

โอยโอย...

ฮิปโป ตัวใหญ่

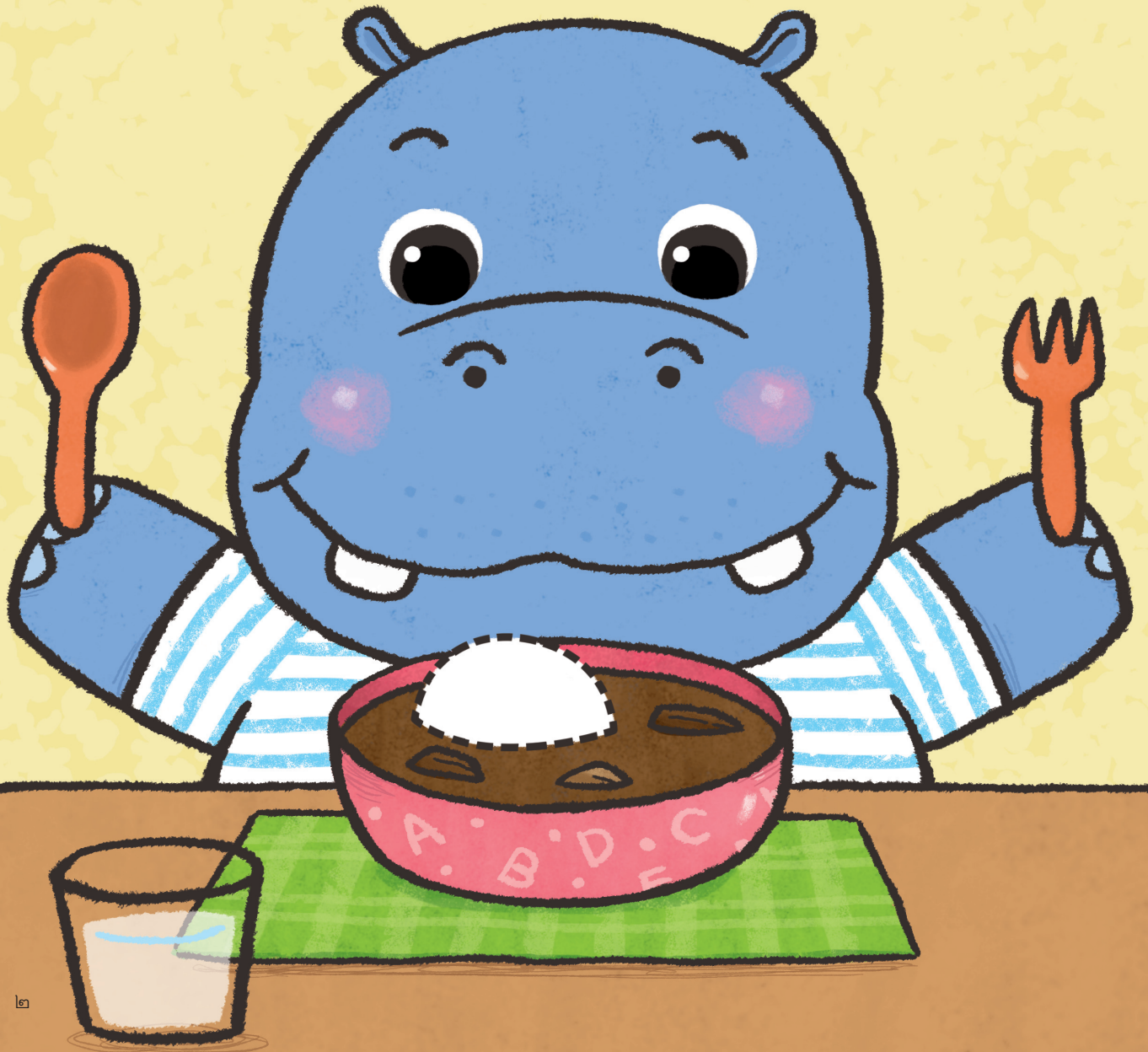


โ으โฮ...

ฮิปโปตัวใหญ่

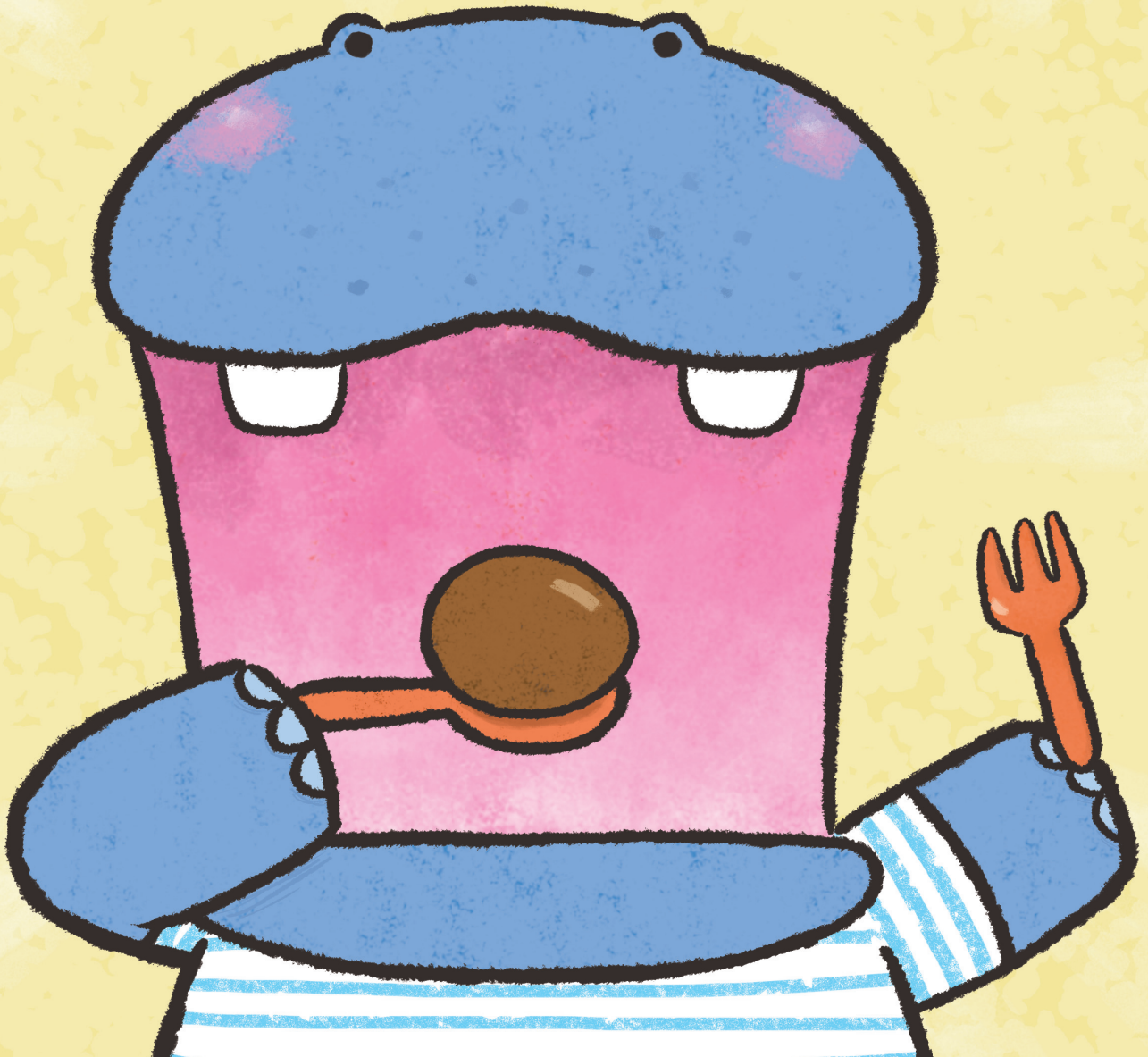
เรื่อง : พี่มู ภาพ : พี่เต๋าทอง





ฮิปโปตัวโตจำนวนมาก
กินอะไรถึงได้ตัวโต

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป กินไข่พะโล้ฟองใหญ่



ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่ กินอะไรก็ได้ตัวโต



ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป กินแตงโมลูกใหญ่



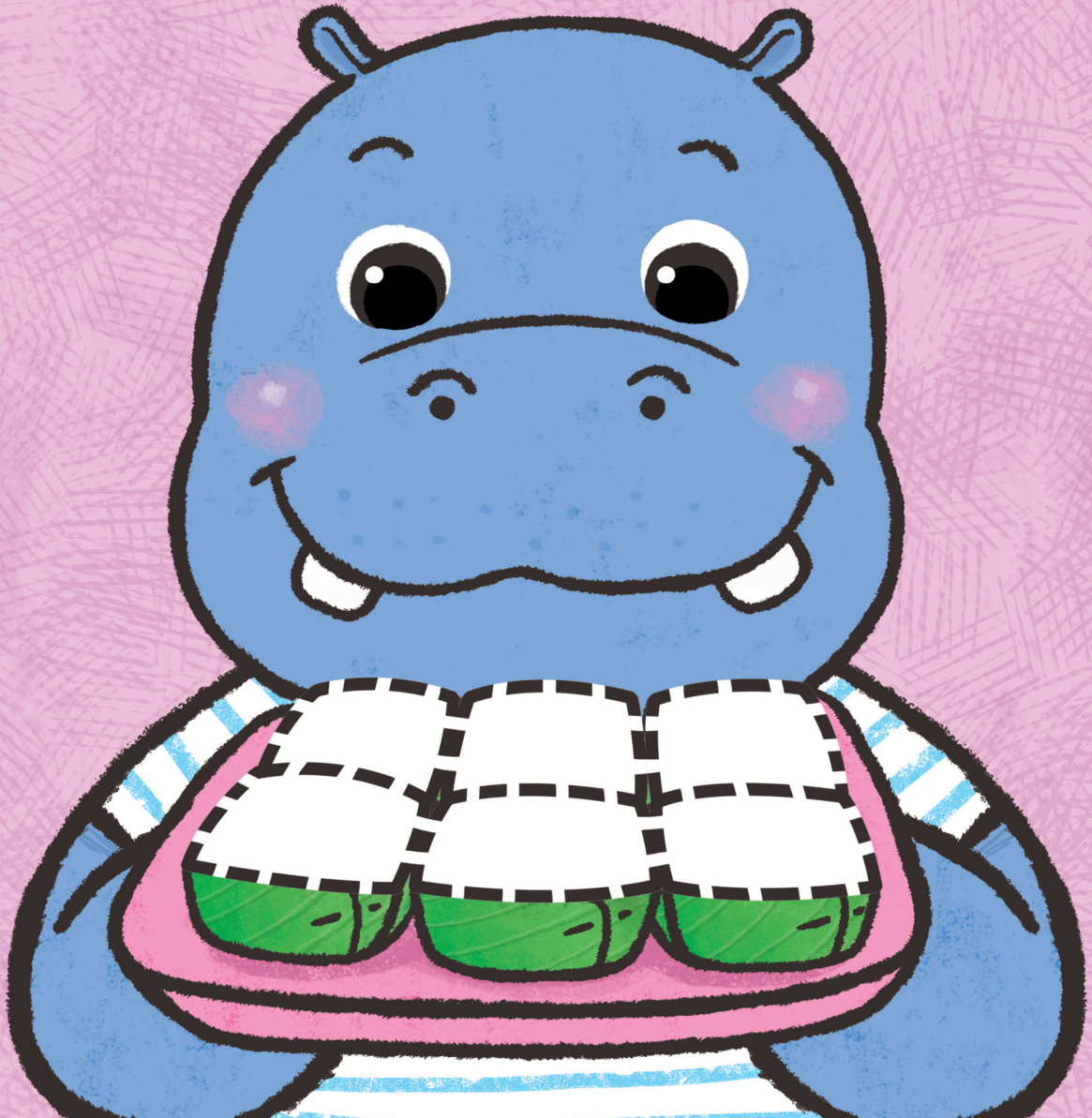
ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่ กินอะไรก็ได้ตัวโต



ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป กินส้มโอลูกใหญ่



ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่ กินอะไรก็ได้ตัวโต



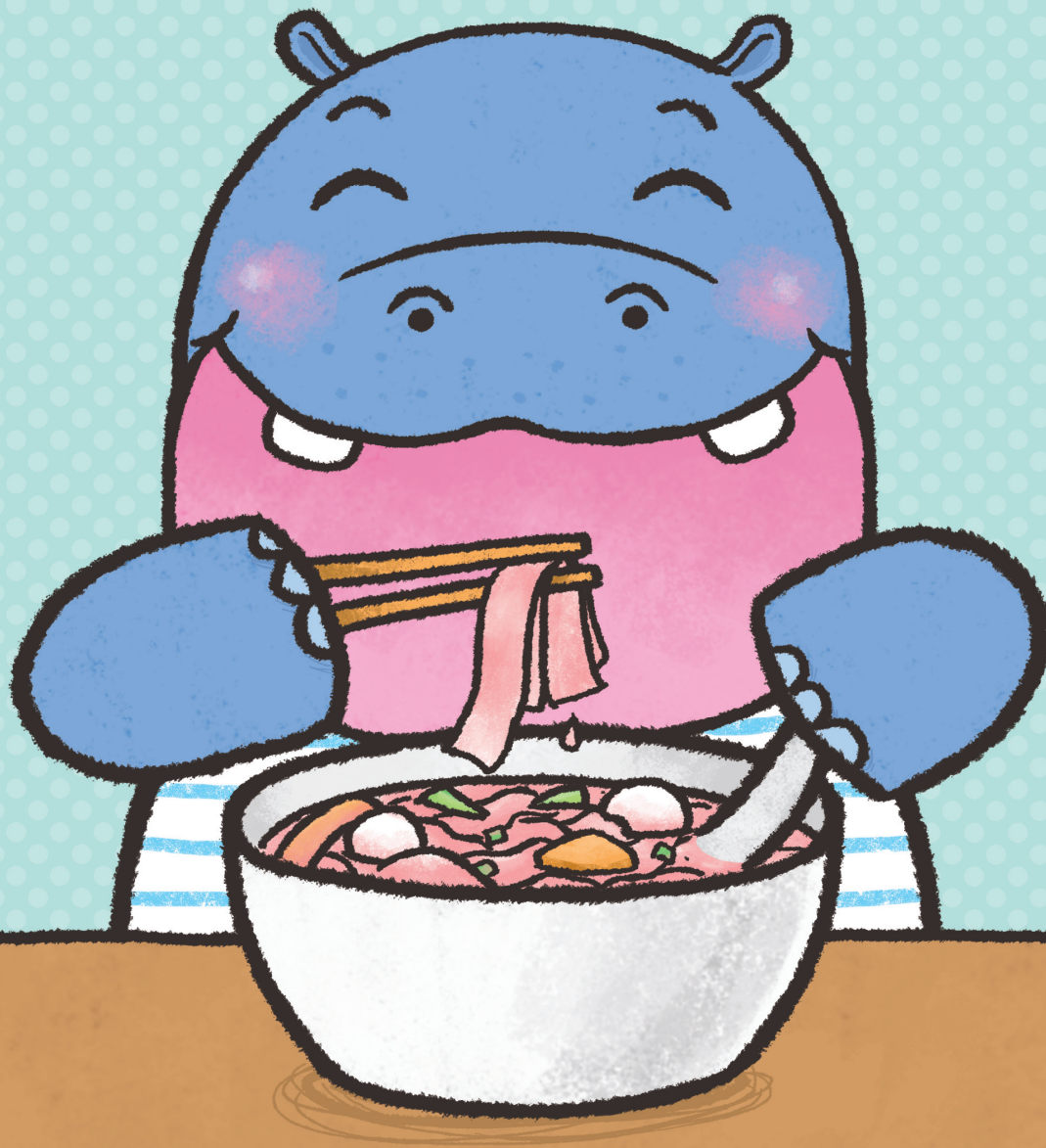
ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป กินตะกั่วอันใหญ่



ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่ กินอะไรก็ได้ตัวโต



ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป กินเย็นตาโฟชามใหญ่



ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่ ดื่มน้ำอะไรก็ได้ตัวโต



ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป ดื่มนมแก้วโตแก้วใหญ่

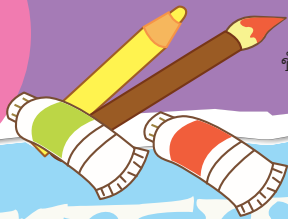


ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่ กินสัดส่วนใหม่ในงานโตโต



ข้าวหนึ่ง เนื้อหนึ่ง ไข่โฮ
ผักสองส่วนไชโย พอดี พอดี





กิจกรรมที่ ๑

มารีดนมวัวกันเถอะ

นมวัวเป็นนมที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย หาซื้อ
รับประทานง่าย และมีหลากหลายรสชาติเลือกได้ตามความชอบ
กิจกรรมนี้ลองชวนเด็กๆ มาเล่นบทบาทสมมติเป็นคนรีदनมวัว
ลองดูสิว่านมวัวอยู่ตรงไหนของแม่วัว รีดยากหรือง่ายอย่างไร

อุปกรณ์

๑. รูปวาดแม่วัวตัวใหญ่
๒. ลูกโป่งหุกระต่าย
๓. ถังน้ำ
๔. สีน้ำสีขาว

วิธีทำ

๑. ตรวจสอบรูปแม่วัวตัวใหญ่ แล้วให้เด็ก ๆ ช่วยกันตกแต่ง
๒. ใช้เข็มเจาะรูที่ปลายลูกโป่งหุกระต่ายทั้งสองข้าง
๓. ผสมสีน้ำสีขาวในถัง แล้วนำไปใส่ในลูกโป่งหุกระต่าย
มัดให้แน่น
๔. นำลูกโป่งไปติดไว้ใต้ท้องวัวให้แน่น เพื่อทำเป็น
นมวัว แล้วให้เด็ก ๆ สลับกันรีदनมวัว



กิจกรรมที่ ๒

มาตีมนมถั่วเหลืองกัน

นมเป็นเครื่องดื่มสำคัญสำหรับเด็กวัยเจริญเติบโต ปัจจุบัน
มีนมที่ผลิตจากวัตถุดิบหลากหลายให้เลือกรับประทานได้ตาม
ความชอบ ลองมาชวนเด็กๆ มาทำนมถั่วเหลืองรับประทานกันเอง
ในห้องเรียน เพราะขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ทำง่าย ราคาไม่แพง แต่
คุณค่าทางโภชนาการสูงด้วย

อุปกรณ์

๑. ถั่วเหลือง ๑ กิโลกรัม
๒. น้ำตาลทรายขาว ๔๐๐ กรัม
๓. เกลือป่น ๑ ช้อนชา
๔. น้ำสะอาด ๘ ลิตร



วิธีทำ

๑. ให้เด็ก ๆ ล้างถั่วเหลืองให้สะอาดแล้วนำไปแช่น้ำเปล่า
ทิ้งไว้ประมาณ ๕ - ๘ ชั่วโมงหรือหนึ่งคืน ให้ถั่วพองเต็มที่
๒. จากนั้นล้างถั่วเอาเปลือกที่ยังติดอยู่ออกให้หมด แล้ว
นำใส่เครื่องปั่นพร้อมน้ำ ปั่นถั่วให้หมด ใส่น้ำต้มสุกเล็กน้อยแล้ว
กรองผ้าขาวบางสองรอบ
๓. นำน้ำที่ได้ไปต้มปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย ใส
ไบเตย หรืองาเพิ่มความหอมก็ได้ หรือทำหลายรสแล้วถามเด็ก ๆ
ว่าชอบรสใดมากกว่ากัน

เพลง

ไอ้โฮ...

ฮิปโปตัวใหญ่



คำร้อง ทำนอง : ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์

เรียบเรียง : กรกนก สร้อยอินทร์ ขับร้อง : ปณิดดา สังขทิพย์



ดาวน์โหลดเพลงได้ที่

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ฉันรู้ว่าเจ้าฮิปโป

ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่

ข้าวหนึ่ง เนื้อหนึ่ง ไอ้โฮ

กินอะไรถึงได้ตัวโต

กินไข่พะโล้ฟองใหญ่

กินอะไรถึงได้ตัวโต

กินแตงโมลูกใหญ่

กินอะไรถึงได้ตัวโต

กินส้มโอลูกใหญ่

กินอะไรถึงได้ตัวโต

กินตะกั่วอันใหญ่

กินอะไรถึงได้ตัวโต

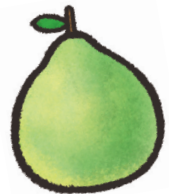
กินเย็นตาโฟชามใหญ่

ดื่มอะไรถึงได้ตัวโต

ดื่มนมแก้วโตแก้วใหญ่

กินสัดส่วนใหม่ในงานโตโต

ผักสองสวนไชโย พอดี พอดี



คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

หนังสือภาพหรือนิทานทำหน้าที่สำคัญคือ ตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของเด็ก ทำให้เด็กสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ บ่มเพาะคุณธรรม จริยธรรม และกระตุ้นการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura Social Learning Theory) ที่เชื่อว่า เด็กเรียนรู้พฤติกรรมจากการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ และทุกสิ่งทุกอย่างในสังคม (Learning through Modeling) จากการรับรู้พฤติกรรม และสามารถแสดงพฤติกรรม หรือกระทำตามตัวแบบนั้นได้

“พี่มู” และ “พี่เต๋าทอง” ได้ออกแบบหนังสือนิทาน โดยมีตัวเอกชื่อ “ฮิปโป” ซึ่งเป็นสัตว์ที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ เพื่อจูงใจให้เด็ก ๆ สนุกกับการกินอาหารที่มีประโยชน์

นอกจากหนังสือแล้ว กิจกรรมต่อเนื่องและการจัดสภาพแวดล้อมจะเอื้ออำนวยให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ความสำคัญของอาหาร เช่น

- การจัดมุมบทบาทสมมติให้มีอาหารของจริง ของจำลอง ให้เด็ก ๆ ซึมซับถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารชนิดต่างๆ
- จัดประสบการณ์จริงสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต เช่น ชวนเด็ก ๆ ไปเลือกซื้ออาหารในตลาด ดูการประกอบอาหารของแม่ค้า ได้ลงมือช่วยเหลือการเตรียมอาหาร หั่นผัก ผลไม้ ดมกลิ่น ชิมรส หรือทำกับข้าวง่ายๆ ด้วยตัวเอง ฯลฯ
- สร้างบรรยากาศสนุกสนานในช่วงเวลากิน เช่น ทายชื่อผัก บันทึกรูปอาหารเป็นรูปการ์ตูนที่เด็ก ๆ ชอบ ตั้งชื่ออาหารสนุก ๆ ในแต่ละมื้อ
- ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในโรงเรียน ฯลฯ ไม่ควรมีโฆษณา หรือเปิดให้ขายขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มที่เป็นโทษต่อสุขภาพ
- ฯลฯ

แม้แต่การเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารของผู้ใหญ่ใกล้ตัว จะช่วยปูทางให้เด็ก ๆ เข้าใจ และมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร (Food Consumption Behavior) ที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสูงสุด ต่อการเจริญเติบโตของสมอง และเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม : ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพ โดยเฉพาะช่วงปฐมวัย (๐-๖ ปี)

หากเราไม่เร่งแก้ไขและพัฒนาตั้งแต่ฐานราก ก็ยากที่จะสร้างคนคุณภาพ และสังคมคุณภาพ

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.





ไอ้โฮ...ฮิปโปตัวใหญ่

ISBN : 978-616-93372-3-2

ผู้สร้างสรรค์เรื่อง : พี่มุ

ผู้สร้างสรรค์ภาพ : พี่เต๋าทอง

บรรณาธิการ : ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์ สุดใจ พรหมเกิด

กองบรรณาธิการ : หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง สิวราภรณ์ ชาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน

จันทิมา อินจร ปนัดดา สังฆทิพย์ ต้วมีชี อาหามะ นิศารัตน์ อานาจอนันต์ สุธาทิพย์ สรวลัย

ออกแบบและจัดหน้า : ก้านบัว ประสานงานการผลิต : สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน ฟรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือและกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๘๗๗

E – mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

[http://www.facebook.com/Happyreadingnews\(วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading\)](http://www.facebook.com/Happyreadingnews(วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading))

“มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ”



ฮิปโปตัวโตอ้วนใหญ่
กินอะไรถึงได้ตัวโต
อยากรู้ทำไมฮิปโป
ถึงได้ตัวโต...ต้องอ่าน



สามารถดาวน์โหลด

หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่

www.happyreading.in.th



มูลนิธิส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
The Foundation for Reading Culture Promotion Thailand



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ISBN 978-616-93372-3-2



9 786169 337232