

นิทานเรื่อง "ร่างกายของฮีโร่"



เรื่อง/ภาพ มาชีเตาะห์ ฮะ
ครูโรงเรียนบ้านปะลุกา



เล่าเรื่องราวของเด็ก ๆ สักคนที่ต้องการเป็นฮีโร่เพื่อช่วยเหลือเพื่อนบ้าน แต่พวกเขาต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพก่อน ผู้หญิงคนแรกชื่อ มายด์ มีความเชื่อว่าผักผลไม้จะทำให้เธอแข็งแรง เธอจึงเป็นตัวแทนของหมู่ที่ 3 และ 4 ในอาหารหลัก 5 หมู่



ส่วนผู้หญิงคนที่สองชื่อ ลิลลี่
เชื่อมั่นว่าผลิตภัณฑ์น้ำมัน กะทิ ช่วยร่างกายอบอุ่น อ้วน
เธอจึงเป็นตัวแทนของหมู่ที่ 3



ในขณะที่ผู้ชายคนแรกซื้อ ต้น
เน้นการบริโภคเนื้อสัตว์เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
และเป็นตัวแทนของหมู่ที่ 1



ส่วนผู้ชายคนสุดท้ายชื่อ วิน
เชื่อในพลังของข้าวและธัญพืชที่ให้พลังงาน
และเป็นตัวแทนของหมู่ที่ 2



เด็กๆ ทั้งสี่คนเรียนรู้ว่าการกินอาหารครบ 5 หมู่
เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้พวกเขาเป็นฮีโร่ที่แข็งแรง
และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเต็มที่
สุดท้ายพวกเขาร่วมมือกันสร้างแผนอาหารที่สมดุล
และพร้อมที่จะออกไปทำความดีให้กับชุมชน



นิทานเรื่อง "ร่างกายของฮีโร่"

โรงเรียนบ้านปะลุดา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นราธิวาส เขต 2