุณหนูไม่ชอบผักโขม เพราะว่า...



มันขมมากๆ



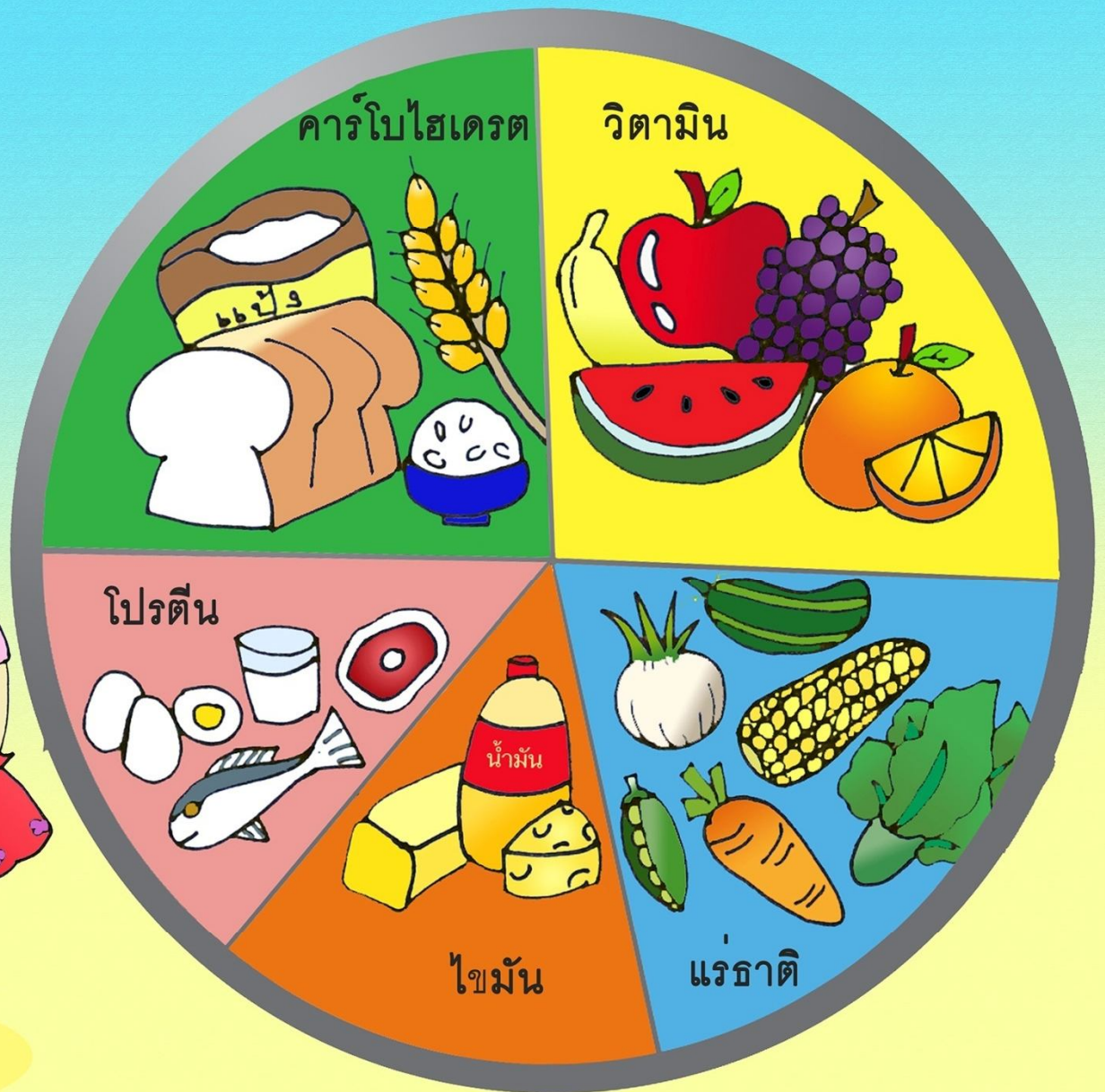
ไม่นานคุณหนูก็กินผักผลไม้ทุกชนิด



คุณหนูชอบผัก 5 สีที่...สุด!!!



นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า “กินผัก 5 หมู่ จะได้แข็งแรง”



ประวัติผู้แต่งเรื่องและออกแบบภาพประกอบ



เด็กหญิงณปภา โพธิ์นทีไท (น้องอันอัน)

อายุ 9 ปี เกิดวันที่ 1 ตุลาคม 2546

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ ดรุณสิกขาลัย โรงเรียนนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ประวัติผู้เขียนภาพกราฟิก



นางสาวปวงชรัสมิ์ เกริกชัยวิบูลย์

อายุ 32 ปี เกิดวันที่ 1 พฤษภาคม 2523

จบการศึกษาปริญญาตรีจาก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี คณะครุศาสตร์เทคโนโลยี

ขอขอบคุณ



สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน
Quality Learning Foundation

คุณพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา

(ผู้อำนวยการใหญ่ ดรุณสิกขาลัย โรงเรียนนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้)

พรทิพย์ ครามจันทิก

ดวงฤทัย พรหมพิชัย

ขวัญใจ รัตนเกื้อกุลวงศ์

(Facilitator ดรุณสิกขาลัย โรงเรียนนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้)

ต้องกินผักเยอะๆนะคะ จะได้แข็งแรง

จากคุณหนู

