

อาหารปลอดภัย

การรับประทานอาหารที่ปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของเราทุกคน การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัยและรับประทานอย่างถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้

ของพวกหนู



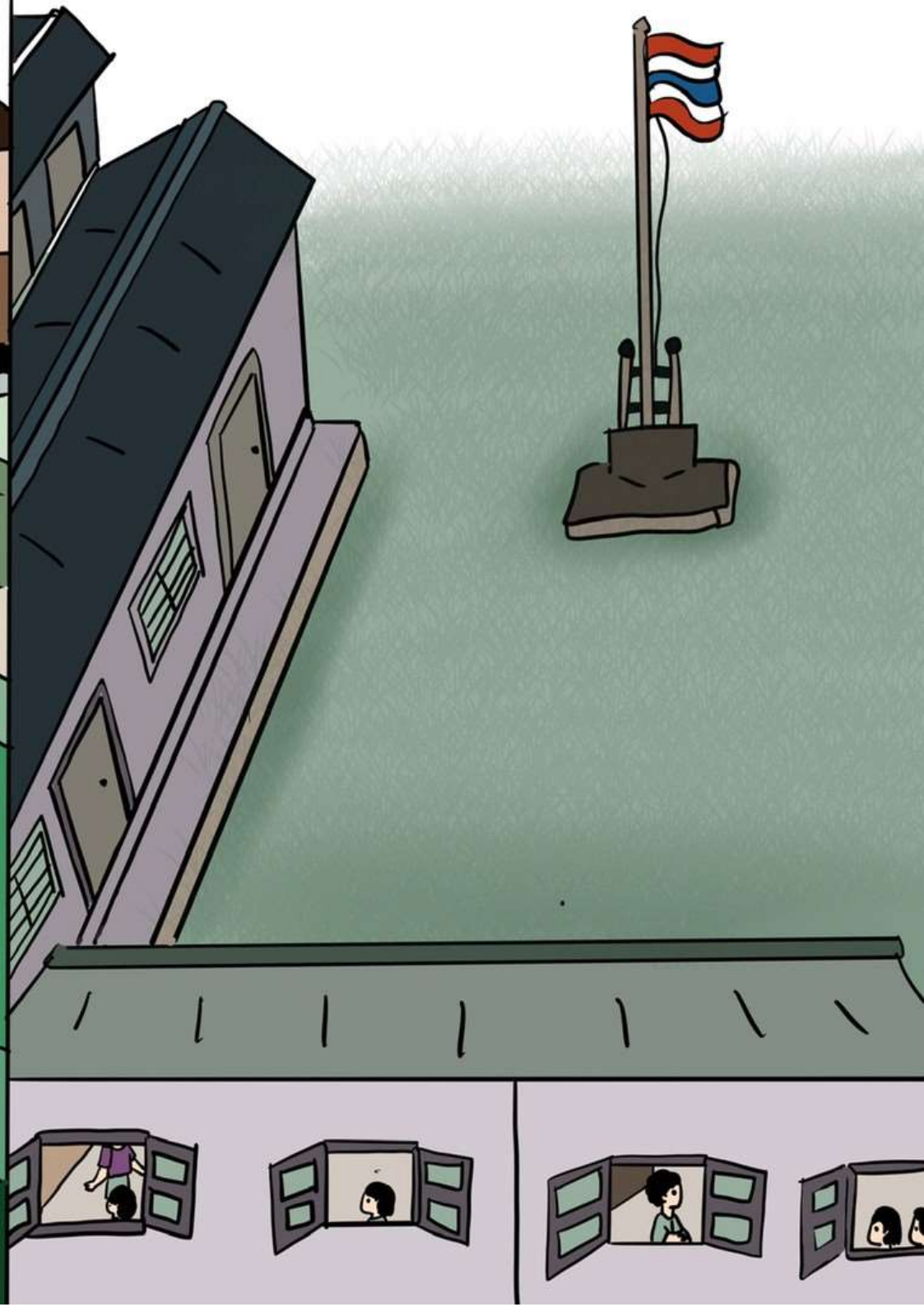
๒๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐.

ณ หอพักแห่งหนึ่ง มีนักเรียนและครู 1 คน



ဘုံနိဗ္ဗာန်တစ်ခုကို ခံယူရန်အတွက် သူတို့သည် ဝိပဿနာအရပ်ရပ်ကို လေ့လာဆည်းပူးပြီး
အနိစ္စသဘာဝကို ခံယူနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

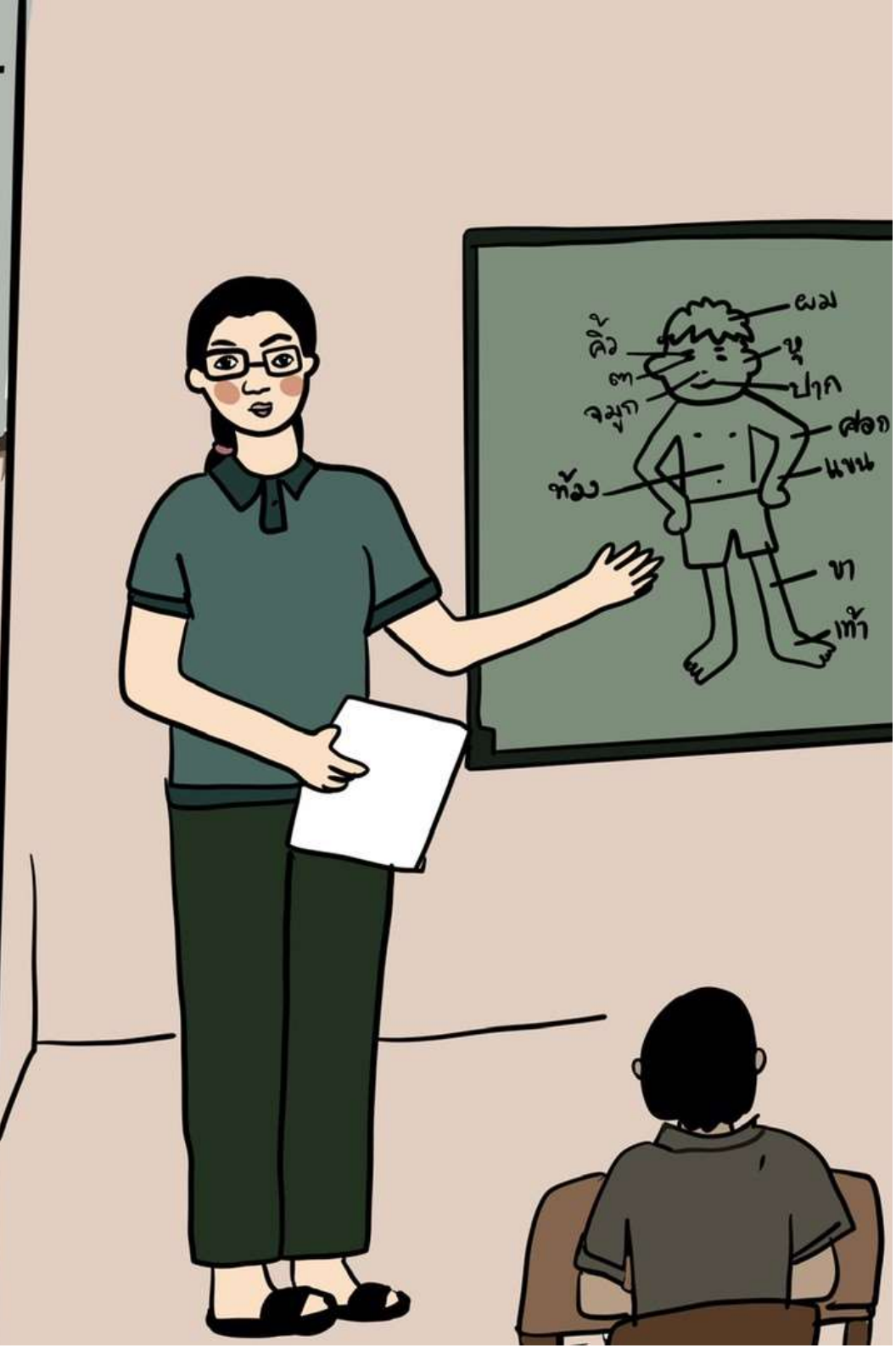
พวกเรา มาจากรัฐกะเหรี่ยงประเทศพม่า
เพื่อเข้ามาเรียนในประเทศไทยและอยู่ในหอพัก





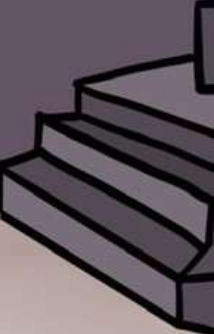
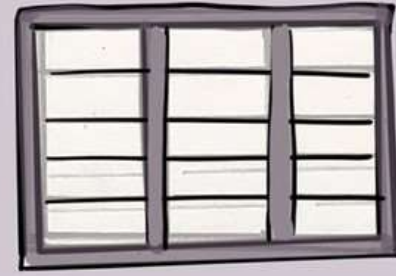
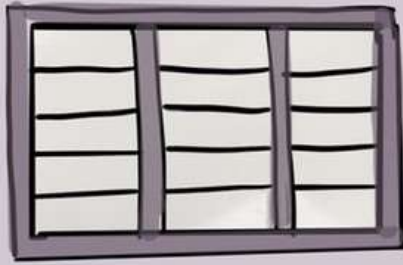
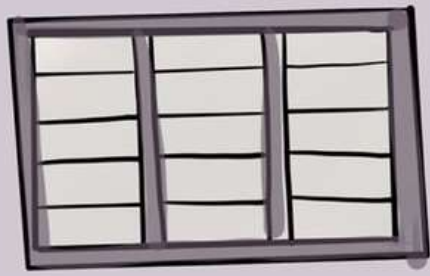
အဝဲသုတေသနဦးစီးဌာန၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရအဖွဲ့၊ ဝန်ကြီးဌာန၊ ဝန်ကြီးရုံး၊ နေပြည်တော်၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်။

ທຸກຄົນຈະໄດ້ເຮັດວຽກເຮັດງານ 2 ວິຊາ
ຄື ພາສາໄທຍ ແລະພາສາອັງກິດ



๑.๒.๓.๔.๕.๖.๗.๘.๙.๑๐.๑๑.๑๒.๑๓.๑๔.๑๕.๑๖.๑๗.๑๘.๑๙.๒๐.๒๑.๒๒.๒๓.๒๔.๒๕.๒๖.๒๗.๒๘.๒๙.๓๐.๓๑.๓๒.๓๓.๓๔.๓๕.๓๖.๓๗.๓๘.๓๙.๔๐.๔๑.๔๒.๔๓.๔๔.๔๕.๔๖.๔๗.๔๘.๔๙.๕๐.๕๑.๕๒.๕๓.๕๔.๕๕.๕๖.๕๗.๕๘.๕๙.๖๐.๖๑.๖๒.๖๓.๖๔.๖๕.๖๖.๖๗.๖๘.๖๙.๗๐.๗๑.๗๒.๗๓.๗๔.๗๕.๗๖.๗๗.๗๘.๗๙.๘๐.๘๑.๘๒.๘๓.๘๔.๘๕.๘๖.๘๗.๘๘.๘๙.๙๐.๙๑.๙๒.๙๓.๙๔.๙๕.๙๖.๙๗.๙๘.๙๙.๑๐๐.

ส่วนวันศุกร์จะได้เรียนรู้วัฒนธรรมของตนเอง
วิชา ICE การเรียนรู้ระหว่างวัฒนธรรม



လာတတ်အိတ်တတ် အိတ်တတ်ပေးအိတ်တတ်ဝဲတင်္ဂါသောဘိဂ္ဂေါ ၇ ပုဂ္ဂိုလ် (၁၁) နေ့လို့

พวกเราได้กินข้าว 3 มื้อทุกวัน

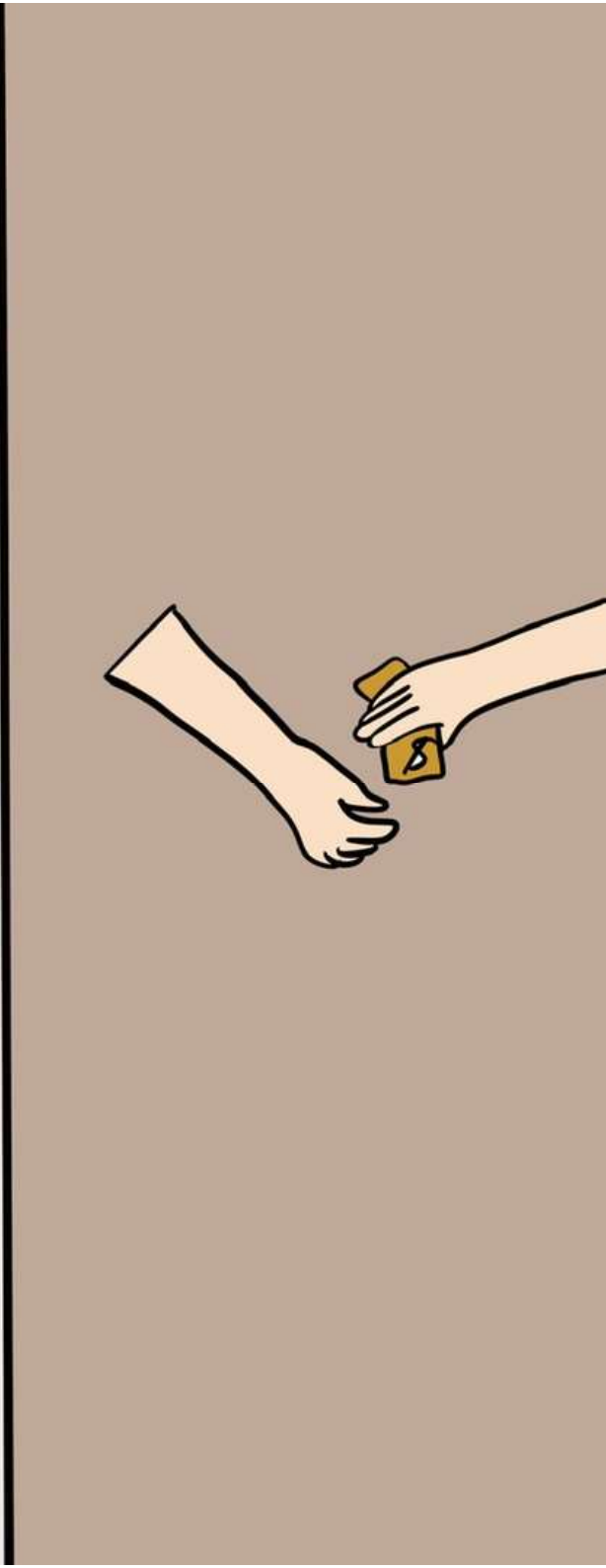
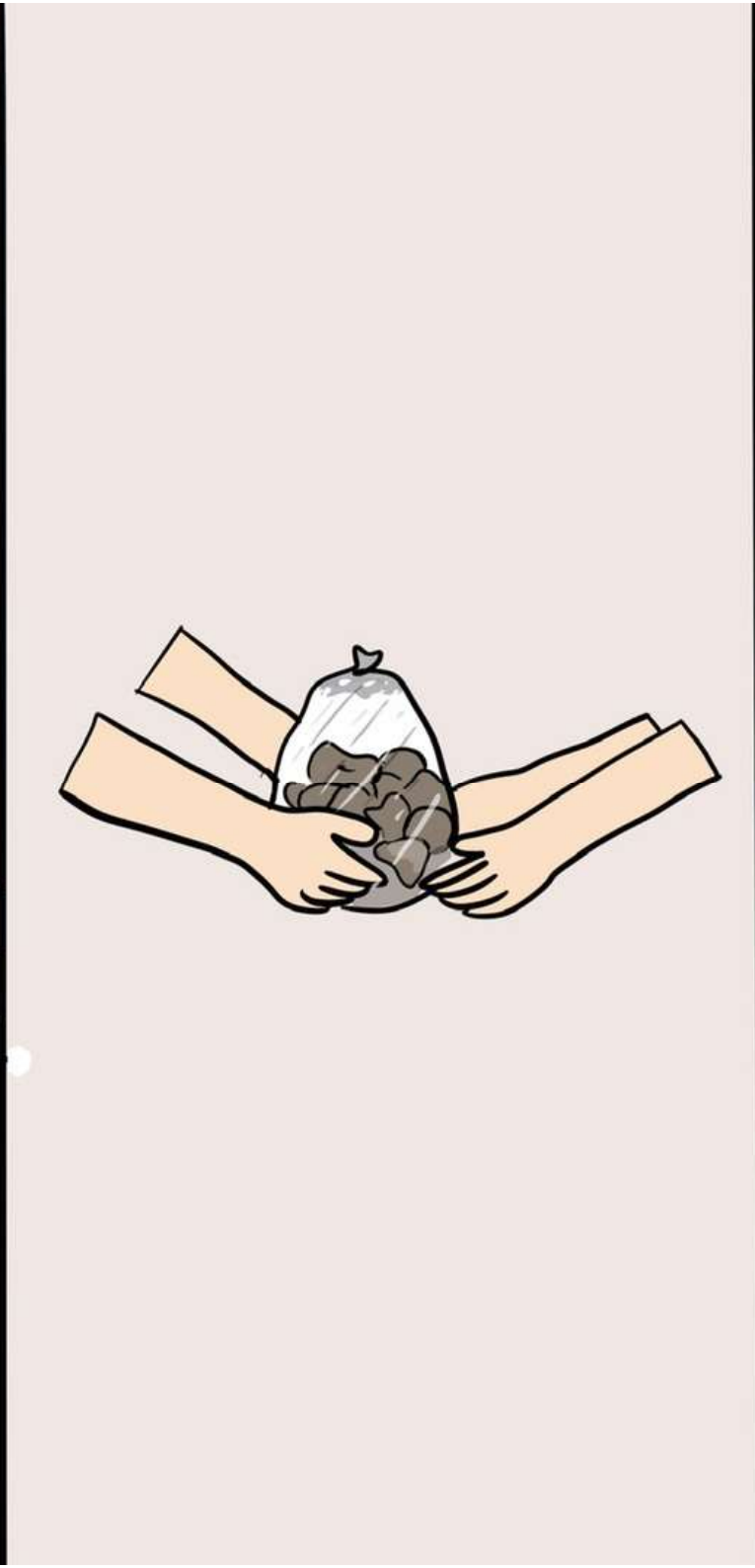
เช้า กลางวัน เย็น









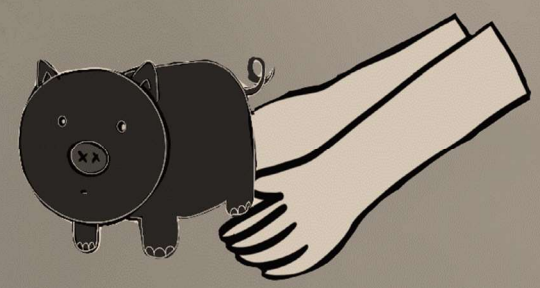




တၢ်အိၣ်လၢအကစၢ်ကစၢ်ကစၢ်လၢယၢဂီၢ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် မတသ့ၣ်ညါကၤ လၢပပွၤအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ
ကျဲးပွၤမ့ၢ်ကစၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးပအံၣ်ဒီးပအံၣ်ဒီးအိၣ်
တၢ်အိၣ်လၢအကစၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်လၢပပွၤအိၣ်
အိၣ်ဝဲယၢ်ကလၢ် ဒီးလၢပွၤထီၣ်ပွၤကိးဂၤဒီးအိၣ်...

* ပစးထီၣ်မၤဒီးပမၤအိၣ်လၢ မကျိၣ်ပစးဒီးပဂံၢ်ပဘါကၤ
တၢ်လၢပွၤအိၣ်. ဒီးမ့ၢ်မၤစၢၤပွၤလၢ ပတၢ်အိၣ်လၢ
အကြးဒီး ပတၢ်အိၣ်လၢအကၤ ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအမၤအိၣ်
တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ ဒီးမ့ၢ်မၤစၢၤပွၤသ့ၣ်တၢ်

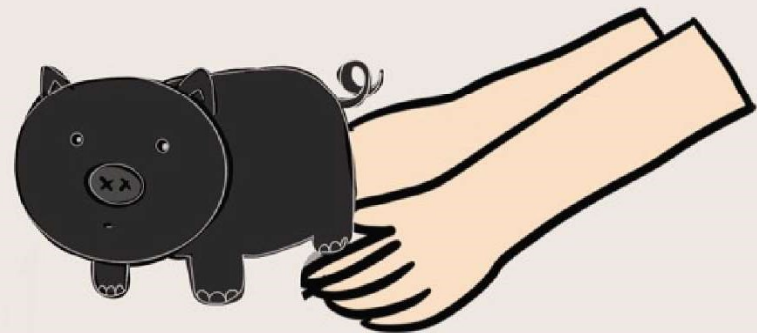


แต่บางครั้งก็ไม่แน่ใจว่าอาหารที่ซื้อจากตลาดจะปลอดภัยไหม

พวกหนูเลยอยากบอกว่า
พวกหนูอยากมีอาหารที่ปลอดภัย
มีสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพียงพอกับทุกคน

แม้ว่าพวกหนูจะเริ่มสร้าง เริ่มทำกันบ้างแล้ว
แต่กำลังแรง และกำลังทุนก็ไม่เพียงพอ

คุณสามารถเป็นอีกแรงสนับสนุนให้พวกหนู
ได้กินอาหารที่ปลอดภัย ครบ 5 หมู่ได้นะคะ





เรื่องและภาพ : นักเรียนมูลนิธิพระคุณเมตตา
เรียบเรียง : โครงการพลังร่วมชุมชนในการจัดการศึกษา เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
(SEEDS Project)
อำนวยการผลิต : มูลนิธิช่วยเหลือเด็กชายแดนจังหวัดตาก
สนับสนุนงบประมาณ : มูลนิธิหมู่บ้านเด็กเพชตาลีออตซี
(pestalozzi children's foundation)

ร่วมสนับสนุนโครงการและกิจกรรมเพื่อให้เด็กนักเรียนเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพและสิทธิด้านต่าง ๆ
ได้ที่ มูลนิธิช่วยเหลือเด็กชายแดนจังหวัดตาก 940 หมู่ ที่ 3 ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก 63110

โทร : 055 506 670

E-mail : esdseeds@gmail.com

website : <http://tbcaf.org/>

Facebook : SEEDS project การพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืน



Pestalozzi Children's Foundation

