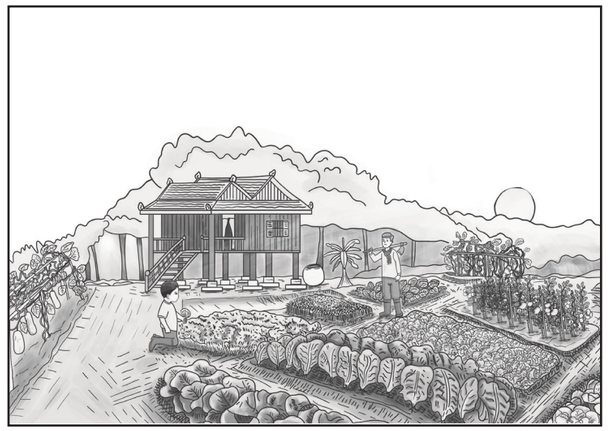
អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

ចិត្រាបូលចិត្តញ៉ាំបន្លែ

និពន្ធដោយ៖ ហង់ សារិន

រូបភាពដោយ៖ សែម រ៉ាស៊ីន





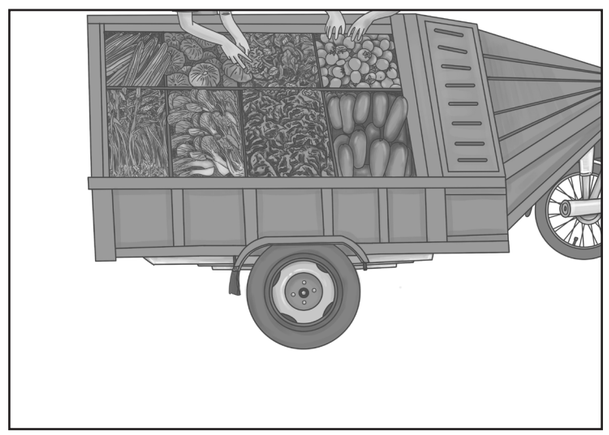
ចិត្រាគឺជាកុមារដែលរស់នៅក្នុងគ្រួសារកសិករម្នាក់។





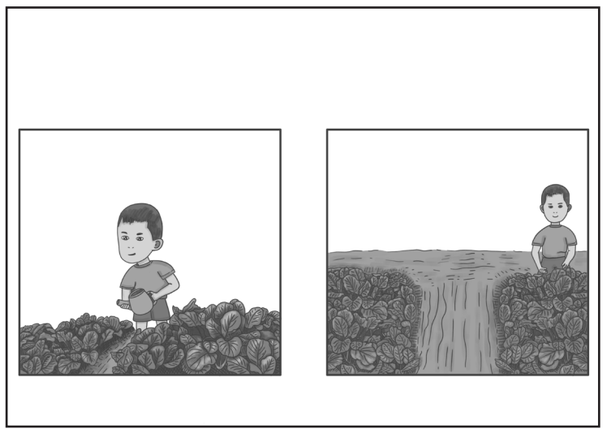
ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាគឺជាអ្នកប្រកបមុខរបរដាំបន្លែនិងទុកសម្រាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃផងដែរ។



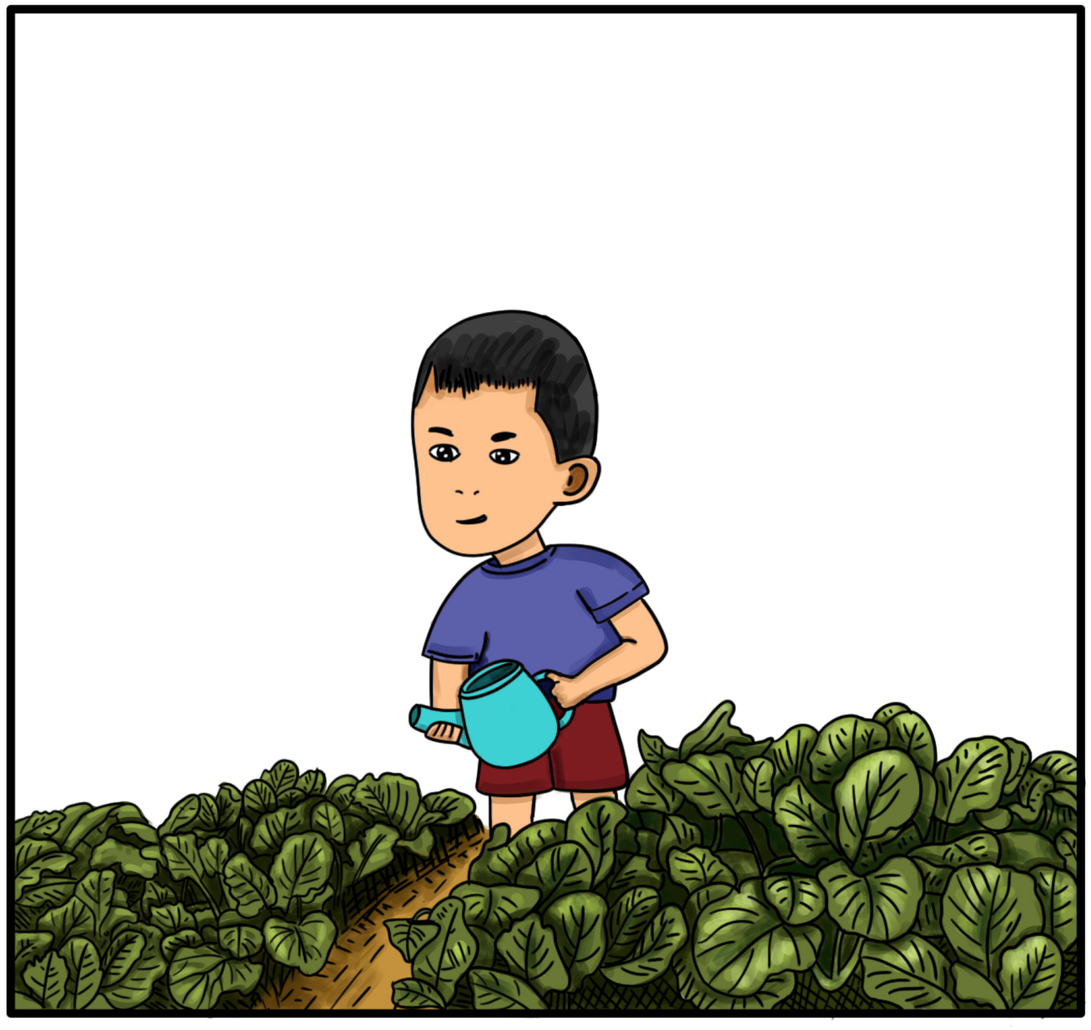


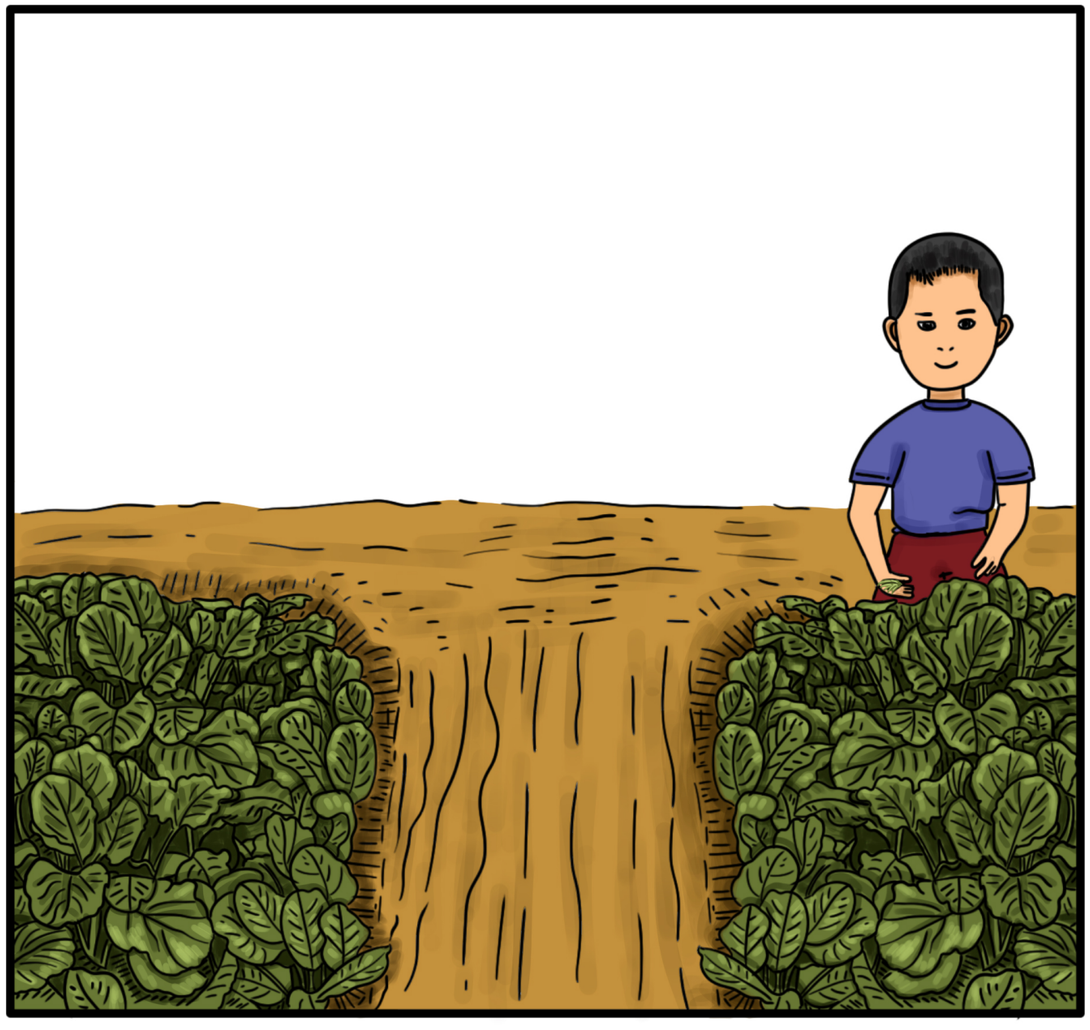
ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាបានដាំបន្លែជាច្រើនមុខមានដូចជា៖ ត្រកួន ស្ពៃ សាឡាត់ ត្រឡាច
ននោង ល្ពៅ ផ្ទឹ និងប៉េងប៉ោះជាដើម។

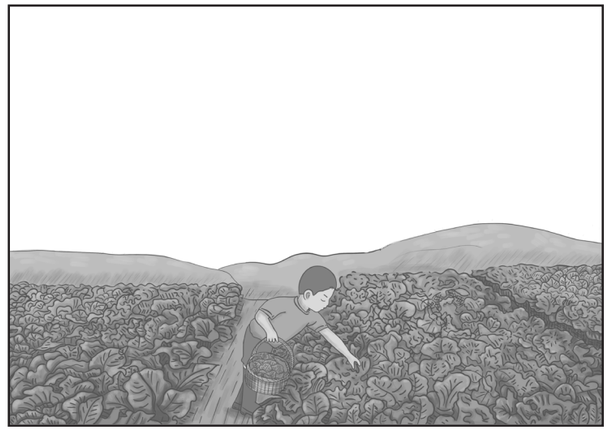




ចិត្រាជាកុមារដែលឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ នៅពេលទំនេរគាត់តែងតែជួយ ស្រោចទឹក
បន្លែនិងដកស្មៅជាដើម។

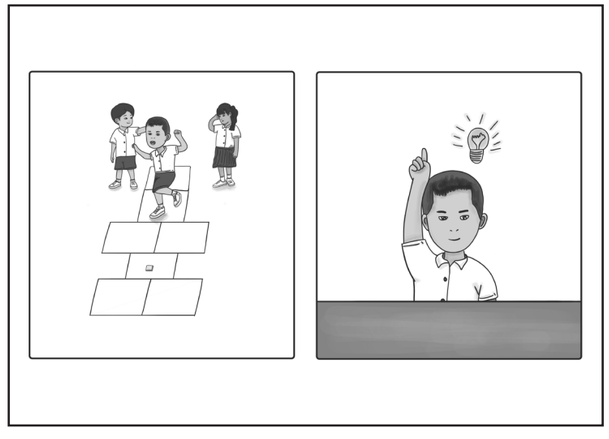




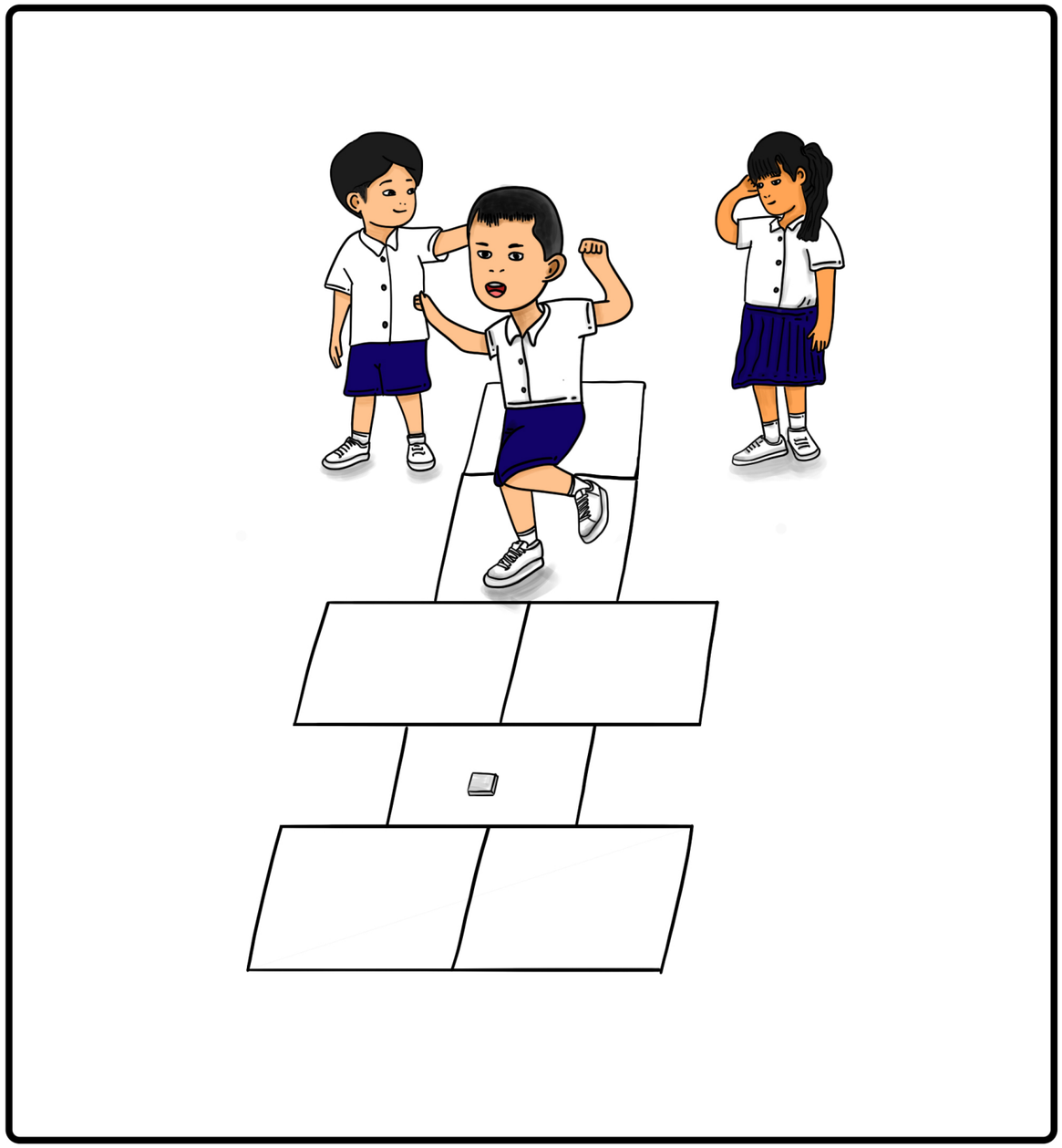


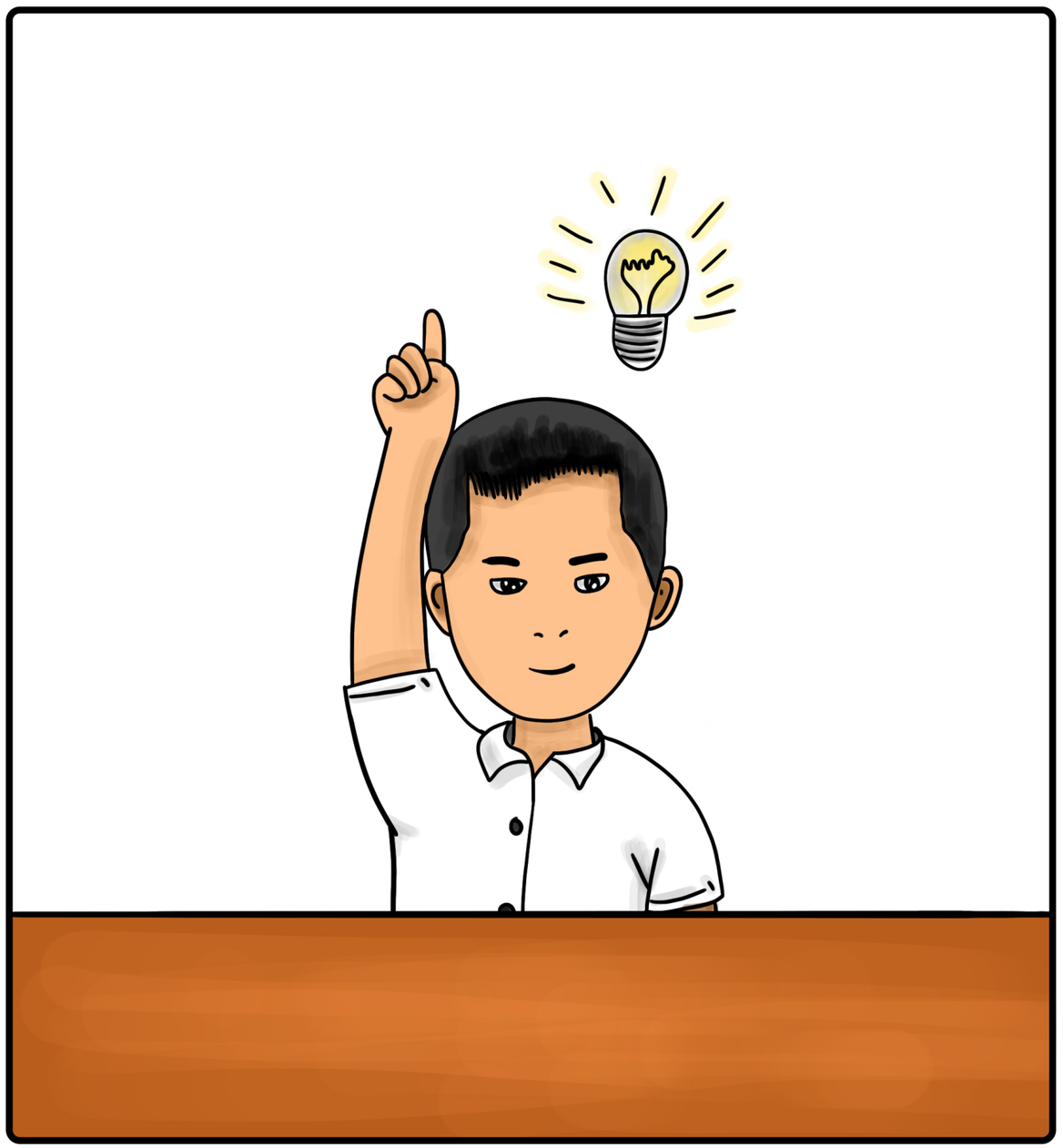
ជារៀងរាល់ព្រឹក ចិត្រាតែងតែភ្ញាក់ពីព្រលឹម ដើម្បីជួយបេះនិងរៀបចំបន្លែឪពុកម្តាយ
យកទៅលក់នៅឯផ្សារនិងទុកធ្វើជាម្ហូបប្រចាំថ្ងៃមុនពេលទៅសាលារៀន។





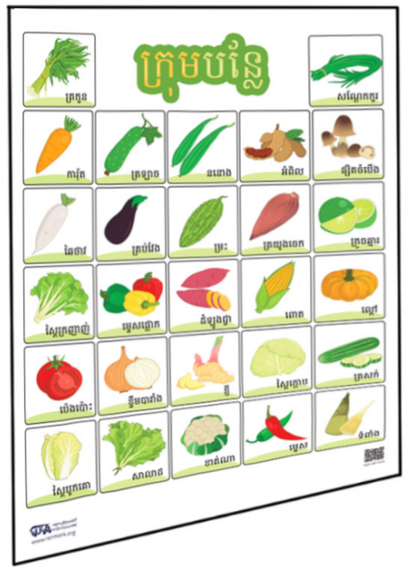
នៅក្នុងថ្នាក់រៀនចិត្រាគឺជាក្មេងដែលមានរាងកាយមាំមួននិងប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃជាងគេ។





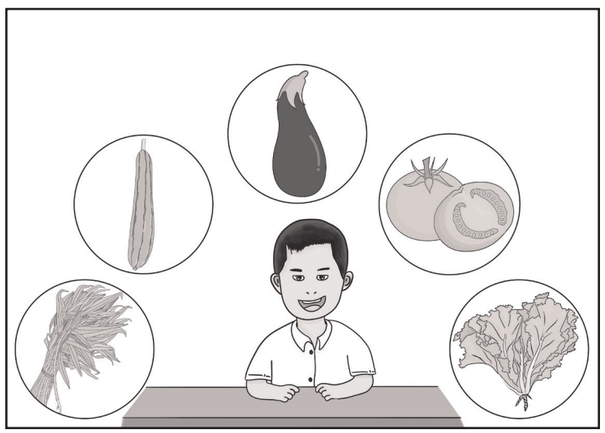


ថ្ងៃមួយលោកគ្រូបានសួរចិត្រាថា ‹‹ហេតុអ្វីបានជាចិត្រាមានរាងកាយមាំមួននិងវែឆ្ងាត
បែបនេះ?››

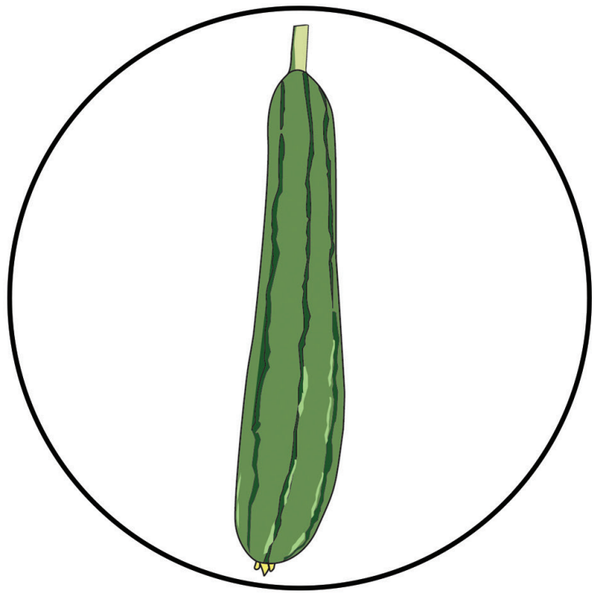

ក្រុមបន្លែ

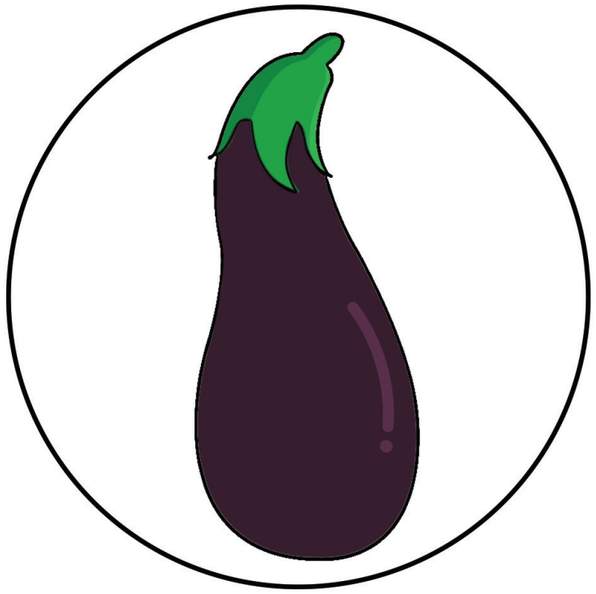

អាហារទាំងបីក្រុម

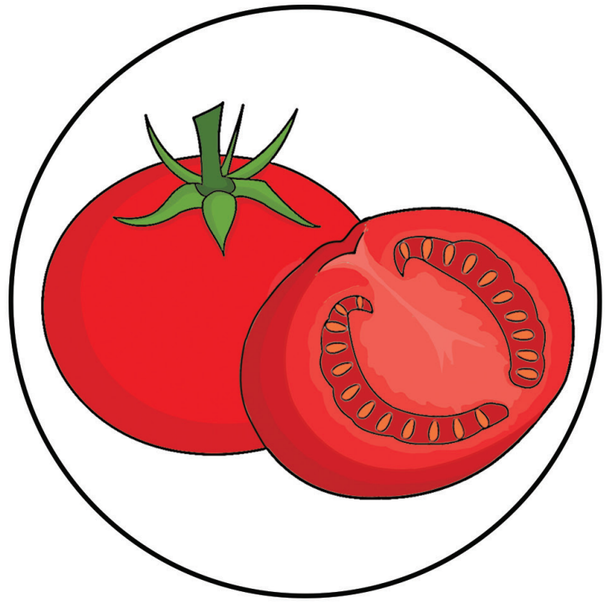


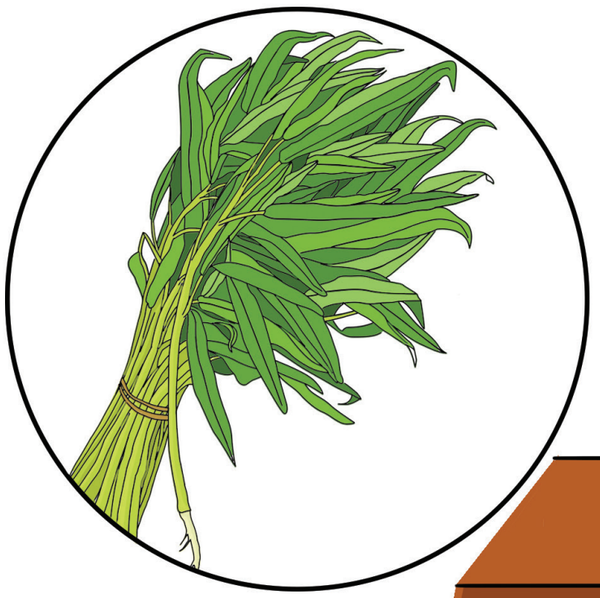


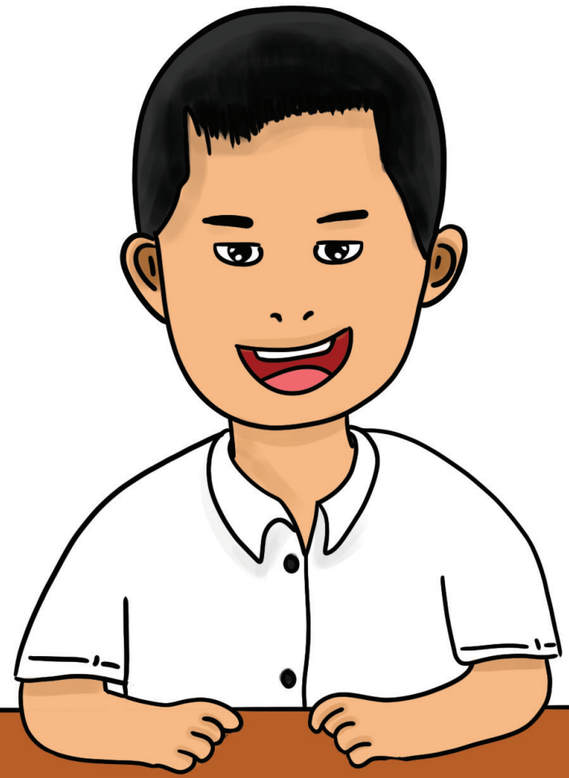
ចិត្រាឆ្លើយ ‹‹បាទលោគ្រូ! មកពីខ្ញុំចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែលឪពុកម្តាយខ្ញុំដាំនៅឯផ្ទះ››។
លោកគ្រូបានបន្តសួរចិត្រាទៀតថា ‹‹តើកូនអាចរៀបរាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការញ៉ាំបន្លែ
ឱ្យមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់ស្តាប់បានទេ?››



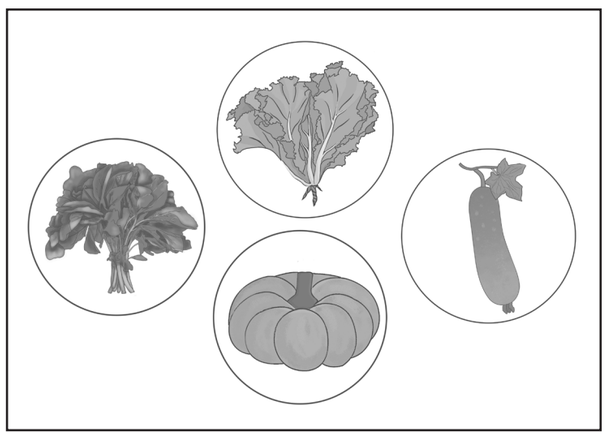








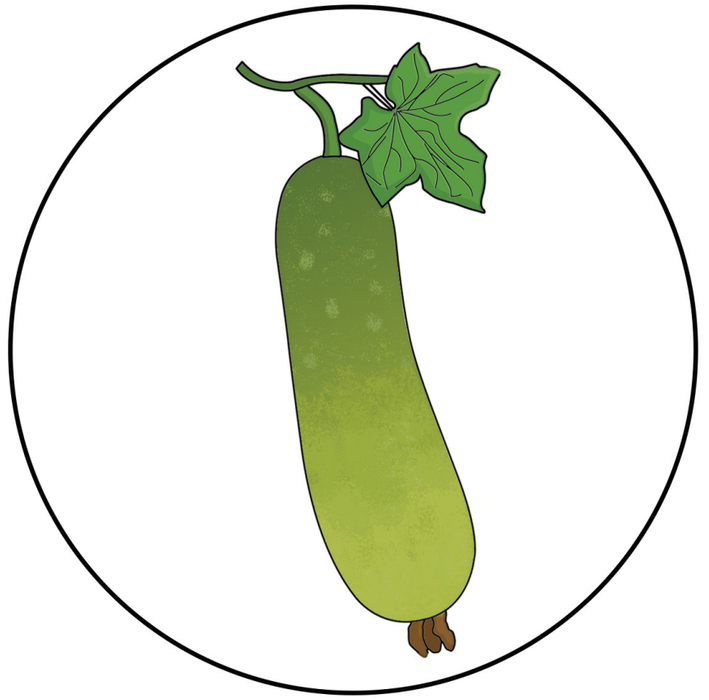


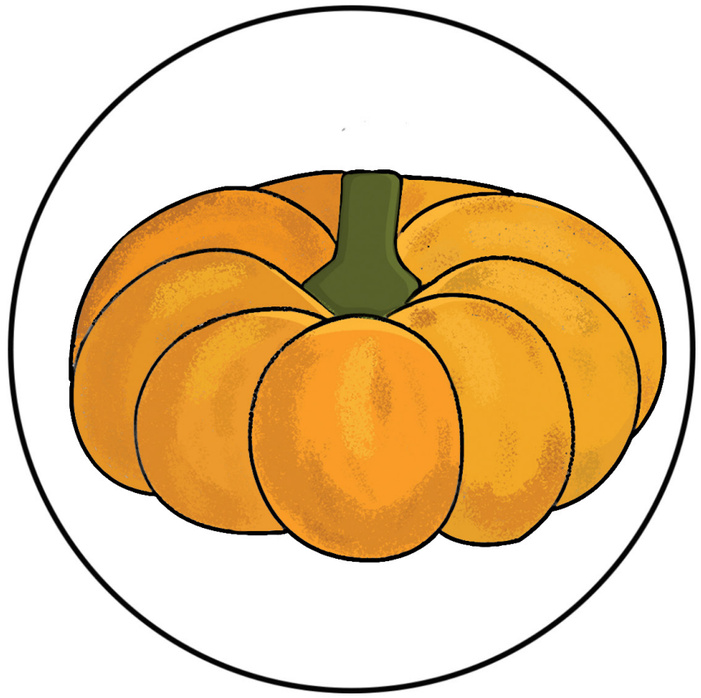


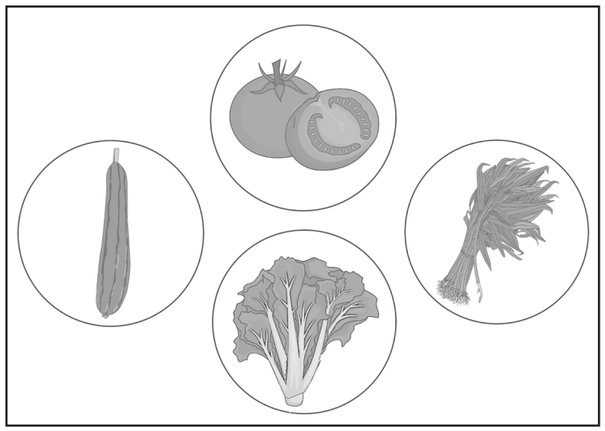
<<បាទលោកគ្រូ! ឪពុកម្តាយខ្ញុំបានប្រាប់ថា
សាឡាត់និងត្រឡាច៖ ជួយដល់ការរំលាយអាហារ
ល្អ ៖ជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺនិងជួយដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
ផ្ទៃ ៖ជួយឱ្យឆ្អឹងលូតលាស់បានល្អ



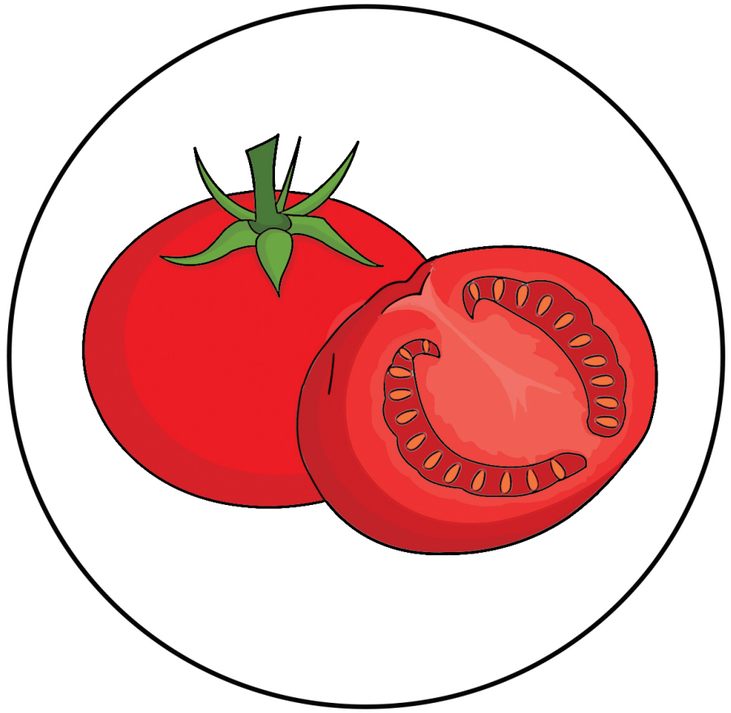


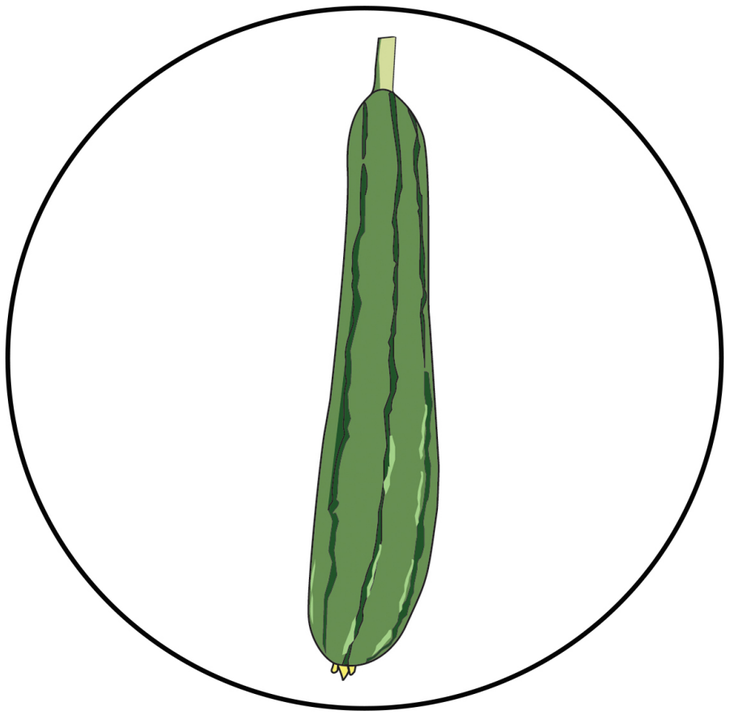






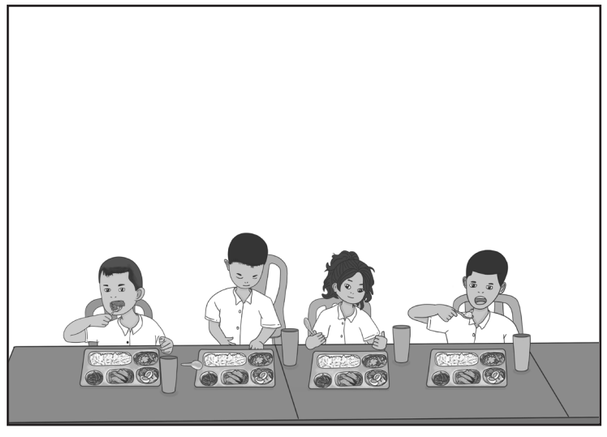
ប៉ែងប៉ោះ៖ ប្រឆាំងនឹងខ្លាញ់អាក្រក់នៅក្នុងខ្លួន
ត្រកួន៖ ជួយបង្ការភាពស្លេកស្លាំង ខ្វះជាតិដែកនិងជួយដល់ការលូតលាស់
ស្ពៃ៖ ប្រឆាំងជាមួយនឹងជំងឺមហារីក
ននោង៖ ជួយព្យាបាលជំងឺផ្តាសាយ ក្អក និងឈឺបំពង់កជាដើម››។
លោកគ្រូពេញចិត្តនឹងចិត្រាណាស់ ហើយនិយាយថា ‹‹ល្អណាស់ចិត្រា ការហូបបន្លែពិតជាអាច
ជួយដល់រាងកាយយើងច្រើនណាស់ សូម្បីតែលោកគ្រូក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែរ››។











ចាប់តាំងពីពេលនោះមក មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់គ្នាក៏ចូលចិត្តញុាំបន្លែដូចចិត្រាដែរ។





ចិត្រាចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែ

និពន្ធដោយ៖ ហង់ សារិន

រូបភាពដោយ៖ សែម រ៉ាស៊ីន

គំនូរជីវចល

ធនធានបង្រៀន

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

TUKTUK

Rotary