



เรื่อง : แก้มป่อง ภาพ : กะหล่ำดาว

กวางตั้งเป็นน้องของผักกาด แต่กวางตั้งนั้นกลับตัวเล็ก ผอม
และป่วยเป็นประจำ ไม่แข็งแรงแบบพี่

วันหนึ่งกวางตั้งอ่านหนังสือนิทาน แล้วใฝ่ฝันอยากเป็นอัศวิน
เพื่อออกไปปราบมังกรเกรเหมือนในนิทานบ้าง



ฝึกการใช้สื่าวาดภาพอัศวินไว้ที่กำแพง

“อัศวินตัวสูงและใหญ่เท่านี้ ถ้ากางตั่งตัวโตเท่าอัศวินเมื่อไร พี่จะพากางตั่งออกไปปราบมังกรเกร”

กางตั่งมองภาพอัศวินแล้วทำหน้าเศร้า “แล้วเมื่อไรกางตั่งจะตัวโตเท่านี้ละ”

ฝึกการปลอบใจ “ไม่ยากหรอก กางตั่งรู้จัก มหัศจรรย์ 4 อ. ไหม แค่ 4 ข้อ กางตั่งก็ตัวโตแข็งแรงได้แล้วละ”

กางตั่งทำตาลูกกวาด “แค่ 4 ข้อเอง กางตั่งต้องทำได้แน่นอน”



ระหว่างกินข้าว ผักกาดตัดผักกิน
อย่างเอร็ดอร่อย กวางตุ้งมองพี่อย่างสงสัย
“ทำไมพี่ผักกาดถึงชอบกินผัก ผักไม่
อร่อยแถมรสชาติแปลกๆ ด้วย”
ผักกาดตัดแคร่รอดจิ้มซอสแล้วป้อน
กวางตุ้ง “อืม...อร่อยขึ้นตั้งเยอะ”



ผักกาดชี้ไปที่จานอื่นๆ

“นอกจากผัก พี่ยังชอบกินหมู ไก่ กุ้ง ปลาอีกด้วยนะ
เพราะถ้าเรากินอาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายก็จะแข็งแรง

นี่คือ อ. ที่ 1 อาหาร ใจละ”

กวางตั้งปรบมือ แล้วเริ่มลองกินอาหารจนครบ



“ฮัด...ชีวว!” กวางตุ้งจามออกมา
“สงสัยกวางตุ้งจะเป็นหวัดอีกแล้วละ” ผักกาดยื่นผลส้มให้
กวางตุ้งมองผลส้ม “ทำไมต้องกินส้มด้วยล่ะ อมยิ้มของ
กวางตุ้งอร่อยกว่าส้มอีก”



ผักกาดอชิบาย “ส้มมีวิตามินสูง ช่วยต้านทานโรคได้นะ แต่ลูกอมนะ
กินแล้วอ้วน แกรมทำให้ฟันผุอีก”
กวางดั่งปอกส้มกิน “ส้มก็หวานๆ เปรี๊ยะวๆ อร่อยดีเหมือนกันแฮะ”





ผักกาดชวนกวางตั้งไปนั่งเล่นได้ต้นไม้ริมน้ำที่สวนสาธารณะ
กวางตั้งสงสัย “ทำไมพี่ผักกาดจึงชอบมาที่นี่บ่อยๆ”

“ก็ที่นี่อากาศดีนี่นา” ผักกาดชวนกวางตั้งสุดหายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก

“ซู้ดดด...อ้า...สดชื่นจัง” กวางตั้งลองทำตาม

“รู้สึกสดชื่นใช่ไหม เพราะนี่คือ อ. ที่ 2 อากาศ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและปลอดโปร่งใจละ”





กิจกรรม

1

กินให้โตไว

ฝึกกาบอกรให้กวางดั่งกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
กวางดั่งสงสัยว่าแต่ละหมู่มีอะไรบ้างนะ
“เพื่อนๆ ช่วย ติดสติ๊กเกอร์ บอกกวางดั่งหน่อยสิ”

PQ

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

EF

Working Memory
จำเพื่อใช้งาน

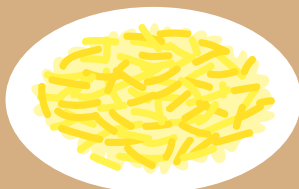




เข้านั่นโตะมีอาหารเยอะแยะเลย กวางตั้งควรเลือก
กินอาหารจานไหนก่อนดีนะ

“เพื่อนๆ ช่วย เรียงลำดับ จากอาหารมีประโยชน์มาก
ที่สุดไปหาอาหารมีประโยชน์น้อยที่สุดทีนะ”

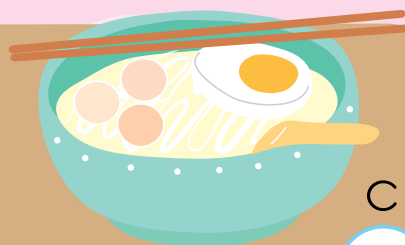
A



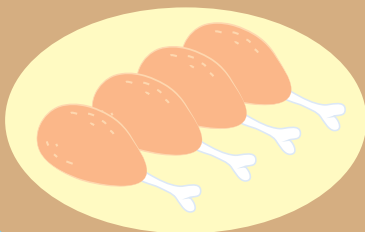
B



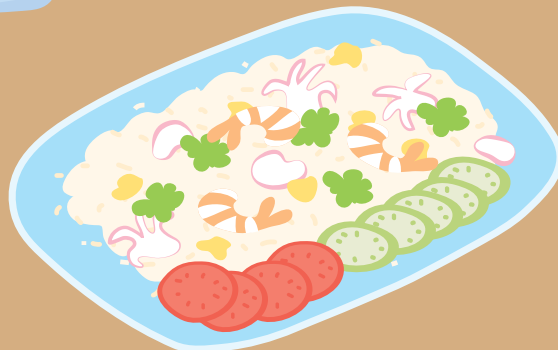
C



D



E





กิจกรรม 1

