

Healthy Living

ง่าย ๆ ห่างไกล

สุขภาพดี
และ
วิธี

โรค
อ้วน



ควบคุม
ปริมาณอาหาร



กินผักผลไม้
ให้มากขึ้น



ดื่มน้ำเปล่า
ให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ



ลดพฤติกรรม
นั่งนิ่งนานๆ



เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคภาษาอังกฤษง่ายๆ
พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล

Healthy Living

สุขภาพดีและวิธีง่ายๆ ห่างไกลโรคอ้วน



Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Artist : Chea Sreymom

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ (Introduction)

This book is created to help children learn about healthy living. Children will discover easy ways to take care of their bodies. Eating healthy food, exercising, and getting enough rest are important. These habits help children grow strong and healthy. When children are healthy, they feel happy and enjoy learning. A healthy lifestyle also helps them stay away from obesity naturally. We hope this book will be a good friend for children. It encourages a love for health that lasts a lifetime.

ดิส บิ๊ก อีส ครี-เอ-ทิด ทู เฮลปี ซิล-เดริน เลิร์น อะ-เบาท เฮล-ธี ลีฟ-ริง.
ซิล-เดริน วิล ดิส-คัฟ-เวอริ อี-ซี เวยส์ ทู เทค แคร์ ออฟ แดร์ บอ-ดีส.อี-ทิง
เฮล-ธี ฟู้ด เอ็ก-เซอส์-ไซ-ซิง แอนด์ เก็ท-ทิง อี-นัฟ เรสต์ อาร์ อิม-พอร์-แทนท์.
ธีส แสบ-บิทส์ เฮลปี ซิล-เดริน โกรว์ สตรอง แอนด์ เฮล-ธี. เว็น ซิล-เดริน
อาร์ เฮล-ธี เดย์ ฟील แสบ-ฟี แอนด์ เอ็น-จอย เลิร์น-นิง. อะ เฮล-ธี ไลฟ-สไตล์
ออล-ไซ เฮลปีส เด็ม สเตย์ อะ-เวย์ ฟรอม โอ-บี-ซี-ที แนช-เซอะ-รัล-ลี. วี โฮป ดิส บิ๊ก
วิล บี อะ กูด เฟรนด์ ฟอร์ ซิล-เดริน. อิท เอ็น-เคอ-ริจ-เจส อะ เลิฟ ฟอร์ เฮลธ์ แดท
ลาสท์ส อะ ไลฟ-ไทม์.

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้เรื่องการมีสุขภาพที่ดี เด็กๆ จะได้รู้จัก
วิธีง่ายๆ ในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย
และการพักผ่อนให้เพียงพอล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กๆ เติบโตอย่างสมวัย
ดังนั้น เมื่อเด็กๆ มีสุขภาพดี ก็จะมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้ และสามารถห่างไกล
จากโรคอ้วนได้อย่างเป็นธรรมชาติ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนที่ดีช่วยสร้างนิสัย
รักสุขภาพให้กับเด็กๆ ทุกคนนะคะ

ประโยคง่ายๆ

I want to be healthy.

คำอ่าน: ไอ ว้อนท์ ทู บี เฮล-ธี่

คำแปล: ฉันอยากมีสุขภาพดี

Healthy food is good for me.

คำอ่าน: เฮล-ธี่ ฟู้ด อีส กูด ฟอ-ร์ มี

คำแปล: อาหารที่ดีต่อสุขภาพดีสำหรับฉัน

I eat vegetables every day.

คำอ่าน: ไอ อีท เวจ-ทะ-เบิลส์ เอ-ฟวะ-รี้ เดย์

คำแปล: ฉันกินผักทุกวัน

Fruits make me happy.

คำอ่าน: ฟรุตส์ เมค มี แฮป-พี

คำแปล: ผลไม้ทำให้ฉันมีความสุข

I drink clean water.

คำอ่าน: ไอ ดริงค์ คลีน วอ-เทอร์

คำแปล: ฉันดื่มน้ำสะอาด