

ผักสมุนไพร  
ใบหญ้า มีคุณค่าทั้งนั้น

ป.4

ห้องเรียนครูหวาน



คำมาตรฐาน: แคร้รอต

เขียนถูกต้องตามหลักศึลา  
ใช้ในการสอบ/หลักภาษา

แคร้รอต

เทคนิคจำ

“มี ร สองตัว +  
ไม้เอกที่พยางค์แรก”



คำที่ใช้ทั่วไป: แครอท

พบในชีวิตประจำวัน  
เช่น ป้ายตลาด เมนูอาหาร

แครอท

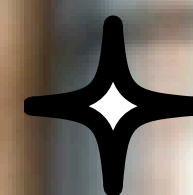
เทคนิคสอน

ให้เด็ก ๆ สังเกตว่าเป็น  
“ภาษาปาก/ภาษาโฆษณา”



ภาษามาตรฐาน vs ภาษาที่ใช้จริง

# สลัดสุขภาพผัก



ผักสลัดคอส



แตงกวา



มะเขือเทศ  
เชอร์รี่



แครอท  
ribbons




หอมแดง





ข้าวโพดหวาน



# ส้มตำแสนอร่อย

ชื่อเมนู: ส้มตำ (Som Tum) 


 ผักที่ใช้: มะละกอดิบ, มะเขือเทศ, ถั้วฝักยาว, กระเทียม, พริก

 ส่วนประกอบอื่น ๆ: น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำตาล, ถั่วลิสงคั่ว 



# ผัดผักรวมสุขภาพดี

 ผักที่ใช้ : บร็อกโคลี่, แคร้รอต, ข้าวโพดอ่อน, เห็ด, กะหล่ำปลี, ถั้วฝักยาว

 เมนูหลัก : ผัดผักรวม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ



# ไข่เจียวซูเปอร์เวจจี

แครอทสับ , หอมหัวใหญ่สับ (หวานน!) , มะเขือเทศสับ , ต้นหอมซอย   
ข้าวสวย 



# ขิง (Ginger)

1/3



ส่วนที่ใช้: เหง้า



น้ำขิง



ขับลม  
แก้ท้องอืด



แก้คลื่นไส้  
อาเจียน



ลดการอักเสบ

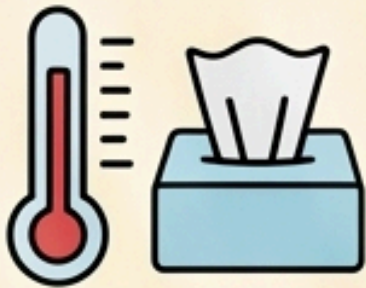


แก้ไอ  
ขับเสมหะ

# ฟ้าทะลายโจร (Green Chiretta)



ส่วนที่ใช้: ใบและลำต้น



แก้ไข้ บรรเทาหวัด



บรรเทาเจ็บคอ



ต้านการอักเสบ



กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

\*ควรทานติดต่อกันไม่เกิน 5-7 วัน

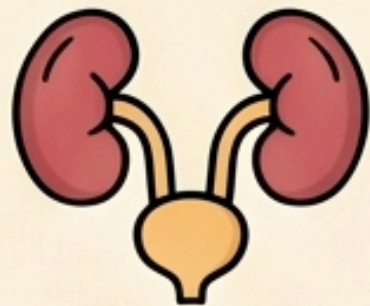
# ตะไคร้ (Lemongrass)<sup>1/3</sup>



ส่วนที่ใช้: ลำต้นและหัว



น้ำมันหอมระเหย



ขับปัสสาวะ



ขับลม  
แก้ท้องอืด



ลดความดัน  
โลหิต



กลืนผ่อนคลาย  
โล่งแมลง