

# ประโยชน์ของนม การดื่มนม



## Benefits of Drinking Milk For Children

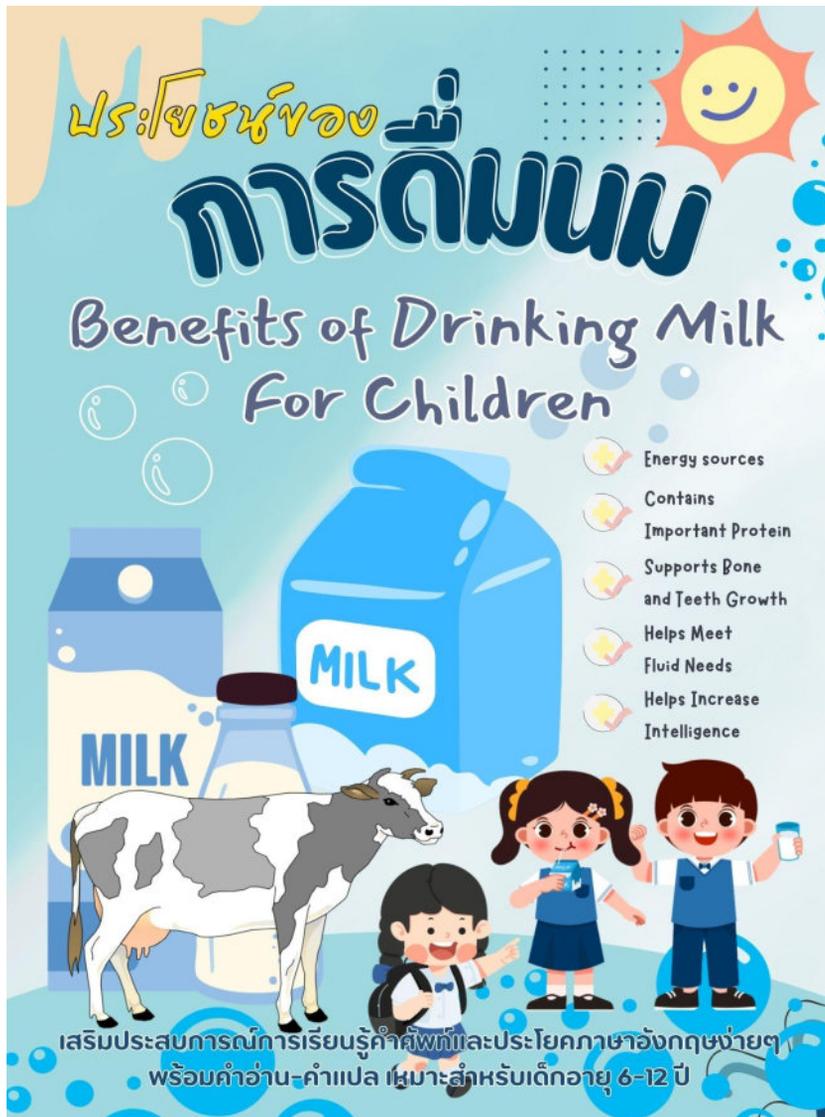


- Energy sources
- Contains Important Protein
- Supports Bone and Teeth Growth
- Helps Meet Fluid Needs
- Helps Increase Intelligence

เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคภาษาอังกฤษง่ายๆ  
พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล  
Benefits of Drinking Milk For Children

ประโยชน์ของการดื่มนม



Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Artist : Chea Sreymom

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2025. All Rights Reserved.

## คำนำ (Introduction)

Milk is a healthy drink for children. It helps the body grow strong and gives energy for learning. This book will help children learn about the benefits of drinking milk through easy sentences and fun vocabulary.

มิลค์ อีส อะ เฮลทรี ดริงก์ ฟอร์ ซิล-เดริน อิท เฮลปีส เดอะ บอดี โกรว สตรอง แอนด์  
กิฟส์ เอ็น-เนอ-จี ฟอร์ เลิร์นนิ่ง ดิส บู้ค วิล เฮลปี ซิล-เดริน เลิร์น อะเบาท์ เดอะ  
เบเนฟิตส์ ออฟ ดริงกิง มิลค์ ทู อีซี เซนเทนซิส แอนด์ ฟัน ไวแค็บิวลารี

หนังสือเล่มนี้เล่าเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับกิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือและเนตรนารี  
เด็กๆ จะได้เรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม ความมีระเบียบวินัย และการช่วยเหลือผู้อื่น  
กิจกรรมเข้าค่ายจึงช่วยให้เด็กๆ เติบโต แข็งแรง มีน้ำใจ และมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

## 📖 ประโยคง่ายๆ

เด็กๆ ควรดื่มนมทุกวัน

Children should drink milk every day.

(ชิล-เดร์น ชูด ดริงก์ มิลค์ เอว-รี เดย์)

นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

Milk helps make bones and teeth strong.

(มิลค์ เฮลป์ส เมค โบนส์ แอนด์ ทีธ สตรอง)

การดื่มนมช่วยให้เด็กโตสมวัย

Drinking milk helps children grow well.

(ดริงก์มิง มิลค์ เฮลป์ส ชิล-เดร์น โกรว เวล)

นมให้พลังงานกับร่างกาย

Milk gives energy to the body.

(มิลค์ กิฟส์ เอ็น-เนอ-จี ทู เดอะ บอดี้)

เด็กที่ดื่มนมจะวิ่ง เล่น และเรียนได้ดี

Children who drink milk can run, play, and learn better.

(ชิล-เดร์น ชูด ดริงก์ มิลค์ แคน รัน เพลย์ แอนด์ เลิร์น เบทเทอร์)

นมทำให้เด็กแข็งแรงและสดใส

Milk helps children feel healthy and happy.

(มิลค์ เฮลป์ส ชิล-เดร์น ฟील เฮลธี แอนด์ แฮปปี้)



คำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง  
(Benefits of Drinking Milk Vocabulary)