

ใบความรู้ การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย อนุบาล 3

เอ๊ะ! ตัวเราโตขึ้นแค่ไหนนะ?



ส่วนสูงเพิ่มขึ้น

น้ำหนักเพิ่มขึ้น

ฟันน้ำนมเริ่มโยก

คล่องแคล่วว่องไว



บันทึกคนเก่งของหนู

- ★ กินอาหารมีประโยชน์
- ★ ดื่มนมทุกวัน
- ★ นอนหลับพักผ่อน

ด้วยความรักและห่วงใยจากคุณครู

ผู้จัดทำ: นางวิไลวรรณ กุดนอก
โรงเรียนบ้านหนองชน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 2



ความลับของการเติบโต
(ทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง?)



1 กินอาหารมีประโยชน์

ครบ 5 หมู่
ผัก ผลไม้



2 ดื่มนมทุกวัน

กระดูกแข็งแรง
ฟันแข็งแรง



3 นอนหลับพักผ่อน

นอนแต่หัวค่ำ
8-10 ชม.



4 ออกกำลังกายสนุกสนาน

วิ่งเล่น
เล่นกีฬา

