

# เด็กดี ชอบกินผัก



1. เสริมสร้างสุขภาพ
2. ช่วยระบบขับถ่าย
3. เพิ่มกากใยอาหาร
4. บำรุงผิวพรรณ



เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคภาษาอังกฤษง่ายๆ  
พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล

# Eat Heathy

## เด็กดีชอบกินผัก



Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2026. All Rights Reserved.

# คำนำ (Introduction)

Eating vegetables is very good for our body. Vegetables help us grow strong, stay healthy, and have energy to play every day. This book tells a simple story about a good child who learns to love vegetables. When children understand how vegetables help them, they will feel happy to eat them.

อึททิง เวจจิทะเบิลส อีส เวรี กูด ฟอร์ เอาเออร์ บอดี้ เวจจิทะเบิลส เฮลพ อัซ โกร  
สตรอง สเตย์ เฮลธี แอนด์ แฮฟ เอนเนอร์จี ทู เพลย์ เอฟเวอรี เดย์ ดิส บุค  
เทลส์ อะ ซิมเพิล สตอรี อะเบาท์ อะ กูด ไชลด์ ฮู เลิร์นส์ ทู เลิฟ เวจจิทะเบิลส  
เว็น ซิลเดริน อันเดอส์แทนด์ ฮาว เวจจิทะเบิลส เฮลพ เด็ม เด วิล ฟील  
แฮพปี ทู อีท เด็ม

การกินผักดีต่อร่างกายมาก ผักช่วยให้เราเติบโตแข็งแรง สุขภาพดี และมีพลังงานใน  
ทุกวัน หนังสือเล่มนี้เล่าเรื่องง่าย ๆ เกี่ยวกับเด็กดีที่เรียนรู้จะรักการกินผัก เมื่อเด็ก ๆ  
เข้าใจว่าผักช่วยพวกเขาอย่างไร พวกเขาจะรู้สึกมีความสุขที่จะได้กินผัก

## เนื้อเรื่อง

### English

Tim is a good boy. He wants to grow tall and strong. One day, his mother gives him a plate of vegetables. There are carrots, broccoli, tomatoes, and spinach. At first, Tim does not like vegetables. He thinks they look green and strange. But his mother says, "Vegetables make you strong and smart." Tim takes a small bite. The carrots are sweet and crunchy. The broccoli is soft and warm. Tim feels happy. He eats more vegetables every day. Soon, he can run faster and jump higher. Tim smiles and says, "I love vegetables!" He knows that good kids take care of their health.

### คำอ่านภาษาไทย

ทิม อีส อะ กูด บอย ฮี วอนท์ส ทู โกร ทอล แอนด์ สตรอง วัน เดย์ ฮีส มัดเธอร์ กิฟส์  
ฮิม อะ เพลท ออฟ เวจิจทะเบิลส แดร์ อาร์ แครร์รอทส์ บรอกคโกลี โทเมโทส แอนด์ สปีนิช  
แอท เฟิร์ส ทิม ดัส น็อท ไลก์ เวจิจทะเบิลส ฮี ทิงค์ส เด ลุก กรีน แอนด์ สเตรนจ์  
บัท ฮีส มัดเธอร์ เซส เวจิจทะเบิลส เมค ยู สตรอง แอนด์ สมาร์ท  
ทิม เทคส์ อะ สมอล ไบท์ เดอะ แครร์รอทส์ อาร์ สวีท แอนด์ ครันชี เดอะ บรอกคโกลี อีส ซอฟท์  
แอนด์ วอร์ม  
ทิม ฟีลส์ แฮปปี้ ฮี อีทส์ มอร์ เวจิจทะเบิลส เอฟเวอรี เดย์ ชูน ฮี แคน รัน ฟาสเตอร์  
แอนด์ จัมพ์ ไฮเออร์ ทิม สไมลส์ แอนด์ เซส ไอ เลิฟ เวจิจทะเบิลส  
ฮี โนวส์ แดท กูด คิลด์ เทค แครร์ ออฟ แดร์ เฮลธ

### คำแปลภาษาไทย

ทิมเป็นเด็กดี เขาอยากตัวสูงและแข็งแรง วันหนึ่งคุณแม่ให้จานผักแก่เขา มีแครอท บรอกคโกลี มะเขือเทศ และผักโขม ตอนแรกทิมไม่ชอบผัก เขาคิดว่าผักสีเขียวดูแปลก แต่คุณแม่บอกว่า ผักทำให้แข็งแรงและฉลาด ทิมลองกัดคำเล็กๆ ๆ แครอทหวานและกรอบ บรอกคโกลีนุ่มและอุ่น ทิมรู้สึกมีความสุข เขากินผักมากขึ้นทุกวัน ไม่นานเขาก็วิ่งได้เร็วขึ้นและกระโดดได้สูงขึ้น ทิม ยิ้มและพูดว่าฉันรักผัก เขารู้ว่าเด็กดีต้องดูแลสุขภาพของตนเอง