



Thai

# ของว่างมีประโยชน์สำหรับเวลาหยุดพักเรียนทั้งเช้าและบ่าย

## คุณพ่อคุณแม่ที่รัก

การได้หยุดพักเรียนทั้งเช้าและบ่ายเพื่อยืดเหยียดร่างกายและเติมพลังงานนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับลูกหลานของท่านซึ่งเป็นนักเรียน อาหารว่างเสริมสุขภาพที่สมดุลจะช่วยเติมธาตุบำรุงและของเหลวที่จำเป็นต่อร่างกาย และช่วยป้องกันการขาดสมาธิ ความรู้สึกเหนื่อยล้า และน้ำหนักมากเกินไปเพราะหิวบ่อยได้ ขอแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ที่รักคุยกับลูกหลานเรื่องผักและผลไม้ที่ชอบและอยากเอาไปเป็นของว่างที่โรงเรียน

## แนะนำของว่างที่มีประโยชน์

ให้คุณพ่อคุณแม่และลูกหลานดูด้านหลังของแผ่นปลิวนี้ และช่วยกันกากบาทของว่างที่อยากเอาไปรับประทานที่โรงเรียน ✕

## เสียงของหวานและของขบเคี้ยว

น้ำหวาน ขนมหวานและของขบเคี้ยวมัน ๆ ไม่เหมาะเป็นอาหารว่างบำรุงร่างกาย แม้คำโฆษณาจะชักชวนให้หลงเชื่อก็ตาม ทั้งนี้เพราะผสมไขมันมากและน้ำตาลที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือมีน้อยมาก นอกจากนี้ยังอาจทำให้ฟันผุและอ้วนได้ เพราะฉะนั้นขอไม่แนะนำน้ำหวานต่าง ๆ เช่น โค้ก ชาเย็น หรือน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลผสม เครื่องดื่มเสริมพลัง นมหวานชนิดต่าง ๆ ซ็อกโกแลต ขนมเค้ก ลูกอมเคี้ยวคุกกี้ แท่งธัญพืช มันฝรั่งกรอบ ถั่วคั่วหรือถั่วอบ หรือขนมครีวซองต์

## นาน ๆ ที ไม่ใช่เป็นไร

ขออนุญาตเสนอรายการอาหารว่างที่ให้ลูกหลานเอาไปรับประทานที่โรงเรียนนาน ๆ ครั้งได้แม้ว่าจะมีประโยชน์ไม่เท่าของว่างที่มีรูปบนหน้าหลังของแผ่นปลิวนี้ก็ตาม

- น้ำผลไม้ผสมน้ำ
- ขนมปังขาวหรือกึ่งขาว
- กลัวย
- ผลไม้แห้ง

เนื่องจากอาหารว่างเหล่านี้มีน้ำตาลและมันติดฟัน เพราะฉะนั้นต้องแปรงฟันหรือบ้วนปากเมื่อรับประทานเสร็จแล้ว

## ข้อเสนอแนะ

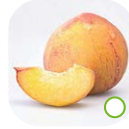
กล่องใส่อาหารว่างควรมีฝาปิด ใช้น้ำมะนาวหยอดหรือพรมผลไม้ที่ปอกหรือผ่าแล้วเพื่อกันเปลี่ยนสีทำให้ไม่น่ารับประทาน



# อร่อย ปกกาย ปกใจ



ไม่ใส่น้ำตาล



ไม่ใส่น้ำตาล



ไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๔ ขวบ เพราะอาจติดคอ  
ทำให้สำลัก หรือเข้าไปอุดตันหลอดลมจนหายใจไม่ออกได้