

อันดับ ๑

เล่ม ๑



หนังสืออ่านชุดพละนามัย



กินดี โตเร็ว

หนังสืออ่านชุดพละนามัย

อันดับ ๑ เล่ม ๑

เรื่องกินดี โตเร็ว

ประโยคประถมศึกษาตอนต้น



กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

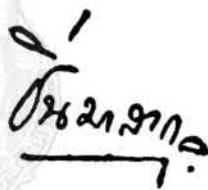
ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำแบบเรียนเพื่อใช้เป็นหนังสืออ่าน
วิชาพลานามัยสำหรับชั้นประถมศึกษา เรื่อง “กนิด โตเร็ว” ซึ่ง
กระทรวงศึกษาธิการ ได้พิจารณาแล้วอนุญาตให้ใช้หนังสือใน
โรงเรียนได้.

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๑

(ลงชื่อ)



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านชุดพละนามัย อันดับ ๑ สำหรับประโยคประถมศึกษาตอนต้นชั้น และเห็นว่าหนังสือเรื่อง กินดีโตเร็ว เหมาะที่จะเป็นหนังสืออ่านชุดพละนามัย อันดับ ๑ เล่ม ๑ กรมวิชาการหวังว่า หนังสือจะเป็นประโยชน์แก่นักเรียน ในระดับชั้นตามสมควร.



กรมวิชาการ

สารบัญ

	หน้า
อาหารเป็นสิ่งจำเป็น	๑
อาหารพลังงาน	๖
อาหารทำให้เราเติบโตและแข็งแรง	๑๓
วิตามินในอาหาร	๒๒
น้ำที่เราดื่ม	๓๗
อาหารประจำวันของเรา	๔๓





อาหารเป็นสิ่งจำเป็น

เธอเคยชวนเพื่อน ๆ มากินอาหารที่บ้านบ้างไหม หรือเธอ
เคยนำอาหารไปกินตามชายทะเลกับพ่อ แม่ และพี่น้อง บ้างไหม
เธอเคยสังเกตหรือเปล่าว่า เวลาที่เพื่อนร่วมกินอาหารด้วยหลายคน
เธอมักกินอาหาร อร่อยกว่าเวลากินคนเดียว

เธอเคยคิดบ้างไหมว่า เธอกินอาหารมากเพียงใด ตามปกติ
เธอกินอาหาร วันละสามมื้อ ดังนั้น ในปีหนึ่ง เธอกินอาหาร รวม
ด้วยกันทั้งหมดตั้ง ๑,๐๕๕ ครั้ง ถ้านับย้อนไป ตั้งแต่เมื่อเธอเกิด
จะเห็นว่าเธอกินอาหารมากมาย หลายมื้อจนแทบนับไม่ถ้วน

นอกจากกินอาหารมื้อใหญ่ ๆ วันละสามมื้อ เธออาจกินผลไม้
ขนม หรือดื่มนม ในตอนเช้า ตอนบ่าย และตอนก่อนนอนกลางคืน
ด้วย ตั้งแต่เธอเกิด เธอกินอาหารมากมายจริง ๆ

เธอเริ่มกินอาหาร ตั้งแต่เมื่อเธอยังเล็กมาก เด็ก ๆ พอเกิดมา
ได้วันหนึ่ง ก็รู้จักกินอาหาร ลูกหมาก็รู้จักดูดนมแม่ของมันภายใน
หลังที่เกิดได้ไม่กี่ชั่วโมง ผ่เสมอพอออกเป็นตัว ก็เริ่มกัดกินใบไม้
ทึมน้เกาะอยู่ แม่ตื่นตัวเล็ก ๆ ก็ดูดอาหารกินจากดิน และจาก
อากาศ อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับคน สัตว์ และพืชทั้งหลาย

เด็กเล็ก ๆ ที่เพิ่งเกิดใหม่ ตัวเล็กมาก เด็กอ่อนโดยมาก
หนักเพียงราว ๆ ๒,๘๐๐ กรัม แต่เด็กโตเร็วมาก ภายในสิบสอง
เดือนเด็กอาจมีน้ำหนัก เพิ่มขึ้นเป็นสามเท่า และเมื่อเติบโตเป็น
ผู้ใหญ่เขาอาจหนัก มากกว่าเมื่อครั้งเป็นเด็ก ๆ ตั้งยสิบห้าเท่า
อาหารที่กินทำให้เขาโตขึ้น

เด็ก ๆ บางคน อาจสนใจอยากรู้ว่า คนเติบโตขึ้นเท่าใด ใน
ปีหนึ่ง ๆ บีมชั่งน้ำหนัก และวัดความสูง ดูทุกปี ทุก ๆ ปี บีม
หนักมากขึ้น และสูงมากขึ้น อาหารที่บีมกินทุกวัน ทำให้บีมโตขึ้น
ร่างกายใช้อาหาร ที่บีมกิน สร้างกระดูก และกล้ามเนื้อ ให้ใหญ่
และแข็งแรงขึ้น ผมและเล็บของบีม ก็ยาวออกทุกวัน บีมตัวโต
ขึ้นมาก



เด็ก ๆ ที่กำลังเติบโต ต้องการอาหารมาก เพื่อใช้ในการ
สร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และอื่น ๆ เด็กบางคนอด ๆ อยากร ๆ
กินอาหารไม่พอ มาแต่เด็ก ๆ เด็กบางคนไม่ยอมกินอาหาร ที่ควร
กิน เขาจึงเล็กแกร็น ไม่ค่อยแข็งแรง และเจ็บไข้อย ๆ ด้วย ไม่
เติบโตเท่าที่ควรจะโต

ร่างกายต้องการอาหาร เพื่อซ่อมแซม สิ่งทบทพร่อง หรือ
สิ้นเปลืองไปด้วย

ปัมชอบเล่นมิด และมิดขนาดม็อบ้อย ๆ แต่ปัมเป็นเด็กแข็งแรง
เขากินอาหารที่เป็นประโยชน์ ร่างกายใช้อาหารที่ปัมกิน ช่วย
ทำให้แผลหายเร็ว ครึ่งหนึ่ง แม่ของปัมหกล้ม แขนหัก แม่
เป็นคนแข็งแรง แม้กินอาหารถูกต้อง ร่างกายใช้อาหาร ที่แม่
กิน ต่อกระดูกที่หักให้ติดกัน

การกินอาหารถูกต้อง ช่วยให้คนเจ็บหายเร็วด้วย บางคนเจ็บไข้อยู่นาน ๆ กินอะไรไม่ค่อยได้ จึงผอมและซูบซีด ร่างกายอาจต้องการอาหารบางอย่าง มากกว่าปกติ เพื่อซ่อมแซม สิ่งทั้งหมดเปลี่ยนไป และช่วยทำให้คนเจ็บหายเป็นปกติ

อาหารยังทำให้ร่างกาย แข็งแรง และมีกำลังต้านทานโรคด้วย อาหารบางชนิด ทำให้กระดูก และฟันแข็งแรง อาหารบางชนิด ทำให้ผิวหนังเงาใส อาหารบางชนิด บำรุงกันไม่ให้เราเป็นโรคบางอย่าง ถ้าร่างกายแข็งแรง ก็จะต่อต้าน โรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ถ้าเรากินอาหารถูกต้อง และเพียงพอ เราอาจไม่ต้องหยุดโรงเรียน เพราะเจ็บไข้อยู่ ๆ

เด็ก ๆ บางคน อาจเคยสงสัยว่า อะไรทำให้เธอ มีกำลังวัง และเดินไปไหน มาไหน ได้ทั้งวัน อาหารที่เธอกิน ทำให้เธอมีกำลัง เธอจึงวิ่งเล่น และทำงานได้ นักวิทยาศาสตร์ เรียกกำลังนี้ว่า พลังงาน เราต้องการพลังงาน วันละมาก ๆ ทั้งเวลาเรานอน และเวลาเรานอนหลับ เวลาเรานอนหลับ ร่างกายก็ยังทำงานอยู่ หัวใจยังฉุดเลือด ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปอดก็หายใจ สูดลมเข้าออกอยู่ กระเพาะอาหารก็ยังย่อยอาหารอยู่ เราได้พลังงานจากอาหาร เราจึงวิ่งเล่น และทำงานได้ เรายังได้ความร้อนจากอาหารด้วย ร่างกายของเราจึงอบอุ่นอยู่เสมอ อาหารบางอย่างอาหารแต่ละชนิดให้พลังงานไม่เท่ากัน บางอย่างให้พลังงานมาก บางอย่างน้อย



สิ่งน่ารู้

เรากินอาหาร หลากอย่างต่าง ๆ กัน

เรากินอาหาร เพื่อให้เราเติบโต

เรากินอาหาร เพื่อให้มีกำลังทำงาน และวิ่งเล่นได้

เรากินอาหาร เพื่อซ่อมแซมเลือด ผิวหนัง และส่วนอื่น ๆ

ของร่างกาย ที่สึกหรอ

เรากินอาหาร เพื่อให้แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ง่าย ๆ





อาหารพลังงาน

ร่างกายของเราอบอุ่น คงที่
 อยู่เสมอ ตามปกติ ร่างกายมี
 อุณหภูมิ ระหว่างสามสิบห้าถึง
 สามสิบเจ็ดองศาเซนติเกรด ใน
 ฤดูหนาว แม้อากาศภายนอกมี
 อุณหภูมิลดลงเหลือเพียงสิบห้า
 องศาเซนติเกรด ร่างกายก็ยัง
 อบอุ่นเท่าเก่า ร่างกายได้รับความ
 ร้อนจากอาหารที่เรากิน เมื่อ
 อาหารผสมกับออกซิเจน ใน
 ร่างกาย ก็จะทำให้เกิดความร้อน
 นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาเรื่อง
 อาหาร จนสามารถบอกได้ว่า เรา
 จะได้รับความร้อน สักเท่าใด จาก
 อาหารต่าง ๆ ที่กินจำนวนหนึ่ง



ความร้อน คือพลังงาน
อย่างหนึ่ง เราวิ่งเล่นได้
เพราะเราได้พลังงานจาก
อาหาร เราต้องการพลังงาน
มากหรือน้อย แล้วแต่
กิจกรรมที่เราทำ เวลาเรอวิ่ง
เล่นกลางสนามเราใช้พลัง-
งาน มากกว่าเวลาเรอนั่ง
เรียนหนังสือ อยู่ในห้อง
เรียน เวลาพ่อทำงาน พ่อต้อง
ใช้พลังงาน มากกว่าเวลาพ่อ
นั่งพัก เราต้องใช้พลังงาน
ในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง
แม้แต่เวลาขมื่อ เพื่อจะพูด
ในชั้น เราก็ต้องใช้พลังงาน
เวลานอนหลับ เราต้องการ
พลังงาน เพื่อให้ส่วนต่างๆ
ภายในร่างกาย ทำงานเป็น
ปกติ

อาหารจำพวกไขมัน และ
น้ำมัน

อาหารให้พลังงาน มากบ้าง น้อยบ้าง นักวิทยาศาสตร์บางคน เรียกอาหารชนิดนี้ว่า อาหารเชอเพลิง เพราะเขาเปรียบเหมือนกับถ่านหรือฟืน ทสสมกับออกซิเจนแล้ว ทำให้เกิดความร้อน บางคน เรียกอาหารเหล่านี้ว่า อาหารพลังงาน

อาหารที่ให้พลังงานสูง จำพวกหนึ่ง ได้แก่ ไขมันและน้ำมัน เวลาแม่ของบอมเจียวไข่ ให้บอมกินเช้า ๆ แม้ไขมันนั้นหมูเล็กน้อย เวลาแม่แกงเผ็ดเนื้อ ให้พ่อกิน แม้ใส่กะทิด้วย ให้แกงมรสมันอร่อย บางคนไม่ชอบน้ำมันหมู เขาใช้น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันถั่ว ทำกับข้าวและขนม เนื้อและเมล็ดผลไม้ หลายอย่าง ก็มไขมันปนอยู่

เนื้อสัตว์ทุกชนิด มีไขมันปนอยู่ด้วย หมูสามชั้น มีไขมันปนอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่เนื้อไก่ มีไขมันปนอยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

เรารู้ได้ไม่ยากว่า อาหารชนิดใดมีไขมันติดอยู่หรือไม่ ใบบตองแม่ของบอม ห่อหมู มาจากตลาด มันจลน ส่วนอาหารที่ไม่มันมากนัก ถ้าเราใช้กระดาษห่อ อาหารจำพวกนี้ จะเห็นได้ยากกว่าใบบตอง กระดาษที่ห่อเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือถั่วลิสงคั่ว จะมรออยมัน ๆ ติดอยู่ เธอได้พลังงานมาก จากอาหารที่มีไขมันปนอยู่

อาหารที่ให้พลังงาน เป็นส่วนใหญ่อย่างหนึ่ง ได้แก่ นาทาลและแป้ง นักวิทยาศาสตร์ เรียกอาหาร จำพวกนี้ว่า และแป้งว่า อาหารคาร์โบไฮเดรต

แม่ของบ่อมใส่^๕น้ำตาลโตนด
หรือน้ำตาลทราย ในกับข้าวและ
ขนมหลายอย่าง บางคราว แม่ก็
ใช้^๕น้ำตาลมะพร้าว^๕ น้ำตาลมะพร้าว
มีกลิ่นหอมชวนกิน

เรารู้ได้ไม่ยาก ว่ากับข้าวหรือ
ขนมชนิดใด มี^๕น้ำตาลปนอยู่หรือ
ไม่ เพราะ น้ำตาลมีรส หวาน
มะตูมและมะขามหวาน มี^๕น้ำตาล
อยู่มาก ทองหยิบ และฝอยทอง
มี^๕น้ำตาลอยู่มากเหมือนกัน

น้ำตาลเป็นอาหารจำเป็นอย่าง
หนึ่ง แต่เราควรรู้จักกินให้ถูกเวลา
ถ้าอยากกินขนมหวาน ๆ ก็ควร
กิน เป็นของหวาน หลังจากกิน
อาหารแล้ว ถ้าเรากินขนมหวานๆ
ก่อนกินอาหาร เราอาจจะหาย
หิว และไม่อยากกินอาหารอื่น ๆ

อาหารจำพวกน้ำตาลและแป้ง

อีก ถ้าเรากินผลไม้ให้มากหน่อย เราอาจไม่ต้องกินของหวานมาก
อย่างเด็ก ๆ บางคน เพราะในผลไม้มีน้ำตาลมากแล้ว นอกจาก
นั้นการกินขนมหวานมาก ๆ อาจทำให้ฟันผุได้ด้วย



กล้วยมีน้ำตาลอยู่มาก

แบ่งไม้หวาน อย่างน้ำตาล บางคราว เราจึงบอกได้ยากว่า
อาหารชนิดใด มีแบ่งอยู่หรือไม่ บางคนคงเคยเห็นแบ่ง ที่แม่ใช้
ชัffel หรือแบ่งที่แม่ใช้ทำขนมบัวลอย แบ่งเหล่านี้นั้น เป็นผ
ละเอียด สีขาวนุ่มน่าจับ ส่วนแบ่งที่อยู่ในข้าว เผือก หรือมันเทศ
มีลักษณะออกอย่างหนึ่ง

วิธีหนึ่งที่จะดูว่า อาหารชนิดใด มีแบ่งอยู่หรือไม่ เธออาจ
ทำดังนี้ เธอหาถ้วยน้ำ มาสองใบ ใส่กากอบเชย ตักแบ่งที่แม่
ชัffel ใส่ลงในถ้วยใบหนึ่งสักหนึ่งช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน แล้ว

หยดไอโอดีนลงไปในตัวทั้งสอง สักสองสามหยด น้ำในตัว
หมกแบ่งปันอยู่จะกลายเป็น สีม่วงแก่ หรือสีเกือบดำ ส่วนน้ำ
เปล่าในอีกถ้วยหนึ่ง จะมีสีของไอโอดีน คือสีน้ำตาลอ่อน

ถ้าเรอดัดมันเทศ ออกสักชิ้น แล้วหยดไอโอดีนลงไป มัน
เทศจะกลายเป็นสีม่วงแก่ และเราก็จะรู้ว่า มันเทศหมกแบ่งอยู่เป็น
อันมาก อาหารบางชนิด หมกแบ่งอยู่มาก ข้าวที่เรากิน หมกแบ่งอยู่มาก
ข้าวโพด ข้าวฟ่าง และลูกเดือย ก็หมกแบ่งอยู่มาก เผือก มันเทศ
และมันสำปะหลัง ก็หมกแบ่งอยู่มากเหมือนกัน

บอมกินข้าววันละหลายหน บอมกินข้าว เมื่อกินอาหารเช้า
เวลากินอาหารกลางวัน บอมกินข้าวด้วย เวลากินอาหารเย็น บอม
ก็กินข้าวอีกเหมือนกัน บางคราว บอมกินข้าวตังสองสาม

คนไทยโดยมาก กินข้าวเป็นส่วนใหญ่ทุกมื้อ อาหารที่คน
ไทยกินในวันหนึ่ง ๆ เป็นข้าวเสียมากกว่าครึ่ง ถ้าเราแบ่งอาหารที่
กินทั้งหมด ในวันหนึ่งออกเป็นร้อยละเท่า ๆ กัน จะเป็นข้าวตัง
เจ็ดสิบถึงแปดสิบส่วน ในบหนึ่งคนไทยคนหนึ่งกินข้าวตังประมาณ
๑๑๕ กิโลกรัม ชาวนาหรือคนทำงานหนัก บางคน อาจกินข้าว
ตัง ๒๒๐ กิโลกรัม ในบหนึ่ง

นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษา ส่วนประกอบของข้าว เขาบอกว่า
ถ้าแบ่งข้าวสามหน่งที่เรากิน ออกเป็นร้อยละเท่า ๆ กัน เจ็ดสิบ
ส่วนเศษ ๆ เป็นคาร์โบไฮเดรต ที่เหลือเป็นส่วนประกอบอื่น ๆ

เมื่อบอมกินข้าว บอมได้อาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นอันมาก
คนไทยอื่น ๆ ได้คาร์โบไฮเดรต จากข้าวมากแล้ว นอกจาก
คาร์โบไฮเดรต เรายังต้องการอาหารอื่น ๆ อีกหลายอย่างด้วย

สิ่งน่ารู้

อาหารบางอย่าง ให้พลังงานมาก

ไขมัน เป็นอาหารพลังงาน

น้ำตาล และแป้ง เป็นอาหารพลังงาน

ข้าวที่เรากินทุกวัน เป็นอาหารพลังงาน

นอกจากข้าว ร่างกายยังต้องการอาหารอื่น ๆ อีกหลายอย่าง
ด้วย

สิ่งน่าทำ

จดดูว่า เธอกินอะไรบ้าง ทมอาหาร จำพวกไขมันปนอยู่
ตามแม่ดูว่า แม่ใช้น้ำมันอะไรบ้าง ในการทำอาหาร และ

ขนม

จดดูว่า เธอกินขนม หรือของหวานอื่น ๆ อาทิตย์ละกี่หน
ตำข้าวสารให้แหลก สักหนึ่งช้อนโต๊ะ และหยดไอโอดีน
ลงไปสักห้าถึงหกหยด ข้าวสารจะมีสีเป็นอย่างไร

นับดูว่า เธอกินข้าววันละกี่หน หนละสักเท่าใด



อาหารจำพวกโปรตีน

อาหารทำให้เราเติบโตและแข็งแรง

เมื่อแดงต้อยเกิดใหม่ ๆ แแดงต้อยเล็กมาก แแดงต้อยหนัก
เพียง ๒,๘๐๐ กรัม และสูงเพียงสามสิบสามเซนติเมตร เดี่ยว
นแดงต้อยอายุสิบขวบ แแดงต้อยหนักถึง ๓๓,๐๐๐ กรัม และ
สูงถึง ๑๒๐ เซนติเมตร อาหารที่แดงต้อยกิน ทำให้แดงต้อย
โตขึ้น นอกจากทำให้แดงต้อยโตขึ้น อาหารยังซ่อมแซมส่วนต่างๆ
ของร่างกาย ที่สึกหรอไป ขณะที่แดงต้อยเล่น และทำงานด้วย

ปลา เนื้อวัว และเนื้อหมู มีสังเคราะห์ร่างกาย อาจใช้สร้าง
 กล้ามเนื้อ ผิวหนัง หรือซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอน ๆ ได้มาก เรา
 เรียกอาหารชนิดนี้ว่า อาหารโปรตีน เนื้อไก่ เนื้อวัว กุ้ง และปู
 ก็เป็นอาหารโปรตีน เนื้อสัตว์ทุกชนิด มีโปรตีนอยู่มาก นักวิทยา-
 ศาสตร์ได้ตรวจหาโปรตีน ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เขาบอกว่า ปลาช่อน
 ทูแรกิน หนักร้อยกรัม จะมีโปรตีน อยู่ประมาณสิบแปดกรัมเศษ
 เนื้อวัวมีโปรตีนอยู่เท่า ๆ กับเนื้อปลาช่อน เนื้อไก่มีโปรตีนอยู่
 มากกว่าเนื้อปลาช่อนและเนื้อวัว เนื้อไก่ทูแรกิน หนักร้อยกรัม
 จะมีโปรตีนอยู่ประมาณสิบกรัมเศษ

ไข่เป็ด และไข่ไก่ มีโปรตีนอยู่ไม่น้อย เหมือนกัน ไข่เป็ด
 หนักร้อยกรัม จะมีโปรตีนประมาณสิบสามกรัมเศษ ไข่ไก่มีโปรตีน
 มากกว่าไข่เป็ด เพียงเล็กน้อย

ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง และถั่วดำ มีโปรตีนอยู่มาก
 ถั่วเหลืองมีโปรตีน มากกว่าถั่วอื่น ๆ ถั่วเหลือง หนักร้อยกรัมมี
 โปรตีนอยู่ประมาณ สามสิบห้ากรัม ถั่วฝักยาวทูแรกินบ้อย ๆ มี
 โปรตีนอยู่น้อยกว่าถั่วอื่น ๆ ถั่วฝักยาวหนักร้อยกรัม มีโปรตีนอยู่
 เพียงหนึ่งกรัมครึ่งกว่า ๆ เท่านั้น ถั่วอกมีโปรตีนอยู่ไม่มาก ถั่วอก
 หนักร้อยกรัม มีโปรตีนอยู่เพียงสี่กรัมเศษ ๆ ถั่วเบามาก ถ้าจะ
 กินแต่ถั่วอย่างเดียว เราจะต้องกินเป็นจำนวนมากมายเหลือเกิน

โปรตีนประกอบด้วยคาร์บอน ออกซิเจน และไฮโดรเจน เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต แต่โปรตีน ยังมีไนโตรเจน เพิ่มขึ้น อีกอย่างหนึ่ง เรามองไม่เห็นโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต แต่นักวิทยาศาสตร์มีวิธีตรวจ และวัดโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตในอาหารได้ โปรตีนในเนื้อสัตว์บางชนิด มีซัลเฟอร์ และฟอสฟอรัส อยู่มากด้วย

อาหารโปรตีน ให้พลังงานด้วยเล็กน้อย แต่ร่างกายใช้โปรตีนเพื่อสร้าง และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายมากกว่า

เธอกำลังเติบโต โตอย่างรวดเร็ว ร่างกายต้องการโปรตีนมาก ร่างกายใช้โปรตีนสร้าง และซ่อมแซมกระดูก เลือด ผิวหนัง และกล้ามเนื้อทุกแห่งในร่างกาย

ผู้เชี่ยวชาญทางอาหาร ได้ศึกษาและแนะนำว่า เด็กหญิงชาย หนักประมาณสิบห้ากิโลกรัม ควรกินโปรตีน วันละประมาณ หกสิบกรัม เด็กๆ หนักประมาณ สามสิบสี่กิโลกรัม ควรกินโปรตีนวันละประมาณเจ็ดสิบกรัม เมื่ออายุมากกว่าสิบสองไปแล้ว ถ้าเธอเป็นเด็กชาย เธอจะต้องการโปรตีน มากกว่าเพื่อน ๆ ผู้หญิง หนักอายุเท่ากัน เพราะเธออาจทำงานหนักกว่า และเธออาจเล่นมากกว่า เธออาจจะโตและสูงกว่าด้วย เมื่อเธอโตขึ้น

เนื้อสัตว์ทำสุกแล้ว หนักหกสิบกรัม ขึ้นคงโตมาก แต่เราไม่จำเป็น ต้องกินโปรตีน ร่างกายต้องการ ในวันหนึ่ง ให้หมด

ในมือเดียว โดยมาก เรากินปลา หรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ด้วย ทั้ง เวลากินอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น นอกจากนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เรายังอาจกินปลา และเนื้อสัตว์หลายอย่าง ต่าง ๆ กันด้วย

เวลาทำยำหมู แม่ของบอมต้มเนื้อหมู จนสุกทั่วก่อน จึงย่ำ เวลาผัดปลาช่อนกับผัก แม่ผัดปลาช่อนจนสุกทั่วเสียก่อน จึงใส่ผัก เวลาทำยำปลาทุ แม่กึ่งปลาทุจนสุกทั่วก่อน จึงยำเหมือนกัน เราไม่ควรกินเนื้อสัตว์ดิบ ๆ หรือทสุกไม่ทั่ว ในเนื้อสัตว์มพยาธิหลายชนิด ในเนื้อสัตว์ที่ไม่สุกทั่ว ตัวและไข่ของพยาธิยังไม่ตาย ถ้าเรากินเข้าไป เราอาจเป็นพยาธินั้นๆ ได้ ส่วนเนื้อสัตว์ที่ทำสุกแล้ว ความร้อนจะฆ่าตัวและไข่ของพยาธิตายหมด จึงกินได้ปลอดภัย แม่ของบอม ไม่เคยทำยำไต่ปลาให้บอมกิน เพราะไต่ปลาดิบ อาจมีพยาธิปนอยู่ แม่ไม่เคยให้บอมกินแฮม และ ส้มผักเลย พ่อ แม่ และคนอื่นๆ ในบ้าน ก็ไม่กินอาหารเหล่านี้เหมือนกัน เพราะหมูและปลาในอาหารเหล่านี้ ยังไม่สุกทั้งนั้น และอาจทำให้เป็นตัวตด และตัวจืดได้

เด็กเล็กๆ ที่อายุยังไม่ถึงขวบ ดื่มนมเป็นส่วนใหญ่ เขาอาจกินข้าว ไข่ และผลไม้บ้าง แต่เพียงเล็กน้อย นมเป็นอาหารที่ทดสุดอย่างหนึ่ง แม้เด็กโตหรือผู้ใหญ่ ก็ควรดื่มนม เป็นอาหารประจำวัน ขณะนี้เรายังอาจทำไม่ได้ เพราะในเมืองไทยนมสด

ยังมีขายน้อยและราคาแพงมาก นมผงที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ
ก็ราคายังแพงอยู่ แต่ไม่ช้า อาจมีคนเลี้ยงวัวนมมากขึ้น ราคานม
อาจลดลง จนทุกคนซื้อดื่มได้ทุกวัน

ในนมมีสิ่งที่จำเป็น สำหรับร่างกายหลายอย่าง นมมีทัง
น้ำตาล ไขมัน และโปรตีน แต่สิ่งที่มีประโยชน์มาก ที่มีอยู่ในนม
คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ในนมมีแคลเซียมอยู่มาก ในนม
หนึ่งควอทซ์ หรือสแกวเต็ม จะมีแคลเซียมอยู่ประมาณหนึ่งกรัม
หรือมากกว่านั้นเล็กน้อย เด็กที่หนัก ขี้สับหากโตกรัม จะต้อง
การแคลเซียม วันละประมาณหนึ่งกรัม เด็กที่หนักกว่านั้น จะต้อง
การแคลเซียมมากขึ้น



ผักมีเกลือแร่และวิตามินอยู่มาก

ผักและผลไม้ แพบทุกชนิด มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส อยู่ด้วยเล็กน้อย ผักต้มใบมาก ๆ มีแคลเซียมมากกว่า ผักที่ไม่ค่อยมีใบ ปลาและกุ้งทะเล ก็มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสอยู่บ้างเหมือนกัน เราอาจกินปลา หรือกุ้งตัวเล็ก ๆ ทั้งกระดูก หรือทั้งเปลือกได้ ลูกปลาสลิดทอดกรอบ กินทั้งตัวอร่อยดี ปลาทูตัมเค็ม จนกระดูกเบ้อย ก็น่าอร่อยมาก

แคลเซียมกับฟอสฟอรัส ทำให้กระดูก และฟันของเรา แข็งแรงและทนด้วย ถ้าขาดแคลเซียม และฟอสฟอรัส กระดูกจะไม่แข็งแรง เราจะเหนื่อยง่าย เด็ก ๆ บางคนหงุดหงิด ขี้โกรธง่าย คงเป็นเพราะขาดแคลเซียมก็ได้ ถ้าเราขาดแคลเซียมมากอาจจะงอคด เราอาจจะเดินหรือวิ่งเล่นไม่ได้ ฟันก็จะอ่อน จนกัดอะไรก็กินไม่ได้ อาจจะต้องรับประทานอาหารทุกอย่างให้ละเอียดเสียก่อน จึงจะกินได้ และคงกินไม่อร่อยเลย เพราะไม่ได้เคี้ยวเอง

เราอาจทดลองดูได้ไม่ยากว่า ถ้าขาดแคลเซียม กระดูกจะเป็นอย่างไร คราวหน้าเวลาเรอกินไก่ เลือกเก็บกระดูกเล็ก ๆ และยาวพอสมควรไว้สักชิ้น แช่วกระดูกนั้นไว้ในน้ำสมทแรง ๆ สักสองสามวันกระดูกจะอ่อน จนกระทั่งเรอาจผูก เป็นปมเล่นได้ กระดูกอ่อนลงเช่นนี้ เพราะน้ำสมละลายแคลเซียมออกหมด

นอกจากทำให้กระดูกแข็งแรง แคลเซียมยังมีประโยชน์
หลายอย่าง แคลเซียมยังทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติ แคลเซียม
ช่วยในการหมุนเวียนของเลือด และการย่อยอาหาร ให้เป็นปกติ
ด้วย แคลเซียมยังทำให้เลือดแข็งตัวอีกด้วย วันหนึ่งดอกแฉ่ว
หกล้มหัวเข่าถลอก เลือดออก อากาศทำให้เลือดหยุดไหล

เราเรียกแคลเซียมและฟอสฟอรัสว่า อาหารจำพวกเกลือแร่
นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาค้นคว้า ร่างกายต้องการ อาหารจำพวก
เกลือแร่อะไรบ้าง เขาค้นพบว่า เราต้องการธาตุต่าง ๆ ดังสับส
อย่าง เราจึงจะสุขสบาย และแข็งแรง เราไม่จำเป็นต้องกังวลว่า
เราจะขาดธาตุเหล่านี้ ตามปกติ เราจะได้ธาตุเหล่านี้ จากอาหาร
อย่างเพียงพอถ้าเราดมนม กินปลาเล็ก ๆ หิงกระดูก กินผัก และ
ผลไม้ต่าง ๆ และอาหารอื่น ๆ ด้วย

มธาตุที่สำคัญบางอย่างเท่านั้น ที่เราจำเป็นต้องเลือกอาหาร
ให้ถูกต้อง จึงจะได้เป็นจำนวนเพียงพอ

ร่างกายต้องการเหล็ก เพื่อใช้สร้างเลือด เวลาเรากินตับ
และหัวใจหมู เราได้เหล็กมาก ตับ หัวใจ และไตสัตว์มีเหล็ก
อยู่มาก ไข่แดง ก็มีเหล็กอยู่มาก ผักใบเขียว ก็มีเหล็กอยู่มาก
เหมือนกัน ใบยอเขียวจัด ยังมีเหล็กมากจน

ในน้ำนมแคลเซียม และเหล็กปนอยู่ด้วย นานาเรารู้ จึง
ช่วยสร้างเลือด ช่วยให้เลือดเดิน ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
ด้วย นานายังช่วยย่อยอาหาร ที่เรากิน อีกด้วย



หอยแครงมีไอโอดีนมาก

ธาตุอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญ คือ ไอโอดีน ถ้าเราได้ไอโอดีน
จากอาหารไม่พอ คอของเราอาจพอกโตออกมา อย่างที่เรียกกันว่า
คอพอก ถ้าเรากินปลา และกุ้งทะเลบ่อย ๆ เราก็จะได้ ไอโอดีน
ปุม้า หอยนางรม หอยแมลงภู่ และหอยแครง ก็มีไอโอดีนอยู่
มาก ผู้เชี่ยวชาญทางอาหาร แนะนำว่า อย่างน้อย เราควรกิน
อาหารทะเล อาทิ ตั๋นละครึ่ง เราจึงจะได้ไอโอดีนเพียงพอ

สิ่งน่ารู้

เด็กที่กำลังเติบโต ต้องการอาหารโปรตีนมาก
ไข่ ปลา เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อหมู และเนื้อสัตว์อื่น ๆ มี
โปรตีนอยู่มาก

เด็ก ๆ ที่กำลังเติบโต ต้องการแคลเซียม ฟอสฟอรัส และ
เหล็ก

เราจะได้แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ถ้าเราดมนม
กินไข่และกินผักใบเขียว และผลไม้

เราควรกินตับ หัวใจ และไตสัตว์

เราควรดมนมมาก ๆ ด้วย

เด็กที่กำลังเติบโต ต้องการไอโอดีน ที่ได้จากอาหาร ถ้า
เรากินปลาทะเล เราจะได้ไอโอดีน

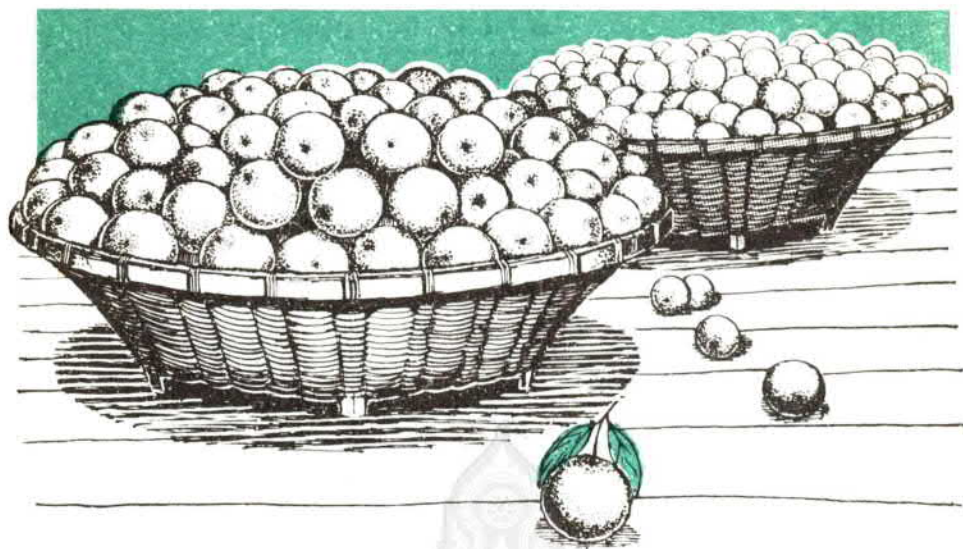
สิ่งน่าทำ

ลองจดดูว่า เธอกินเนื้อสัตว์อะไรบ้าง ในวันหนึ่ง รวมทั้ง
ปลาด้วย

จดด้วยว่า เธอกินไข่ อาทิตย์ละสักกี่ฟอง

จดด้วยว่า เธอกินผัก และผลไม้ อะไรบ้าง ในอาทิตย์หนึ่ง

ถ้าเธอดมนม จดด้วยว่า เธอดมนมสด หรือนมกระป๋อง และ
วันละเท่าใด



ส้มต่าง ๆ มีวิตามินซีอยู่มาก

วิตามินในอาหาร

เมื่อหลายร้อยปีมาแล้ว กะลาสีเรือ ที่แล่นอยู่กลางทะเล
นาน ๆ มักเป็นโรคชนิดหนึ่ง เรียกว่าลักปิดลักเปิด คนที่เป็นโรค
นี้ จะเจ็บในปากมาก เพราะเหงือกบวม และมีเลือดออกตามไร
ฟัน ถ้าเป็นมาก ๆ ก็อาจทำให้ฟันหลุดหมดทั้งปากได้ ข้อต่อ
ของกระดูกต่าง ๆ ก็บวมด้วย ในครั้งนั้น เขายังไม่รู้จักรักษา
อาหารให้สด สำหรับไว้กินนาน ๆ เขาจึงไม่ได้นำผักสด หรือ
ผลไม้สดใส่เรือไป ถัดมาไม่นาน ก็ค้นเรื่ออังกฤษลำหนึ่ง ลองให้
กะลาสีเรือ ที่เป็นโรคลักปิดลักเปิด กินนามะนาว กะลาสีก็หายเจ็บ

ในครั้งนั้น ยังไม่มีใครทราบว่า อะไรในมะนาว ที่รักษาโรค
 ลักปิดลักเปิดหาย แต่เขารู้ว่า ส้มเขียวหวาน ส้มโอ และมะเขือ
 เทศ ก็น่าสนใจอยู่ด้วยเหมือนกัน

อีกเรื่องหนึ่ง ที่น่าสนใจ เขาเล่าว่า บนเกาะแห่งหนึ่ง ใน
 มหาสมุทรแปซิฟิกทางภาคใต้ มีคนไข้หลายคน ในโรงพยาบาล
 เป็นโรคเหน็บชา โรคนี้ทำให้ขาอ่อน ไม่มีแรง และยืนไม่ได้
 อยู่มาวันหนึ่ง หมอบังเอิญ มองเห็นไก่หลายตัว ที่หากินอยู่ตาม
 ลานหญ้าใกล้ ๆ โรงพยาบาล ยืนล้ม ๆ เพราะดินและขาอ่อน
 เหมือนกับคนไข้ที่เป็นโรคเหน็บชา ไก่เหล่านั้นกินข้าวขาว อย่าง
 เดียวกับคนไข้ในโรงพยาบาล

หมอเกิดสนใจ ในเรื่องไก่ เขาสอบสวนต่อไปได้ความว่า
 บางคราวเด็กเลี้ยงไก่ ไม่มีสตางค์พอซื้อข้าวขาว ก็ซื้อข้าวแดงให้
 ไก่กิน หมอจึงคิดต่อไปว่า ไก่บางตัว ที่ไม่เป็นเหน็บชา อาจเป็น
 เพราะกินข้าวแดงกระมัง

หมอลงมือทดลองทันที เขาให้ไก่ที่สบายแข็งแรงดี กินข้าว
 ขาว ไก่ก็เป็นเหน็บชา แต่พอให้กินข้าวแดง ไม่ช้าก็หายสบายดี
 เดินหากินได้เป็นปกติ หมอจึงรู้ว่า ในเปลือกที่หุ้มเมล็ดข้าว มี
 อะไรอยู่อย่างหนึ่ง บอingkันไม่ให้คนและสัตว์ เป็นโรคเหน็บชา

ต่อมาเป็นเวลานาน นักวิทยาศาสตร์ จึงได้ตั้งชื่อ สิ่งจำเป็น
 แก่ร่างกาย ซึ่งมอยู่ในอาหารว่า วิตามิน เธอคงจำได้ว่า เธอ

มองไม่เห็นคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนในอาหาร เรอมองวิตามิน
ในอาหารไม่เห็นเหมือนกัน แต่นักวิทยาศาสตร์มีวิธีตรวจว่า
อาหารต่าง ๆ มีวิตามินอะไรอยู่บ้าง ในที่แรก เขาไม่ทราบว่า
จะตั้งชื่อวิตามินต่าง ๆ ว่าอย่างไรดี ผลสุดท้าย เขาคงลงว่า
วิธีหนึ่ง เขาจะเรียกชื่อวิตามินตามลำดับตัวอักษรอังกฤษ เขาจึง
เรียกวิตามินที่เขาค้นพบอันแรกว่า วิตามินเอ วิตามินที่พบถัดมา เขา
เรียกว่า วิตามินบี และเรียกวิตามินที่พบถัดมาอีกว่า วิตามินซี
และเรียกวิตามิน ที่ค้นพบใหม่ตามลำดับตัวอักษรอังกฤษ
เรื่อยมา

อีกวิธีหนึ่ง เขาเรียกชื่อวิตามินบางชนิด ตามลักษณะ ที่
มันมีประโยชน์ต่อร่างกาย และใช้ตัวอักษรตัวแรกเป็นชื่อ เช่น
วิตามินเค ตัวเคเป็นอักษรทศตันคำ ๆ หนึ่ง ในภาษาเดนมาร์ก
ซึ่งแปลว่า ทำให้เลือดแข็ง

ขณะนั้น เขาได้ค้นพบ วิตามินแล้วเป็นจำนวนมาก และคง
จะค้นพบอีกต่อไป ทุกวันนี้ แม้แต่วิตามินบีอย่างเดียว ยังแบ่ง
ออกไปอย่างน้อย ตั้งสิบอย่าง

วิตามินเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับชีวิต วิตามินทำให้ร่างกาย
เติบโตและแข็งแรง วิตามินอย่างหนึ่ง จะใช้แทนวิตามิน อีก
อย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าเราขาดวิตามินบางอย่าง ก็อาจป่วยเป็นโรค
บางชนิดได้

มีเรื่องเกี่ยวกับ ความสำคัญของวิตามิน เอเล็กน้อยมาหลายเรื่อง เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับวิตามินเอเล่าว่า มีโรคตาชนิดหนึ่งเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก ถ้ารักษาไม่ทัน ตาอาจบอดได้ หมอคนหนึ่งทดลองให้หนู ที่เป็นโรคนี้ กินอาหารที่ใส่น้ำมันเนย หนูก็หายเป็นปกติ หมอและเพื่อน ๆ อีกหลายคน จึงช่วยกันค้นหาว่า ในน้ำมันเนยมีอะไรอยู่ เขาค้นพบว่า ในน้ำมันเนย มีสิ่งสำคัญอยู่อย่างหนึ่ง ที่รักษาโรคตานี้หาย และเขาเรียกสิ่งนั้นว่า วิตามินเอ

อีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับวิตามินเอเหมือนกัน เขาเล่าว่า ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ในประเทศเดนมาร์ก เด็กไม่มีเนยกิน จึงป่วย เป็นโรคตา ที่ร้ายแรงดังกล่าวนี้มาก เพราะหัดที่หมอกคนหนึ่ง อ่านพบเรื่อง การค้นพบ วิตามินเอข้างต้น เขาจึงให้เด็ก ๆ ที่เป็นโรคตาก็กินนม และเนยมาก ๆ เด็กก็หายเจ็บ



มะละกอมีวิตามินเอและวิตามิน ซี

วิตะมินเอ มีประโยชน์หลายอย่าง วิตะมินเอ ทำให้เรา เติบโตและแข็งแรง วิตะมินเอ ป้องกันไม่ให้เรา เป็นโรคตา บางอย่าง วิตะมินเอยังช่วยให้เรามองเห็นคน ทั้งในที่แสงสว่าง ชุมกมัว และในที่ค่อนข้างมืดอีกด้วย เขาเล่าว่า บางคราวนักบิน ที่บินในเวลากลางคืน กินวิตะมินเอ เพื่อให้มองเห็นคน

คนที่ขาดวิตะมินเอ จะมองไม่ค่อยเห็น ในเวลากลางคืน เวลาแสงแดดจ้ามาก ๆ ก็มองไม่ค่อยได้ ถ้าขาดมาก ๆ ก็อาจมองอะไรไม่เห็นเลยก็ได้ เธอก็เช่นเดียวกัน ถ้าขาดวิตะมินเอ นั้นตาของเธออาจไม่แข็งแรง และเธออาจจะเล็กแกร็นด้วย

เวลาบ่มกินตับไก่ บ่มกินวิตะมินเอไม่น้อย ตับวัว และ ตับหมูก็มีวิตะมินเอมาก ผักโขมจีน ที่แม่แกงจืดให้บ่มกิน ก็มี วิตะมินเอมาก มะเขือเทศ ทบมชอบกินสด ๆ ก็มีวิตะมินเอ อยู่มาก บางคนอาจไม่เคยรู้ว่า มะม่วงและมะละกอ ชอบกิน นน ก็มีวิตะมินเออยู่มากเหมือนกัน น้ำมันตับปลา ที่แม่ให้น้องชายของบ่มกิน ก็มีวิตะมินเออยู่มาก

ถ้าเรากินไข่ ตับหมู ตับวัว ผักเขียว ผักสีเหลือง และ ผลไม้ที่อยู่เสมอกองได้วิตะมินเอเพียงพอ ถ้าเธออ่านแผนภูมิข้างล่างจะเห็นว่าวิตะมินเอ ยังมีอยู่ในเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้กหลายชนิดถ้าเธอยังไม่เคยกินอาหารเหล่านี้ เธอน่าจะลองกิน และ เธออาจชอบกินมากด้วย

วิตะมินเอ

ประโยชน์ของ วิตะมินเอ	วิตะมินเอ มีอยู่ในอาหารอะไรมาก	ถ้าเราขาดวิตะมินเอ จะเป็นอย่างไร
ทำให้เติบโต ทำให้แข็งแรง ป้องกันโรคตาบางชนิด	อาหารไขมันสัตว์และ อาหารที่ได้จากนม :- ไข่แดง ตับสัตว์ หอย นางรม นมสด ห้วนนมผง นมสดกระป๋อง เนย	ทำให้ผิวหนังหยาบ มองไม่ค่อยเห็นใน เวลากลางคืน มองไม่ค่อยเห็นเวลา แดดจ้า ทำให้เด็กไม่ค่อย เติบโต
ทำให้ไม่ค่อยเป็นหวัด อาจทำให้อายุยืน	ผัก :- หัวผักกาดแดง มะเขือเทศ มันเทศ สเลทอง ฟักทอง ผัก โขมจีน ผักข ผักบุ้ง ผัก กาดหอม ลูกกระเจียบ แดง ถั่วลันเตา และถั่ว ฝักยาว ผลไม้ :- มะม่วง มะละกอสุก มะเฟือง	

เราเรียก วิตะมิน ที่พบ
มากในข้าวแดงว่า วิตะมินบี
หนึ่ง วิตะมินบีหนึ่ง ช่วยทำให้
เราแข็งแรง และอยากกินอาหารเป็น
ปกติ วิตะมินบีหนึ่ง ช่วยในการ
ย่อยอาหารด้วย เธอคงยังจำได้
ว่าหมอให้ไก่ที่เป็นเหน็บชากิน
ข้าวแดง ไก่ก็หายเจ็บ วิตะ
มินบีหนึ่ง นอกจากรักษาโรค
เหน็บชา ยังช่วยป้องกันไม่ให้
เราเป็นโรคเหน็บชาด้วย

วิตะมินบีหนึ่ง มีอยู่ใน
ข้าวสาร ที่ยังไม่ขัดสีมากนัก
พวกเรากินข้าว วันละมาก ๆ
แต่น่าเสียดาย ที่เราชอบกิน
ข้าวที่ขัดจนขาวแล้ว ในข้าวขาว
ที่เรากิน แทบไม่มีวิตะมิน
บีหนึ่งเหลืออยู่เลย นักวิทยา-
ศาสตร์ได้ศึกษาวิตะมินบีหนึ่งใน
ข้าว ที่สั่นขาวแล้ว เขาบอกว่า



ว่าปลีงมีทั้งน้ำมันและไวตามินบีหนึ่ง

ชาวทศตวรรษเครื่องจักรจนชาว หนักร้อยกรัม จะมัวตะมนับหน่ง
เพียง ๑๒๐ มิลลิกรัมเท่านั้น เธอคงจำได้ว่า ๑,๐๐๐ มิลลิกรัมจึง
จะเท่ากับหน่งกรัม แต่ข้าวซ้อมมือ ซึ่งไม่ค่อยขาวนักหนักร้อยกรัม
จะมัวตะมนับหน่ง ๑๕๐ มิลลิกรัม ส่วนข้าวกล้องหนักร้อยกรัม
จะมัวตะมนับหน่ง ๓๒๐ มิลลิกรัม บางคนคงยังไม่ทราบว่า
รำข้าวที่เราให้หมู และไก่กินนั้น มัวตะมนับหน่งมากที่สุด
รำข้าวหนักร้อยกรัม มัวตะมนับหน่งเกือบ ๓ กรัม ถ้าเราใช้
รำข้าวปนกับแ่งและทำขนมปังกรอบ หรือขนมอย่างอื่นกินบ้าง
ก็คงจะได้วิตะมนับหน่งมาก

นาข้าวที่เราเรานอก เวลาหงข้าว และทงไป หรือให้หมากิน
นั้น ก็มัวตะมนับหน่งอยู่มาก ถ้าเราหักกินข้าว ทสไม่ค่อยขาว
นัก และหงข้าว ไม่เซตนา ก็คงจะได้วิตะมนับหน่งมากจน

เดียนมขาวกระยาทพย หรือข้าวทเพมัวตะมนับหน่งขาย
ถ้าเราชอมมาเพียงหน่งกิโลกรัม และปนลงในข้าวธรรมดา ร้อย
กิโลกรัม ก็จะได้วิตะมนับหน่งมากจน

เวลาแม่ของบีมทำข้าวต้มต้บ และหัวใจหมู ให้บีมกิน นอก
จากกินวิตะมินเอแล้ว บีมยังกินวิตะมินบับหน่งด้วย เป็นอันมาก
น้องชายของบีม ไม่ชอบกินไข่ แต่แม่คะยั้นคะยอให้กินเสมอ
เพราะแม่รู้ว่าไข่มีวิตะมนับหน่ง อยู่ไม่น้อย ถั่วต่าง ๆ ก็มีวิตะ
มินบับหน่งอยู่มาก

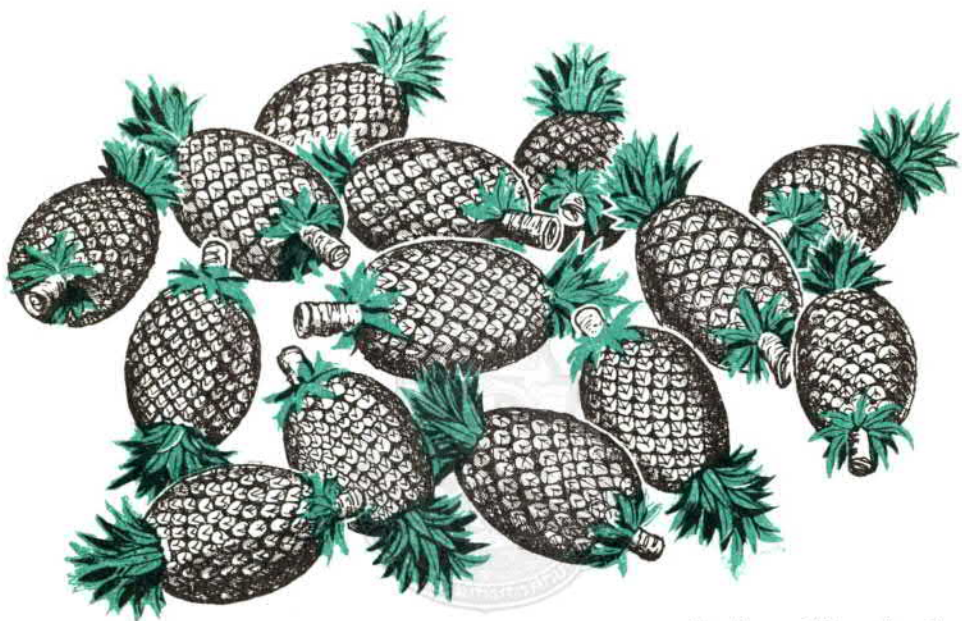
ถ้าเธออ่านแผนภูมิข้างล่าง ก็จะรู้ว่าวิตะมินบับหน่ง มีอยู่
ในอาหารอน ๆ อีกหลายอย่าง

วิตามินบีหนึ่ง

ประโยชน์ของ วิตามินบีหนึ่ง	วิตามินบีหนึ่ง มีอยู่ในอาหารอะไรบ้าง	ถ้าเราขาดวิตามินบีหนึ่ง จะเป็นอย่างไร
ป้องกันโรคเหน็บชา ทำให้หัวใจ และกิน อาหารอร่อย ทำให้ย่อยอาหารได้ดี ป้องกันโรคหัวใจ และโรคประสาท บางอย่าง	<u>เนื้อสัตว์และไข่</u> : - หัวใจ ตับและไตสัตว์ หอยนางรม นมสด ห้วนมผง ไข่ <u>พืชจำพวกข้าว</u> : - ข้าวแดง ข้าวกระยา ทิพย์ ข้าวขาว ข้าวโพด <u>พืชจำพวกถั่วและงา</u> : - ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วลิสง งาขาว งาดำ	ทำให้ไม่หิวอาหาร ทำให้ย่อยอาหารช้า ท้องผูก อ่อนเพลีย เหนื่อย ง่าย ใจคอหงุดหงิด เบื่อหน่าย ถ้าขาดมากอาจเป็น เหน็บชา เดินไม่ได้

วิตามินบีหนึ่ง เป็นสิ่งจำเป็น และมีประโยชน์มาก วิตามินบีหนึ่ง
ทำให้กระดูกพ่น เส้นเลือด เหนือ และกล้ามเนื้อแข็งแรง วิ-
ตามินบีหนึ่งทำให้ผิวหนังสมบูรณ์ ทั้งยังทำให้แผลหายเร็วด้วย เด็ก ๆ

บางคนเหงือกบวมบ่อย ๆ เพราะได้วิตามินซีจากอาหารไม่พอ เธอคงจำได้ว่า กะลาสีป่วยเป็นโรคลักปิดลักเปิด เพราะเขาไม่ได้กินผักสด และผลไม้สด และเมื่อเขากินน้ำมะนาว เขาก็หายเจ็บ



สับ/ปรดมีวิตามินซี

เธอเองก็ต้องการวิตามินซี จากผลไม้จำพวกส้มมาก เธอควรกินส้ม หรือมะเขือเทศ หรือผัก หรือผลไม้อื่น ๆ ที่มีวิตามินซีมากทุกวัน

เมื่อแม่ของบมซื้อมะเขือเทศ ส้มโอและส้มเขียวหวาน มาจากตลาด นับว่าแม่ซื้อวิตามินซีมาด้วยไม่น้อย เพราะมะเขือเทศ และส้มต่าง ๆ มีวิตามินซีอยู่มาก เวลาพ่อของบมกิน

กะหล่ำปลีสดกับหลน พอกินวิตะมินซีด้วย กะหล่ำปลีสดมีวิตะ
มินซีอยู่มาก ทุกคนในบ้านบ่ม ชอบกินมะละกอ เขากินวิตะมินซี
ด้วย เพราะมะละกอมีวิตะมินซี อยู่มากเหมือนกัน ขอให้เธอ
อ่าน แผนภูมิข้างล่างด้วย ตรวจดูว่า ในวันหนึ่ง ๆ เธอได้
วิตะมินซี จากอาหารอะไรบ้าง



กะหล่ำปลีมีวิตะมินซีอยู่มาก

ผักที่กินดิบได้ ควรกินดิบ ๆ เพราะความร้อนจะทำให้ผักสูญเสีย
วิตะมินซี ความร้อนยังทำลายวิตะมินอื่น ๆ บางเหมือนกัน

มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว และผักบุ้งควรกินสด ๆ
ได้ แต่จะต้องล้างให้สะอาด ด้วยน้ำต่างหีบหีบ และไม่ควรแช่ไว้นานนัก
เพราะวิตะมินและเกลือแร่ ที่มีประโยชน์ จะปนไปกับน้ำเสียหมด
เราไม่ควรหั่นผักเสียก่อนจึงล้าง เวลาล้างก็ไม่ควรขยำ

ด้วย เราไม่ควร^๕ซอ^๕ผัก มาเก็บไว้หลายวันจึงกิน เราควร^๕เลือก^๕ซอ^๕
แต่ผักสด ๆ และกินในวัน^๕นั้น

วิตะมินซี

ประโยชน์ของ วิตะมินซี	วิตะมินซี อยู่ในอาหารอะไรมาก	ถ้าเราขาด วิตะมิน ซีจะเป็นอย่างไร
สร้าง ^๕ พื้นและกระดูก ให้ ^๕ แข็งแรง รักษา ^๕ เหงือก ^๕ เส้น เลือด และกล้ามเนื้อ ให้ ^๕ แข็งแรง	<u>ผัก</u> :— ผัก ^๕ บุ้ง ผัก ^๕ กาด ใบ ^๕ เขียว กะ ^๕ หล่ำปลี ผัก ^๕ ขี ลูก ^๕ กระ ^๕ เจียบ มะ ^๕ เขือเทศ ถั่ว ^๕ ลันเตา ถั่ว ^๕ งอก ถั่ว ^๕ ฝักยาว	ปวด ^๕ และเลือด ออก ^๕ ตาม ^๕ เหงือก ปวด ^๕ ตาม ^๕ ข้อ
เวลา ^๕ เป็น ^๕ ไข้ หรือโรค ติดต่อ เรา ^๕ ต้องการ วิตะมินซี ^๕ มากกว่า ปรกติ ช่วย ^๕ ทำ ^๕ ให้ ^๕ แผล ^๕ หาย เร็ว ทำ ^๕ ให้ ^๕ แข็งแรง และ อายุ ^๕ ยืน	<u>ผลไม้</u> :— มะ ^๕ นาว ส้ม ^๕ เขียว ^๕ หวาน ส้ม ^๕ เกลี้ยง ^๕ ส้ม ^๕ โอ ฝรั่ง มะ ^๕ ละ ^๕ กอ มะ ^๕ ม่วง ^๕ สุก มะ ^๕ เฟือง ^๕ ลิ้น ^๕ จี่ แดง ^๕ ไทย น้อย ^๕ - หน่า สับ ^๕ ปะรด	ผิว ^๕ หนัง ^๕ ชา ^๕ ได้ ^๕ ง่าย ถ้า ^๕ ขาด ^๕ มาก อาจ เป็น ^๕ ลัก ^๕ ปิด ^๕ ลัก ^๕ เปิด

ผลไม้เช่นเดียวกัน เราควรซื้อแต่ผลไม้สด ๆ และควรกินในวันนั้น เวลาต่าง ควรล้างทั้งลูก ถ้าจะต้องปอกเปลือกหรือหั่นก็ควรทำเมื่อเวลาจะกิน

ผักบางชนิดกินดิบไม่ได้ เราต้องต้มให้สุกเสียก่อน เวลาต้มผักเราควรบีดฝา และใช้ไฟอ่อน ๆ เราควรต้มแต่เพียงให้นุ่มก็พอและควรใส่ น้ำ แต่เพียงเล็กน้อย นาทต้มผัก ก็อาจใช้ ทำน้ำแกงจืดได้ด้วย ถ้าเราต้มผักตามวิธีนี้ จะไม่เสียวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ มากนัก

วิตามินที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ วิตามินดี วิตามินดีทำให้เราเติบโต วิตามินดีช่วยสร้างและรักษากัน และกระดูกให้แข็งแรง เด็ก ๆ ต้องการวิตามินดีมาก เพราะต้องใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน วิตามินดียังช่วยป้องกัน ไม่ให้เป็นโรคกระดูกอ่อนด้วย

วิตามินดีแปลกกว่าวิตามินอื่น ๆ บางคนอาจยังไม่ทราบว่าร่างกายสร้างวิตามินดีขึ้นเองได้ เมื่อผิวหนังได้รับแสงแดดโดยตรงบางคนเรียกวิตามินดีว่า วิตามินแสงแดด บางคนก็ว่า วิตามินดีเป็นวิตามินที่ราคาถูกที่สุด

ในเมืองเรา แดดออกจ้าแทบทุกวัน ถ้าเราวิ่งเล่นกลางแจ้งกลางแดดเวลาเช้า ๆ และเวลาบ่าย ๆ เมื่อแดดไม่จัดนัก เราคงจะได้วิตามินดีมาก เด็ก ๆ ในประเทศหนาว ซึ่งไม่ค่อยได้รับแสงแดด จะต้อง

กินวิตามินดีจากอาหาร ปลาที่มัน ๆ ไข่ ตับ นมสด มีวิตามิน
 ตัอยู่มาก บางทีเพื่อให้แน่ใจว่า เด็ก ๆ จะได้วิตามินดีเพียงพอ
 เราเพิ่มวิตามินดีลงไปลงในนมด้วย นำนมดับปลา ที่มีวิตามินดี
 อยู่มาก

ถ้าเราตรวจดูแผนภูมิข้างล่าง ก็จะเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่า
 วิตามินดีสำคัญอย่างไร

วิตามินดี

ประโยชน์ของ วิตามินดี	วิตามินดี มีอยู่ในอะไรบ้าง	ถ้าเราขาดวิตะ มินดีจะเป็นอย่างไร
สร้างและรักษากระดูก และฟัน ให้แข็งแรง จำเป็นมากสำหรับ เด็ก ๆ ที่กำลังเติบโต ป้องกัน โรคกระดูก อ่อน	ไข่ ตับสัตว์ ปลาที่ มัน ๆ นมสด นำนม ดับปลา เมื่อผิวหนัง ได้รับแสงแดด	ทำให้ฟัน และกระดูก ไม่แข็งแรง อาจทำให้เป็นโรค กระดูกอ่อน

วิตามินที่สำคัญทุกอย่าง มีอยู่ในไข่ เนื้อสัตว์ นม และ
 อาหารที่ได้จากนม ผัก และผลไม้ ที่เรากินได้ทั้งนั้น ถ้าเรารู้

จักเลือกอาหารให้ถูกต้อง และชอบกินอาหาร ที่เป็นประโยชน์
เราก็ไม่จำเป็น ต้องกินวิตามิน ที่เขาขายเป็นเม็ด ๆ

สิ่งจำเป็น

วิตามินเป็นสิ่งจำเป็น วิตามินทำให้เราเติบโต สุขสบาย
และ แข็งแรง

วิตามินเอ ทำให้มีสายตาแข็งแรง

วิตามินบี ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง และผ่อนคลาย

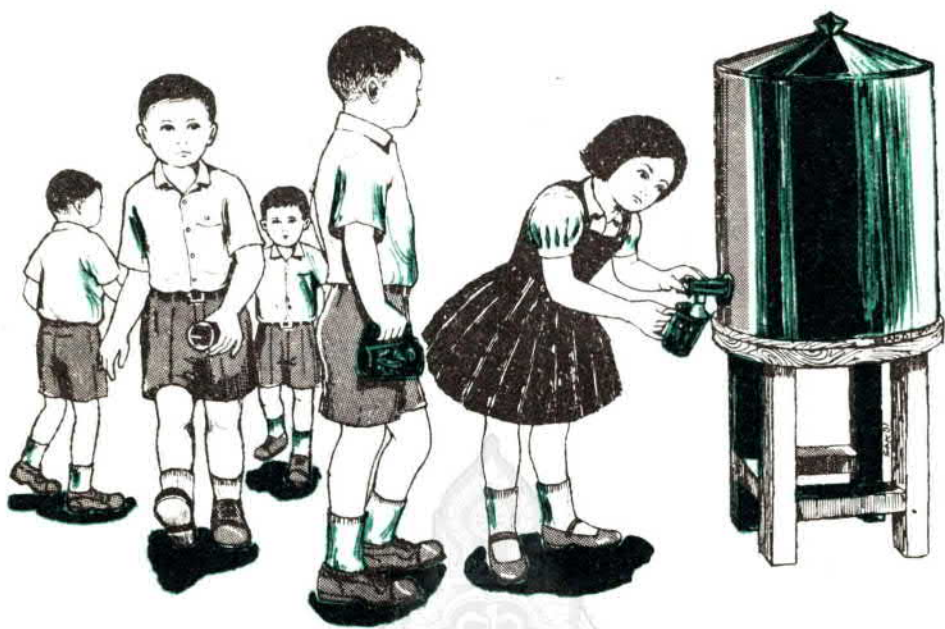
วิตามินซี ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง และทนด้วย

วิตามินดี ทำให้เราเติบโต สูงใหญ่

สิ่งน่าทำ

จดยาอาหาร เช่น เนื้อ ไข่ ผัก และผลไม้ให้ได้มาก
ที่สุด ตรวจสอบว่า อาหารอะไรบ้าง มีวิตามินที่เรต้องการ





น้ำที่เราดื่ม

บางวันแดดร้อนจัด ดอกแก้วกระหายน้ำบ่อย ๆ วันหนึ่ง
 ดอกแก้วมีความคิดว่า น่าลองจดดูให้รู้ว่า ต้นคันทมนานจะสักกี่แก้วใน
 วันนั้น เวลาดอกแก้วคันทมนาน เขาจดไว้ทุกครั้ง และจดไว้ด้วยว่าครั้ง
 ละครั้งแก้ว หรือหนึ่งแก้วเต็ม พอก่อนเข้านอน ในเวลากลางคืน
 ดอกแก้วก็บอกดู เธอเชื่อไหมว่า ในวันนั้น ตั้งแต่ต้นนอนเข้า
 จนก่อนเข้านอนเวลากลางคืน ดอกแก้วคันทมนาน รวมด้วยกันทั้งหมด
 ดึงสิบแก้วเต็ม

เวลาอากาศร้อนจัด แร่เหมืองออกมาก เราจึงกระหายน้ำ และดื่มมากกว่าธรรมดา นาทดื่มเข้าไปน จะทดแทนน้ำ ทราง กายเสียไป

บางคนอาจยังไม่ทราบว่า ในตัวเรามีน้ำมากกว่าของแข็ง แม้ ในกระดูก ซึ่งเราคิดว่าเป็นของแข็ง ก็ม่น้อยไม่่นอย ถ้าเราแบ่ง กระดูกทั้งหมดในตัวเรา ออกเป็นสามส่วนเท่า ๆ กัน สองส่วน จะเป็นของแข็ง อีกส่วนหนึ่งจะเป็นน้ำ ในเลือดยังมีน้ำอยู่มากกว่า ในกระดูกหลายเท่า ถ้าเราสามารถแบ่งเลือดทั้งหมดที่เรามี ออก เป็นห้าส่วนเท่า ๆ กัน จะเป็นน้ำเสียตงสี่ส่วน กล้ามเนื้อต่าง ๆ ก็ม่น้อยเป็นอน่นมาก ถ้าเรารวมกล้ามเนื้อทั้งหมดเข้าด้วยกัน แล้ว แบ่งออกเป็นสิบส่วนเท่า ๆ กัน จะเป็นน้ำเสียตงเจ็ดส่วน

เธอเคยแปลกใจไหมว่า ในตัวเรามีน้ำอยู่ทั้งหมด สักเท่าใด เธออาจรู้ได้ไม่ยาก ถ้าเธอรู้ว่า เธอหนักเท่าใด แบ่งน้ำหนักตัว ออกเป็นสามส่วนเท่า ๆ กัน ประมาณสองส่วนจะเป็นน้ำ ส่วน เดียวเท่านั้นที่เป็นของแข็ง ดอกแต้วหนักยสิบกิโลกรัม น่นคือ ดอกแต้วม่น้อยในตัว ประมาณสิบสี่กิโลกรัม แดงต้อยหนักสาม สิบสามกิโลกรัม แดงต้อยม่น้อยในตัว ประมาณยสิบสอง กิโลกรัม

น้ำทั้งหมดม่น้อยในร่างกาย เป็นสงจำเป็นมาก น้าทำให้ เธอเติบโต น้ายังช่วยระบายความร้อนด้วย เวลาอากาศร้อนจัด หรือเวลาเธอวิ่งเล่นมาก ๆ น้าก็ออกมาเป็นเหงื่อ และระเหยไป

ในอากาศ จะทำให้เธอค่อยรู้สึกเย็นลง ร่างกายยังต้องการน้ำ เพื่อใช้สร้างเลือดด้วย น้ำยังช่วยละลายอาหาร ที่เธอกินเข้าไป ด้วย ทั้งยังช่วยในการส่งกากอาหาร และสิ่งอื่นๆ ที่ร่างกาย ไม่ต้องการ ออกมาข้างนอกด้วย ดอกแต้วไม่ลืมตมना เวลา ก่อนนอนทุกคน เพราะพ่อบอกว่าน้ำจะช่วยไม่ให้ท้องผูก

นักวิทยาศาสตร์บอกว่า ถ้านาทงหมดในร่างกาย สันเปลี่ยนไป แม้น้อยกว่าสี่สิบส่วน ของในร้อยละ เราจะรู้สึกเจ็บปวดมาก และตาย ยังไม่เคยมีใครอดน้ำได้ มากกว่าสิบเอ็ดวันแล้ว ไม่ตาย

เวลาท้องเสียอย่างแรง ๆ หรือเป็นบิดเราเสียน้ำไปมาก เรา มักรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียมาก เราจึงต้องกินน้ำเข้าไปมาก ๆ เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไป

ตามปรกติ ในวันหนึ่งเราเสียน้ำไปจากร่างกาย ประมาณ แปดถึงสิบแก้วเต็ม วันไหนอากาศร้อนจัด หรือเราวิ่งเล่นมากเกินไป เราจะเสียน้ำไปมากกว่านั้น ดังนั้น แม้เราจะตมना ตั้งวัน ละห้าหรือหกแก้วก็ยังไม่พอกับที่เสียไป แต่เรายังได้นำ จากอาหารต่าง ๆ ที่เรากินด้วยไม่น้อย เวลาเธอกินแกงจืด ที่แม่ทำให้ เธอกินน้ำเป็นอันมาก เวลาเธอกินแตงโม เธอก็กินน้ำแทบ หนึ่ง โยศกรรมที่เธอชอบกินกมनाแทบทั้งวัน

มะเขือเทศ ที่เธอกินทุกวัน ก็มناولูเป็นอันมาก ตั้งเกา ส่วนครึ่งของสี่สิบส่วนเป็นน้ำ ส้มเขียวหวาน ส้มโอ และสับปะรด

จากคนอื่น ๆ ได้ เราควรดมนา ด้วยถวญแก้ว ใบหน่งต่างหาก
ไม่รวมกับใคร

เด็ก ๆ บางคน ชอบดมนานอดลม เพราะหวานปะแล่ม ๆ
และเย็นดด้วย นานอดลมเหล่าน จะทำให้เราหายหิว และไม่อยาก
กินอาหาร เวลาอากาศร้อน ๆ นามะพร้าว จะแก้กระหายได้ดี รส
ก็อร่อยมาก ทั้งยังสะอาดและปลอดภยดด้วย

ถ้าเราอยากดมนารสแปลก ๆ เราอาจทำนามะนาว นาส้ม
หรือนาสับประรด ดมเองได้ไม่ยาก ถ้าเราทำเองไม่ได้ แม่ก็ย็น
ดทำให้เราดม ถ้าเราดมนาผลไม้ เวลาก่อนจะกินอาหาร หรือ
หลังจากกินอาหารแล้ว ก็จะช่วยในการย่อยอาหารด้วย

ลิ่งนารู

ร่างกายต้องการนามาก ทุกวัน

เราควรดมนา วันละห่าดงหกแก้วทุกวัน เพอทดแทนนาท
เราเสียไป

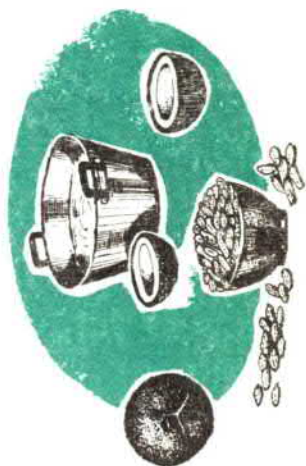
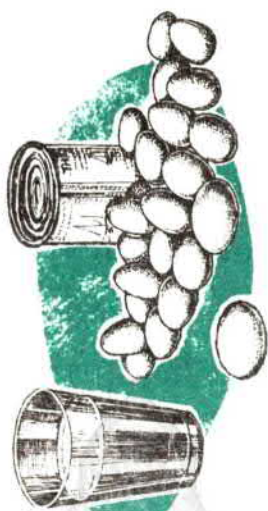
เราได้นาจากผักและผลไม้ ที่เรากินด้วย

นามะนาว นาส้ม หรือนาผลไม้อื่น ๆ ดมดกว่านาอดลม

ควรดมแต่นาทสะอาด และปลอดภย

นาตมเบนนาทปลอดภย

เราควรใช้ถวญแก้วนาขของเราเอง ไม่รวมกับใคร



อาหารประจำวันของเรา

เมื่อจะเลือกอาหารกิน ให้ถูกต้อง เด็ก ๆ บางคนอาจคิดว่า จะต้องจำกันมากมายว่า อาหารอะไรมีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แกลอแร้ และวิตามิน ทั้งยังอาจจะต้องจำต่อไป ด้วยอีกว่า อาหารชนิดใดมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก หรือไอโอดีน อาหารชนิดใดมีวิตามินเอ บี ซี หรือดี

ถ้าเราดูรูปอาหารหกหมู่ และแผนภูมิอื่น ๆ ในบทต้น ๆ เราอาจจะจำได้ไม่ยากเลยว่า คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แกลอแร้และวิตามิน ที่เราต้องการ มีอยู่ในอาหารชนิดใด ทั้งเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้หลายชนิด มีทั้งโปรตีน และแคลเซียม มีทั้งวิตามินเอ และวิตามินซี อยู่ด้วยกัน

เพื่อให้เติบโตและแข็งแรง เราจะต้องกินอาหาร ให้ครบทั้งหกหมวดทุกวัน บางคนคงคิดว่า จะต้องกินมากมาย จึงจะได้อาหาร ครบทุกอย่าง แต่ไม่จำเป็น เพราะในวันหนึ่ง ๆ เรากินอาหารต่างหลายมื้อ ถ้าเราเลือกอาหารทุกมื้อ ให้ถูกต้อง จะเห็นว่า เราไม่จำเป็นต้องกินอาหาร มากเกินสมควร ในมือนั้นมือนใดเลย ถ้าเรารู้จักเลือก และหัดลองกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เราอาจชอบกินเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ทั้งหลายอย่าง ที่เรายังไม่เคยกินมาก่อน

มอยู่บางใหม่ บางคนเชนอนนคิก พอรุ่งขึ้นเช้า เชตคน
 สาย รับประทานกระหอบไปโรงเรียน และไม่ไดกินอาหารเช้า
 อาหารเช้าเป็นอาหารที่สำคัญมาก เพราะตลอดคน ขณะที่เราหลับ
 เรามิได้กินอะไรเลย ถ้าเรากินอาหารเช้าเต็มที เราจะมีกำลัง
 เรียนหนังสือ และวิ่งเล่นที่โรงเรียน ความคิดจะแจ่มใส อารมณ์
 ก็จะเบิกบานด้วย

อาหารเช้าที่ดี ควรมทงการโบยไยเตรต โปรตีน และอาหาร
 จำพวกเกลือแร่

บอมเป็นเด็กสุขสบายและแข็งแรง เขากินอาหารอร่อยเสมอ
 บอมชอบกินข้าวต้มเครื่องมาก เขากินข้าวต้มเครื่องแทบทุกเช้า
 แต่เขาออกความคิด ขอให้แม่ใส่เครื่องต่าง ๆ กันแทบทุกเช้าด้วย
 ดึงนน วันนบอมกินข้าวต้มกุ้ง พรุนนบอมกินข้าวต้มไก่ มะรนน
 บอมกินข้าวต้มปลาช่อน ถัดไปอีก บอมขอให้แม่ทำข้าวต้มหมู
 บอมชอบต้ไข่ ลงไปในข้าวต้มด้วย บอมชอบกินผลไม้สด ด้วย
 ทุกเช้า บอมชอบกินส้มมาก ถ้าไม่มีส้ม เขากินมะละกอ หรือ
 สับปะรด หรือผลไม้อื่น พ่อของบอมเลี้ยงแพะไว้หลายตัว บอม
 จึงดมนนมแพะด้วยทุกเช้า

อาหารเช้าที่บอมกิน เป็นอาหารเช้าที่มประโยชน์
 บอมกินอาหารกลางวัน ที่โรงเรียน ตอนกลางวันบอมไม่
 ค่อยหิว เพราะเขากินอาหารเช้ามาก ตอนกลางวัน บางวันบอม

กินกล้วยเตี่ยวเนอวว กวยจับบอมกชอบกิน ขาวราดแกงกะหร
 บอมกชอบกินเหมือนกิน นอกจากกิน บางวันบอมกินขนมด้วย
 อย่างหนึ่ง ถ้าไม่กินขนม บอมก็กินผลไม้ บางวันบอมกินกล้วย-
 หอม บางวันบอมกินฝรั่งสด หรือผลไม้อื่น ๆ ตามตามฤดู

อาหารกลางวันบอมกินเป็นอาหารทด มประโยชน์

เมื่อโรงเรียนเลิกแล้ว และกลับมาถึงบ้าน บอมมักกิน
 ผลไม้เล็กน้อยเสมอ บางวันบอมกินกล้วย บางวันบอมไม่กิน
 ผลไม้ แต่ดมนมแทน หลังจากนั้น บอมจะไม่กินอะไรอีก จน
 กระทั่งถึงเวลาอาหารเย็น แม่เคยบอกบอมเสมอว่า ถ้าบอมกิน
 จูบจับบ่อย ๆ และกินของหวาน ๆ มาก ในระหว่างเวลาก่อน
 กินอาหารเย็น บอมจะกินอาหารเย็นไม่อร่อย และบอมอาจไม่ได้
 กินอาหาร ทร่างกายต้องการเพียงพอ

แม่ของบอมมีความรู้ และสนใจในการกินอาหารให้ถูกต้อง
 แม่รู้ว่า บอม น้องชาย และน้องสาวของบอม ต้องการอาหาร
 อะไรบ้าง แม่รู้ด้วยว่าพ่อ และตัวแม่เอง ควรกินอาหารอะไรบ้าง
 แม่ยังทำอาหารอร่อยมากด้วย บอม น้องชาย และน้องสาว
 ไม่ชอบกินของเผ็ด ๆ แม่จึงทำอาหารที่ไม่เผ็ดให้ มอเย็นน
 โดยมาก แม่ทำอาหารเพียงสองอย่าง คือ แกงจืด หรือแกงส้ม
 หรือแกงอื่น ๆ ที่ไม่เผ็ด อย่างหนึ่ง และเนอสัตว์สวน ๆ อีก
 งานหนึ่ง แม่ผสมสดให้ด้วยทุกวัน ทั้งเด็ก ๆ พ่อ และแม่ชอบ
 กินผักสดพร้อมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย

บอม และน้อง ๆ ชอบกินอาหาร แม่ทำให้เสมอ มือ
 เย็น ทุกคนมักกินเนื้อสัตว์ และผักมากกว่าม่อน ๆ บอมชอบ
 กินปลาตุนึ่ง จมื่นปลาและมะนาว ถ้าวินไหนดมีปลาตัวเล็ก ๆ
 ทอดกระดูกกรอบ บอมมักกินทั้งกระดูกด้วย บางวันบอมกินหมู
 ต้มเค็ม บางวันบอมกินเนื้อวัวต้ม บางวันแม่ทำแกงต้มหวานให้กิน
 ผักสดแม่จัดให้เสมอ มีผักบุ้ง มะเขือ กะหล่ำปลี
 มะเขือเทศ และผักกาดหอม ผักสดเหล่านี้ แม่ล้างด้วยน้ำด่าง
 ทับทิม เพื่อให้ปลอดภัย บอมและคนอื่น ๆ ล้างมือ ก่อนกิน
 อาหารเสมอ เขาจึงหยิบผักสด และผลไม้กินด้วยมือได้ ขณะที่
 กินอาหารน ถ้าเด็ก ๆ ทำอาหารตกลงบนพื้น แม่จะไม่ให้หยิบ
 ขึ้นมากิน เพราะสกปรก และไม่ปลอดภัย

บางคนอาจสนใจ และอยากรู้ว่า มือเย็นบอมชอบกินอะไร
 บางวันแม่ทำแกงจืด บวบเหลี่ยม ต้มกับกุ้งและหมู บางวันแม่
 ทำไก่ต้มกะหล่ำปลี บางวันแม่ทำถั่วเหลืองงอกต้มกับหมู บางวัน
 บอมขอให้แม่ทำแกงเลียงผักตำลึง กับฟักทอง ทั้งบอม น้อง ๆ
 พ่อและแม่ ชอบกินแกงส้มปลาช่อน กับถั่วฝักยาวมาก บางวัน
 แม่ทำแกงเขียวหวานเนื้อ เด็ก ๆ ชอบกินมากเหมือนกัน เพราะ
 ไม่เผ็ดเหมือนแกงเขียวหวานบ้านอื่น ๆ

ในแกงน บอมไดกินทงเนื้อสัตว์ และผักสด

ทุก ๆ คนในบ้านชอบของหวาน ที่แม่ของบอมทำ ของหวาน
สำหรับมือเย็นน บางวันแม่ทำแกงบวดผักทอง บางวันแม่ทำแกง
บวดมันเทศสเหลือง บางวันแม่ทำถั่วเขียวต้มน้ำตาล วันไหนแม่
ไม่ทำขนม แม่ก็มผลไม้ให้กิน

มือเย็นน บอมกินอาหารทุกอย่างที่แม่ทำให้ เป็นจำนวน
มากพอสมควร บอมไม่ชอบกินข้าวมาก จนลืมกินของอื่น ๆ
อย่างเด็ก ๆ บางคน บอมกินอาหารอิมพอดี้ ๆ เสมอ บอมไม่
เคยกินอาหารมากเกินไปในมือหนึ่งมือใด เพราะเขากินอาหารได้
สัดส่วนพอดีมาทุกมอดตลอดวัน

บอมดมนาเมอกินอาหารทุกมอ ขณะกำลังกินอาหารอยู่ บอม
มักจะบนาเพียงเล็กน้อย เมอกินอาหารเสร็จแล้ว เขามกดมนาตง
แก้วเต็ม หรือมากกว่านั้น บางวันบอมยังดมนาระหว่างที่กำลัง
เรียนหนังสือ ทงตอนเช้า และตอนบ่ายด้วย

ถ้าเธอตรวจดูอาหารที่บอมกินและเทียบกับรูปภาพในหน้า ๔๒
เธอจะเห็นว่า ทกวันบอมกินอาหารครบทงหกหมวด ได้ส่วนสัด
พอดี อาหารนทาให้บอมเติบโตแข็งแรง และเบนเด็กสมบูรณ์
หน้าตาอมเอิบแฉ่มใส บอมยังเบนเด็กว่องไว ชอบเรียนหนังสือ
เขาชอบทำงานและชอบวิ่งเล่น และทงไม้ค่อยรู้สึกเหนื่อยด้วย

อาหารที่บอมกินทาให้บอมแข็งแรง และมีความสุข

สิ่งน่าทำ

ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวของเด็กสองคน ชอ ออ และ ตอ
 เธออาจตรวจดูว่า เธอเป็นอย่างไรร เธอคล้ายกับออ หรือ
 เธอคล้ายกับตอ



ออ ตื่นเช้า ๆ เสมอ
 ออ ตื่นมาแปล่าหนังแก้ว หลัง
 จากตนนอนเช้า

ตอ มกตนสายเสมอ
 ตอ ไม่ชอบตมหนัก่อนอาหาร
 เช้า

อ้อ กินอาหารเช้า ๆ

อาหารทอดกินมทั้งข้าว ไข่ หรือ
เนื้อสัตว์เล็กน้อย ผลไม้ และนม

อ้อ ไม่เคยไปโรงเรียนสาย แม่
เขากินอาหารเช้าตั้งหลายอย่าง
เวลาหยุดพักตอนเช้า อ้อไม่เคย
รู้สึกหิว เพราะเขากินอาหารเช้า
เต็มที

เวลากินอาหารกลางวัน อ้อกิน
ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และ
ผลไม้ด้วย

ตอนบ่ายกลับจากโรงเรียนแล้ว
อ้อกินผลไม้

ก่อนกินอาหารเย็น นอกจาก
กินผลไม้ ในตอนบ่าย อ้อจะ
ไม่กินอะไรอีก

ต่อ รับกินอาหารเช้าเร็ว ๆ เพื่อ
รีบไปโรงเรียน

ต่อ กินแต่ข้าวต้มกับปลาแห้ง
เพียงเล็กน้อย และไม่ชอบกิน
อะไรอีก

บางวัน ต้องรีบไปโรงเรียน
ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้กินอาหารเช้า
เวลาหยุดพักตอนเช้า ต่อมักหิว
เวลาย่ำ เพราะเขากินอาหารเช้า
เขามักชอลูกกวาด หรือลูกหยิน

เวลากินอาหารกลางวัน ต่อชอบ
กินแต่ขนมหวาน ๆ เขากินขนม
มากกว่าอาหารอย่างอื่น

ตอนบ่ายเวลากลับจากโรงเรียน
แล้ว ต่อก็จะกินขนมอีก

บางที ก่อนกินอาหารเย็น ต่อ
กินขนมจุบจิบหลายอย่าง

เวลากินอาหารเย็น อ้อกินทั้งข้าว เวลากินอาหารเย็น ต้อมักกิน
 เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เขากิน อะไรไม่ค่อยได้ เพราะไม่ค่อย
 เนื้อสัตว์ และผักมากกว่าม่อนๆ รุสก็หิว

อ้อ ชอบกินส้ม และมะเขือเทศ ต้อม ไม่ชอบกินมะเขือเทศ เขา
 มาก เขาชอบกินผัก และผลไม้ ไม่ชอบกินผัก และผลไม้หลาย
 แสบทุกชนิด อย่าง

อ้อ ชอบกินผักสดมาก ต้อม ไม่ชอบกินผักสด
 อ้อ ชอบกินไข่ และนม ต้อม ไม่ชอบกินไข่ และนม
 อ้อ ชอบกินอาหาร แสบทุกชนิด ต้อม ไม่กินเนื้อวัว
 อ้อ ชอบกินตับหมู และตับ ต้อม ไม่ชอบกินตับสัตว์
 วัวมาก

อ้อ ชอบกินอาหารทุกอย่างทั้งแม่ ต้อม ไม่ชอบอาหารที่มีประโยชน์
 ทำให้ ช่งแม่ทำให้
 อ้อ ดมนาทสะอาดและปลอดภัย ต้อม ไม่ชอบดมนาเปล่า เขาชอบ
 วันละห้าถึงหกแก้วทุกวัน ดมนาอดลม
 อ้อ เป็นเด็กแข็งแรง เขาไม่ค่อย ต้อม ไม่ค่อยแข็งแรง เขาต้อง
 เจ็บไข หยุดโรงเรียนเพราะเจ็บไข้อย่อยๆ

อ้อ ชอบไปโรงเรียน

อ้อ ชอบเรียนหนังสือและชอบ
วิ่งเล่นกับเพื่อนกลางสนาม

ตอนบ่าย เวลาเลิกจากโรงเรียน
แล้ว อ้อมักช่วยพ่อและแม่
เลี้ยงน้อง กวาดบ้าน รดนาต้นไม้อ้อ
หรือล้างชามด้วย เสมอ

ตอนกลางคืนก่อนนอน ถาม
การบ้าน อ้อ จะทำการบ้าน ถ้า
ไม่มีการบ้าน เขาจะอ่านหนังสือ
อ้อ นอนหัวค่ำทุกคน

บางวัน ตอ รู้สึกขี้เกียจ และ
ไม่อยากไปโรงเรียน

บางครั้งตอรู้สึกเบื่อ และเพลีย
ไม่อยากเรียนหนังสือ และไม่
อยากวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ

พ่อ แม่ต้องคอยเตือนให้ ตอ
ช่วยทำงานบ้าน ที่เขารับจะช่วย
พ่อและแม่

แม่ต้องคอยเตือนให้ ตอทำ
การบ้าน อ้อ จะทำการบ้าน ถ้า
การบ้าน และอ่านหนังสือ

ตอ นอนดึกเสมอ



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว นายกำธร สติรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๑๑ มิถุนายน ๒๕๓๕

หนังสือชุดส่งเสริมการอ่าน
ของกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ

วิชาสังคมศึกษา

อันดับ ๑ เล่ม ๑

อาชีพของชาวไทย

อันดับ ๑ เล่ม ๒

เรื่องของสหประชาชาติ

วิชาวิทยาศาสตร์

อันดับ ๑ เล่ม ๑

ความลับของธรรมชาติ

อันดับ ๑ เล่ม ๒

ความลับของธรรมชาติ

อันดับ ๑ เล่ม ๓

ป่าไม้เป็นที่รักของเรา

วิชาภาษาไทย

อันดับ ๑ เล่ม ๑

พยานะสุภาสิต

อันดับ ๑ เล่ม ๒

ภาพภษิตไทย

อันดับ ๑ เล่ม ๓

ลูกสัตว์ต่าง ๆ

อันดับ ๑ เล่ม ๔

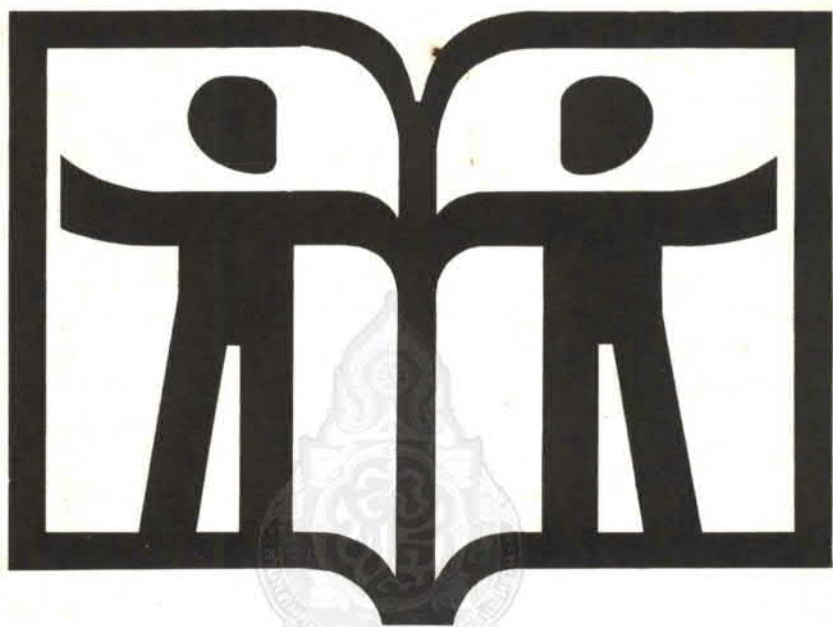
ดอกสร้อยสุภาสิต

วิชาพลานามัย

อันดับ ๑ เล่ม ๑

กินดี โตเร็ว

หนังสือเป็นแหล่งความรู้



กรมวิชาการ จัดพิมพ์

เพื่อรวมฉลองปีหนังสือระหว่างชาติ๒๕๑๕