







**THINK.EAT.SAVE**  
WORLD ENVIRONMENT  
DAY 5 JUNE

# กิน อยู่ รู้ คิด เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

# เริ่มตั้งแต่ตอนนี้

**ก** กินพออิ่ม  
กินผักผลไม้ตามฤดูกาล

**ข** รับประทานอาหาร อารมณ์ดีมีความสุข  
อย่ากินถึงขยับ...  
ข้าวไม่กี่จานก็อิ่มแล้ว "ข้าวพุด" กินในมื้อต่อไป

**ค** คิดก่อนซื้อ คิดก่อนกิน-ใช้  
คิดก่อนทิ้ง  
คิดเสมอว่า ยังมีคนอีกหลายคนบนโลกที่อดอยากมากกว่าเรา

**ง** ใยอาหาร (ของใย) เยื่อ... เลิกดูใยอาหาร  
ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดัน

**จ** จดรายการของกินของใช้ที่ซื้ออาหาร  
ก่อนออกไปซื้อของบ้างจะได้ซื้อเฉพาะ  
ของที่เราจำเป็นต้องใช้จริงๆ

**ฉ** ฉาน-คน-เรือน-เรือน... ช่วยลดของอาหารที่รับประทาน

**ช** ชั่งน้ำหนัก... ฝอยใส่ใส่ใส่ใส่...  
อย่าซื้อเยอะเกินไป

**ฉ** ใช้อุปกรณ์ของใช้ที่ทำจากพลาสติก  
หรือกระดาษรีไซเคิล

**ค** คัดเลือก... เข้ามาขายสำหรับเราต้องบอกต่อ

**ก** กุ๊กกา = "ไปเรียนกินกัน" ถ้าเราทำสิ่งเหล่านี้ได้...  
รับรางวัลการลดของไป

**ข** ขี้ของกินของใช้ที่ทำจากพลาสติก  
หรือกระดาษรีไซเคิล

**ค** คัดเลือก... เข้ามาขายสำหรับเราต้องบอกต่อ

**ง** งด... ทางสำนักงานเขตต่างๆ...  
...ภาคปฏิบัติในกรุงเทพฯ

**ท** ทาน (ตา-ก) = "พื้แดง"  
การกิน-กิน-กิน ก็เป็นอีกหนึ่งวิถีในการ  
ดูแลสุขภาพ

**ท** ทาน (ตา-ก) = "พื้แดง"  
การกิน-กิน-กิน ก็เป็นอีกหนึ่งวิถีในการ  
ดูแลสุขภาพ

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้

**ณ** ณ บัด NOW... ลงมือทำตอนนี้...  
เดี๋ยวนี้