

TOP TIPS FOR HEALTHY KIDS



เคล็ดลับสุขภาพดีสำหรับเด็กๆ



GET MOVING!



TRY A NEW
SPORT

EAT HEALTHY



EAT FRUIT &
VEGETABLES
EVERY DAY TO
BUILD STRENGTH!



เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคภาษาอังกฤษง่ายๆ
พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล

Top Tips for Healthy Kids

เคล็ดลับสุขภาพดีสำหรับเด็ก ๆ



Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Artist : Chea Sreymom

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ (Introduction)

Good health starts with simple daily habits. Eating healthy food, exercising, resting well, and taking care of our bodies are important for every child. This book helps kids learn easy tips for a healthy life through simple and fun English sentences, with Thai pronunciation and meaning. We hope this book will be a good friend, helping children grow strong, happy, and healthy.

ก๊อด เฮลท์ สตาร์ทส์ วิธ ซิมเพิล เดลี่ แฮบิทส์. อีทติ้ง เฮลธี ฟู้ด
เอ็กเซอไซซิง เวลดีง เวล, แอนด์ เทคคิง แคร์ ออฟ ออว์ บอดีส อาร์ อิมพอร์แทนท์
ฟอร์ เอวรี ไชลด์. ดิส บ๊อค เฮลพ์ส คิลด์ เลิร์น อีซี ทิปส์ ฟอร์ อะ เฮลธี लाईฟ
ทู ซิมเพิล แอนด์ ฟัน อิงลิช เซนเทนซิส, วิธ ไทย โพรนันซิเอชัน
แอนด์ มินนิง. วี โฮป ดิส บ๊อค วิล บี อะ ก๊อด เฟรนด์, เฮลพิง
ซิลเดิร์น โกรว์ สตรอง แฮปปี้ แอนด์ เฮลธี.

สุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากนิสัยง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอและการดูแลร่างกาย เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กทุกคน หนังสือเล่มนี้ช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้เคล็ดลับง่ายๆ เพื่อการมีสุขภาพดี ผ่านประโยคภาษาอังกฤษที่เรียบง่ายและสนุก พร้อมคำอ่านและคำแปลภาษาไทย หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนที่ดี ช่วยให้เด็กๆ เติบโตอย่างแข็งแรง มีความสุข และมีสุขภาพดี

📖 ประโยคง่ายๆ

English

Healthy kids are happy kids.

They eat good food every day.

They drink clean water.

They play and exercise with friends.

They sleep well at night.



คำอ่านภาษาไทย

เฮลธี คิลด์ อาร์ แฮปปี้ คิลด์

เดย์ อีท กูด ฟู้ด เอเวรี่ เดย์

เดย์ ดริงค์ คลีน วอเตอร์

เดย์ เพลย์ แอนด์ เอ็กเซอไซส์ วิธ เฟรนด์ส

เดย์ สลึป เวล แอท ไนท์



คำแปลภาษาไทย

เด็กที่มีสุขภาพดีคือเด็กที่มีความสุข

พวกเขากินอาหารที่ดีทุกวัน

พวกเขาดื่มน้ำสะอาด

พวกเขาเล่นและออกกำลังกายกับเพื่อนๆ

พวกเขานอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในตอนกลางคืน



Stay
Healthy