

# ປຶ້ມ ເພງ, ກາບ, ເຊິ່ງ ໄພຊະນາການ

( ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ )

ຮິບໂຮມໂດຍ: ທີມງານໄພຊະນາການ

ບັນນາທິການໂດຍ: ອຈ ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອຈ ບົວຈັນ ທານຸວົງ

ພິມ ແລະ ຈັດໜ້າ: ນ ລະອອງ

ແຕ້ມໂດຍ: ທ ສິດປະກອນ

ອອກແບບໜ້າປົກ ທ. ວັດທະນາ ສິວິໄຊ

ຈັດທຳໂດຍ: ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

2008





## ຄຳນຳ

ປຶ້ມຄູ່ມືເພງ, ກາບ, ເຊິ່ງ, ຫົວນີ້ຈັດຂຶ້ນໂດຍທີມງານ ໂພຊະນາການພ້ອມດ້ວຍອາສາສະໝັກແຕ່ງຂຶ້ນເອງເພື່ອນຳໃຊ້ ເຂົ້າໃນກິດຈະກຳການຮຽນການສອນພາຍໃນໂຮງຮຽນເພື່ອສົ່ງ ເສີມດ້ານການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຕໍ່ຮ່າງກາຍ, ການ ຮັກສາອະນາໄມທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການກິນເຂົ້າ ຫົມທີ່ບໍ່ມີຄຸນຄ່າຕໍ່ຮ່າງກາຍສະບັບນີ້ເປັນສະບັບທົດລອງ.

ພວກຂະນ້ອຍຫວັງວ່າປຶ້ມຫົວນີ້ຈະເປັນບ່ອນອີງໃນ ການນຳພາກິດຈະກຳໃນໂຮງຮຽນເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນມີບັນຍາກາດ ພຶດພື້ນມ່ວນຊື່ນພ້ອມທັງຊຸກຍູ້ຂະບວນການດ້ານການກິນອາ ຫານໄດ້ຢ່າງມີຄຸນຄ່າອີກດ້ວຍ.

ພວກຂະນ້ອຍຂໍອະໄພລ່ວງໜ້າຕໍ່ບັນດາທ່ານທີ່ໄດ້ຊົມ ໃຊ້ຖ້າຫາກມີສິ່ງໃດຂາດຕົກບົກຜ່ອງພວກຂະນ້ອຍຍິນດີຮັບຂໍ້ ຕຳນິສົ່ງຂ່າວຈາກທຸກໆທ່ານ.

ຄະນະຈັດທຳ



ສາລະບານ

ຫົວບົດ	ໜ້າ
<b>ເພງ</b>	
ຜັກມີປະໂຫຍດ.....	1
ລ້າງມື.....	1
ອາຫານທີ່ດີ.....	2
ຜັກ.....	2
ຜັກລວມມິດ.....	3
ປ່ປາ.....	3
ອາຫານ 5 ໝູ່.....	4
ຮັກສາຄວາມສະອາດ.....	4
ກິນຜັກແຂງແຮງ.....	5
ຫົວກະຣົດ.....	5
ນ້ຳປັ້ນ.....	6
<b>ລຳ</b>	
ວິຕາມິນຊຸບຜັກ.....	7
ເຂົ້າໜົມແຂ້ວແມງ.....	7
ເຂົ້າຕົ້ມລາວ.....	8

ກາຍ

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ.....9

ອາຫານ 3 ໝວດ.....10

ເຊື້ງ

ນ້ຳສຸຂະແຊບ.....11

ນ້ຳວິເສດ.....11

ການກິນສະອາດ.....12

ອາຫານ.....13

ເຊື້ງ: ອາຫານ

ໂຮ!!!!

ຮົວ!!!!

ເອົາມາເຮົາມາ  
ທີ່ເຮົາລູກຫຼານ  
ເປັນສິ່ງສຳຄັນ  
ທີ່ເຮົາຈະເວົ້າ  
ກິນແລ້ວກໍມີ  
ເຮົາກິນທຸກເຊົ້າ  
ບໍ່ໄດ້ໂອ້ອວດ  
ມັນມີຂັ້ນຕອນ  
ອາຫານນັ້ນແທ້ໆ  
ນອກນັ້ນຍັງມີ  
ແມງວັນບໍ່ຕອມ  
ມັນມີຜົນດີ

ເວົ້າເລື່ອງອາຫານ  
ກິນຢູ່ທຸກວັນ  
ຕ່ຳຮ່າງກາຍເຮົາ  
ອາຫານແຊບດີ  
ປະໂຫຍດຕໍ່ເຮົາ  
ອາຫານ 3 ໝວດ  
ມີແທ້ແນ່ນອນ  
ຂອງການປຸງແຕ່ງ  
ຫຼືແກງກໍດີ  
ເອາະຂົ້ວນຳພ້ອມ  
ກິນໄດ້ອີຫຼີ  
ເຮັດຫຍັງກໍເກັ່ງ

ໂຮ!!!!

ຮົວ!!!!

**ເຊິ່ງ: ການກິນສະອາດ**

ໂຮ!!!!	ຮົວ!!!!!!
ພວກເຮົາລູກຫຼານ	ຮົບມາໄວໄວ
ມາເອົາໃຈໃສ່	ເລື່ອງກິນອາຫານ
ມັນເປັນຫຼັກການ	ຂອງການບຸງແຕ່ງ
ບໍ່ວ່າເຊົ້າແລງ	ຄວນກິນສະອາດ
ປ້ອງກັນພະຍາດ	ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ
ມັນມີຫຼວງຫຼາຍ	ພະຍາດນິ້ນາ
ຈົ່ງພ້ອມກັນມາ	ກຳຈັດອອກໄປ
ບໍ່ວ່າມ້ອຍໃຫຍ່	ກິນໃຫ້ສຸກດີ
ອາຫານທີ່ດີ	ບໍ່ມີພະຍາດ
ອາຫານສະອາດ	ບຳລຸງສະໝອງ
ກິນຢ່າງຖືກຕ້ອງ	ຮຽນໜັງສືເກັ່ງດີ
ໂຮ!!!!!!	ຮົວ!!!!!!

**ເພງ: ຜັກມີປະໂຫຍດ**

ຜັກມີວິຕາມິນ	ຫາກໃຜໄດ້ກິນມັນແຊບອີຫຼີ
ກິນຜັກ	ນັ້ນມີຜົນດີ (x2)
ກິນແລ້ວກໍມີ	ສຸຂະພາບແຂງແຮງ
ບໍ່ວ່າເຊົ້າແລງ	ຄວນກິນຜັກນຳກັນ
ອັນວ່າ ຜັກ	ນັ້ນມີຫຼາຍແນວ
ຖ້າໃຜກິນແລ້ວ	ກໍຕ້ອງຕິດໃຈ
ພວກເຮົາຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່	ກິນຜັກຫຼາຍ ຫຼາຍ
ຈະໄດ້ແຂງແຮງ	ທຸກເຊົ້າແລງຄວນກິນຜັກເດີ (x2)

**ເພງ: ລ້າງມື**

ກິນທຸກຄັ້ງ	ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
ປ້ອງກັນພະຍາດ	ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ
ພະຍາດມີຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ	ບໍ່ວ່າຍິງຊາຍຈົ່ງພ້ອມໃຈກັນ
ອະນາໄມເປັນສິ່ງສຳຄັນ	ທຸກວັນທຸກວັນຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່
ຈະກິນຈະໃຊ້	ຕ້ອງພາກັນລ້າງມື ( ຊ້ຳ )

ເພງ: ອາຫານທີ່ດີ

ພວກເຮົາ	ເປັນເດັກຮຸ່ນໃໝ່
ຄວນເອົາໃຈໃສ່	ເລື່ອງກິນອາຫານ
ພວກລູກພວກຫຼານ	ຈື່ຈຳໃສ່ໃຈ
ມາກິນຜັກໝາກໄມ້	ໃຫ້ຫຼາຍຫຼາຍ( ຊໍ້າ )
ຄຸນປະໂຫຍດຫຼາກຫຼາຍ	ໝາກໄມ້ບ້ານເຮົາ ( ຊໍ້າ )

ເພງ: ຜັກ

ຜັກນີ້	ມີຢ່າງຫວງຫຼາຍ
ບຳລຸງຮ່າງກາຍ	ໃຫ້ເຮົາແຂງແຮງ
ຜັກກາດນາ	ຫຼືວ່າໝາກແຕງ( ຊໍ້າ )
ກິນເຂົ້າສວາຍແລງ	ສຸຂະພາບຈະດີ( ຊໍ້າ )

ເຊິ່ງ: ນ້ຳສຸຂະພາບ

ມາເຮົາມາ	ມາເຮັດນ້ຳປັ້ນ
ຈຸດມຸ່ງໝັ້ນ	ບໍ່ໃສ່ນ້ຳຕານຫຼາຍ
ພວກເຮົາຍ້ານ	ພະຍາດເປົາຫວານ
ອາຍຸບໍ່ຍືນນານ	ຕາຍໄວກວ່າໝູ່
ບໍ່ໄດ້ຢູ່	ສ້າງສາມັກຄີ
ປັ້ນດີດີ	ເພື່ອສຸຂະພາບ
ປັ້ນສະອາດ	ສຸຂະພາບແຂງແຮງ
ໄຊໂຍ ໄຊໂຍ ໄຊໂຍ	

ເຊິ່ງ: ນ້ຳວິເສດ

ມາເຮົາມາ	ມາພ້ອມໃຈກັນ
ມາເຮັດນ້ຳປັ້ນ	ເພື່ອສຸຂະພາບ
ເຮົາສາມາດ	ປັ້ນໄດ້ຄືກັນ
ສິ່ງສຳຄັນ	ມີຫົວກະຣົດ
ຄຸນປະໂຫຍດ	ຫົວກະຣົດມີຫຼາຍ
ນ້ຳຕານຊາຍ	ໝາກນາວເກືອພ້ອມ
ພວກຫຼານນ້ອຍ	ມາເດີມາກິນ (x2)

**ກາບ: ອາຫານ 3 ໝວດ**

ຟັງເຕີເຈົ້າ	ນ້ອຍໜຸ່ມຍິງຊາຍ
ຊີບັນຍາຍ	ເລື່ອງຂອງອາຫານ
ຕາມຫຼັກການ	ມີທ້າໝວດໝູ່
ໃຫ້ເຈົ້າຮູ້	ປະໂຫຍດຂອງມັນ
ຢູ່ໃນນັ້ນ	ລວມມີໄປຕີນ
ໄດ້ຈາກຊື່ນ	ຖົ່ວເຫຼືອງແລະໄຂ່
ຜັກໝາກໄມ້	ກິນຫຼາຍແຮ່ງດີ
ນອກນັ້ນມີ	ທັງແປ້ງແລະເຂົ້າ
ຂໍໃຫ້ເຈົ້າ	ກິນຜັກທຸກວັນ
ຜັກສຳຄັນ	ຕໍ່ສຸຂະພາບ
ມີແຮ່ທາດ	ບຳລຸງສະໝອງ



**ເພງ: ຜັກລວມມິດ**

ຜັກບ້ານເຮົາ	ມີຫຼາຍຊະນິດ
ມີທັງລວມມິດ	ຫຼືແຍກອອກຈາກກັນ
ສິ່ງສຳຄັນ	ຕ້ອງລ້າງໃຫ້ສະອາດ ( ຊໍ້າ )
ເຮົາບໍ່ປະໝາດ	ລ້າງແລ້ວຈຶ່ງກິນ ( ຊໍ້າ )
ຜັກຕຳນິນ	ເກີດຢູ່ຕາມຮົ້ວ
ເກັບເອົາມາຂົ້ວ	ເຮັດເອາະເຮັດແກງ
ພວກເຮົາ	ກິນເຂົ້າສວຍແລງ
ສຸຂະພາບແຂງແຮງ	ຮຽນໜັງສືເກ່ງດີ.

**ເພງ: ບໍ່ ປາ**

ບໍ່ເອີຍບໍ່ປາ	ກິນປາພາໃຫ້ສະໝອງໃສ
ກິນປາຍາມໃດ	ກິນປາຫຼາຍໆຈະໄດ້ແຂງແຮງ
ໂອນ້ອງສາວແກ້ມແດງ	ສຸຂະພາບແຂງແຮງຍ້ອນວ່າ
	ເຈົ້າກິນປາ

**ເພງ: ອາຫານ 5 ໝູ່**

ອາຫານ ເປັນສິ່ງຄັນ	ເຮົາກິນທຸກວັນ ກິນໃຫ້ຄົບ 5 ໝູ່
ອາຫານ ອາຫານ 5 ໝູ່	ເປັນກຳລັງຊູ ມີປາ ແລະ ໄກ່
ນອກນັ້ນ ຄວນເອົາໃຈໃສ່	ຍັງມີຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ກິນໃຫ້ຄົບທຸກວັນ

**ເພງ: ຮັກສາຄວາມສະອາດ**

ມາ ມາ ມາ

ມາມາພວກເຮົາມາຮັກສາຄວາມສະອາດ	
ອາບນ້ຳ	ຖູແຂ້ວ (x2)
ເຮົາຕ້ອງລ້າງມື	ກ່ອນຈະກິນເຂົ້າ
ເຮົາຕ້ອງລ້າງມື	ຫຼັງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ

**ກາບ: ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ**

ເຮົາລູກຫຼານ ສຸຂະພາບ ພ້ອມກັນພາ	ກ່າວຂານເປັນກາບ ຂອງເຮົານີ້ນາ ມາເອົາໃຈໃສ່
ຜັກໝາກໄມ້ ເຂົ້າໜົມຫວານ ຜັກໝາກໄມ້	ມາເປັນອາຫານ ຢ່າເອົາມາໃກ້ ດີແທ້ສູ່ອັນ
ມັນສຳຄັນ ເປັນແຮ່ທາດ ບໍ່ອັນຕະລາຍ	ຕໍ່ສຸຂະພາບ ບຳລຸງຮ່າງກາຍ ສະໝອງປອດໂປ່ງ



ລຳ: ເຂົ້າຕົ້ມລາວ

ເຂົ້າຕົ້ມ	ເຂົ້າຕົ້ມ	ເຂົ້າຕົ້ມ
ເປັນຂອງນິຍົມ		ພື້ນບ້ານເມືອງລາວ
ເຂົ້າຕົ້ມ		ເປັນຂອງລາວລາວ ( ຊໍ້າ )
ສີຂາວໆ		ຄືເມັດເຂົ້າໜຽວ ( ຊໍ້າ )



ເພງ: ກິນຜັກແຂງແຮງ

ກິນຜັກ	ມີວິຕາມິນ (x2)
ຫາກໃຜໄດ້ກິນ	ຜັກແຂບອີ່ຫຼີ
ກິນຜັກ	ນັ້ນມີຜົນດີ (x2)
ກິນແລ້ວກໍມີ	ສຸຂະພາບແຂງແຮງ (x2)

ເພງ: ຫົວກະຣົດ

ຫົວກະຣົດ	ຫົວກະຣົດ	ຫົວກະຣົດ
ມີຄຸນປະໂຫຍດ	ຕໍ່ຮ່າງກາຍເຮົາ	
ຫົວກະຣົດ	ກິນໄດ້ທຸກເຊົ້າ	
ພວກໝູ່ມສາວ	ກິນໄດ້ຄືກັນ	
ຫົວກະຣົດ	ໃຫ້ຄຸນຄ່າໄພຂະນາການ	

ເພງ: ນໍ້າປັ່ນ

ເຮົາມາ	ມາກິນນໍ້າປັ່ນ
ມາກິນນໍ້າປັ່ນ	ໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ
ໃສ່ໝາກນາວໜ້ອຍໜຶ່ງ	ນໍ້າຕານໃສ່ນໍ້າ
ກະຣົດຕ່ອນນ້ອຍ	ມາປັ່ນໃສ່ນໍ້າ ( x2 )



ລໍາ: ວິຕາມິນຊຸບຜັກ

ຊຸບຜັກມີວິຕາມິນ	ຊຸບຜັກມີວິຕາມິນ ( ຊໍ້າ )
ຫາກໃຜໄດ້ກິນ	ໜ້າຕາແຈ່ມໃສ
ຊຸບຜັກຊ່າງເຮັດງ່າຍດາຍ	ຊຸບຜັກຊ່າງເຮັດງ່າຍດາຍ(ຊໍ້າ)
ສ່ວນປະກອບບໍ່ຫຼາຍ	ຊອກໄດ້ຢູ່ເຮືອນ ( ຊໍ້າ )
ຍອດໜຶ່ງຄືຜັກຕໍ່າມິນ	ຫາກໃຜໄດ້ກິນມີວິຕາມິນເອ
ຍອດສອງຄືຜັກຫອມເປ	ຍອດສາມນັ້ນເດຄືຜັກອີ່ຫຍັງ?

ລໍາ: ເຂົ້າໜົມແຂ້ວແມງ

ຂະໜົມຫວານ	ເປັນອັນຕະລາຍ
ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ	ເຮົາບໍ່ແຂງແຮງ
ນອກນັ້ນ	ຍັງເປັນແຂ້ວແມງ ( ຊໍ້າ )
ອາການສະແດງ	ເຈັບປາກຫຼາຍ ( ຊໍ້າ )