



รายงานฉบับสมบูรณ์
(Final Report)

โครงการ 5 หมู่ของหนู

เสนอ

สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์
และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (สำนักงาน กสทช.)

จัดทำโดย

บริษัท บอสส์เมด จำกัด

กุมภาพันธ์ 2565

สารบัญ

| | |
|---|-----------|
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| เหตุผลความจำเป็น | 1 |
| วัตถุประสงค์ | 2 |
| ขอบเขตและกิจกรรมการดำเนินงาน | 3 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 4 |
| ตัวชี้วัดความสำเร็จ | 4 |
| บทที่ 2 กรอบแนวคิดและแผนการดำเนินงาน | 5 |
| กรอบแนวคิด | 6 |
| วิธีการดำเนินงาน | 6 |
| แผนการดำเนินงาน | 7 |
| รายละเอียดการเผยแพร่ผลงาน | 9 |
| คาร์แรกเตอร์ตัวการ์ตูน | 10 |
| เค้าโครงบทรายการโทรทัศน์ จำนวน 40 ตอน | 12 |
| ผลผลิตของโครงการ | |
| บทที่ 3 วิธีการดำเนินโครงการ | 21 |
| ตัวอย่างรายการ (Demo) | 21 |
| การจองเวลากับสถานีโทรทัศน์ดิจิทัลเพื่อออกอากาศรายการ | 21 |
| ผังการออกอากาศรายการหรือหนังสือรับรองการบรรจุผังรายการจากสถานี | |
| โทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ | 21 |
| ผลิตต้นฉบับเนื้อหารายการ 5 หมู่ของหนู จำนวน 40 ตอน | 21 |
| ระยะเวลาการดำเนินงาน | 22 |
| บุคลากรในโครงการ | 22 |
| บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน | 23 |
| สรุปผลการดำเนินโครงการส่งเสริมโครงการผลิตและออกอากาศรายการโทรทัศน์ระบบดิจิทัล | |
| รายการสำหรับเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) รายการ 5 หมู่ของหนู | 23 |
| ต้นฉบับเนื้อหารายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอน | 23 |
| สรุปผลการเผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” | 24 |

| | |
|---|-----------|
| กิจกรรมทางการตลาดในสื่อออนไลน์ | 30 |
| บรรณานุกรม | 33 |
| ภาคผนวก | 34 |
| ภาคผนวกที่ ก ตัวอย่างรายการ (Demo รายการ) | |
| ภาคผนวกที่ ข หนังสือรับรองการจองเวลาออกอากาศรายการ “5 หมู่ของหนู” จากสถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ | |
| ภาคผนวก ค ผังการออกอากาศรายการหรือหนังสือรับรองการบรรจุผังรายการจากสถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ | |
| ภาคผนวก ง ผลิตภัณฑ์ฉบับเนื้อหารายการ 5 หมู่ของหนู จำนวน 40 ตอน | |
| ภาคผนวก จ หนังสือรับรองการออกอากาศรายการ 5 หมู่-ของหนู จำนวน 40 ตอน จากสถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ | |
| ภาคผนวก ฉ ตารางเรตติ้งรายการ | |

บทที่ 1

บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผลความจำเป็น

เด็กวัยก่อนเรียนถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญและเป็นรากฐานในการพัฒนาประเทศ การที่ประชากรกลุ่มนี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้นั้นจะต้องมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสม กับวัย ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะเรื่อง การบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็จะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์ซึ่งก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีตามมาด้วย ซึ่งกล่าวได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานโดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่ง เป็นวัยเริ่มแรกของการเข้าสู่สังคม ถ้าได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีจะเป็นทรัพยากรและพลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2541) ระบุว่าในธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2554 ได้กล่าวว่าคุณภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของ ประชาชนและระบบสุขภาพต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาพที่ยั่งยืนและการพึ่งตนเองได้ของประชาชน โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก อย่างไรก็ตามเด็กวัยก่อนเรียน มักจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร เพราะเด็กในวัยนี้ยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย ดังนั้นเด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้กินอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก่ไข และฟื้นฟูภาวะ ทุพโภชนาการของเด็กได้

ด้วยสภาพแวดล้อมที่ปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะเทคโนโลยีที่ได้เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในทุกระดับช่วงวัย ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้านของสังคมไทย ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การพัฒนา คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ รวมไปถึงจนถึงทัศนคติและมุมมองต่าง ๆ ต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว “สื่อ” กลายเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นปัจจัยที่ทรงอิทธิพลต่อการรับรู้ของประชาชนในทุกเพศทุกวัย ผู้บริโภคทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้โดยง่ายมากขึ้นในหลากหลายช่องทาง ในขณะเดียวกัน “ผู้ผลิตสื่อ” ก็เพิ่มจำนวนและขยายตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งทำให้ขาดความรอบคอบ และการตรวจสอบข้อเท็จจริงของเนื้อหาที่ถูกต้องเหมาะสมในการนำเสนอ

อย่างไรก็ดีด้วยอิทธิพลของสื่อ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ ที่ยังคงเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคจำนวนมาก ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ เกือบทุกครัวเรือนของคนไทยมีโทรทัศน์ประจำอยู่ทุกบ้าน เนื่องจากสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงเข้าถึงได้ง่าย และเป็นเครื่องมือทางการสื่อสารที่สามารถสร้างอารมณ์ผู้ชมให้เกิดความคล้อยตาม และเกิดความบันเทิงผ่านภาพเคลื่อนไหว เสียงอารมณ์ คำพูดผ่านการเล่าเรื่อง และที่สำคัญคือการ

ปลูกฝังความคิด ค่านิยม เจตคติ ให้ผู้บริโภครู้จักการจดจำ และลอกเลียนแบบ ที่สามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามแบบอย่างตัวละครในโทรทัศน์ ซึ่งอิทธิพลจากรายการโทรทัศน์ ที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนนั้น เกิดขึ้นมาจากปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น 1. สภาพสังคมไทยที่เปิดกว้างทำให้เสรีภาพในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อที่มีปริมาณมากจนเกินไป จนยากที่ผู้ชมในบางช่วงวัยจะสามารถตัดสินใจ หรือเลือกชมรูปแบบรายการที่เหมาะสมกับวัยของตนเองได้ 2. ผู้ผลิตรูปแบบรายการโทรทัศน์ขาดการนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมต่อประชาชนให้ตรงกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็ก และเยาวชน 3. สถาบันครอบครัว สถานศึกษา ภาครัฐและเอกชนยังขาดการกำหนดแนวทางที่ถูกต้องให้กับเยาวชนในการรับชมรายการโทรทัศน์ และ 4. การขาดจริยธรรมของผู้ผลิตรายการ เป็นต้น ซึ่งจากปัจจัยหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นนี้ ได้นำไปสู่ปัญหาหลักสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาประเทศ นั่นก็คือ พฤติกรรมการลอกเลียนแบบ เช่น พฤติกรรมการทำร้ายร่างกาย การใช้อาวุธ การเสพอบายมุข การใช้คำหยาบ และการแต่งกายที่ไม่สุภาพขัดต่อวัฒนธรรมไทย

ปัจจุบันแม้จะมีการเผยแพร่รายการโทรทัศน์ของช่องสถานีโทรทัศน์ระบบดิจิตอลที่กำหนดเป็นเงื่อนไขในการออกใบอนุญาตให้มีช่องรายการสำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัวในปัจจุบัน จำนวน 2 ช่อง คือ 1) ช่อง 3 Family 2) MCOT Family จากจำนวน 25 ช่องนั้น โดยภาพรวมของการนำเสนอ ยังไม่พบรายการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) ในทุกช่องสถานี ส่วนรายการที่มีเนื้อหาเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน (6-12 ปี) พบได้น้อยมาก ส่วนเนื้อหาที่ส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย 4 ด้าน คือ สังคม สติปัญญา จิตใจ และอารมณ์-ร่างกายนั้น ยังขาดเนื้อหาที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าช่องรายการดังกล่าวยังสุ่มเสี่ยงต่อเนื้อหาที่อาจไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ ภาษา ความรุนแรง การพนัน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากสภาพการณ์ดังกล่าว ประกอบกับช่องสถานีโทรทัศน์ระบบดิจิตอล ส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการสร้างผลกำไรจนละเลยความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยเหตุนี้ รายการต่าง ๆ ที่เป็นรายการเชิงสร้างสรรค์หรือรายการที่นำเสนอเนื้อหาที่มีคุณภาพต่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว จึงมีอยู่น้อยมาก รวมทั้งการประกอบกิจการของผู้รับใบอนุญาตยังคงต้องอาศัยรายได้หลักจากโฆษณาเป็นสำคัญ ผู้ผลิตจำต้องแข่งขันกันมากขึ้น สถานีโทรทัศน์แต่ละช่องจึงต้องหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อความอยู่รอด ยิ่งทำให้รายการที่ออกอากาศส่วนใหญ่มีคุณภาพที่ไม่แตกต่างหรือเปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใด

ดังนั้น โครงการส่งเสริมการผลิตและออกอากาศรายการโทรทัศน์ระบบดิจิทัล รายการสำหรับเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) จึงขอเสนอการผลิตรายการโทรทัศน์ที่มีคุณภาพให้สามารถเข้าถึง เด็ก เยาวชน และสถาบันครอบครัว รายการ 5 หมู่ของหนู เหมาะสำหรับเด็กปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี) ซึ่งเป็นช่วงอายุที่สำคัญในการเรียนรู้ โดยเน้น

การนำเสนอความรู้ด้านโภชนาการ และแฝงไปด้วยความรู้ที่เสริมสร้าง สติปัญญา จิตใจ และอารมณ์ ของเด็ก วัยนี้ ผ่านตัวการ์ตูนผัก และผลไม้ ซึ่งมาทำหน้าที่เป็นตัวแทนอาหาร 5 หมู่ เพราะนอกจากการพัฒนาจิตใจ ของเด็ก ๆ แล้ว การพัฒนาทางร่างกายก็เป็นสิ่งที่สำคัญต่อเด็ก ๆ เช่นเดียวกัน

1.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการผลิตรายการสำหรับเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) ไปสู่เด็กและครอบครัว
- 2) เพื่อให้รายการได้เป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ของเด็กและครอบครัว รสนทั้งพัฒนาองค์ความรู้ในเชิงสร้างสรรค์ ให้สามารถนำสาระความรู้จากรายการไปต่อยอด พัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3) เพื่อสนับสนุนให้สถานีโทรทัศน์ระบบดิจิทัล มีรายการเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์ มีคุณภาพนำเสนอต่อ ผู้ชมเพิ่มมากขึ้น

1.3 ขอบเขตและกิจกรรมการดำเนินงาน

- 1) จัดทำแผนการดำเนินงาน ประกอบด้วย แนวความคิดรายการ (Concept) แนวทางวิธีการดำเนินงาน และขั้นตอนการทำงาน รูปแบบรายการ (ร่าง) บทรายการโทรทัศน์ (script) ตัวอย่างเนื้อหารายการ (Demo) รวมถึงช่องทางออกอากาศของรายการ และกรอบระยะเวลาดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม
- 2) ดำเนินการผลิตรายการ “5 หมู่ของหนู” โดยอยู่ในรูปแบบรายการความยาวตอนละ 5 นาที จำนวน 40 ตอน พร้อมจัดทำคำบรรยายแทนเสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) เพื่อให้กลุ่มผู้พิการทางการได้ยินและการเห็นสามารถเข้าถึงหรือรับรู้และใช้ประโยชน์จากรายการได้ และเนื้อหารายการทั้งหมด ต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาผลงานการดำเนินโครงการตามสัญญาฉบับวิจัย และพัฒนา ก่อนดำเนินการเผยแพร่
- 3) ดำเนินการนำเนื้อหาที่ได้ดำเนินการผลิตตามข้อ 2) เผยแพร่ผ่านสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็นการทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) ช่อง NEWS หรือเทียบเท่า ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ หรือสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 วัน ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. หรือช่วงเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเผยแพร่ผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย อาทิเช่น Line Youtube Facebook เป็นต้น

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) กลุ่มเด็กและครอบครัว ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มเด็กปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี) ได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหารายการ มีทางเลือกในการรับชมรายการที่มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับช่วงวัยใน

การส่งเสริมพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้มากขึ้น ทั้งในด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคม

- 2) ช่องรายการโทรทัศน์ระบบดิจิทัลมีรายการที่หลากหลาย และมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งรายการสำหรับกลุ่มเด็กปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี) โดยไม่ต้องจัดซื้อรายการมาจากต่างประเทศ และยังสามารถแข่งขันกับต่างประเทศได้
- 3) สร้างแรงจูงใจให้กับผู้ผลิตในการผลิตรายการเชิงสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการพัฒนาการและการเรียนรู้ สำหรับกลุ่มเด็กปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี) และสามารถนำไปเป็นต้นแบบสำหรับการผลิตรายการเกี่ยวกับเด็กและครอบครัวได้ในอนาคต
- 4) เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับผู้ผลิต ในการผลิตเนื้อหารายการสำหรับกลุ่มเด็กปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี) เพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในด้านการผลิตรายการเชิงสร้างสรรค์ สำหรับเด็กและครอบครัวเพิ่มมากขึ้น
- 5) มีรายการที่มีคุณภาพ เหมาะสมสำหรับเด็กและครอบครัว อีกทั้งเป็นการสร้างทางเลือกในการรับชมให้กับผู้ชมกลุ่มเป้าหมาย

1.5 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- 1) มีรายการที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ สำหรับเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) จำนวน 1 รายการ “5 หมู่ของหนู” ความยาวตอนละ 5 นาที จำนวน 40 ตอน พร้อมคำบรรยายแทนเสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description)
- 2) มีการเผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” ทางสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็นการทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) และสื่ออินเทอร์เน็ตที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย อาทิเช่น Line Youtube Facebook เป็นต้น
- 3) มีจำนวนการเข้ารับชมทางช่องโทรทัศน์ระบบดิจิทัล มีค่าเฉลี่ยเรตติ้งของรายการ ไม่น้อยกว่า 0.05 ตลอดระยะเวลาการออกอากาศ หรือจำนวนการเข้ารับชมสื่อออนไลน์รวมกันไม่น้อยกว่า 434,000 View

บทที่ 2

กรอบแนวคิดและแผนการดำเนินงาน

2.1 กรอบแนวคิด

รายการการ์ตูน “5 หมู่ของหนู” เป็นรายการการ์ตูนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหาร 5 หมู่ อันได้แก่ โปรตีน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน ตัวละครจะเป็นอาหารต่าง ๆ ที่สื่อถึงโภชนาการนั้น ๆ ทุกตัวมีชีวิต และเป็นการแสดงคุณสมบัติของตัวเองออกมา ถ่ายทอดเรื่องราวโดยการแสดงเหตุการณ์ให้สื่อถึงประโยชน์ของโภชนาการ เพื่อให้เด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 3-5 ขวบ สามารถเข้าใจได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวเป็นเหตุการณ์ที่คล้ายกับชีวิตประจำวันของเด็ก รวมทั้งยังมีเพลงประกอบรายการ เพื่อให้เด็ก 3 – 5 ขวบรู้สึกสนุก และอยากรับประทานตาม

1) รูปแบบรายการ

รายการประเภท Animation ชื่อรายการ “5 หมู่ของหนู” ความยาวตอนละ 5 นาที จำนวน 40 ตอน พร้อมคำบรรยายแทนเสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) นำเสนอเรื่องราวการส่งเสริมพัฒนาการด้านโภชนาการของเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) ผ่านตัวละคร Animation อาหาร 5 หมู่

2) การเผยแพร่รายการ

เผยแพร่ผ่านสื่อโทรทัศน์ที่ให้บริการเป็นการทั่วไป (ทีวีดิจิทัล) ช่อง NEWS หรือเทียบเท่า ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ หรือสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 วัน ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. หรือช่วงเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ อาทิเช่น Facebook Youtube Line Instagram Fan Page เป็นต้น

หมายเหตุ 1. เผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ให้กำหนด Hashtag (แฮชแท็ก) คำค้นหาหลัก หรือ Keyword (คีย์เวิร์ด) เช่น #กทปส #ชื่อรายการ เพื่อประโยชน์ในการติดตามและประเมินผลรายการ

2.2 วิธีการดำเนินงาน

- กิจกรรมที่ 1 ศึกษาทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรม และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเด็ก วัย 3 - 5 ปี
- กิจกรรมที่ 2 วางแผนการดำเนินงาน และกำหนดรูปแบบการนำเสนอของรายการ
- กิจกรรมที่ 3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทาง ในเรื่องของเด็กวัย 3 – 5 ปี และ
โภชนาการ 5 หมู่ พร้อมรวบรวมและสรุปข้อมูล
- กิจกรรมที่ 4 จัดทำร่างบทรายการโทรทัศน์จำนวน 40 ตอน (Script)
- กิจกรรมที่ 5 จัดทำตัวอย่างรายการ (Demo)
- กิจกรรมที่ 6 ดำเนินการผลิตรายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอน ตอนละ 5 นาที
- กิจกรรมที่ 7 เผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอนผ่านทางสื่อโทรทัศน์ (ทีวีดิจิทัล) ช่องNEWS หรือเทียบเท่า ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ หรือสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 วัน ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น.
- กิจกรรมที่ 8 เผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอนผ่านทางสื่อออนไลน์ อาทิเช่น Facebook Youtube Line เป็นต้น
- กิจกรรมที่ 7 สรุปผลการดำเนินโครงการ และจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์
หมายเหตุ วิธีการดำเนินงานอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

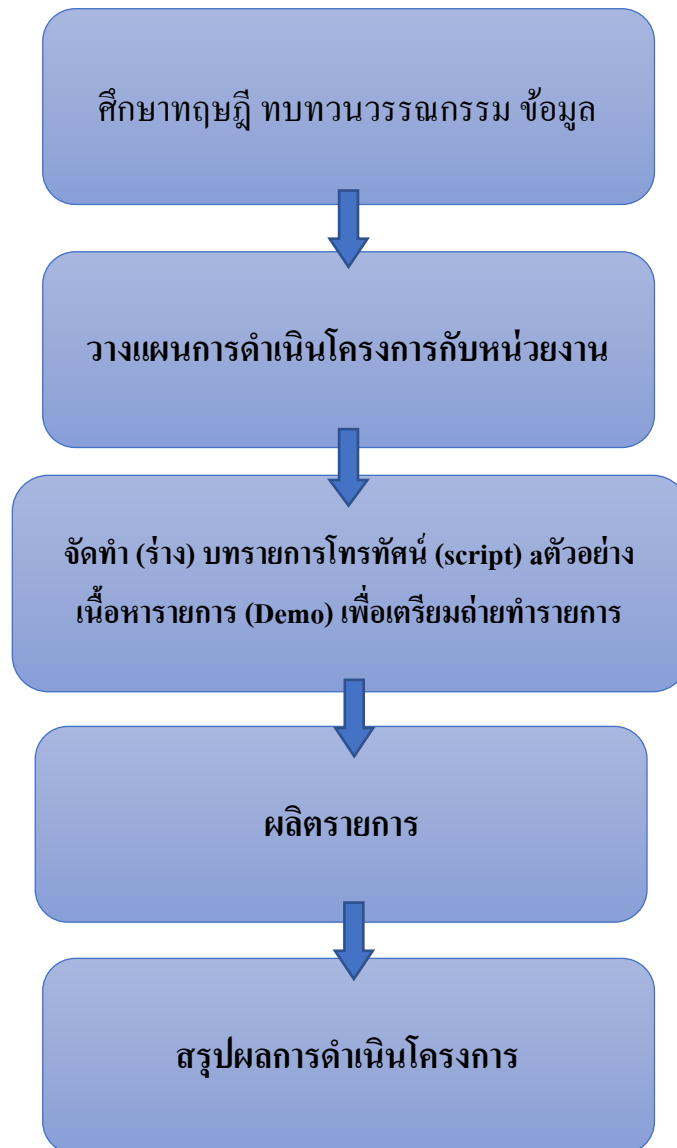
2.3 แผนการดำเนินงาน

| กิจกรรม | เดือน | | | | | | | | | | | |
|---|---------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | ก.พ. 64 | มี.ค. 64 | เม.ย. 64 | พ.ค. 64 | มิ.ย. 64 | ก.ค. 64 | ส.ค. 64 | ก.ย. 64 | ต.ค. 64 | พ.ย. 64 | ธ.ค. 64 | ม.ค. 65 |
| 1.ศึกษาทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรม และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ เด็ก วัย 3-5 ขวบ | ■ | | | | | | | | | | | |
| 2.วางแผนการดำเนินงานและ กำหนดรูปแบบการนำเสนอของ รายการ | | ■ | | | | | | | | | | |
| 3.สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทาง ใน เรื่องของเด็กวัย 3 – 5 ปี และ โภชนาการ 5 หมู่ พร้อมรวบรวม และสรุปข้อมูล | | ■ | | | | | | | | | | |
| 4.จัดทำร่างบทรายการโทรทัศน์ (script) | | ■ | | | | | | | | | | |
| 5.จัดทำตัวอย่างรายการ (Demo) | | | ■ | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6.ดำเนินการผลิตรายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอน ตอนละ 5 นาที | | | | | | | | | | | | | |
| 7.เผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอนผ่านทางสื่อโทรทัศน์ (ทีวีดิจิทัล) ช่องNEWS หรือ เทียบเท่า ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ หรือสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 วัน ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. | | | | | | | | | | | | | |
| 8.เผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอนผ่านทางสื่อออนไลน์ อาทิเช่น Facebook Youtube Line เป็นต้น | | | | | | | | | | | | | |
| 9.สรุปผลการดำเนินโครงการ และจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์ | | | | | | | | | | | | | |

หมายเหตุ แผนการดำเนินงานอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม


ขั้นตอนการดำเนินโครงการ

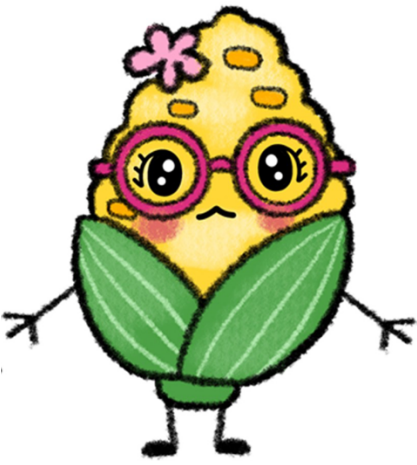
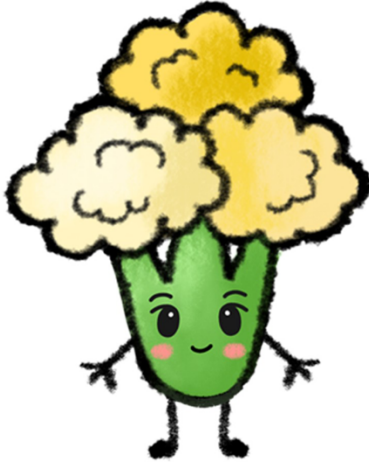



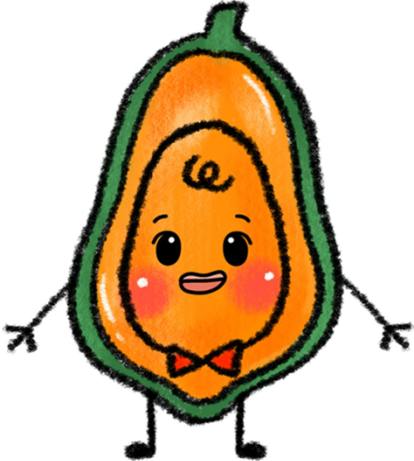
2.4 รายละเอียดการเผยแพร่ผลงาน

- 1) เผยแพร่รายการ การ์ตูน อนิเมชั่น : “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอน ความยาวตอนละไม่น้อยกว่า 5 นาที ทางสถานีโทรทัศน์ในระบบดิจิทัล NEWS หรือเทียบเท่า ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. เป็นประจำทุกวันเสาร์ และ อาทิตย์
- 2) ช่วงรีรัน เผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ต่างๆ อาทิเช่น Facebook Youtube/ Youtube kids Line เป็นต้น โดยเผยแพร่ทุกสัปดาห์อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ

การ์ตูนตัวการ์ตูน Animation : 5 หมู่ของหนู

| ชื่ออาหาร 5 หมู่ | การ์ตูนตัวการ์ตูน | หมวดหมูโภชนาการ |
|------------------|--|--|
| ไข่ |  | <p>โปรตีน</p> <p>เด็กชายอายุ 4 ขวบ แข็งแรง วิ่งเร็ว</p> <p>กล้าหาญ และฉลาด</p> |

| | | |
|-------------------|---|--|
| <p>ข้าวโพด</p> |  | <p>คาร์โบไฮเดรต เป็นเด็กหญิง อายุ 5 ขวบ ใจเย็น จิตใจดี มีเมตตา และสุขภาพอ่อนโยน และมีแรง เยอะ</p> |
| <p>หัวกะหล่ำ</p> |  | <p>เกลือแร่ เป็นเด็กชาย อายุ 5 ขวบ มีนิสัยซุกซน และซื่อ ๆ</p> |
| <p>ถั่วเหลือง</p> |  | <p>น้ำมัน เป็นเด็กหญิงอายุ 3 ขวบ มีนิสัยใจร้อน ซิ่งแฉะ เอาแต่ใจตัวเองแต่เป็นตัวที่อบอุ่น และรักเพื่อนฝูง</p> |

| | | |
|--------|---|--|
| มะละกอ |  | วิตามิน เป็นเด็กชายอายุ 4 ขวบ อารมณ์ดี และ สนุกสนาน และมีผิวพรรณสวย |
|--------|---|--|

2.5 คำบรรยายรายการโทรทัศน์ จำนวน 40 ตอน

การ์ตูน อนิเมชัน : 5 หมู่ของหนู จำนวน 40 ตอน มีประเด็นเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในยุค New Normal ดังนี้

เนื้อหา/ประเด็นที่น่าสนใจ

| ลำดับ | ชื่อตอน | รายละเอียดย่อ | ตอนที่ (Episode) |
|---------------|-----------------------|---|---------------------|
| โปรตีน | | | |
| 1 | มาวิ่งแข่งกัน เถอะ | ในวันกีฬาประจำโรงเรียนโภชนาการ มีการแข่งขันวิ่งเร็วระหว่า ไข่ และถั่วเหลือง โดยคนที่เข้าที่1 จะได้รางวัลคือรถจักรยานสีแดง สดใส เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นทั้งคู่วิ่งออกไปอย่างรวดเร็ว ก่อนที่ไข่ จะค่อยๆวิ่งห่างออกไปจากถั่วเหลืองเรื่อยๆ จนในที่สุดไข่ก็วิ่งเข้า เส้นชัยเป็นที่1 เมื่อถั่วเหลืองวิ่งตามมาถึงเส้นชัย ไขมันหอบแล้วก็ ถามว่าทำไมไข่แข็งแรงแล้วก็วิ่งเร็วจัง ไข่เลยแนะนำให้ถั่วเหลืองกิน อาหารประเภทโปรตีนเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย | 5 |
| 2 | แผลหายเร็วจัง | วันแข่งขันกีฬาประจำปีได้มาถึง ทุกหมู่บ้านได้ส่งตัวแทนออกมา เพื่อแข่งขันกัน ทั้งห้าคนได้เป็นตัวแทนของแต่ละหมู่บ้านมาแข่งวิ่ง กัน เมื่อกรรมการเป่าเริ่มแข่งขัน ทุกคนออกตัววิ่งอย่างรวดเร็ว | 6 |

| | | | |
|---|-----------------|---|----|
| | | เพื่อให้ชนะ แต่เรื่องไม่คสคคคก็เกิดขึ้น ไข่และมะละกอเกิดหกล้ม พร้อมกันทั้งคู่ เพื่อนๆทุกคนเลยหยุดวิ่งแล้วหันมาดูแล หนึ่ง อาทิตย์ผ่านไปไข่ที่แผลหายแล้วกลับมาวิ่งเล่นได้ปกติ แต่มะละกอ ที่หกล้มพร้อมกันแผลยังไม่หายเลย ไข่เลยบอกว่าเรากินอาหาร พวกโปรตีนบ่อยๆเพราะนอกจากมันจะช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรง แล้ว ยังทำให้แผลหายไวด้วย | |
| 3 | นมโรงเรียน | ในช่วงตอนกลางวันที่โรงเรียนโภชนาการจะมีการแจกนมกล่อง ให้นักเรียนทุกคน ทุกคนสงสัยว่าเรากินนมแล้วได้อะไร ทุกคน เลยช่วยกันแชร์ถึงข้อดีของนม ไม่ว่าจะเป็น ผิวพรรณที่สวยงาม กระดูกที่แข็งแรง หัวกระหล่ำเลยเอ่ยขึ้นมาว่าตัวเองก็มีแคลเซียม นะ แต่น้อยกว่าอยู่หน่อย | 11 |
| 4 | จำอะไรไม่ได้เลย | ที่โรงเรียนโภชนาการ ขณะที่ทุกคนกำลังเรียนวิชาภาษาอังกฤษอยู่ คุณครูได้ให้ทุกคนตอบความหมายของคำศัพท์ที่เคยเรียนมา โดย ทั้งห้องไข่ตอบได้เยอะที่สุดเพราะไข่จำได้เกือบทุกอย่าง เพื่อนฟ เลยอยากรู้ว่าไข่จำได้ยังไง ไข่เลยบอกทุกคนว่าตัวขึ้นเป็นโปรตีนนะ ซึ่งมีประโยชน์ในเรื่องความจำ ยิ่งไข่ที่กินปลาด้วยเลยจำได้มาก กว่าเดิม | 12 |
| 5 | งานกีฬาหมู่บ้าน | ในงานกีฬาหมู่บ้าน ที่จัดงานวิ่งแข่งเก็บขนมกันทุกปี แต่ละหมู่บ้าน จะคัดเลือกคนที่แข็งแรงและวิ่งเร็วที่สุดออกมา ซึ่งทั้ง 5 คนได้เป็น ตัวแทนของแต่ละหมู่บ้าน ทั้งหมดเริ่มวิ่งแข่งกันเก็บขนมตามบ้าน ต่างๆ เมื่อถึงเวลาตัดสินผลแพ้ชนะ กลุ่มโปรตีนก็ได้รางวัลที่ 1 ไป ตามคาดเนื่องจาก แข็งแรง วิ่งเร็วที่สุด | 15 |
| 6 | วัดความสูง | หลังจากที่โรงเรียนปิดเทอมไปได้สักพัก เพื่อนๆทุกคนได้กลับมา เจอหน้ากันอย่างมีความสุข ทุกคนที่กำลังยืนคุยอยู่นั้นตลกใจมาก เมื่อไข่เดินเข้ามา เพราะว่าไข่นั้นตัวสูงขึ้นมา ไข่บอกว่าเพราะไข่ กินนมเยอะ ซึ่งเป็นอาหารพวกโปรตีนเลยทำให้ไข่สูงมาก เพื่อนๆ ทุกคนเริ่มเลยกินนมเพราะอยากสูงเท่าไข่ | 27 |

| | | | |
|---------------------|-----------------------------|---|----|
| 7 | ออกกำลังกาย | ใช้ชอบออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงกว่าเพื่อนๆ ที่ทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ไม่ออกกำลังกาย | 37 |
| คาร์โบไฮเดรต | | | |
| 8 | หือ... เหนื่อยจัง แรงหมด | ในเช้าวันที่สดใส ข้าวโพตได้นัดกับถั่วเหลืองออกไปวิ่งออกกำลังกายในตอนเช้า วิ่งไปได้สักพัก ถั่วเหลืองบอกขอพักเหนื่อยได้มัยเหนื่อยมากเลย ข้าวโพตเลยบอกเนี่ยถ้าเธอกินอาหารพวกแป้งนะเธอจะมีพลังงานเยอะ ทำให้ไม่เหนื่อยเหมือนชั้นไง | 4 |
| 9 | เครื่องแปลงร่าง | เด็ก ๆ ทั้ง 5 คน แอบเข้าไปเล่นซ่อนแอบที่ห้องวิทยาศาสตร์ ทั้ง 5 คน ซ่อนในจุดต่างๆ แต่สุดท้ายคุณครูปลาหูกี้หาเจอแล้วบอกว่าไม่ควรทำแบบนี้ละ มันอันตราย คุณครูเลยเรียกทุกคนมารวมกันแล้วบอกว่าจะชวนทำอะไรสนุกๆ โดยคุณครูหยิบเกลือและน้ำตาลออกมา แล้วให้เด็กๆ ลองสังเกตว่าเหมือนกันมัย เด็กๆ บอกว่าเหมือนกัน ทีนี้คุณครูเลยให้ทุกคนลองชิม ปรากฏว่ารสชาติอันนี้เค็ม อันนี้หวาน แล้วคุณครูเลยถามว่าแล้วรู้มัยความหวานที่ได้มาจากไหน ข้าวโพตเลยตอบว่าจากการการเปลี่ยนแปลงของคาร์โบไฮเดรต คุณครูเลยบอกว่าใช่ แล้วครั้งหน้าคุณครูจะหาอะไรใหม่ๆ มาให้ชิมอีก | 17 |
| 10 | พลังงานของ ร่างกาย | ขณะที่กำลังเดินทางไปโรงเรียน ข้าวโพตเดินไปเจอคุณคุณปู่สมองที่กำลังยกของอยู่ ข้าวโพตจึงอาสาช่วยยกของให้ เพื่อนๆ ที่เดินผ่านมาเห็นเข้าจึงร่วมช่วยยกของ เมื่อยกของเสร็จเพื่อนๆ เห็นว่าข้าวโพตดูไม่เหนื่อยเลย จึงอยากรู้ว่าเพราะอะไร ข้าวโพตบอกว่าเมื่อเช้าเรากินข้าวปั้นมา ซึ่งเป็นอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตสามารถเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายได้เราจึงไม่ค่อยเหนื่อยเท่าไรไร | 18 |
| 11 | ปวดจัง ฟันผุ | และแล้ววันคริสมาสต์ที่เด็ก ๆ รอคอยก็ได้มาถึง เด็กๆ ได้ลูกอมจากคุณลุงซานต้าคลอสที่เอามาแจกคนละ 1 ถุงใหญ่ๆ ทุกคนกินกันเยอะมาก แต่ข้าวโพตนั้นกลับไม่กิน เพื่อๆ เลยสงสัยและถามว่าทำไมกินน้อยจัง ข้าวโพตจึงบอกว่าคุณแม่เค้าั้นเคยกินลูกอม | 21 |

| | | | |
|--------------|----------------|--|----|
| | | เยอะๆแบบนี้แล้วไม่แปร่งฟัน ทำให้ปวดฟัน เนื่องจากลูกอมนั้นทำมาจากคาร์โบไฮเดรตที่กลายเป็นน้ำตาล กินน้อยไปก็ไม่ได้ กินเยอะไปก็จะทำให้ปวดฟันแบบนี้แหละ รวมไปถึงการอมข้าว ก็ทำให้ปวดฟันได้เหมือนกัน | |
| 12 | อารมณ์เสีย | ข้าวโพดที่กำลังนั่งกินจนอย่างมีความสุขอยู่นั้นจู่ๆ หัวกระหล่ำก็เดินมาพร้อมอารมณ์โมโห ข้าวโพดเลยถามว่าโมโหอะไร หัวกระหล่ำเลยบอกว่าโมโหที่ตัวเองเดินเข้า ข้าวโพดเลยแนะนำให้หัวกระหล่ำทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเพราะว่าพวกนี้มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยรักษาความสมดุลของอารมณ์ | 28 |
| ไขมัน | | | |
| 13 | ไขมันตัวร้าย | เสาร์-อาทิตย์นี้ทุกคนได้ชวนกันไปเที่ยวหมู่บ้านของถั่วเหลือง เมื่อมาถึงในหมู่บ้านถั่วเหลืองเลยแนะนำให้ทุกคนได้รู้จักกับญาติของเธอที่เป็นไขมันชนิดต่างๆ โดยบอกอีกว่าไขมันนะดินะ แต่ถ้ากินเยอะๆพวกเราก็จะอ้วน แต่ถ้าไม่กินเลยเราก็จะผอม เพราะงั้นต้องกินให้พอดี | 2 |
| 14 | อ้วนแล้ว | วันหนึ่งขณะที่เพื่อนๆทุกคนกำลังวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน แต่ข้าวโพดไม่ยอมไปวิ่งเล่นกับทุกคนเนื่องจากกำลังทานขนมถุงอยู่ ข้าวโพดทานไปเรียกว่า 3 ถุง จนข้าวโพดรู้สึกว่างแวงเริ่มแน่นจนไม่ไหวแล้ว เพื่อนวิ่งเข้ามาพอดีเลยบอกว่า จริงๆแล้วตัวข้าวโพดเองดินะ แต่ก็อ้วนง่ายเพราะกินเยอะ | 9 |
| 15 | จับคู่บัดดี้ | ที่โรงเรียนมีการจับคู่บัดดี้เพื่อทำกิจกรรมกันในห้อง ถั่วเหลืองกับมะละกอได้คู่กัน ทั้งสองคนทำกิจกรรมเข้าคู่กันเป็นอย่างดี เพราะต่างคนต่างเอื้อกุลกันทำให้กิจกรรมทุกอย่างผ่านไปได้อย่างสะดวก | 16 |
| 16 | หน้าหนาวมาแล้ว | เมื่อหน้าหนาวมาถึง หมู่บ้านต่างๆต่างพากันหลบอยู่ในบ้าน เนื่องจากทนความหนาวเย็นไม่ไหว ยกเว้นก็แต่หมู่บ้านไขมันที่ทุกคนออกมาทำกิจกรรมกันได้ปกติ เพื่อนๆสงสัยว่าทำไมถั่วเหลืองดูไม่หนาวเลย ถั่วเหลืองภูมิใจมากแล้วบอกว่าความสามารถของไขมันคือให้ความอบอุ่น ทำให้ร่างกายของถั่วเหลืองไม่หนาวไง | 19 |

| | | | |
|----------------|---|--|----|
| 17 | ได้บทเป็นอัศวิน | หลังจากการแสดงละครในงานวันปีใหม่ของโรงเรียนเสร็จสิ้นลง ทุกคนเดินลงมายังห้องหลังเวทีแล้วก็บอกว่าอากาศหนาวมากเลย แต่ถั่วเหลืองกลับบอกว่าก็หนาวนะ แต่ทนได้ เพราะถั่วเหลืองนั้นชอบกินไขมันดี ที่เข้ามาช่วยทำให้ร่างกายมีความอบอุ่น เพื่อนๆเลยถามว่าแล้วไขมันดีที่ว่ามันหาได้จากที่ไหนบ้างล่ะ ถั่วเหลืองบอกว่าจากการกินอาหารอย่างเช่น ปลาทะเล ธัญพืช หรือน้ำมันจากพืชก็ได้นะ เพื่อนๆเลยบอกว่าถั่วเหลืองสมควรแล้วที่ได้รับบทเป็นอัศวิน เพราะมาช่วยให้เพื่อนหายหนาว | 25 |
| วิตามิน | | | |
| 18 | โอย! เจ็บตาจัง | ที่โรงเรียนโภชนาการขณะที่ถั่วเหลืองและหัวกระทูลำกำลังนั่งเรียนวิชาคณิตอยู่นั้น อยู่ๆถั่วเหลืองก็เจ็บตา เนื่องจากตาแห้ง หัวกระทูลำที่นั่งอยู่ข้างๆเลยเป็นห่วง ถามว่าเป็นอะไร ถั่วเลยบอกว่แอบสบตา หัวกระทูลำเลยบอกให้ถั่วเหลืองกินอาหารพวกวิตามินเยอะๆ เพราะจะทำให้ตาไม่แห้งและสวยแบบหัวกระทูลำไง(วิ้งๆ) | 7 |
| 19 | ต้อนรับเพื่อนใหม่ | มะละกอมิญาติชื่อว่าสตรอเบอร์รี่เดินทางมาจากภาคเหนือของประเทศไทย โดยสตรอเบอร์รี่จะมาพักที่บ้านมะละกอประมาณ 1 เดือน มะละกอเลยพาสตรอเบอร์รี่ไปพบกับเพื่อนๆคนอื่นๆ ของมะละกอ ทุกคนสงสัยว่าทำไมสตรอเบอร์รี่ถึงมีผิวที่สวยงามขนาดนี้ สตรอเบอร์รี่เลยบอกว่เพราะเธอมีวิตามินซีอยู่ในร่างกายเยอะ ทำให้ผิวพรรณและรูปร่างที่ดี | 8 |
| 20 | สาดน้ำสงกรานต์ ชุ่มฉ่ำหัวใจ จนฮัดซั่ว!! | วันสงกรานต์ปีนี้มะละกอชวนถั่วเหลืองและเพื่อนๆคนอื่นๆไปเล่นเล่นน้ำกัน โดยมะละกอได้พาเพื่อนชื่อ “ส้ม” ซึ่งเป็นเพื่อนในหมู่บ้านไปด้วย ซึ่งทุกคนก็เล่นน้ำกันอย่างสนุกสนาน จนวันต่อมามะละกอกับส้มได้เดินไปเจอถั่วเหลืองซึ่งกำลังนั่งน้ำมูกไหลอยู่ ถั่วเหลืองงมมากที่ทั้ง 2 คนยังสบายดี เลยถามว่ามีเคล็ดลับอะไร ส้มเลยบอกว่เพราะทั้งส้มและมะละกอมีวิตามินซีซึ่งช่วยป้องกันหวัด | 10 |
| 21 | เลือดออกที่ฟัน | ข้าวโพดแปรงฟันแล้วจู่ๆก็มีเลือดออกตามไรฟัน ข้าวโพดกลัวว่าตัวเองจะป่วย เลยไปลองถามเพื่อนๆว่เคยมีอาการแบบนี้มั๊ย | 13 |

| | | | |
|----|--------------------------|---|----|
| | | มะละกอบอกว่าเพราะข้าวโพดขาดวิตามินซีไง วิตามินซีมีประโยชน์มากมาย รวมทั้งช่วยไม่ให้เลือดออกตามไรฟันด้วย เพื่อนมะละกอที่ซื้อส้มไม่เคยมีเลือดออกตามไรฟันเลยเพราะมีวิตามินซีเยอะ | |
| 22 | ผิวแตกหน้าหนาว | เมื่อหน้าหนาวนานขึ้นเรื่อยๆ ผิวของเพื่อนๆ เริ่มแห้งและแตก เมื่อเดินไปโรงเรียนด้วยกันมีแค่มะละกอคนเดียวเท่านั้นที่ผิวยังคงสวยและชุ่มชื้นอยู่ เพื่อนๆ ผู้หญิงคนอื่นเลยเข้าไปถามว่าทำไมผิวถึงยังดีอยู่ล่ะ มะละกอเลยบอกว่าตัวเธอนั้นมีวิตามินอยู่เยอะมาก รวมถึงผลไม้คนอื่นๆ ในหมู่บ้านของเธออีกด้วย ทุกคนผิวสวยหมดแม้จะหน้าหนาว | 20 |
| 23 | แค๊ก ๆ | มะละกอที่นั่งเล่นอยู่ที่ใต้ต้นไม้กำลังรอเพื่อนๆ มาเล่นด้วย เมื่อเพื่อนๆ หยอยมาถึงก็มีแต่คนไอแค๊กๆ เนื่องจากร่างกายยังปรับตัวกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพื่อนทุกคนเลยเริ่มเจ็บคอ มะละกอด้วยความเป็นห่วงเพื่อนนั้นเลยแนะนำให้เพื่อนกลับไปพักผ่อนและกินวิตามินเอเยอะๆ จะช่วยให้ไม่เจ็บคอได้ | 22 |
| 24 | มองไม่ค่อยชัดในห้องเรียน | ในห้องเรียน ข้าวโพดที่นั่งเรียนอยู่ข้างๆ มะละกอก็บอกว่ามองไม่ค่อยชัดเลย เหมือนนั่งไกลออกไปทุกที มะละกอเลยแนะนำให้ข้าวโพดทานอาหารพวกวิตามินเอเยอะๆ เพราะช่วยบำรุงสายตา ทำให้มองเห็นชัด | 29 |
| 25 | จำได้มั๊ยะ | มะละกอได้พาเพื่อนในหมู่บ้านมาหาคนอื่น เพื่อนๆ ทุกคน มากันหมดแล้วยกเว้นแก้วเหลือง เพื่อนๆ ทุกคนเลยพากันไปหาแก้วเหลือง แล้วพบว่าแก้วเหลืองสีมันดของพวกเธอ มะละกอเลยบอกให้แก้วเหลืองไปกินวิตามินที่ละลายในน้ำเยอะๆ อย่างเช่นวิตามินบีรวมหรือซี เพราะช่วยเรื่องความจำและระบบประสาท | 31 |
| 26 | เสริมพลัง | มะละกอที่อยู่ๆ ยากแข็งแรงเหมือนเพื่อนได้หันมากินนมซึ่งมีเกลือแร่และแร่ธาตุที่สำคัญมากมาย ทำให้ตัวของมะละกอที่มีวิตามินอยู่แล้วนั้นสามารถทำงานได้ดีขึ้น | 34 |

| | | | |
|-----------------|---------------------|---|----|
| 27 | แข่งว่ายน้ำ | ในวันแข่งชิงชนะเลิศของโรงเรียน มะละกอได้ยื่นคุยกับโค้ชถึงเรื่องวิตามิน ว่าบางประเภทละลายน้ำได้ บางประเภทละลายน้ำไม่ได้ การกินวิตามินได้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดสารตกค้างต่อร่างกาย ไข่สนใจในเรื่องนี้มาก เพราะนี่กว่าวิตามินมีอยู่แบบเดียว | 36 |
| 28 | แคมป์สุขสันต์ | ในการแคมป์ คุณครูปลาทุได้แบ่งให้ทุกคนทำหน้าที่ที่ตัวเองถนัด อย่างข้าวโพดที่แรงเยอะให้ยกฟืน ไข่กางเต็น หัวกะหล่ำและมะละกอตกแต่งรอบๆให้สวยงาม น้ำมันถั่วเหลืองทำอาหาร ทั้งหมดต่างรับผิดชอบหน้าที่ของตัวเองได้เป็นอย่างดี เพื่อเวลาต่อมาถึง จึงรวมกินอาหารทั้ง 5 หมู่อย่างสนุกสนานทำให้การแคมป์เป็นไปอย่างสุขสันต์ | 38 |
| เกลือแร่ | | | |
| 29 | ห้องผูกทำางดี | เรียนรู้เรื่องประโยชน์ของเกลือแร่ที่อยู่ในผัก การรับประทานผักทุกมื้อนอกจากจะทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังช่วยป้องกันอาการท้องผูก | 3 |
| 30 | ห้องเสีย หนูปวดท้อง | ไข่ที่ชื่นชอบในการออกมาวิ่งเล่นนอกบ้าน ทำให้กลับบ้านไปกินอาหารไม่ตรงเวลา ระหว่างที่ไข่วิ่งเล่นอยู่นั้นไข่รู้สึกปวดท้อง เนื่องจากการกินอาหารไม่ตรงเวลา หัวกะหล่ำที่เพิ่งกลับมาจากการกินข้าวมาเจอพอดี เลยรีบวิ่งไปหยิบเกลือแร่มาให้ไข่ เพราะหัวกะหล่ำรู้ว่าเกลือแร่สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดท้องได้ | 24 |
| 31 | ไข่หัวดีระบาด | คนในหมู่บ้านไม่สบาย แต่หัวกะหล่ำไม่เป็นอะไรเลย เพราะกะหล่ำดอกอุดมไปด้วยเกลือแร่ต่างๆอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส และซีลีเนียม นอกจากนี้ยังมีโซเดียมที่ช่วยในการจัดการสมดุลของเหลวในร่างกาย และวิตามินซีทำให้ฟื้นฟูร่างกายได้อย่างรวดเร็ว | 30 |
| 32 | มือสวยจ้ง | หัวกะหล่ำที่ตื่นขึ้นมาในเช้าวันนี้รีบออกมาเจอเพื่อนๆ หัวกะหล่ำกำลังจะจ๊ะเอ๋เพื่อนแต่เล็บดันไปโดนเพื่อนก่อน หัวกะหล่ำเลยบอกเพราะตัวชั้นที่กินผักเยอะไปสินะ เล็บเลยยาวและแข็งแรงขนาดนี้ | 35 |

| อื่น ๆ | | | |
|--------|----------------------------|--|----|
| 33 | หมู่บ้านของเรา นำอยู่ | ประโยชน์ของอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ และรู้ว่าอาหารหลักทั้ง 5 นั้นมี อยู่ในอาหารชนิดไหนบ้าง | 1 |
| 34 | ออกกำลังกาย กันเถอะ | ในวันหยุดนี้ทั้งห้าคนนัดกันออกมาออกกำลังกายในตอนเช้า โดย ทุกคนก็ตกลงที่จะออกมาวิ่งด้วยกัน แต่ข่าวโพดเลยถามว่าทำไม ต้องออกมาวิ่งตอนเช้าด้วย วิ่งตอนไหนก็เหมือนกันไม่ใช่หรือ มะละกอเลยบอกว่าวิตามินที่ส่วนใหญ่ได้จากการกินแล้ว เรายัง สามารถรับวิตามินดีได้จากแสงแดดยามเช้า เพราะงั้นวิ่งตอนเช้า เลยได้ประโยชน์มากที่สุด | 14 |
| 35 | ล้างมือกันเถอะ | ก่อนไปทานข้าวทุกคนต้องล้างมือก่อนเพื่อล้างสิ่งสกปรกที่ติดกับ มือออกไป ทุกคนเข้าแถวล้างกันตามระเบียบ ยกเว้นข่าวโพดที่รีบวิ่ง เข้าไปกินข้าวเลยโดยไม่ล้างมือ เมื่อเวลาผ่านไปข่าวโพดเริ่มปวด ท้องเพราะมือที่ไม่ได้ล้างมีเชื้อโรคเยอะ เพื่อนๆทุกคนต้องช่วยกัน พาข่าวโพดไปห้องพยาบาล หลังจากนั้นข่าวโพดเลยล้างมือก่อน กินข้าวตลอดเวลา | 23 |
| 36 | I got talent | ในวันงานโรงเรียน เด็กๆทั้ง 5 คนได้รวมตัวกันแสดงเพลงเกี่ยวกับ อาหารทั้ง 5 หมู่ โดย แต่ละคนจะนำเสนอข้อดีที่คิดว่าดีที่สุดของ หมู่ตัวเอง โดยเพลงมีความสุขสนุกสนานทำให้เพื่อนๆที่ๆทุกคนเดิน ตามกันอย่างสนุก | 26 |
| 37 | ผอมเกินไปหรือ เปล่า | ขณะที่ทุกคนกำลังนั่งเล่นอยู่ ไข่เลยเสนอเกมส์ขึ้นมาให้ทุกคนได้ เล่นกัน โดนเป็นเกมจับบั้งสังเกต อย่างเช่น สังเกตมือของตัวเอง หรือผมของตัวเองว่าผิดปกติมั้ยเริ่มมีดอกเล็บแล้วรึป่าว เพื่อน ให้ทุกคนได้สังเกตตัวเองแล้วกินอาหารให้ครบทุกหมู่ | 32 |
| 38 | เพื่อนตัวแสบ จากต่างแดน | วันนี้ที่โรงเรียนมีเพื่อนใหม่ชื่อว่า แสมเบอร์เกอร์ เป็นเพื่อนใหม่จาก แดนไกล จะมาเรียนด้วยสักพัก เพื่อนๆทุกคนตื่นเต้นและอยากคุย ด้วย อาจารย์พาแสมเบอร์เกอร์เข้ามาในห้องเรียนเพื่อแนะนำตัว กับทุกคน แสมเบอร์เกอร์แนะนำตัวและนำแสมเบอร์เกอร์มาแจก ให้เพื่อนๆในห้องเรียนได้ชิม เมื่อทุกคนได้รับมาก็เปิดแล้วเขี่ยผัก | 33 |

| | | | |
|---------------|-------------------|--|----|
| | | ออก แสมเบอร์เกอร์รีบบอกทุกคนว่าต้องกินผักด้วยสิถึงจะได้ประโยชน์ครบถ้วนนะ ทุกคนเลยพยักหน้าแล้วบอกว่าจะกินเยอะๆเลย อาจารย์เลยรีบบอกว่าเรากินแค่พอประมาณถึงจะดีที่สุด | |
| 39 | งานเลี้ยง | ทุกคนต้องไปงานเลี้ยงฉลองหัวกระทะหล้าสอบผ่าน ครอบครัวยของหัวกระทะหล้าทำอาหารไว้เยอะมาเพื่อนต้อรับเพื่อนๆทุกคน เมื่อทุกคนได้มานั่ง ละเริ่มกินอาหารอย่างพร้อมเพียงกัน ข้าวโพดได้กินอาหารไม่หยุดจนพุงเริ่มป่อง ส่วนถั่วเหลืองก็ใช้มือหยิบอาหารเลยไม่ยอมใช้ช้อน มะละกอละต้องบอกเพื่อนๆทุกคนถึงมารยาทบนโต๊ะอาหาร แล้วก็การกินแต่พอดี | 39 |
| 40 | Happy Birthday | วันเกิดของไข่ ไข่จำได้ว่าการกินอาหารที่ดีควรเป็นยังไงเลยให้คุณแม่เตรียมอาหารให้ครบ 5 หมู่เพื่อเพื่อนๆทุกคน เมื่อทุกคนมาถึงไข่เลยแนะนำอาหารทั้ง 5 หมู่จากที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมด รวมถึงบอกเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายก่อนที่จะกินอาหาร แล้วเป่าเค้กวันเกิด | 40 |
| โปรตีน | | | |
| 1 | มาวิ่งแข่งกันเถอะ | ในวันกีฬาสี่ประจำโรงเรียนโภชนาการ มีการแข่งขันวิ่งเร็วระหว่าไข่ และถั่วเหลือง โดยคนที่เข้าที่1 จะได้รางวัลศิโรตจักรยานสีแดงสดใส เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นทั้งคู่วิ่งออกไปอย่างรวดเร็ว ก่อนที่ไข่จะค่อยๆวิ่งห่างออกไปจากถั่วเหลืองเรื่อยๆ จนในที่สุดไข่ก็วิ่งเข้าเส้นชัยเป็นที่1 เมื่อถั่วเหลืองวิ่งตามมาถึงเส้นชัย ไขมันหอบแล้วก็ถามว่าทำไมไข่แข็งแรงแล้วก็วิ่งเร็วจัง ไข่เลยแนะนำให้ถั่วเหลืองกินอาหารประเภทโปรตีนเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย | 5 |
| 2 | แผลหายเร็วจัง | วันแข่งขันกีฬาสี่ประจำปีได้มาถึง ทุกหมู่บ้านได้ส่งตัวแทนออกมาเพื่อแข่งขันกัน ทั้งห้าคนได้เป็นตัวแทนของแต่ละหมู่บ้านมาแข่งวิ่งกัน เมื่อกรรมการเป่าเริ่มแข่งขัน ทุกคนออกตัววิ่งอย่างรวดเร็วเพื่อให้ชนะ แต่เรื่องไม่คสดคิดก็เกิดขึ้น ไข่และมะละกอเกิดหกล้มพร้อมกันทั้งคู่ เพื่อนๆทุกคนเลยหยุดวิ่งแล้วหันมาดูแล หนึ่ง | 6 |

| | | | |
|---|-----------------|---|----|
| | | อาทิตย์ผ่านไปไข่ที่แผลหายแล้วกลับมาวิ่งเล่นได้ปกติ แต่มีสะเกือกที่หกล้มพร้อมกันแผลยังไม่หายเลย ไข่เลยบอกว่าเรากินอาหารพวกโปรตีนบ่อยๆเพราะนอกจากมันจะช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรงแล้ว ยังทำให้แผลหายไวด้วย | |
| 3 | นมโรงเรียน | ในช่วงตอนกลางวันโรงเรียนโภชนาการจะมีการแจกนมกล่องให้นักเรียนทุกคน ทุกคนสงสัยว่าเรากินนมแล้วได้อะไร ทุกคนเลยช่วยกันแชร์ถึงข้อดีของนม ไม่ว่าจะเป็น ผิพรรณที่สวยงาม กระดูกที่แข็งแรง หัวไหล่ไหล่เอียงขึ้นมาว่าตัวเองก็มีแคลเซียมนะ แต่น้อยกว่าอยู่หน่อย | 11 |
| 4 | จำอะไรไม่ได้เลย | ที่โรงเรียนโภชนาการ ขณะที่ทุกคนกำลังเรียนวิชาภาษาอังกฤษอยู่ คุณครูได้ให้ทุกคนตอบความหมายของคำศัพท์ที่เคยเรียนมา โดยทั้งห้องไข่ตอบได้เยอะที่สุดเพราะไข่จำได้เกือบทุกอย่าง เพื่อนเลยอยากรู้ว่าไข่จำได้ยังไง ไข่เลยบอกทุกคนว่าตัวขึ้นเป็นโปรตีนนะ ซึ่งมีประโยชน์ในเรื่องความจำ ยิ่งไข่ที่กินปลาด้วยเลยจำได้มากกว่าเดิม | 12 |
| 5 | งานกีฬาหมู่บ้าน | ในงานกีฬาหมู่บ้าน ที่จัดงานวิ่งแข่งเก็บขนมกันทุกปี แต่ละหมู่บ้านจะคัดเลือกคนที่แข็งแรงและวิ่งเร็วที่สุดออกมา ซึ่งทั้ง 5 คนได้เป็นตัวแทนของแต่ละหมู่บ้าน ทั้งหมดเริ่มวิ่งแข่งกันเก็บขนมตามบ้านต่างๆ เมื่อถึงเวลาตัดสินผลแพ้ชนะ กลุ่มโปรตีนก็ได้รางวัลที่ 1 ไปตามคาดเนื่องจาก แข็งแรง วิ่งเร็วที่สุด | 15 |
| 6 | วัดความสูง | หลังจากที่โรงเรียนปิดเทอมไปได้สักพัก เพื่อนๆทุกคนได้กลับมาเจอหน้ากันอย่างมีความสุข ทุกคนที่กำลังยืนคูดอยู่นั้นตลกใจมากเมื่อไข่เดินเข้ามา เพราะว่าไข่นั้นตัวสูงขึ้นมา ไข่บอกว่าเพราะไข่กินนมเยอะ ซึ่งเป็นอาหารพวกโปรตีนเลยทำให้ไข่สูงมาก เพื่อนๆทุกคนเริ่มเลยกินนมเพราะอยากสูงเท่าไข่ | 27 |

| | | | |
|---------------------|-----------------------------|--|----|
| 7 | ออกกำลังกาย | ใช้ชอบออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงกว่าเพื่อนๆ ที่ทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ไม่ออกกำลังกาย | 37 |
| คาร์โบไฮเดรต | | | |
| 8 | หือ... เหนื่อยจัง แรงหมด | ในเช้าวันที่สดใส ข้าวโพตได้นัดกับถั่วเหลืองออกไปวิ่งออกกำลังกายในตอนเช้า วิ่งไปได้สักพัก ถั่วเหลืองบอกขอพักเหนื่อยได้มัยเหนื่อยมากเลย ข้าวโพตเลยบอกเนี่ยถ้าเธอกินอาหารพวกแป้งนะเธอจะมีพลังงานเยอะ ทำให้ไม่เหนื่อยเหมือนชั้นไง | 4 |
| 9 | เครื่องแปลงร่าง | เด็ก ๆ ทั้ง 5 คน แอบเข้าไปเล่นซ่อนแอบที่ห้องวิทยาศาสตร์ ข้าวโพตได้เข้าไปแอบเพื่อนๆ ที่คั่นเจอเครื่องแปลงร่าง แต่จู่ๆ เครื่องก็ทำงานขึ้นมา ทำให้ตัวของข้าวโพตเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอยู่ 2 - 3 วัน ทำให้ข้าวโพตกลัวไม่กล้าไปเล่นให้ห้องนั้นอีกเลย | 17 |
| 10 | พลังงานของ ร่างกาย | ขณะที่กำลังเดินทางไปโรงเรียน ข้าวโพตเดินไปเจอคุณคุณปู่สมอง ซึ่งกำลังรู้สึกเหนื่อยไม่มีพลังเนื่องจากการทำงาน ข้าวโพตจึงช่วยแบ่งข้าวปั้นที่มีอยู่ในกระเป๋าให้คุณปู่ เนื่องจากอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตสามารถเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายได้ | 18 |
| 11 | ปวดจัง ฟันผุ | และแล้ววันคริสมาสต์เด็ก ๆ รอคอยก็ได้มาถึง เด็กๆ ได้ลูกอมจากคุณลุงซานต้าคลอสที่เอามาแจกเยอะมาก ทุกคนเลยกินกันตลอดเวลาจนทำให้ปวดฟัน แต่ข้าวโพตที่ระวังตัวเองดีนั้นบอกว่าลูกอมนั้นทำมาจากคาร์โบไฮเดรตที่กลายเป็นน้ำตาล กินน้อยไปก็ไม่ได้ กินเยอะไปก็ทำให้ปวดฟันแบบนี้แหละ รวมไปถึงการอมข้าว ก็ทำให้ปวดฟันได้เหมือนกัน | 21 |
| 12 | อารมณ์เสีย | ข้าวโพตที่กำลังนั่งกินขนมอย่างมีความสุขอยู่นั้นจู่ๆ หัวกระหล่ำก็เดินมาพร้อมอารมณ์โมโห ข้าวโพตเลยถามว่าโมโหอะไร หัวกระหล่ำเลยบอกว่าโมโหที่ตัวเองเดินช้า ข้าวโพตเลยแนะนำให้หัวกระหล่ำทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเพราะว่าพวกนี้มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยรักษาความสมดุลของอารมณ์ | 28 |

| ไขมัน | | | |
|---------|-----------------|--|----|
| 13 | ไขมันตัวร้าย | เสาร์-อาทิตย์นี้ทุกคนได้ชวนกันไปเที่ยวหมู่บ้านของถั่วเหลือง เมื่อมาถึงในหมู่บ้านถั่วเหลืองเลยแนะนำให้ทุกคนได้รู้จักกับญาติของเธอที่เป็นไขมันชนิดต่างๆ โดยบอกอีกว่าไขมันนะดีนะ แต่ถ้ากินเยอะๆพวกเราก็จะอ้วน แต่ถ้าไม่กินเลยเราก็จะผอม เพราะมันต้องกินให้พอดี | 2 |
| 14 | อ้วนแล้ว | วันหนึ่งขณะที่เพื่อนๆทุกคนกำลังวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน แต่ข้าวโพดไม่ยอมไปวิ่งเล่นกับทุกคนเนื่องจากกำลังทานขนมถุงอยู่ ข้าวโพดทานไปเรียกว่า 3 ถุง จนข้าวโพดรู้สึกว่างางเริ่มแน่น จนไม่ไหวแล้ว เพื่อนวิ่งเข้ามาพอดีเลยบอกว่า จริงๆแล้วตัวข้าวโพดเองดีนะ แต่ก็อ้วนง่ายเพราะกินเยอะ | 9 |
| 15 | จับคู่บัดดี้ | ที่โรงเรียนมีการจับคู่บัดดี้เพื่อทำกิจกรรมกันในห้อง ถั่วเหลืองกับมะละกอได้คู่กัน ทั้งสองคนทำกิจกรรมเข้าคู่กันเป็นอย่างดี เพราะต่างคนต่างเอื้อกุลกันทำให้กิจกรรมทุกอย่างผ่านไปได้อย่างสะดวก | 16 |
| 16 | หน้าหนาวมาแล้ว | เมื่อหน้าหนาวมาถึง หมู่บ้านต่างๆต่างพากันหลบอยู่ในบ้าน เนื่องจากทนความหนาวเย็นไม่ไหว ยกเว้นก็แต่หมู่บ้านไขมันที่ทุกคนออกมาทำกิจกรรมกันได้ปกติ เพื่อนๆสงสัยว่าทำไมถั่วเหลืองดูไม่หนาวเลย ถั่วเหลืองภูมิใจมากแล้วบอกว่าความสามารถของไขมันคือให้ความอบอุ่น ทำให้ร่างกายของถั่วเหลืองไม่หนาวไง | 19 |
| 17 | ได้บพเป็นอัศวิน | ในงานวันปีใหม่ของโรงเรียน ถั่วเหลืองได้รับบพเป็นอัศวิน เพื่อนๆของถั่วเหลืองได้รับบพเป็นเด็กที่ถูกเจ้าไวรัสจับตัวไป ถั่วเหลืองที่เป็นอัศวินได้ช่วยเพื่อนๆโดยการให้เพื่อนๆกินไขมันดีเพื่อทำให้เจ้าไวรัสที่จับตัวมาไม่สามารถจับเพื่อนๆได้อีก | 25 |
| วิตามิน | | | |
| 18 | โอย! เจ็บตาจัง | ที่โรงเรียนโภชนาการขณะที่ถั่วเหลืองและหัวกระทูลำลังนั่งเรียนวิชาคณิตอยู่นั้น อยู่ๆถั่วเหลืองก็เจ็บตา เนื่องจากตาแห้ง หัวกระทูล่าที่นั่งอยู่ข้างๆเลยเป็นห่วง ถามว่าเป็นอะไร ถั่วเลยบอกว่ายสบ | 7 |

| | | | |
|----|---|--|----|
| | | ตา หัวกระหล่ำเลยบอกให้ถั่วเหลืองกินอาหารพวกวิตามินเยอะๆ เพราะจะทำให้ตาไม่แห้งและสวยแบบหัวกระหล่ำไง(วิ่งๆ) | |
| 19 | ต้อนรับเพื่อนใหม่ | มะละกอมิญาติชื่อว่าสตรอเบอร์รี่เดินทางมาจากภาคเหนือของประเทศไทย โดยสตรอเบอร์รี่จะมาพักที่บ้านมะละกอประมาณ 1 เดือน มะละกอเลยพาสตรอเบอร์รี่ไปพบกับเพื่อนๆคนอื่น ๆ ของมะละกอ ทุกคนสงสัยว่าทำไมสตรอเบอร์รี่ถึงมีผิวที่สวยงามขนาดนี้ สตรอเบอร์รี่เลยบอกว่าเพราะเธอมีวิตามินซีอยู่ในร่างกายเยอะ ทำให้ผิวพรรณและรูปร่างที่ดี | 8 |
| 20 | सान้ำ สงกรานต์ ชุ่มฉ่ำหัวใจ จนฮัดซั่ว!! | วันสงกรานต์ปีนี้มะละกอชวนถั่วเหลืองและเพื่อนๆคนอื่นๆไปเล่นเล่นน้ำกัน โดยมะละกอได้พาเพื่อนชื่อ “ส้ม” ซึ่งเป็นเพื่อนในหมู่บ้านไปด้วย ซึ่งทุกคนก็เล่นน้ำกันอย่างสนุกสนาน จนวันต่อมามะละกอกับส้มได้เดินไปเจอถั่วเหลืองซึ่งกำลังนั่งน้ำมูกไหลอยู่ ถั่วเหลืองงมากที่ทั้ง 2 คนยังสบายดี เลยถามว่ามีเคล็ดลับอะไร ส้มเลยบอกว่าเพราะทั้งส้มและมะละกอมีวิตามินซีซึ่งช่วยป้องกันหวัด | 10 |
| 21 | เลือดออกที่ฟัน | ข้าวโพดแปรงฟันแล้วจู่ๆก็มีเลือดออกตามไรฟัน ข้าวโพดคิดว่าตัวเองจะป่วย เลยไปลองถามเพื่อนๆว่าเคยมีอาการแบบนี้มั้ย มะละกอบอกว่าเพราะข้าวโพดขาดวิตามินซี วิตามินซีมีประโยชน์มากมาย รวมทั้งช่วยไม่ให้เลือดออกตามไรฟันด้วย เพื่อนมะละกอกับส้มไม่เคยมีเลือดออกตามไรฟันเลยเพราะมีวิตามินซีเยอะ | 13 |
| 22 | ผิวแตกหน้าหนาว | เมื่อน้ำหนาวนานขึ้นเรื่อยๆผิวของเพื่อนๆคนอื่นๆเริ่มแห้งและแตก เมื่อเดินไปโรงเรียนด้วยกันมีแค่มะละกอคนเดียวเท่านั้นที่ผิวยังคงสวยและชุ่มชื้นอยู่ เพื่อนๆผู้หญิงคนอื่นๆเลยเข้าไปถามว่าทำไมผิวถึงยังดีอยู่ล่ะ มะละกอเลยบอกว่าตัวเธอนั้นมีวิตามินอยู่มาก รวมถึงผลไม้คนอื่นๆในหมู่บ้านของเธออีกด้วย ทุกคนผิวสวยหมดแม้จะหน้าหนาว | 20 |
| 23 | แค้ก ๆ | มะละกอนั่งเล่นอยู่ที่ต้นไม้อำลางรอเพื่อนๆมาเล่นด้วย เมื่อเพื่อนๆทยอยมาถึงก็มีแต่คนไอแค้กๆ เนื่องจากร่างกายยังปรับตัว | 22 |

| | | | |
|-----------------|------------------------------|---|----|
| | | กับอากาศที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพื่อนทุกคนเลยเริ่มเจ็บคอ มะละกอด้วยความเป็นห่วงเพื่อนนั้นเลยแนะนำให้เพื่อนกลับไป พักผ่อนและกินวิตามินเอะๆ จะช่วยให้ไม่เจ็บคอได้ | |
| 24 | มองไม่ค่อยชัดใน ห้องเรียน | ในห้องเรียน ข้าวโพดที่นั่งเรียนอยู่ข้างๆมะละกอก็บอกว่ามองไม่ ค่อยชัดเลย เหมือนนั่งไกลออกไปทุกที มะละกอลเลยแนะนำให้ ข้าวโพดทานอาหารพวกวิตามินเอะๆเพราะช่วยบำรุงสายตา ทำ ให้มองเห็นชัด | 29 |
| 25 | จำได้มึนนะ | มะละกอได้พาเพื่อนในหมู่บ้านมาหาคนอื่น เพื่อนๆทุกคน มากัน หมดแล้วยกเว้นถั่วเหลือง เพื่อนๆทุกคนเลยพากันไปหาถั่วเหลือง แล้วพบว่าถั่วเหลืองลิ้มรสของพวกเธอ มะละกอลเลยบอกให้ถั่ว เหลืองไปกินวิตามินที่ละลายในน้ำเอะๆ อย่างเช่นวิตามินบีรวม หรือซี เพราะช่วยเรื่องความจำและระบบประสาท | 31 |
| 26 | เสริมพลัง | มะละกอที่อยู่ๆอยากแข็งแรงเหมือนเพื่อนได้หันมากินนมซึ่งมีเกลือ แร่และแร่ธาตุที่สำคัญมากมาย ทำให้ตัวของมะละกอที่มีวิตามินอยู่ แล้วนั้นสามารถทำงานได้ดีขึ้น | 34 |
| 27 | แข่งว่ายน้ำ | ในวันแข่งชิงชนะเลิศว่ายน้ำของโรงเรียน มะละกอได้ยินคุยกับไช้ถึงเรื่อง วิตามิน ว่าบางประเภทละลายน้ำได้ บางประเภทละลายน้ำไม่ได้ การกินวิตามินได้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดสารตกค้างต่อ ร่างกาย ไช้สนใจในเรื่องนี้มาก เพราะนี่กว่าวิตามินมีอยู่แบบเดียว | 36 |
| 28 | แคมป์ธรรมชาติ | ถั่วเหลืองและมะละกอได้มาจับคู่กันเพื่อนเป็นคู่กันระหว่างการ แคมป์ ทั้งคู่ได้ทำกิจกรรมต่างๆมากมาย อย่างเช่น การวิ่งเล่น กลางแดดร้อนก็ไม่ทำให้ทั้งคู่ป่วยได้เพราะเมื่อวิตามินมาอยู่ร่วมกับ ไขมันดี ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น | 38 |
| เกลือแร่ | | | |
| 29 | ท้องผูกทำไงดี | เรียนรู้เรื่องประโยชน์ของเกลือแร่ที่อยู่ในผัก การรับประทานผัก ทุกมื้อนอกจากจะทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังช่วยป้องกัน อาการท้องผูก | 3 |
| 30 | ท้องเสีย หนูปวด ท้อง | ไช้ที่ขึ้นชอบในการออกมาวิ่งเล่นนอกบ้าน ทำให้กลับบ้านไปกิน อาหารไม่ตรงเวลา ระหว่างที่ไช้วิ่งเล่นอยู่นั้นไช้รู้สึกปวดท้อง | 24 |

| | | | |
|---------------|------------------------|--|----|
| | | เนื่องจากการกินอาหารไม่ตรงเวลา หัวกระทะหล้าที่เพิ่งกลับมาจากการกินข้าวมาเจอพอดี เลยรีบวิ่งไปหยิบเกลือแรมมาให้ไข่ เพราะหัวกระทะหล้ารู้ว่าเกลือแรมสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดท้องได้ | |
| 31 | ไข่หัวกระทะบาด | คนในหมู่บ้านไม่สบาย แต่หัวกระทะหล้าไม่เป็นอะไรเลย เพราะหัวกระทะหล้าไปดักด้วยเกลือแรมต่างๆอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส และซีลีเนียม นอกจากนี้ยังมีโซเดียมที่ช่วยในการจัดการสมดุลของเหลวในร่างกาย และวิตามินซีทำให้ฟื้นฟูร่างกายได้อย่างรวดเร็ว | 30 |
| 32 | มือสวयจ้ง | หัวกระทะหล้าที่ตื่นขึ้นมาในเช้าวันนี้รีบออกมาเจอเพื่อนๆ หัวกระทะหล้ากำลังจะจ๊ะเอ๋เพื่อนแต่เล็บดันไปโดนเพื่อนก่อน หัวกระทะหล้าเลยบอกเพราะตัวฉันที่กินผักเยอะไปสินะ เล็บเลยยาวและแข็งแรงขนาดนี้ | 35 |
| อื่น ๆ | | | |
| 33 | หมู่บ้านของเรา น่าอยู่ | ประโยชน์ของอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ และรู้ว่าอาหารหลักทั้ง 5 นั้นมีอยู่ในอาหารชนิดไหนบ้าง | 1 |
| 34 | ออกกำลังกาย กันเถอะ | ในวันหยุดนี้ทั้งห้าคนนัดกันออกมาออกกำลังกายในตอนเช้า โดยทุกคนก็ตกลงที่จะออกมาวิ่งด้วยกัน แต่ข้าวโพดเลยถามว่าทำไมต้องออกมาวิ่งตอนเช้าด้วย วิ่งตอนไหนก็เหมือนกันไม่ใช่หรือ มะละกอเลยบอกว่าวิตามินที่ส่วนใหญ่ได้จากการกินแล้ว เรายังสามารถรับวิตามินดีได้จากแสงแดดยามเช้า เพราะจันวิ่งตอนเช้าเลยได้ประโยชน์มากที่สุด | 14 |
| 35 | ล้างมือกันเถอะ | ก่อนไปทานข้าวทุกคนต้องล้างมือก่อนเพื่อล้างสิ่งสกปรกที่ติดกับมือออกไป ทุกคนเข้าแถวล้างกันตามระเบียบ ยกเว้นข้าวโพดที่รีบวิ่งเข้าไปกินข้าวเลยโดยไม่ล้างมือ เมื่อเวลาผ่านไปข้าวโพดเริ่มปวดท้องเพราะมือที่ไม่ได้ล้างมีเชื้อโรคเยอะ เพื่อนๆทุกคนต้องช่วยกันพาข้าวโพดไปห้องพยาบาล หลังจากนั้นข้าวโพดเลยล้างมือก่อนกินข้าวตลอดเวลา | 23 |

| | | | |
|----|------------------------|---|----|
| 36 | I got talent | ในวันงานโรงเรียน เด็กๆทั้ง 5 คนได้รวมตัวกันแสดงเพลงเกี่ยวกับอาหารทั้ง 5 หมู่ โดย แต่ละคนจะนำเสนอข้อดีที่คิดว่าดีที่สุดของหมู่ตัวเอง โดยเพลงมีความสุขสนุกสนานทำให้เพื่อนๆที่ทุกคนเต้นตามกันอย่างสนุก | 26 |
| 37 | ผอมเกินไปหรือเปล่า | ขณะที่ทุกคนกำลังนั่งเล่นอยู่ ไข่เลยเสนอเกมส์ขึ้นมาให้ทุกคนได้เล่นกัน โดนเป็นเกมจับบั้งสังเกต อย่างเช่น สังเกตมือของตัวเองหรือผมของตัวเองว่าผิดปกติมั้ยเริ่มมีดอกเล็บแล้ววีรป่าว เพื่อนให้ทุกคนได้สังเกตตัวเองแล้วกินอาหารให้ครบทุกหมู่ | 32 |
| 38 | เพื่อนตัวแสบจากต่างแดน | วันนี้ที่โรงเรียนมีเพื่อนใหม่ชื่อว่า แฮมเบอร์เกอร์ เป็นเพื่อนใหม่จากแดนไกล จะมาเรียนด้วยสักพัก เพื่อนๆทุกคนอยากคุยด้วย เลยเข้าไปเล่นด้วย แฮมเบอร์เกอร์ด้วยความอยากเด่นก็เลยทำให้ทุกคนทะเลาะกัน แล้วให้ทุกคนหันมาเล่นกับแฮมเบอร์เกอร์คนเดียว ผ่านไปสักสัปดาห์หนึ่ง เด็กๆเริ่มเรียนไม่รู้เรื่อง ท้องผูก อ้วน ทำอะไรไม่ได้ แถมป่วย แต่เมื่อแฮมเบอร์เกอร์จากไปทุกคนก็ดีขึ้น | 33 |
| 39 | งานเลี้ยง | ทุกคนต้องไปงานเลี้ยงฉลองหัวกระทะล่าสอบผ่าน ครอบครัวของหัวกระทะล่าทำอาหารไว้เยอะมาเพื่อนต่อรับเพื่อนๆทุกคน เมื่อทุกคนได้มานั่ง ละเริ่มกินอาหารอย่างพร้อมเพียงกัน ข้าวโพดได้กินอาหารไม่หยุดจนพุงเริ่มป่อง ส่วนถั่วเหลืองก็ใช้มือหยิบอาหารเลยไม่ยอมใช้ช้อน มะละกอเลยต้องบอกเพื่อนๆทุกคนถึงมารยาทบนโต๊ะอาหาร แล้วก็การกินแต่พอดี | 39 |
| 40 | Happy Birthday | วันเกิดของไข่ ไข่จำได้ว่าการกินอาหารที่ดีควรเป็นยังไงเลยให้คุณแม่เตรียมอาหารให้ครบ 5 หมู่เพื่อเพื่อนๆทุกคน เมื่อทุกคนมาถึงไข่เลยแนะนำอาหารทั้ง 5 หมู่จากที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมด รวมถึงบอกเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายก่อนที่จะกินอาหาร แล้วเป่าเค้กวันเกิด | 40 |

หมายเหตุ คำโครงการรายการโทรทัศน์อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2.6 ผลผลิตของโครงการ

- 1) สื่อรายการ การ์ตูน อนิเมชั่น : “5 หมู่ของหนู” จำนวนตอน 40 ตอน ความยาวตอนละไม่น้อยกว่า 5 นาที คำบรรยายแทนเสียงภาษาไทย (Close Caption) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) เผยแพร่ผ่านทางสถานีโทรทัศน์ระบบดิจิทัล ช่อง NEWS หรือเทียบเท่า
- 2) สื่อรายการ การ์ตูน อนิเมชั่น : “5 หมู่ของหนู” จำนวนตอน 40 ตอน ความยาวตอนละไม่น้อยกว่า 5 นาที คำบรรยายแทนเสียงภาษาไทย (Close Caption) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) เผยแพร่ผ่านทางสื่อออนไลน์ต่าง ๆ อาทิเช่น Facebook Youtube เป็นต้น

บทที่ 3 วิธีการดำเนินโครงการ

3.1 ตัวอย่างรายการ (Demo)

ทางคณะทำงานได้ดำเนินการจัดทำตัวอย่างรายการ (Demo) ของรายการ “5 หมู่ของหนู” เสร็จเรียบร้อยแล้ว ตามเอกสารแนบในภาคผนวก ก

3.2 การจองเวลากับสถานีโทรทัศน์ดิจิทัลเพื่อออกอากาศรายการ

คณะทำงานได้ติดต่อไปที่สถานีโทรทัศน์ดิจิทัล JKN18 เพื่อดำเนินการขอจองเวลาออกอากาศในช่วงเวลา 07.00 - 09.00 น. หรือช่วงเวลาที่เหมาะสมเป็นประจำทุกวันเสาร์และอาทิตย์ของ รายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอน ความยาวตอนละ 5 นาที และทาง บริษัท เจเคเอ็น เนสท์ ไลฟ์ จำกัด ได้ยินยอมให้รายการ. “5 หมู่ของหนู” ตามเอกสารแนบในภาคผนวก ข

3.3 พังการออกอากาศรายการหรือหนังสือรับรองการบรรจุผังรายการจากสถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ

รายการ 5 หมู่ของหนู จำนวน 40 ตอน ตอนละ 5 นาที จะดำเนินการออกอากาศผ่านทางสถานีโทรทัศน์ระบบดิจิทัล ช่อง NEWS ในวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 07.00 – 07.05 น. เริ่มออกอากาศวันที่ 5 มิถุนายน 2564 ถึงวันที่ 17 ตุลาคม 2564 (ภาคผนวก ค)

3.4 ผลิตต้นฉบับเนื้อหารายการ “ 5 หมู่ของหนู ” จำนวน 40 ตอน

คณะทำงานผู้ผลิตรายการ ได้ทำการปรึกษากับที่ปรึกษาโครงการ นายแพทย์กรภัทร มยุระสาคร และนายโชติ อนันต์ เชาว์นัฐจิตร ในการจัดทำสคริปต์รายการโทรทัศน์ เพื่อจัดทำ บทรายการ “5 หมู่ของหนู ” ทั้งหมด 40 ตอน และดำเนินการถ่ายทำ รวมถึงตัดต่อรายการ “5 หมู่ของหนู” พร้อมจัดทำคำบรรยายแทน เสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) เพื่อเตรียมออกอากาศ โดยรายละเอียดต้นฉบับผลิตรายการตามลิงค์ที่แนบมา (ภาคผนวก ง)

ลิงค์: <https://bit.ly/3EcGKI3>

3.6 ระยะเวลาการดำเนินงาน

365 วัน

3.7 บุคลากรในโครงการ

| | | |
|-------------------|-------------|------------------|
| 1) นายภัทร | วิชชุภานนท์ | หัวหน้าโครงการ |
| 2) นายแพทย์ภัทร | มยุระสาคร | ที่ปรึกษาโครงการ |
| 3) นายโชติอนันต์ | เชาว์สุจริต | ที่ปรึกษาโครงการ |
| 4) นายประชา | ธนะฤกษ์ | ทีมงาน |
| 5) นายอภิวังศ์ | ลิ้มวรการ | ทีมงาน |
| 6) นางสาววิลาสินี | คำห้ำ | ผู้ประสานงาน |

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

4.1 สรุปผลการดำเนินโครงการส่งเสริมโครงการผลิตและออกอากาศรายการโทรทัศน์ระบบดิจิทัล รายการสำหรับเด็กปฐมวัย (3-5 ปี) รายการ 5 หมู่ของหนู

ทางคณะทำงานได้ดำเนินการจัดทำรายการการ์ตูน 5 หมู่ของหนู จำนวน 40 ตอนเสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และได้ออกอากาศทางช่อง JKN 18 ตั้งแต่วันที่ 5 มิถุนายน 2564 ถึงวันที่ 17 ตุลาคม 2564 ทางคณะทำงานได้แนบเอกสารรับรองการออกอากาศจากสถานีโทรทัศน์ไว้ในภาคผนวก จ และได้รวบรวมเรตติ้งแบบในภาคผนวก ฉ รวมทั้งดำเนินการเผยแพร่ลงในแพลตฟอร์มออนไลน์ ได้แก่ช่องทาง Youtube และ Facebook ครบทั้ง 40 ตอน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

การดำเนินโครงการ 5 หมู่ของหนู มีระยะเวลาของโครงการ จำนวน 365 วัน คณะทำงานได้ดำเนินการตามแผนงาน โดยการจัดทำบทนำ กำหนดขอบเขตการดำเนินงาน และศึกษาทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แผนการดำเนินงาน แนวคิดรายการ รวมถึงติดต่อหาช่องทางการออกอากาศ และได้นำส่งหนังสือรับรองการออกอากาศรายการ 5 หมู่ของหนู จากสถานีโทรทัศน์ ได้จัดทำเป็นรายงานการศึกษาขั้นต้น เพื่อนำส่งในงวดที่ 1

รายงานความก้าวหน้าฉบับที่ 1 ทางคณะทำงานได้ดำเนินการจัดทำร่างผังการออกอากาศรายการ และดำเนินการขอหนังสือการรับรองการออกอากาศของรายการ 5 หมู่ของหนู จากสถานีโทรทัศน์ระบบดิจิทัล รวมถึงจัดทำสคริปต์หรือบทรายการโทรทัศน์ จำนวน 40 ตอน เพื่อนำส่งในงวดที่ 2

รายงานความก้าวหน้าฉบับที่ 2 ทางคณะทำงานได้ดำเนินการจัดทำรายการการ์ตูน 5 หมู่ของหนู และได้ นำส่งบทผลิตต้นฉบับเนื้อหารายการ จำนวน 40 ตอน ในรูปของไฟล์ดริฟเป็นที่ยอมรับแล้ว

4.2 ต้นฉบับเนื้อหารายการ “ 5 หมู่ของหนู ” จำนวน 40 ตอน

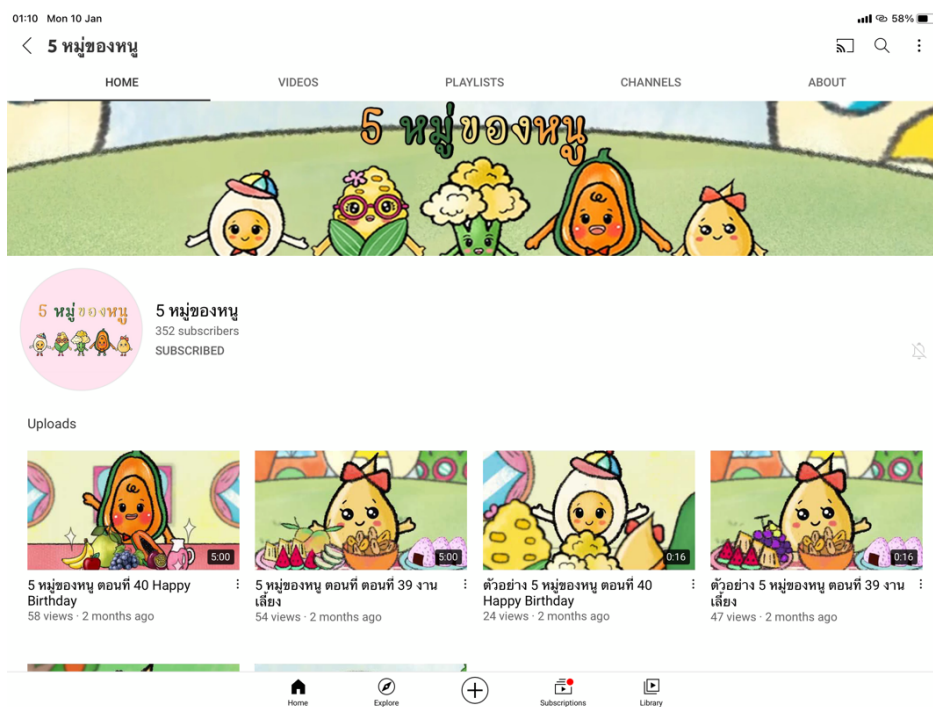
คณะทำงานผู้ผลิตรายการ ได้ดำเนินการถ่ายทำ รวมถึงตัดต่อรายการ “5 หมู่ของหนู” พร้อมจัดทำคำบรรยายแทน เสียง (Closed Caption) หรือล่ามภาษามือ (Sign Language Interpretation) และบริการเสียงบรรยายภาพ (Audio Description) เพื่อเตรียมออกอากาศ โดยนำส่งเป็นไฟล์ต้นฉบับที่ได้มาตรฐานสากล พร้อมทั้งจะนำไปออกอากาศสถานีโทรทัศน์ในระบบดิจิทัล และต้นฉบับรายการที่ยำไปเผยแพร่ทางสื่ออื่นๆ อาทิเช่น Line Youtube Facebook เป็นต้น ในหน่วยเก็บข้อมูล (Harddisk)

4.3 สรุปผลการเผยแพร่รายการ “5 หมู่ของหนู” จำนวน 40 ตอน

รายการ “5 หมู่ของหนู” ได้เริ่มออกอากาศตั้งแต่วันที่ 5 มิถุนายน 2564 จนถึง 17 ตุลาคม 2564 จำนวน 40 ตอน และมีการออกอากาศจำนวน 3 ช่องทาง มีรายละเอียด ดังนี้

- 1) โทรทัศน์ระบบดิจิทัล ช่อง JKN 18
- 2) Youtube: 5 หมู่ของหนู
- 3) Facebook: 5 หมู่ของหนู

ช่องทาง Youtube: 5 หมู่ของหนู





ตัวอย่าง 5 หมู่ของหนู ตอนที่ 31 จำได้มั๊ยนะ
334 views · 3 months ago



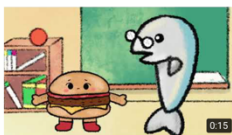
5 หมู่ของหนู ตอนที่ 30 ใช้หัวคิดระบาค
2.8K views · 3 months ago



5 หมู่ของหนู ตอนที่ 29 มองไม่ค่อยชัดในห้องเรียน
367 views · 3 months ago



ตัวอย่าง 5 หมู่ของหนู ตอนที่ 30 ใช้หัวคิดระบาค
296 views · 3 months ago



ตัวอย่าง 5 หมู่ของหนู ตอนที่ 33 เพื่อนตัวแสบจากต่างแดน
73 views · 3 months ago



5 หมู่ของหนู ตอนที่ 32 หมอมเก็นไปหรือเปล่า
849 views · 3 months ago

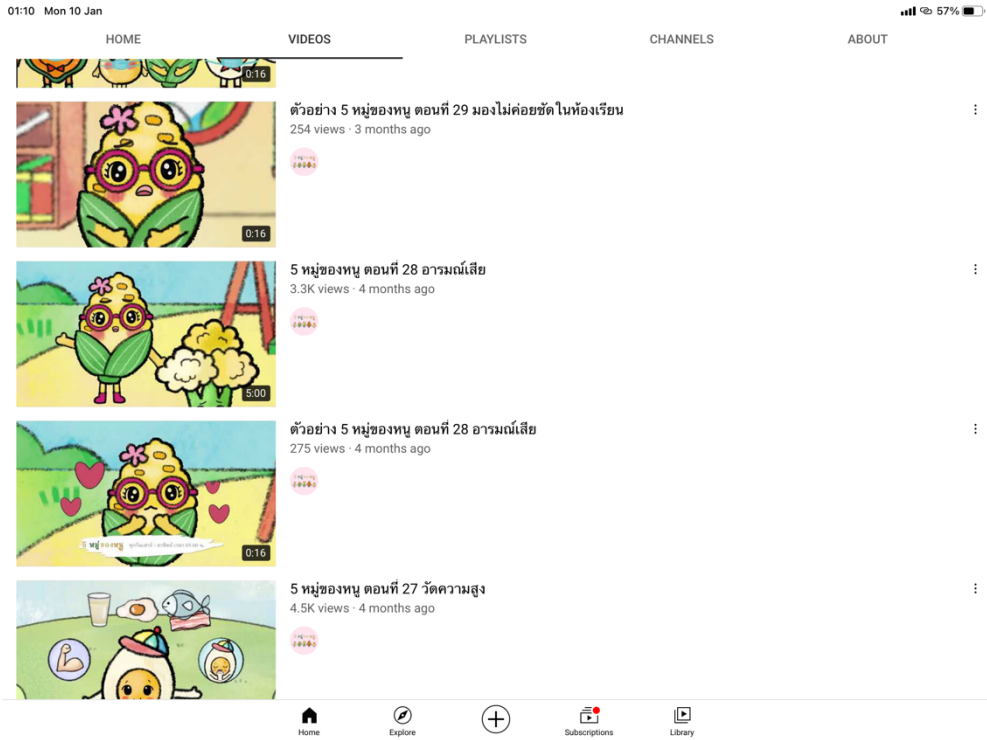


ตัวอย่าง 5 หมู่ของหนู ตอนที่ 32 หมอมเก็นไปหรือเปล่า
157 views · 3 months ago

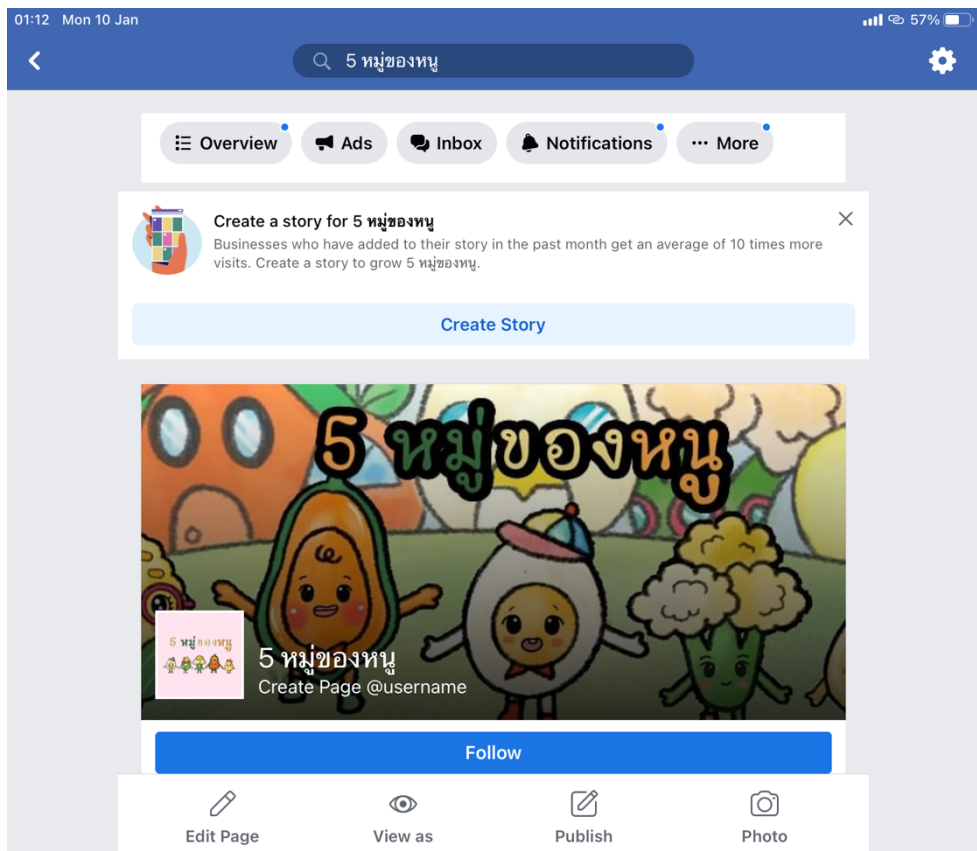


5 หมู่ของหนู ตอนที่ 31 จำได้มั๊ยนะ
1.5K views · 3 months ago





ช่องทาง Facebook: 5 หมู่ของหนู








01:12 Mon 10 Jan 57%

5 หมู่ของหนู

Live Videos Groups Events Shop Posts About Community Pr

Options

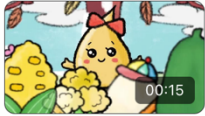

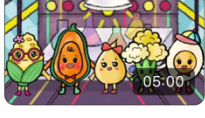


- 
Untitled
 4 months ago · 1.5K views
 1
- 
Untitled
 4 months ago · 3 views
- 
Untitled
 4 months ago · 4 views
- 
Untitled
 4 months ago · 1.3K views
 1
- 
Untitled
 4 months ago · 1.3K views
 1

01:13 Mon 10 Jan 57%

5 หมู่ของหนู

Live Videos Groups Events Shop Posts About Community Pr

Options

- 
Untitled
 5 months ago · 3 views
- 
Untitled
 5 months ago · 7 views
 1
- 
Untitled
 5 months ago · 1.2K views
 2
- 
Untitled
 5 months ago
- 
Untitled
 5 months ago · 7 views
 2

ตารางสรุปรายละเอียดผลการเผยแพร่รายการ

| ตอน | ชื่อตอน | วันที่ ออกอากาศ | Rating TVR | จำนวนผู้ชม | |
|-----|---|--------------------|---------------|------------|---------|
| | | | | Facebook | Youtube |
| 1 | หมู่บ้านของเราน่าอยู่ | 05/06/2021 | 0.000 | 3,600 | 5,071 |
| 2 | ไข่มันตัวร้าย | 06/06/2021 | 0.000 | 3,300 | 22,756 |
| 3 | ห้องผูกทำไงดี | 12/06/2021 | 0.000 | 17,200 | 2,631 |
| 4 | เหื่อ... เหนื่อยจัง แรงหมด | 13/06/2021 | 0.000 | 2,800 | 21,268 |
| 5 | มาวิ่งแข่งกันเถอะ | 19/06/2021 | 0.000 | 12,000 | 12,818 |
| 6 | ผลหายเร็วจัง | 20/06/2021 | 0.000 | 7,700 | 4,616 |
| 7 | โอย! เจ็บตาจัง | 26/06/2021 | 0.058 | 8,600 | 3,169 |
| 8 | ต้อนรับเพื่อนใหม่ | 27/06/2021 | 0.000 | 5,100 | 11,603 |
| 9 | อ้วนแล้ว | 03/07/2021 | 0.000 | 7,800 | 29,300 |
| 10 | สาดน้ำสงกรานต์ ชุ่ม ฉ่ำ หัวใจ จนฮัดซิว!! | 04/07/2021 | 0.002 | 2,600 | 2,545 |
| 11 | นมโรงเรียน | 10/07/2021 | 0.000 | 2,600 | 11,463 |
| 12 | จำอะไรไม่ได้เลย | 11/07/2021 | 0.000 | 8,600 | 1,154 |
| 13 | เลือดออกที่ฟัน | 17/07/2021 | 0.011 | 2,600 | 6,985 |
| 14 | ออกกำลังกายกันเถอะ | 18/07/2021 | 0.000 | 2,600 | 25 |
| 15 | งานกีฬาหมู่บ้าน | 24/07/2021 | 0.000 | 2,600 | 104 |
| 16 | จับคู่บัดดี้ | 25/07/2021 | 0.061 | 2,600 | 23 |
| 17 | เครื่องแปลงร่าง | 31/07/2021 | 0.000 | 1,200 | 36 |

| | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|-------|-------|--------|
| 18 | พลังงานของร่างกาย | 7/08/2021 | 0.020 | 2,700 | 19,422 |
| 19 | หน้าหนาวมาแล้ว | 8/08/2021 | 0.000 | 519 | 4,060 |
| 20 | ผิวแตกหน้าหนาว | 14 /08/2021 | 0.005 | 1,300 | 2,567 |
| 21 | ปวดจิ้ง ฟันผุ | 15 /08/2021 | 0.010 | 1,400 | 2,165 |
| 22 | แค้ก ๆ | 21 /08/2021 | 0.000 | 1,300 | 3,296 |
| 23 | ล้างมือกันเถอะ | 22 /08/2021 | 0.000 | 1,600 | 11,248 |
| 24 | ห้องเสีย หนูปวดท้อง | 28/08/2021 | 0.000 | 2,600 | 14,190 |
| 25 | ได้บทเป็นอัศวิน | 29/08/2021 | 0.010 | 2,600 | 6,372 |
| 26 | I got talent | 4/09/2021 | 0.000 | 2,600 | 2,531 |
| 27 | วัดความสูง | 5/09/2021 | 0.000 | 2,700 | 4,596 |
| 28 | อารมณ์เสีย | 11/09/2021 | 0.015 | 7,700 | 3,356 |
| 29 | มองไม่ค่อยชัดในห้องเรียน | 12/09/2021 | 0.006 | 2,700 | 373 |
| 30 | ไข้หวัดระบาด | 18/09/2021 | 0.006 | 8,300 | 2,894 |
| 31 | จำได้มีนะ | 19/09/2021 | 0.014 | 8,400 | 1,572 |
| 32 | พอมเกินไปหรือเปล่า | 25/09/2021 | 0.009 | 9,400 | 855 |
| 33 | เพื่อนตัวแสบจากต่างแดน | 26/09/2021 | 0.006 | 8,700 | 141 |
| 34 | เสริมพลัง | 2/10/2021 | 0.000 | 8,000 | 298 |
| 35 | มือสวยจิ้ง | 3/10/2021 | 0.006 | 7,900 | 68 |
| 36 | แข่งว่ายน้ำ | 9/10/2021 | 0.033 | 8,000 | 82 |
| 37 | ออกกำลังกาย | 10/10/2021 | 0.000 | 8,000 | 28 |

| | | | | | |
|---------|----------------|------------|-------|---------|---------|
| 38 | แคมเปญพระราช | 16/10/2021 | 0.011 | 7,900 | 57 |
| 39 | งานเลี้ยง | 17/10/2021 | 0.014 | 8,700 | 59 |
| 40 | Happy Birthday | 17/10/2021 | 0.011 | 13,000 | 66 |
| Summary | | | 0.007 | 219,519 | 215,863 |

รวมจำนวนเข้ารับชมสื่อออนไลน์ 435,382 คน

4.4 กิจกรรมทางการตลาดในสื่อออนไลน์

ทางคณะทำงานได้จัดกิจกรรมใน Facebook Fan page 5 หมู่ของหนู เพื่อให้ผู้ชมได้มีส่วนร่วมกับรายการ และได้ทำกิจกรรมที่มีความสร้างสรรค์กันภายในครอบครัว รวมถึงยังเป็นการเพิ่มการเข้าถึงการรับชมของรายการ 5 หมู่ของหนูด้วย

10:34 Mon 14 Feb 3G 94%

5 หมู่ของหนู

Live Videos Groups Events Shop Posts About Community Pr

Options

5 หมู่ของหนู
Posted by Nutchu Nut
23 Jun 2564 BE · 🌐

📣 ร่วมสนุกกับรายการ 5 หมู่ของหนู 📣

ลุ้นรับของรางวัลสุดน่ารักจากทางรายการ
ง่ายๆเพียง เลือกระบายสีภาพที่ชอบที่สุด
แล้วส่งมาในคอมเมนต์ได้โพสต์นี้

... See More

5 หมู่ของหนู

เพียงกดไลค์และกดแชร์เพจ
และระบายสีภาพที่ชอบที่สุด
พร้อมตอบคำถาม

สามารถร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม 2564*



ประกาศผู้โชคดีผ่านทางหน้าเพจ

ลุ้นรับ
ฟรี!



👍 246 25 Comments 27 Shares

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

ภาพกิจกรรมทางการตลาดในสื่อออนไลน์

Live Videos Groups Events Shop Posts About Community

Options

5 หมู่ของหนู
 Posted by Chaiyakrup Wongakanit
 6 Jul 2564 BE · 🌐

📣 ประกาศรายชื่อผู้โชคดี 📣
 กิจกรรมวาดภาพระบายสี ครั้งที่ 1
 กรุณายืนยันรับสิทธิ์โดย inbox
 ที่อยู่มายังเพจ "5 หมู่ของหนู"
 ตั้งแต่วันที่ ถึง 11 กรกฎาคม 2564

แล้วพบกับกิจกรรม... See More

5 หมู่ของหนู

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี

สุขขุม ของขวัญ
 Puipaoprang Emkosa
 Natcharee Pannengpetch

กรุณายืนยันรับสิทธิ์ได้ตั้งแต่วันที่ ถึง 11 กรกฎาคม 2564*

ได้รับฟรี!

You and 4 others 4 Comments

Like Comment Share

Home Friends Watch Marketplace Notifications Menu

ภาพกิจกรรมทางการตลาดในสื่อออนไลน์

4.5 บรรณานุกรม

Green, A. (2563, เมษายน 2). โครระบาด (Pandemic) คืออะไร. Retrieved from True ปูปลูกปัญญา:

<https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/79679/-blo-scihea-sci->

nitayaporn.m. (27 พฤษภาคม 2563). New Normal ชีวิตวิถีใหม่. เข้าถึงได้จาก กรมสุขภาพจิต:

<https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>

ไชยเหล็ก, ช. (2563, มีนาคม 12). Pandemic คืออะไร. Retrieved from The standard:

<https://thestandard.co/what-is-pandemic/>

ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (30 มกราคม 2563). ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019 (novel coronavirus 2019, 2019-nCoV). เข้าถึงได้จาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราช

พยาบาล: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1410>

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2563). สุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ). เข้าถึง

ได้จาก วว.รังสีรักษา และเวชศาสตร์นิวเคลียร์: [http://km.citu.tu.ac.th/km/wp-](http://km.citu.tu.ac.th/km/wp-content/uploads/2013/06/health.pdf)

[content/uploads/2013/06/health.pdf](http://km.citu.tu.ac.th/km/wp-content/uploads/2013/06/health.pdf)

สุภัค วงศ์ไวยทยากร. (8 เมษายน 2563). การเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

ไวรัสโควิด-19. เข้าถึงได้จาก จังหวัดนครสวรรค์:

http://www.nakhonsawan.go.th/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=2649:social-distancing-19&catid=26&Itemid=217

อาจารย์ แพทย์หญิงรพีพรรณ รัตนวงศ์นรา. (2563). 7 วิธีเว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING ด้านภัย

COVID-19. เข้าถึงได้จาก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล:

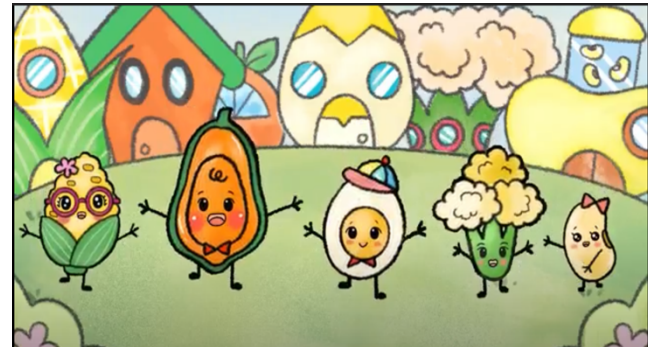
<https://med.mahidol.ac.th/th/infographics/172>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างรายการ (Demo)

ตัวอย่างรายการ 5 หมู่ของหนู (Demo รายการ) (ซีดีที่แนบมาด้วย)



ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองการจองเวลาออกอากาศรายการ “5 หมู่ของหนู” จาก
สถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศ หรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ



บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด

JKN BEST LIFE CO.,LTD.

818 หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ

จังหวัดสมุทรปราการ 10270

เบอร์โทร 0-2021-7777 โทรสาร.0-2398-4131 www.jknglobal.com

7 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอยืนยันการออกอากาศและบรรจุผังรายการ

เรียน บริษัท บอสส์เมด จำกัด

ตามที่ บริษัท บอสส์เมด จำกัด ได้ทำการจองเวลาการออกอากาศ กับสถานีโทรทัศน์ดิจิทัลทีวี ช่อง JKN18 เพื่อเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ รายการ "5 หมู่ของหนู" ความยาว 5 นาที/ตอน โดยออกอากาศทุกวันเสาร์ และ อาทิตย์ ช่วงเวลา 07:00-07:05 น. จำนวน 40 ตอน เริ่มออกอากาศ 5 มิถุนายน-17 ตุลาคม 2564

ทางบริษัทฯ/สถานี ขอยืนยันการสั่งจองและสามารถเผยแพร่ออกอากาศ ได้จริงตามวันเวลาที่ระบุดังกล่าว มา ณ ที่นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(คุณกมลรัตน์ มงคลครุฑ)

รองกรรมการผู้จัดการสายงานขาย

ภาคผนวก ค

ผังการออกอากาศรายการหรือหนังสือรับรองการบรรจุผังรายการจาก
สถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิ
ในช่วงเวลาออกอากาศ

ผังการออกอากาศรายการหรือหนังสือรับรองการบรรจุผังรายการจากสถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศ

หรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ

| ตอนที่ | ชื่อตอน | วันที่ออกอากาศ |
|--------|--|------------------|
| 1 | หมู่บ้านของเราน่าอยู่ | 5 มิถุนายน 2564 |
| 2 | ไขมันตัวร้าย | 6 มิถุนายน 2564 |
| 3 | ท้องผูกทำไงดี | 12 มิถุนายน 2564 |
| 4 | เหื่อ... เหนื่อยจัง แรงหมด | 13 มิถุนายน 2564 |
| 5 | มาวิ่งแข่งกันเถอะ | 19 มิถุนายน 2564 |
| 6 | แผลหายเร็วจัง | 20 มิถุนายน 2564 |
| 7 | โอย! เจ็บตาจัง | 26 มิถุนายน 2564 |
| 8 | ต้อนรับเพื่อนใหม่ | 27 มิถุนายน 2564 |
| 9 | อ้วนแล้ว | 3 กรกฎาคม 2564 |
| 10 | สาดน้ำสงกรานต์ ชุ่ม ฉ่ำหัวใจ จนฮัดซั่ว!! | 4 กรกฎาคม 2564 |
| 11 | นมโรงเรียน | 10 กรกฎาคม 2564 |
| 12 | จำอะไรไม่ได้เลย | 11 กรกฎาคม 2564 |
| 13 | เลือดออกที่ฟัน | 17 กรกฎาคม 2564 |
| 14 | ออกกำลังกายกันเถอะ | 18 กรกฎาคม 2564 |
| 15 | งานกีฬาหมู่บ้าน | 24 กรกฎาคม 2564 |
| 16 | จับคู่บัดดี้ | 25 กรกฎาคม 2564 |
| 17 | เครื่องแปลงร่าง | 31 กรกฎาคม 2564 |
| 18 | พลังงานของร่างกาย | 1 สิงหาคม 2564 |

| | | |
|----|--------------------------|-----------------|
| 19 | หน้าหนาวมาแล้ว | 7 สิงหาคม 2564 |
| 20 | ผิวแตกหน้าหนาว | 8 สิงหาคม 2564 |
| 21 | ปวดจิ้ง ฟันผุ | 14 สิงหาคม 2564 |
| 22 | แค๊ก ๆ | 15 สิงหาคม 2564 |
| 23 | ล้างมือกันเถอะ | 21 สิงหาคม 2564 |
| 24 | ท้องเสีย หนูปวดท้อง | 22 สิงหาคม 2564 |
| 25 | ได้บทเป็นอัศวิน | 28 สิงหาคม 2564 |
| 26 | I got talent | 29 สิงหาคม 2564 |
| 27 | วัดความสูง | 4 กันยายน 2564 |
| 28 | อารมณ์เสีย | 5 กันยายน 2564 |
| 29 | มองไม่ค่อยชัดในห้องเรียน | 11 กันยายน 2564 |
| 30 | ใช้หัวกระดาษ | 12 กันยายน 2564 |
| 31 | จำได้มั้ยนะ | 18 กันยายน 2564 |
| 32 | พอมเกินไปหรือเปล่า | 19 กันยายน 2564 |
| 33 | เพื่อนตัวแสบจากต่างแดน | 25 กันยายน 2564 |
| 34 | เสริมพลัง | 26 กันยายน 2564 |
| 35 | มือสวยจัง | 2 ตุลาคม 2564 |
| 36 | แข่งว่ายน้ำ | 3 ตุลาคม 2564 |
| 37 | ออกกำลังกาย | 9 ตุลาคม 2564 |
| 38 | แคมป์ธรรมชาติ | 10 ตุลาคม 2564 |

| | | |
|----|----------------|----------------|
| 39 | งานเลี้ยง | 16 ตุลาคม 2564 |
| 40 | Happy Birthday | 17 ตุลาคม 2564 |


ภาคผนวก ง

ผลิตต้นฉบับรายการ จำนวน 40 ตอน

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 1 หมู่บ้านของเราน่าอยู่

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-3 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 16 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 17-18 ความยาว 15 วินาที



| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องมะละกอ</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| | | (ตัวแทนของวิตามินสัญญาณักษณ์คือมะละกอ) อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี Text. น้องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญญาณักษณ์คือดอกกะหล่ำ) | |
| 2. | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน หมู่บ้านของเราอยู่  | สวัสดิ์คະນ້ອງ ໑ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน หมู่บ้านของเราอยู่ | 5 วินาที |
| 3. | ภาพหมู่บ้าน 5 หมู่ ในดินแดน 5 หมู่ | ณ ดินแดนแห่งความอุดมสมบูรณ์ ที่มีชื่อว่าดินแดนห้าหมู่ เป็นที่ตั้งของหมู่บ้านทั้ง 5 หมู่บ้าน | 5 วินาที |
| 4. | ภาพน้องไข่ น้องข้าวโพด น้องถั่วเหลือง น้องมะละกอ น้องดอก กะหล่ำ โปสในท่าโซว์พลัง ทั้ง 5 กระโดดแปะมือกันแล้วหันมากวักมือเรียกทุกคน | Vo. ในแต่ละหมู่บ้านนั้นเต็มไปด้วยเด็ก ๆ ที่มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง สุขภาพจิตใจสดใสร่าเริง | 5 วินาที |



| | | | |
|----|---|--|-------------|
| |  | | |
| 5. | <p>LS. ภาพหมู่บ้านโปรตีน MS. ภาพเดินออกมาจากหมู่บ้าน</p>  | <p>Vo. ที่หมู่บ้านโปรตีน หมู่บ้านนี้เรามีน้องไข่เป็นตัวแทนของหมู่บ้าน น้องไข่จะมาเหล่าประโยชน์ของไข่ให้เพื่อน ๆ ฟังกันค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 6. | <p>LS. ภาพน้องไข่วิ่งออกกำลังกาย Text. น้องไข่</p> | <p>น้องไข่ สวัสดีครับเพื่อน ๆ ผมชื่อน้องไข่ ในตัวของผมมีสารอาหารที่ช่วยทำ ให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยบำรุงสมอง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| |  | ไปรตืนจากไ้จ้งเหมาะะกับเพื่อน ๆ ทุกคนนะครั้บ | |
| 7. | LS. ภาพหมู่บ้านคาร์โบไฮเดรต MS. มีข้าวโพดเดินออกมาจากหมู่บ้าน | Vo. ที่หมู่บ้านคาร์โบไฮเดรต หมู่บ้านนี้ เรามีน้องข้าวโพดเป็นตัวแทนของหมู่บ้าน น้องข้าวโพดจะมาเล่าประโยชน์ของแป้งและน้ำตาลให้เพื่อน ๆ ฟังกันคะ | 5 วินาที |
| 8. | LS. ภาพน้องข้าวโพดเดินเข้ามาแนะนำตัว Text. น้องข้าวโพด  | น้องข้าวโพด สวัสดีจ้ะทุกคน ฉันชื่อข้าวโพด ในตัวของฉันมีพลังงาน อย่างแป้งและน้ำตาล แป้งที่อยู่ในตัวของฉันทำให้เพื่อน ๆ อิ่มท้อง ส่วนน้ำตาลก็ช่วยทำให้เพื่อน ๆ อารมณ์ดีอีกด้วยนะ | 5 วินาที |
| 9. | LS. ภาพหมู่บ้านไขมัน MS. ภาพน้องน้ำมันเดินออกมาจากหมู่บ้าน | Vo. ที่หมู่บ้านไขมัน หมู่บ้านนี้ เรามีน้องน้ำมันเป็นตัวแทนของหมู่บ้าน | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| | | น้องน้ำมันจะมาเล่าประโยชน์ของไขมันให้เพื่อน ๆ ฟังกันค่ะ | |
| 10. | <p>LS. ภาพน้องน้องถั่วเหลืองเดินเข้ามาแนะนำตัว</p> <p>Text. น้องน้ำมัน</p> <p>รำเรียงสไตและกระฉับกระฉ่าง</p> <p>น้องถั่วเหลืองหมุนตัวหนึ่งรอบก่อนจะออกไป</p> | <p>น้องน้ำมัน (ผู้หญิง)</p> <p>สวัสดีทุกคน ฉันชื่อ น้ำมัน ในตัวของฉันมีไขมันที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาว ไขมันอย่างฉันจะมีประโยชน์มาก ๆ เลยละ</p> | 5 วินาที |
| 11. | <p>LS. ภาพหมู่บ้านวิตามิน</p> <p>MS. มะละกอเดินออกมาจากหมู่บ้าน</p>  | <p>Vo. ที่หมู่บ้านวิตามิน</p> <p>หมู่บ้านนี้ เรามีน้องมะละกอเป็นตัวแทนของหมู่บ้าน</p> <p>น้องมะละกอจะมาเล่าประโยชน์ของผลไม้ให้เพื่อน ๆ ฟังกันค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 12. | <p>LS. ภาพน้องมะละกอเดินเข้ามาแนะนำตัว</p> <p>Text. น้องมะละกอ</p> <p>อารมณ์ดี และผิวสวย</p> | C | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---|-------------|
| |  | | |
| 13. | <p>LS. ภาพหมู่บ้านเกลือแร่ MS. มีดอกกะหล่ำเป็นตัวแทน ดอกกะหล่ำจับมือกันเดินเตะขาไปข้างหน้า</p>  | <p>Vo. ที่หมู่บ้านเกลือแร่ หมู่บ้านนี้ เรามีน้องดอกกะหล่ำเป็นตัวแทนของหมู่บ้าน น้องดอกกะหล่ำจะมาเล่าประโยชน์ของผักใบเขียวให้เพื่อน ๆ ฟังค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 14. | <p>LS. ภาพน้องกะหล่ำเดินยิ้มกว้างเห็นฟันขาวเรียงสวย หันมายิ้มให้ทุกคน เห็นออรัแสงวาบออกมาจากฟัน Text. น้องดอกกะหล่ำ</p> | <p>น้องดอกกะหล่ำ สวัสดีครับเพื่อน ๆ ทุกคน ผมชื่อดอกกะหล่ำ ผมเป็นผักใบเขียว ที่มี เส้นใยอาหารและเกลือแร่ หน้าที่ของผมก็คือช่วยเสริมสร้างภูมิ ต้านทาน และทำให้เพื่อน ๆ ชับถ่ายได้ดีนั่นเอง</p> | 5 วินาที |
| 15. | <p>ภาพทั้ง 5 เดินจับมือกันออกมา ยิ้มกว้าง</p> | <p>Vo. อาหาร 5 หมู่ คืออาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---|-------------|
| | | โปรตีนมีมากในไข่ คาร์โบไฮเดรตมีมากในแป้ง และน้ำตาลอย่างข้าวหรือข้าวโพด ส่วนไขมันก็พบมากในน้ำมันหรือเนื้อสัตว์ วิตามินมีมากในผลไม้อย่างมะละกอ ส่วนดอกกระหล่ำก็คือตัวแทนของผักใบเขียวที่มากไปด้วยเกลือแร่ | |
| 16. | <p>Text. ประโยชน์ของอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้สติปัญญาดี และมีจิตใจที่แจ่มใส</p>  | Vo. อาหาร 5 หมู่ ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มความสูงให้สมวัย ทำให้สติปัญญาดี และทำให้เรามีจิตใจที่แจ่มใส อีกด้วยนะคะ | |
| 17. | Text. ขอขอบคุณ | เสียงดนตรี | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|-------------|--------------|
| | <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | | |
| 18. | <p>ผลิตโดย บริษัท บอสส์เมด จำกัด</p>  <p>บริษัท บอสส์เมด จำกัด</p> | sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 2 ไขมันตัวร้าย

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 3 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 17-18 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|--|
| 1 | <p style="text-align: center;">Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโต ไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p style="text-align: right;">Text. น่องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมี พลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p style="text-align: right;">Text. น่องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p style="text-align: right;">Text. น่องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p style="text-align: right;">Text. น่องมะละกอ</p> | <p style="text-align: center;">40 วินาที</p> |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| | | <p>(ตัวแทนของวิตามินสัญญาณลักษณะคือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้น ไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>(ตัวแทนของเกลือแร่สัญญาณลักษณะคือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน ไขมันตัวร้าย</p>  | <p>Sound intro</p> <p>สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน</p> <p>5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน ไขมันตัวร้าย</p> | 5 วินาที |
| 3. | ที่โรงเรียนโภชนาการ | Vo. วันนี้ก่อนกลับบ้านน้องน้ำมันชวนเพื่อน ๆ ไปเที่ยวที่ หมู่บ้านไขมันของเธอในวันหยุดสุดสัปดาห์ | 5 วินาที |
| 4. | <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> <p>ผ่านหลังน้ำมันเห็นหน้าทุกคนยิ้มกว้าง สนใจ</p> | <p>น้องน้ำมัน</p> <p>นี่ ๆ ทุกคน วันหยุดสุดสัปดาห์นี้</p> <p>ไปเที่ยวที่หมู่บ้านไขมันของฉันไหม</p> <p>ทุกคน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| | | ไปจ้า | |
| 5. | ภาพการเดินทาง//ทั้งสี่คนเดินต่อแถวกันไป มีถั่วเหลืองเดินนำหน้าไกล ๆ | Vo. เข้าวันต่อมาทุกคนก็มารวมตัวกันตามที่ได้นัดหมายไว้ และออกเดินทาง ระหว่างทางทุกคนก็ร้องรำทำเพลงกัน อย่างสนุกสนาน | 5 วินาที |
| 6. | น้ำมันเดินกลับมาหาเพื่อน ๆ น้ำมันและเพื่อน ๆ หยุดคุยกัน | น้องน้ำมัน นี่ ๆ พวกเธอ เดินกันเร็ว ๆ หน่อยสิ | 5 วินาที |
| |  | น้องข้าวโพด ใจเย็น ๆ นะจ๊ะน้องน้ำมัน น้องน้ำมัน ก็ฉันอยากให้ทุกคนไปถึงเร็ว ๆ นี่นา มะละกอและดอกกะหล่ำ รับทราบแรงสปีดไปเลย (พิ้ว) | |
| | ภาพมะละกอกับดอกกะหล่ำวิ่งนำเพื่อน ๆ ไป | | |

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| 7. | <p>ที่หมู่บ้านไขมัน</p>  <p>หมู่บ้านไขมัน</p> <p>ทางเข้าหมู่บ้านมีสีส้มที่ดูอบอุ่น</p> | Vo. และแล้วทุกคนก็มาอยู่ที่หมู่บ้านไขมัน | 5 วินาที |
| 8. | <p>รับหน้าถั่วเหลืองโบกทักทายสมาชิกในหมู่บ้าน และร้องเพลง สมาชิกในหมู่บ้านหยุดเดินและเดินล้อมวงกัน</p> | <p>น้องน้ำมัน ถึงแล้วหมู่บ้านไขมันของฉัน</p> | 5 วินาที |
| 9. | <p>ที่หน้าหมู่บ้านของน้องน้ำมัน</p> <p>ทุกคนเดินตามเข้าไปในบ้าน</p> | <p>Vo. ที่หมู่บ้านของน้องน้ำมัน เธอพาเพื่อน ๆ ไปแนะนำให้ รู้จักกับญาติของเธอที่เป็นไขมันชนิดต่าง ๆ</p> <p>น้องน้ำมัน สวัสดีทุกคน นี่เพื่อน ๆ ของหนู</p> <p>ญาติ ๆ สวัสดี ยินดีต้อนรับสู่หมู่บ้านไขมันจ้า</p> | 5 วินาที |
| 10. | <p>ภายในหมู่บ้านมีสมาชิกยืนรออยู่ รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>น้องน้ำมัน ครอบครัวของฉันมีหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ก็เลยต้องมีกันเยอะหน่อย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p>  <p>รับหน้าดอกกระหล่ำ</p> | <p>SFX. เสียงท้องร้อง</p> <p>น้องน้ำมัน อู๋ย...ดูท่าทางเธอจะหิวแล้วนะ เราไปกินข้าวกันเถอะจ้ะ</p> | |
| 11. | ภาพในบ้านของน้องน้ำมัน | เสียงดนตรี | |



12. ภาพทั้ง 5 เดีนเข้ามาในบ้านของน้องน้ำมัน
เห็นภาพคนในครอบครัว



Vo. เด็ก ๆ ทั้ง 5 เดีนเรียงแถวกันเข้ามาในบ้าน
ที่โต๊ะกินข้าวมีอาหารสำหรับทุกคน

13. 2 shot น้องข้าวโพดและน้องถั่วเหลือง
LS. เห็น 5 คนยืนคุยกัน



น้องไข่

เอ๊ะ...อาหารมือนี้นดูเหมือนจะมีแต่ไขมันนะ

น้องน้ำมัน

ใช่สิ ๆ ก็พวกเธอมาที่หมู่บ้านไขมันนี่จะ

มะละกอ

เอ่อ...คือว่า ฉันกลัวว่ากินแต่ไขมันแบบนี้จะอ้วนนะสิ

น้องดอกกะหล่ำ

ใช่ ๆ ฉันก็เคยได้ยินมานะว่าไขมันเป็นตัวร้าย

น้องน้ำมัน

อ้าย...ใครบ้างอาจพูดแบบนั้น

น้องข้าวโพด

ใจเย็น ๆ ก่อนนะน้องน้ำมัน

น้องน้ำมัน

พูดแบบนี้แสดงว่าเข้าใจผิดมาก ๆ

เพราะไขมันนี้ถ้าเรากินในปริมาณที่พอดี

ยังไงก็ไม่มีอ้วนแน่นอน อีกอย่างอาหารในจานนี้ก็มิมีแต่ไขมันดี

ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้นจ้า

น้องดอกกะหล่ำ

อ่อ...อย่างนี้เอง

มะละกอ


สรุปก็คือไขมันดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย


| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 14. | รับหน้าถั่วเหลือง | น้องน้ำมัน ถูกต้องที่สุดจ้า (เสียงสูง) | 5 วินาที |
| 15. | ภาพครอบครัวน้องถั่วเหลือง Text. ไขมันช่วยสร้างความอบอุ่นและให้พลังงานกับร่างกาย ไขมันดี พบมากในน้ำมันมะกอก อะโวคาโด ปลาทะเล และถั่วอัลมอนต์ | Vo. ประโยชน์ของไขมันช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ไขมันดี จะช่วยทำให้ร่างกายเราแข็งแรง ซึ่งจะพบมากในน้ำมันมะกอก อะโวคาโด ปลาทะเล และถั่วอัลมอนต์เป็นต้นค่ะ | 5 วินาที |
| 16. | Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.  | SFX. sound Intro | 10 วินาที |
| 17. | ผลิตโดย บริษัท บอสส์เมต จำกัด | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 3 ท้องผูกทำไม


รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 154 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16-17 ความยาว 15 วินาที


| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|--------------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องมะละกอ</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-------------|
| | | <p>(ตัวแทนของวิตามินสัญญาณลักษณะคือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั่นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั่นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>(ตัวแทนของเกลือแร่สัญญาณลักษณะคือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. 5 หมู่ของหนู</p> <p>ตอนที่ 3 ท้องผูกทำไงดี</p>  | <p>Sound intro</p> <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน</p> <p>5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน ท้องผูกทำไงดี</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----------|---|---|---------------------|
| <p>3.</p> | <p>ที่โรงเรียนโภชนาการ LS. เพื่อน ๆ ทั้ง4คนแอบมองน้องไข่ที่นั่งหน้ามูย</p>  | <p>Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ วันนี้เพื่อน ๆ ต่างพากันสังเกตเห็นว่าน้องไข่ดูไม่สดใสร่าง เร็ง</p> <p>มะละกอ สวัสดี น้องไข่ วันนี้ดูทำทางไม่ค่อยร่างเร็งเลย</p> <p>มีอะไรหรือเปล่า น้องไข่ ไม่เป็นไรหรอก มะละกอ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>4.</p> | <p>ไข่นั่งกุมท้อหน้าเศร้า ข้าวโพตเดินเข้ามาคุยด้วย</p>  | <p>Vo. น้องไข่นั่งหน้าเศร้าไม่พูดไม่จาอยู่คนเดียว ข้ายังเอามือกุมท้อ น้องข้าวโพตเข้ามาชวนคุย</p> <p>น้องข้าวโพต นี่น้องไข่ ฉันกำลังจะไปอ่านนิทานสนใจไหม</p> <p>Vo. น้องไข่ส่ายหน้าช้า ๆ ก่อนจะบอกกับน้องข้าวโพตว่า</p> <p>น้องไข่ เธอไปเอะข้าวโพต ฉันไม่ยังไม่อยากอ่านนิทานตอนนี้</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| | รับหน้ากะหล่ำตกใจเข้าไปพุงไข่ | ดอกกะหล่ำ นี่เธอปวดท้องเธอหน่อย มีอะไรที่ฉันพอจะช่วยเธอได้ไหม | |
| 7. | น้องไข่มองหน้าดอกกะหล่ำ แหวตาเต็มไปด้วยความกังวล LS. เห็นเพื่อน ๆ ทั้ง 3 คนชะเง้อหน้ามาแอบมอง | Vo. น้องไข่ยังอึ้งอยู่เพราะไม่รู้ว่าจะเล่าความจริงให้เพื่อน ฟังดีหรือเปล่าน้องข้าวโพด น้องน้ำมัน และน้องมะละกอ แอบโผล่หน้าออกมาดูน้องไข่ด้วยความเป็นห่วง | 5 วินาที |
| 8. | รับหน้าน้องไข่มองเพื่อน ๆ  2 shot น้องไข่กับดอกกะหล่ำ | Vo. น้องไข่เมื่อเห็นว่าเพื่อน ๆ เป็นห่วงเขามาก จึงยอมบอกความจริงกับเพื่อน ๆ น้องไข่ คือว่าฉัน...เอ่อ...ฉัน ฉันปวดท้องมากไม่ได้เข้าห้องน้ำมาหลายวันแล้ว น้องดอกกะหล่ำ จริงเหรอแล้วมันเกิดขึ้นได้อย่างไร น้องไข่ คือว่า เอ่อคือฉันไม่ได้กินผักเลย ฉันไม่ชอบกินผัก มะละกอ โถ่...ทำไมละน้องไข่ผักนี้ดีกับร่างกายนะ | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| | รับหน้าน้องไข่สายหน้ารัว ภาพสามคนคุยกัน | | |
| 9. | รับหน้าดอกกะหล่ำ  | Vo. น้องดอกกะหล่ำอธิบายเสริมทันที น้องดอกกะหล่ำ ไข่ ๆ ถ้าน้องไข่กินผักแล้วท้องจะไม่ผูก แถมขับถ่ายได้ดีด้วยนะ | 5 วินาที |
| 10. | LS. เพื่อน ๆ ยืนล้อมและมองน้องไข่ด้วยความป็นห่วง รับหน้าน้องไข่มองหน้าทุกคน 2 shot น้องดอกกะหล่ำเดินออกมาหาน้องไข่ | Vo. น้องไข่มองหน้าทุกคนน้องดอกกะหล่ำจึงเดินออกมา กอดคอน้องไข่ ดอกกะหล่ำ ถ้าน้องไข่ไม่ยอมท้องผูกแบบนี้ก็ต้องกินผักเป็นประจำ ฉันรับรองเลยว่าปัญหาท้องผูกนี้จะหมดไปแน่นอน | 5 วินาที |
| 11. | 2 shot น้องดอกกะหล่ำคุยกับน้องไข่ | น้องไข่ ได้เลยดอกกะหล่ำ ต่อไปฉันจะหันมากินผักทุกมื้อไม่แอบเขี่ยทิ้งอีกแล้วละ ดอกกะหล่ำ เยี่ยม...ดีมาก ๆ น้องไข่ | 5 วินาที |
| 12. | ภาพวันต่อมา ที่หน้าห้องน้ำ | Vo. เข้าวันต่อมาเพื่อน ๆ ทั้ง 4 มาคอยให้กำลังใจน้องไข่ ที่หน้าห้องน้ำ | 5 วินาที |


| | | | |
|-----|---|---|------------------------|
| | เพื่อน ๆ ทั้ง4 มายืนรอลุ้นให้กำลังใจ | SFX. เสียงกดชักโครก | |
| 13. | <p>น้องไข่เปิดประตูและเดินออกมาจากห้องน้ำอย่างอารมณ์ดี</p> <p>2 shot น้องไข่คุยกับดอกกระหล่ำ</p> <p>LS. ทุกคนยิ้มกว้างด้วยความยินดี</p>  | <p>น้องดอกกระหล่ำ</p> <p>เป็นอย่างไรบ้างน้องไข่</p> <p>น้องไข่</p> <p>ฉันไม่ท้องผูกแล้วละ กินผักนี้ดีจริง ๆ เลยนะ</p> <p>ต่อไปนี่ฉันจะกินผักทุกมื้อเลย</p> <p>ขอบคุณนะทุกคน</p> | |
| 14. | <p>ภาพดอกกระหล่ำกอดคอไข่</p> <p>Text. การรับประทานผักทุกมื้อ</p> <p>ช่วยป้องกันอาการท้องผูก</p> | <p>Vo. การรับประทานผักทุกมื้อนอกจากจะทำให้ท้อง ๆ ได้</p> <p>สารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังช่วยป้องกันอาการท้องผูกด้วย</p> <p>นะคะ</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |

| | | | |
|-----|--|-----------------------------|----------------------|
| |  <p>การรับประทานผักทุกมือ ช่วยป้องกันอาการท้องผูก</p> | | |
| 15. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |


5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 4 เหือ... เหนื่อยจัง แรงหมด

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 16 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 18-19 ความยาว 20 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน</p> | 40 วินาที |

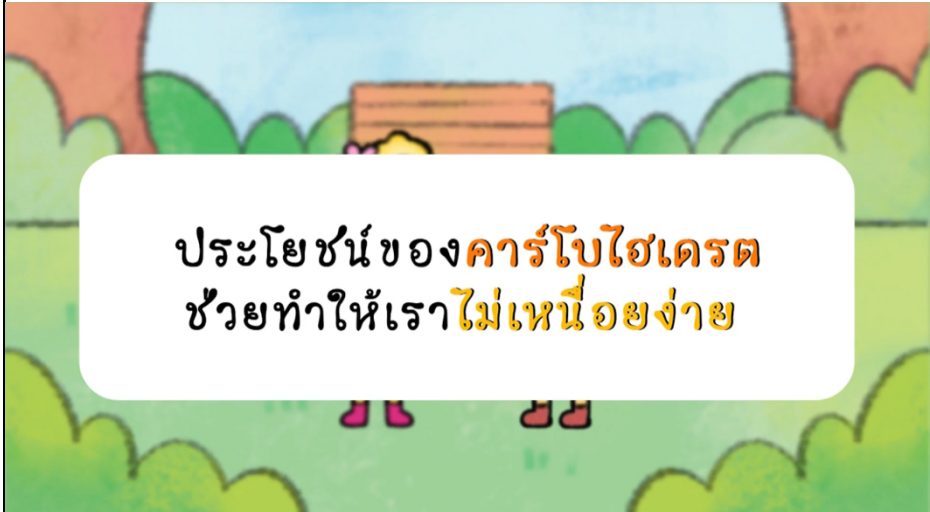
| | | | |
|----|---|--|-------------|
| | | <p>(ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำ ให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ</p> <p>(ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ</p> <p>(ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “เหื่อ... เหนื่อยจัง แรงหมด”</p>  | <p>Vo. สวัสดีคะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้ เสนอ ตอน “เหื่อ... เหนื่อยจัง แรงหมด”</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| 3. | LS. ภาพบรรยากาศตอนเช้าที่สดใส ทุกคนต่อแถวกันเดินตามข้าวโพด | Vo. ในเช้าวันที่ท้องฟ้าแสนสดใส วันนี้น้องข้าวโพดได้นัดกับน้องน้ำมันว่าจะ ออกไปวิ่งออกกำลังกายด้วยกันในตอนเช้า | 5 วินาที |
| 4. | LS. ภาพข้าวโพดหยุดเดิน หันมาคุยกับเพื่อน ๆ  | ข้าวโพด เอาล่ะทุกคน ก่อนที่จะวิ่งเราก็มายืดหยุ่นกล้ามเนื้อก่อนนะจะ ได้ไม่เป็นตะคริว เพื่อน ๆ ตอบพร้อมกัน ได้เลย | 5 วินาที |
| 5. | ข้าวโพดเดินออกมาจากแถว ยืนตรงหน้า เพื่อน ๆ หันหน้าเป็นแถวหน้ากระดาน ทุกคน บิดตัวไปมา ยืนแขน ยืดขา | Sound intro | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| |  | | |
| 6. | <p>ภาพข้าวโพดวิ่งย้ายที่หันมาคุยกับเพื่อน รับหน้าเพื่อนๆ</p> | <p>ข้าวโพด เออละ เมื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อเรียบร้อยแล้ว พวกเราก็ออกวิ่งกันได้เลย เพื่อน ๆ ตอบพร้อมกัน พวกเราพร้อมจะลุย</p> | 5 วินาที |
| 7. | <p>ภาพน้ำมันนึ่งหอบ/ใบหน้าแดงกำด้วยความเหนื่อย</p> | <p>Vo. ทั้ง 5 ออกวิ่งเรียงแถวกันไปแต่เมื่อวิ่งไปได้ สักพัก น้องน้ำมันก็เริ่มมีอาการเหนื่อยหอบ จนแทบจะ วิ่งต่อไม่ไหว น้องน้ำมัน ทุกคน ๆ ฉันทขอพักหน่อยได้ไหม แอ้ง ๆ ตอนนี้ฉันเหนื่อยมากเลย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| |  | | |
| 8. | <p>ภาพทุกคนหยุดวิ่ง เริ่มจากน้องไข่ คนที่ตามมาก็ชนกัน ทุกคนชะเง้อหน้าไปดูน้องน้ำมันด้วยความเป็นห่วง</p> | <p>Vo. เพื่อน ๆ ทุกคนหยุดชะลอความเร็วลง พร้อมทั้งหันมาดูน้องน้ำมันด้วยความเป็นห่วง SFX. เสียงเบรก(เอ๊ยด)</p> | 5 วินาที |
| 9. | <p>ภาพทุกคนเดินล้อมวงเข้ามาดูน้ำมันที่นั่งอยู่กับพื้น</p> | <p>น้องไข่ อ้าวน้องน้ำมันทำไมหน้าแดงก่ำ หายใจเหนื่อยหอบแบบนี้ น้องมะละกอ เอ๊ะ...หรือว่าเธอไม่สบาย น้องดอกกะหล่ำ ไปหาหมอดีไหมน้องน้ำมัน น้องน้ำมัน แสบ ๆ โหย้...ไม่ขนาดนั้นหรอกจ๊ะดอกกะหล่ำ ฉันแค่วิ่งมากไปหน่อย น้องดอกกะหล่ำ อ้าวเธอ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| 10. | <p>ข้าวโพดโผล่หน้าเข้ามาในวงเป็นคนสุดท้าย</p> <p>2 shot ข้าวโพดกับน้องน้ำมัน รับหน้าน้องน้ำมันเริ่มร้องไห้แง</p> | <p>ข้าวโพด ดูท่าทางแล้วเธอน่าจะต้องพักก่อนนะจ๊ะน้องน้ำมัน</p> <p>น้องน้ำมัน แต่ฉันยังไม่อยากพักเลยนี่นา แง่ ๆ ฉันอยากวิ่งได้นานกว่านี้ ฮือๆ</p> | 5 วินาที |
| 11. | รับหน้าข้าวโพด | <p>ข้าวโพด ถ้าเธออยากมีพลังเยอะ ๆ เธอจะต้องกินอาหาร จำพวกแป้งนะ อย่างข้าว ขนมปัง มันต้ม เผือกต้มหรือไมก็ข้าวโพด เพราะอาหารพวกนี้ช่วยให้พลังงาน ทำให้เรามีแรง และไม่เหนื่อยง่าย</p> <p>น้ำมัน จริงหรือข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด แน่นอนที่สุดจ้า ดูอย่างฉันสิ ฉันมีทั้งแป้งและ น้ำตาลอยู่ในตัวเอง ฉันก็เลยไม่เหนื่อยง่ายยังไงละ</p> <p>น้องน้ำมัน ว้าว...สุดยอดไปเลยจ้าน้องข้าวโพด</p> | 5 วินาที |
| 12. | <p>ภาพตอนเช้า</p> <p>ถั่วเหลืองออกมาวิ่งนำเพื่อน ๆ</p> | Vo.เช้าวันต่อมาน้องถั่วเหลืองออกไปวิ่งออก กำลังกายกับเพื่อน ๆ เพียงแต่วันนี้น้องน้ำมัน | 5 วินาที |


| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| | | สติ สุกสนาน และไม่เหนื่อยง่ายเหมือนที่ผ่าน มาแล้วค่ะ | |
| 13. | 2 shot นื่องน้ำมันคุยกับข้าวโพด | <p>นื่องน้ำมัน</p> <p>ข้าวโพดจะ ชอบใจมาก ๆ นะที่แนะนำฉัน วันนี้ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีพลังเยอะขึ้นมาก ๆ เลยละ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ดีใจด้วยนะนื่องน้ำมัน</p> <p>นื่องน้ำมัน</p> <p>แรงดีแบบนี้บอกเลยว่าวิ่งอีกสิบรอบก็ยังไม่ไหว ฮ่า ๆ</p> | 5 วินาที |
| 14. | <p>ภาพข้าวโพดกอดคอถั่วเหลือง</p> <p>Text. ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต ช่วยทำให้เราไม่เหนื่อยง่าย</p>  <p>ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต ช่วยทำให้เราไม่เหนื่อยง่าย</p> | <p>Vo. สิ่งนี้น้อง ๆ จะได้เรียนรู้จากเรื่องนี้ก็คือ ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต ที่มีอยู่ในข้าว ข้าวโพด และอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ที่ ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้เราไม่เหนื่อยง่าย นั่นเองค่ะ</p> | 5 วินาที |


| | | | |
|-----|--|-----------------------------|----------------------|
| 15. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/> <div style="text-align: center;">   <p>กสทช. กทปส</p> <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> </div> | <p>SFX. sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |
|-----|--|-----------------------------|----------------------|


5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 5 มาวิ่งแข่งกันเถอะ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 17 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 18-19 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโต ไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมี พลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกาย อบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|---------------------|
| | | <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญญาณลักษณะคือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญญาณลักษณะคือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน มาวิ่งแข่งกันเถอะ</p> | <p>Vo. สวัสดีคะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน มาวิ่งแข่งกันเถอะ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 3. | <p>ภาพที่โรงเรียน // สนามแข่งวิ่ง ภาพจักรยานสีแดง (มีวิ่ง ๆ รอบ ๆ คั่น)</p>  | <p>Vo. วันนี้ที่โรงเรียนโภชนาการมีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ประจำโรงเรียน น่องไข่ และน่องน้ำมันลงแข่งขันกีฬาในประเภทวิ่งแข่งซึ่งในกีฬาประเภทนี้คนที่ชนะเลิศอันดับ 1 จะได้รับรางวัลเป็นรถจักรยานสีแดงสดใส</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 4. | <p>ภาพกว้างเห็นทั้งสองคนอยู่ในท่าเตรียมตัว น่องน้ำมันวิ่งนำออกไปก่อนไข่วิ่งตาม</p> | <p>เสียงสัญญาณเริ่มการแข่งขันดังขึ้น “ปืด...”</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| |  | | |
| 5. | LS. ไข่วิ่งแข่งน้องน้ำมันได้ | Vo. น้องน้ำมันออกวิ่งนำหน้าไปก่อนเป็นคนแรก ส่วนน้องไข่วิ่งตามขึ้นมาและสามารถแข่งน้ำมันไปจนได้ | 5 วินาที |
| 6. | แทนสายตาน้องน้ำมัน เห็นด้านหลังของน้องไข่ไกลออกไป | น้องน้ำมัน ไม่ นะ นีมันอะไรกัน ทำไมน้องไข่ถึงได้วิ่งเร็วขนาดนี้ | 5 วินาที |
| 7. | LS. เห็นภาพน้องไข่วิ่ง ใบหน้ายิ้มแย้ม ตัดสลับน้องน้ำมันที่ดูเหนื่อยสุด ๆ | Vo. น้องน้ำมันพยายามอย่างสุดฝีเท้าเพื่อที่จะไล่ตามน้องไข่ให้ทันแต่ก็ไม่สำเร็จ แล้วในที่สุดน้องไข่ก็วิ่งเข้าเส้นชัยเป็นที่1 | 5 วินาที |

| | | | |
|------------|---|--|---------------------|
| <p>8.</p> |  <p>MS. ภาพน้องไข่ถึงเส้นชัย รับหน้าน้องไข่ที่เข้าเส้นชัยด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม</p> | <p>น้องไข่ เย้ ๆ เข้าเส้นชัยแล้ว</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>9.</p> | <p>ภาพน้องไข่ขึ้นไปรับรางวัลจากรยานสี่แดง</p>  | <p>เสียงประกาศ และผู้ชนะในการวิ่งแข่งครั้งนี้คือน้องไข่นั้นเอง</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>10.</p> | <p>น้องน้ำมัน บิบคลากล้ามเนื้อที่ต้นขาของตัวเอง</p> | <p>Vo. หลังจากที่น้องไข่รับรางวัลเสร็จ ก็เดินมาหาน้องน้ำมัน น้องน้ำมัน อูย...ปวดขาจัง เอ๊ะ ทำไมน้องไข่ไม่เป็นอะไรเลยนะ นี่ ๆ น้องไข่ ถ้ามเหนื่อยสิ</p> | <p>5 วินาที</p> |


| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| | | ทำไมเธอถึงได้วิ่งเร็วจังแถมยังไม่มีอาการปวดล้ากล้ามเนื้ออีก | |
| 11. | รับหน้าน้องไข น้องไขเดินเข้ามานั่งข้าง ๆ น้องน้ำมัน 2 shot น้องไขและน้องน้ำมันนั่งคุยกัน | น้องไข เพราะไขอย่างฉันมีโปรตีนเลยทำให้กล้ามเนื้อของฉันแข็งแรง ถ้าเธออยากมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและวิ่งเร็วแบบฉันเธอก็จะต้อง กินนม กินไข่ และกินอาหารที่มีโปรตีนเยอะ ๆ นะ น้องน้ำมัน อย่างนี้เอง เข้าใจละ | 5 วินาที |
| 12. | รับหน้าน้องน้ำมัน ผ่านหลังน้องไข | น้องไข เอาละ เดี่ยวฉันจะช่วยนวดให้กล้ามเนื้อเธอคลายตัว เธอจะได้ดีขึ้นนะ | 5 วินาที |
| 13. | ภาพมือของน้องไขจับที่มือของน้องน้ำมัน ตัวน้องไขและน้องน้ำมันมีแสงประกายน้องน้ำมัน ตาเป็นประกายสดใส | SFX.ฟริ้ง... Vo. หลังจากที่น้องไขบีบนวดที่ขาของน้องน้ำมัน กล้ามเนื้อขาของน้องน้ำมันที่ตั้งอยู่ก็เริ่มคลายตัวจนน้อง น้ำมันขยับขาได้ | 5 วินาที |
| 14. | น้องน้ำมันลุกขึ้นมายืนและกระโดดด้วยความดีใจ 2 shot น้องไขและน้องน้ำมัน น้องน้ำมันยกนิ้วโป้งเยี่ยม | น้องน้ำมัน ว้าว...สุดยอดไปเลยน้องไข อาการปวดขาของฉันเริ่มดีขึ้นแล้วละ น้องไข ถ้าเธอต้องการจะเป็นนักกีฬาที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรงก็ต้องบำรุง ด้วยอาหารที่มีโปรตีนนะน้องน้ำมัน น้องน้ำมัน ได้เลยจ้า | 5 วินาที |


| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| | | <p>น้องไข และที่สำคัญที่สุดคือ เธอก็จะต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ด้วยนะ น้องน้ำมัน แน่นอนจ้า</p> | |
| 15. | <p>ภาพน้องไขมีเหรียญทองคล้องคอ ชู2นิ้ว Text. ประโยชน์ของโปรตีน ทำให้ร่างกายแข็งแรง และบรรเทาความเจ็บปวดจากการออกกำลังกายได้</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จะตอนนี้ก็คือประโยชน์ของโปรตีน ที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยลดความเจ็บของปวด กล้ามเนื้อ ที่เกิดจากการออกกำลังกายนั่นเองค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 16. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | <p>SFX. [เสียงดนตรี]</p> | 10 วินาที |
| 17. | <p>ผลิตโดย บริษัท บอสส์เมต จำกัด</p> | | |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 6 แผลหายเร็วจัง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 17 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 18-19 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือน้ำมัน)</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-------------|
| | | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้น ไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรา นั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อย ดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน แผลหายเร็วจัง</p>  | <p>Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน แผลหายเร็วจัง</p> | 5 วินาที |
| 3. | <p>LS. ดินแดน 5 หมู่ บรรยากาศงานกีฬาประจำปี</p> | <p>Vo. วันที่ที่หมู่บ้าน 5 หมู่ มีการจัดงานแข่งขันกีฬา ประจำปีซึ่ง ทุกหมู่บ้านก็ได้ทำการส่งตัวแทนออกมาเพื่อ แข่งขันกัน</p> | 5 วินาที |


| | | | |
|-----------|---|---|------------------------------|
| <p>4.</p> | <p>LS. ป้ายหมู่บ้านและตัวแทนทั้ง 5 คน น้องไข่ ตัวแทนของหมู่บ้านโปรตีน น้องข้าวโพดเป็นตัวแทนของหมู่บ้านคาร์โบไฮเดรต น้องน้ำมันเป็นตัวแทนของหมู่บ้านไขมัน น้องมะละกอเป็นตัวแทนของหมู่บ้านวิตามิน และน้องดอกกะหล่ำเป็นตัวแทนของหมู่บ้านเกลือแร่</p>  | <p><i>[เสียงดนตรี]</i> Vo.น้องไข่ เป็นตัวแทนของหมู่บ้านโปรตีน น้องข้าวโพดเป็นตัวแทนของหมู่บ้านคาร์โบไฮเดรต น้องน้ำมันเป็นตัวแทนของหมู่บ้านไขมัน น้องมะละกอเป็นตัวแทนของหมู่บ้านวิตามิน และน้องดอกกะหล่ำเป็นตัวแทนของหมู่บ้านเกลือแร่</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>5.</p> | <p>รับหน้าน้องไข่ รับหน้ามะละกอ รับหน้าข้าวโพด รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>น้องไข่ วันนี้ฉันพร้อมมาก น้องมะละกอ ฉันก็พร้อมอย่างที่สุด น้องข้าวโพด ฉันบอกเลยว่างานนี้ฉันต้องชนะ น้องน้ำมัน ที่หนึ่งฉันต้องเป็นผู้ชนะ</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | รับหน้าดอกกะหล่ำ | น้องดอกกะหล่ำ ฉันจะก็สู้ไม่ถอยนะขอบอก | |
|----|--|---|-------------|
| 6. | <p>ภาพทั้ง 5 คน ออกวิ่ง น้องไข่ออกวิ่งนำมาเป็นคนแรก มีน้องข้าวโพดกับน้องมะละกอวิ่งคู่กันมา ตามมาด้วยน้องดอกกะหล่ำและน้องน้ำมัน</p> | <p>Vo. การแข่งขันในวันนี้คือ วิ่งแข่งคะ เมื่อกรรมการเป่านกหวีดเริ่มแข่งขัน ทุกคนก็วิ่งออกจากจุดเริ่มต้นด้วยความเร็ว <i>[เสียงดนตรี]</i></p> | 5 วินาที |
| 7. | <p>ภาพน้องไข่กับมะละกอชนกัน</p>  | <p>Vo.เมื่อมาทางโค้งเรื่องไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น น้องมะละกอพยายามจะวิ่งขึ้นแซงน้องไข่ แต่น้องไข่หลบ ไม่ทันทั้งคู่จึงวิ่งชนกันอย่างจัง</p> | |
| 8. | <p>ภาพมะละกอและไข่นอนกองอยู่ที่พื้น</p> | <p>น้องไข่ โอย...เจ็บจัง น้องมะละกอ อูยจุก...แบบเจ็บ ๆ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|------------|---|---|---------------------|
| | <p>น้องไข่และน้องมะละกอ มีแผลที่ขา</p>  | | |
| <p>9.</p> | <p>ภาพเพื่อน ๆ เดินเข้ามาดู ทุกคนมีสีหน้าตกใจ</p> | <p>Vo.เพื่อน ๆ ทั้งสามเมื่อเห็นว่าน้องไข่และน้องมะละกอ วิ่งชนกันล้มกลิ้งไปทั้งคู่ ก็หยุดวิ่งแล้วเข้าไปหาน้องไข่กับ น้องมะละกอ จากนั้นก็พากันประคองน้องไข่และน้องมะละกอไปปฐม พยาบาล</p> <p style="text-align: center;"><i>[เสียงดนตรี]</i></p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>10.</p> | <p>รับหน้าข้าวโพด รับหน้าน้องน้ำมัน รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> | <p>น้องข้าวโพด เป็นอย่างไรบ้างน้องไข่ น้องมะละกอ น้องน้ำมัน คูสิ ๆ มีแผลถลอกทั้งคู่เลย น้องดอกกะหล่ำ แยะจัง...เป็นแผลแบบนี้ต้องอีกนานแน่ๆ เลยกว่าจะหาย</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| 11. | <p>Text. 1 สัปดาห์ผ่านไป</p> <p>ภาพไข่วิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ</p> <p>มะละกอยังมีผ้าพันแผล ได้แต่นั่งมองเพื่อน ๆ เล่นกัน</p> <p>ไข่เดินเข้ามาหามะละกอ</p> <p>2 shot มะละกอกับไข่คุยกัน</p> | <p><i>[เสียงดนตรี]</i></p> <p>Vo.สามวันผ่านไป</p> <p>น้องไข่ออกมาเจอเพื่อน ๆ และวิ่งเล่นได้ตามปกติแต่น้องมะละกอยังต้องพักรักษาตัวอยู่เพราะแผลที่ขายังไม่หายดี</p> <p>น้องมะละกอ</p> <p>นี่น้องไข่ แผลที่ขาของน้องไข่หายแล้วหรือ</p> <p>น้องไข่</p> <p>ไข่ ๆ หายดีแล้วละ นี่ใจตุลิว</p> | 5 วินาที |
| 12. | <p>ไข่เปิดแผลที่ขาให้เพื่อน ๆ ดู</p> <p>ทุกคนก้มหน้าลงมาดูที่</p> <p>Cu. ที่ขาของไข่ไม่มีแผล</p> <p>สายตาทุกคนประหลาดใจ</p> | <p>Vo.น้องไข่เปิดแผลที่เกิดจากการหกล้มให้เพื่อน ๆ ดู</p> <p>ทุกคนเห็นว่าแผลของน้องไข่หายสนิทก็แปลกใจ</p> <p><i>[เสียงดนตรี]</i></p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไว ๆ ทำให้เราตัวโตไว ๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>น้องไข่</p> <p>โปรตีนนอกจากจะทำให้เราแข็งแรงแล้ว</p> <p>ยังช่วยทำให้แผลหายไวด้วยนะ</p> | 5 วินาที |
| 13. | <p>รับหน้ามะละกอมองน้องไข่ด้วยความชื่นชม</p> | <p>น้องมะละกอ</p> <p>ว้าว...มหัศจรรย์สุด ๆ ไปเลย</p> <p>ต่อไปนี่ฉันจะกินอาหารที่มีโปรตีนเยอะ ๆ</p> <p>เวลาเป็นแผล หรือได้รับบาดเจ็บจะได้หายไว ๆ เหมือนน้องไข่</p> <p>น้องไข่</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---|--------------|
| | | <p>ดีมากเลยน้องมะละกอ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุด ก็ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ด้วยนะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ได้เลยน้องไข่ ขอบใจมาก ๆ นะ</p> | |
| 14. | <p>ภาพน้องไข่มีเหรียญทองคล้องคอ ชู2นิ้ว</p> <p>Text. ประโยชน์ของโปรตีน</p> <p>ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือประโยชน์ของโปรตีน สามารถช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้ร่างกายของน้อง ๆ ได้ด้วยนะคะ</p> | 5 วินาที |
| |  | | |
| 15. | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | 10 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---------------------|--|
| |  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนาการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | | |
| 16. | <p>Text. ผลิตโดย บริษัท บอสส์เมต จำกัด</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 7 โอ๊ย! เจ็บตาจัง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16-17 ความยาว 15 วินาที


| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |


| | | | |
|----|---|---|-------------|
| | | <p>Text. น่องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน) อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำ ให้เรา นั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ) อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. <u>5 หมู่</u> ของหนู ตอน โอ๊ย! เจ็บตาจ้ง | Vo. สวีตี้คะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้ เสนอ ตอน โอ๊ย! เจ็บตาจ้ง | 5 วินาที |




| | | | |
|----|--|---|-------------|
| 3. | LS. ในห้องเรียน 2 shot เห็นน้องดอกกะหล่ำและน้องน้ำมันนึ่งเรียนอยู่ด้วยกัน | Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ ในห้องเรียนของน้องน้ำมันและน้องดอกกะหล่ำ ทั้งคู่กำลังนั่งเรียนวิชาคณิตศาสตร์อยู่ด้วยกัน | 5 วินาที |
| 4. | MS. ดอกกะหล่ำนั่งเรียนด้วยความตั้งใจ (ตาเป็นประกาย) MS. น้องน้ำมันขี้ตาบ่อยครั้ง // กระพริบตาถี่ ๆ | Vo. น้องดอกกะหล่ำนั่งเรียนด้วยความตั้งใจ ต่างจากน้องน้ำมันที่นั่งอยู่ข้าง ๆ | 5 วินาที |
| 5. | รับหน้าน้องน้ำมันเพ่งมองไปที่หน้าห้อง | น้องถั่วเหลือง โอ๊ยทำไมมันแสบตาแบบนี้ละ | |
| 6. | LS. ในห้องเรียน 2 shot ดอกกะหล่ำหันมามองน้ำมันม | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| | <p>แทนสายตาดอกกะหล่ำเห็นถั่วเหลืองขี้ตา</p>  | | |
| 7. | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำขมวดคิ้ว</p>  | <p>น้องกะหล่ำ น้องน้ำมันเป็นอะไรหรือเปล่า ทำไมวันนี้ถึงไม่ยกมือตอบคำถามเลย น้องน้ำมัน คือฉันรู้สึกเจ็บตามาก จนไม่มีสมาธิเลยจ๊ะน้องดอก กะหล่ำ น้องกะหล่ำ ขอฉันดูหน่อยได้ไหม น้องน้ำมัน ได้สิ ะ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| | รับหน้าน้องน้ำมัน 2 shot ดอกกะหล่ำกับน้องน้ำมันคุยกัน | | |
| 8. | ดอกกะหล่ำเข้าไปดูที่ดวงตาของน้ำมันใกล้ ๆ ภาพแคบเห็นดวงตาของน้ำมันแห้งไม่สดใส  | Vo. น้องดอกกะหล่ำขยับเข้าไปใกล้ ๆ เพื่อที่จะ ดูความผิดปกติที่ดวงตาของน้องน้ำมัน | 5 วินาที |
| 9. | ภาพกว้างเห็นน้องดอกกะหล่ำกับน้องน้ำมันคุยกัน น้องดอกกะหล่ำมีสีหน้าเป็นห่วง น้องน้ำมันมีท่าทางกังวลใจ | น้องดอกกะหล่ำ เอ๊ะ...ทำไมดวงตาของเธอถึงดูไม่ค่อยสดใสเลยละ น้องน้ำมัน จริงเหรอ แล้วฉันควรจะทำอย่างไรดี ละ ฮือๆ... | 5 วินาที |
| 10. | รับหน้าดอกกะหล่ำ ครุ่นคิดหาวิธี | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| 11. | <p>ที่โรงอาหาร ดอกกะหล่ำพาน้องน้ำมันมาที่โรงอาหาร น้องน้ำมันยังม่มีอาการแสบตาและมองเห็นไม่ค่อยชัดเจน (กระพริบตาถี่ๆ)</p> | <p>Vo. เมื่อถึงเวลาพักกลางวัน น้องดอกกะหล่ำพาน้องน้ำมันมานั่งรอที่โต๊ะอาหาร ดอกกะหล่ำ น้องน้ำมัน เธอรออยู่ตรงนี้นะ เดี่ยวฉันจะจัดการเรื่องอาหารกลางวันให้เธอเอง น้องน้ำมัน ขอบใจมาก ๆ นะน้องดอกกะหล่ำ</p> | 5 วินาที |
| 12. | <p>ภาพกว้างน้องดอกกะหล่ำเดินกลับมา ในมือมีจานอาหาร จานของน้องน้ำมันมีผักใบเขียว แครอท ไข่ และปลา ภาพแคบในมือดอกกะหล่ำ เห็นสัมผัสกับเสาวรส</p>  | <p>Vo. น้องดอกกะหล่ำเดินกลับมาอีกครั้งพร้อมอาหารกลางวัน น้องน้ำมัน เอ๊ะ...ทำไมอาหารของฉันถึงได้มีเยอะจิงละจ๊ะ ดอกกะหล่ำ (ยิ้มกว้าง) ก็เพราะสารอาหารในผักใบเขียว แครอท ไข่ และปลา จะช่วยบำรุงดวงตาของเธอให้สดใส และฉันก็ยังมีผลไม้มาฝากเธอด้วยนะ น้ำมัน สัมผัสกับเสาวรส ดอกกะหล่ำ ใช่แล้วละน้องน้ำมัน สัมผัสกับเสาวรส มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสายตารับรองเลยว่าเธอจะดีขึ้นแน่นอน น้องน้ำมัน</p> | 5 วินาที |


| | | | |
|-----|--|---|------------------------|
| | | <p>ขบใจมาก ๆ นะจ๊ะ</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> | |
| 13. | <p>เปลี่ยนภาพ//หน้าโรงเรียน</p> <p>ในห้องเรียน//เห็นน้องน้ำมันนั่งเรียนอยู่ดวงตาสดใส</p> | <p>Vo. เช้าวันจันทร์น้องดอกกะหล่ำและน้องน้ำมัน</p> <p>ก็กลับมาเจอกันอีกครั้งในห้องเรียน</p> | |
| 14. | <p>2 shot ดอกกะหล่ำกับน้ำมันคุยกัน</p>  | <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>วันนี้ดวงตาของเธอสดใสขึ้นมากเลยนะน้องน้ำมัน</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>ใช่ ๆ ฉันรู้สึกว่าคุณดวงตาของฉันชุ่มชื้นขึ้นมากเลย</p> <p>ขบใจมาก ๆ นะน้องดอกกะหล่ำที่ช่วยแนะนำฉัน</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ด้วยความยินดีเลยจ้า น้ำมัน</p> <p>อย่าลืมนะว่าถ้าเธออยากจะมีดวงตาที่สดใสและ</p> <p>สุขภาพดี</p> <p>เธอจะต้องกินผักใบเขียวและผลไม้ที่มีวิตามิน</p> <p>เยอะๆ</p> <p>ดวงตาของเธอก็จะไม่แห้งและสดใสแบบนี้ยังไงละ</p> <p>(วิ่งๆ)</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 15. | <p>ภาพสองคนนั่งเรียนด้วยกัน</p> <p>ทั้งคู่มีดวงตาที่สดใส (วิ่งๆ)</p> | <p>Sound intro</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|---|----------------------|
| 16. | <p>ภาพน้องดอกกะหล่ำที่มีดวงตาสดใสปิ๊งๆ</p> <p>Text. ประโยชน์ของดอกกะหล่ำช่วยบำรุงสายตา</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จะตอนนี้ก็คือประโยชน์ของผักใบเขียว อย่างดอกกะหล่ำ และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ช่วยบำรุงสายตา</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 17. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/> <div style="text-align: center;">  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> </div> | <p>SFX. sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 8 ต้อนรับเพื่อนใหม่

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 17 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 18-19 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำ ให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือ ข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มี ไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกาย อบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

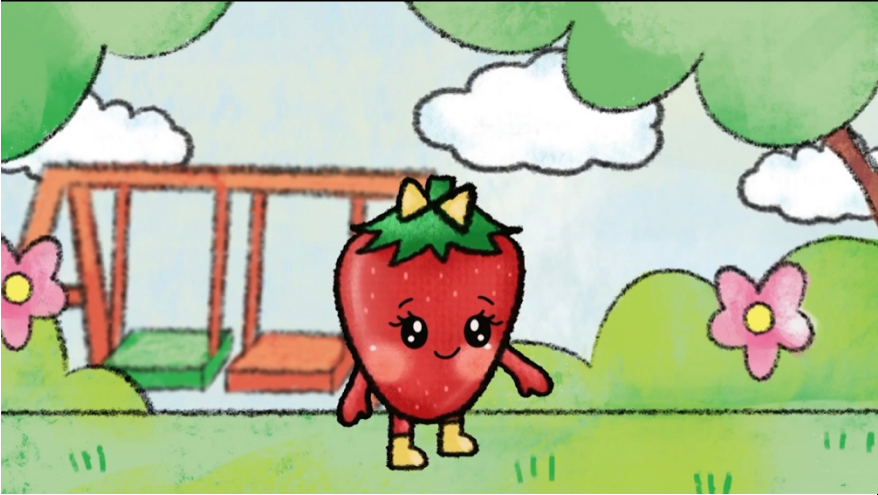
| | | | |
|----|---------------------------|--|-------------|
| | | <p>Text. น่องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์น่องน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอก กะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้ เสนอ ตอน ต้อนรับเพื่อนใหม่</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | <p>ตอน ต้อนรับเพื่อนใหม่</p>  | | |
| 3. | <p>ที่สนามเด็กเล่น ไข่ ข้าวสาลี โปด ดอกกะหล่ำ และน้ำมันยีนรอมะละกอ</p> | <p>Vo. ที่สนามเด็กเล่น น้องไข่ น้องข้าวโพด น้องน้ำมัน และน้องดอก กะหล่ำ มายีนรอน้องมะละกอตามที่ได้นัดหมาย กันไว้</p> | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| |  | | |
| 4. | Flash back ที่โรงเรียน โภชนาการ Text. เย็นวันศุกร์ | [เสียงดนตรี] | |
| 5. | ที่หน้าโรงเรียนก่อนจะแยกย้ายกลับบ้าน น้องไข่ น้องข้าวโพด น้องน้ำมัน น้องมะละกอและน้องดอกกะหล่ำ ยืนอยู่ด้วยกัน รับหน้าแต่ละคน เริ่มจากน้องมะละกอ น้องข้าวโพด น้องน้ำมัน น้องไข่ และน้องดอกกะหล่ำ (โผล่เข้ามากลางวง) | มะละกอ นี่ ๆ ทุกคน พรุ่งนี้ฉันอยากให้ทุกคนออกมาเจอกันที่สนามเด็กเล่น ทุกคนสะดวกใช่ไหม น้องข้าวโพด มีอะไรหรือเปล่าจะน้องมะละกอ น้องน้ำมัน นั่นสิ ๆ ปกติพวกเราก็คออกมาเล่นด้วยกันอยู่แล้ว นี่นา | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | <p>รับหน้าน้องมะละกอผ่านหลังเพื่อน ๆ และเดินออกไป รับหน้าเพื่อน ๆ สงสัย</p> | <p>น้องไข่ ไข่ ๆ หรือว่ามีอะไรพิเศษกว่านั้น มะละกอ ปึงปอง...ไข่แล้วละน้องไข่ น้องดอกกะหล่ำ ว่าจริงหรือน้องมะละกอ มีอะไรพิเศษหรือ บอกหน่อยสิ ฉันอยากรู้ ๆ มะละกอ ถ้าอยากรู้ฟุ้งนี้ก็ต้องมาเจอกันนะทุกคน ฉันไปละ บ้ายบาย</p> | |
| 6. | <p>ที่สนามเด็กเล่น Text. เข้าวันต่อมา</p> | <p>[เสียงดนตรี] Vo. เข้าวันต่อมา</p> | |
| 7. | <p>LS. มะละกอเดินเข้ามาหาเพื่อน ๆ ทุกคนหันไปมอง มะละกอเดินเข้ามาที่กลางวง LS. เห็นทุกคนมองมาที่มะละกอด้วยความอยากรู้</p> | <p>มะละกอ พวกเราทุกคนวันนี้ฉันมีเพื่อนใหม่มาแนะนำให้ รู้จัก ฉันจะเริ่มนับถอยหลังละนะ 5 4 3 2 1 ทำตา</p> | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| |  | | |
| 8. | MS.มะละกอกายมื่อไปด้านหน้า ทุกคนหันกลับมาองตาม ที่ด้านหลังมีเพียงลมที่พัดไปไม่มาหนึ่งใบ (วีว ๆ) ทุกคนหันกลับมาองหน้ามะละกอ | Vo. น้องมะละกอกายมื่อไปด้านหน้าแต่เมื่อทุก คนมองตามไปปรากฏว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น | |
| 9. | 2 shot น้องน้ำมันวินน้องมะละกอ น้องมะละกอหน้าเจื่อน | น้องน้ำมัน นี่มะละกอเธอจะให้เราดูอะไรเธอ ไม่มีมีอะไร เลย | |
| 10. | 2 shotดอกกะหล่ำถามมะละกอหน้าซื่อ มะละกอสายหน้า//แต่ยังมองหาอะไรบางอย่าง | ดอกกะหล่ำ (มองหา) อย่าบอกนะว่า นายพามนุษย์ล่องหนมาหาพวกเรา มะละกอ มะ ไม่ใช่ออย่างนั้น... | |
| 11. | LS. อีกด้านหนึ่งของสนามเด็กเล่น เห็นสตรอเบอรี่เดินเข้ามาแบบงงๆ | Vo. อีกด้านหนึ่งของสนามเด็กเล่น น้องสตรอ เบอรี่เดินเข้ามาแบบงงๆ | |

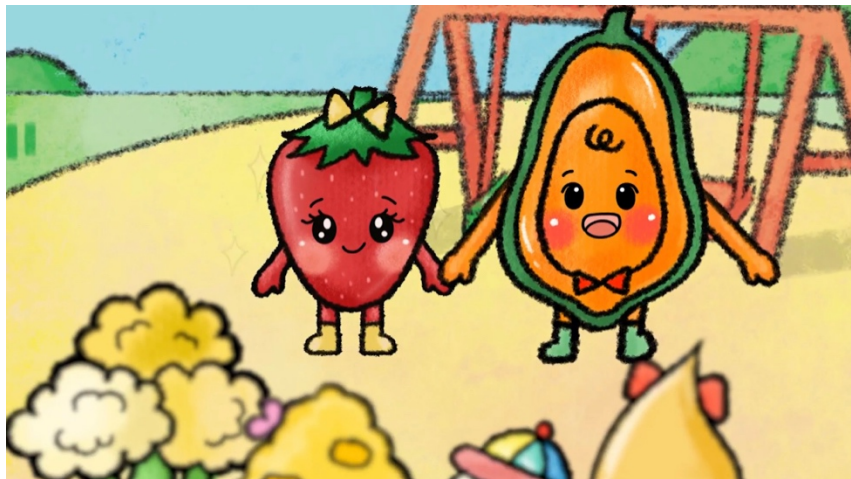
| | | | |
|------------|---|--|--|
| |  | <p>สตรอเบอร์รี่ สวัสดีจ้า ข้าเจ้าชื่อสตรอเบอร์รี่ เป็นญาติของพี่มะละกอเจ้า</p> | |
| <p>12.</p> | <p>รับหน้าทุกคนหันไปมอง สตรอเบอร์รี่โบกมือให้ทุกคน (มีแสงประกายออรั้ออกมาจากตัวของสตรอเบอร์รี่)</p> | <p>Vo. เพื่อน ๆ ทุกคนหันมามองที่สตรอเบอร์รี่และ ตกตะลึงในผิวพรรณแดงระเรื่อมชมพูที่ยิ่งดูก็ ยิ่งสวยสดใส</p> | |
| <p>13.</p> | <p>2 shot น้องไข่และน้องดอกกะหล่ำตาหัวใจปิ้ง ๆ</p> | <p>น้องไข่ ว้าว...สตรอเบอร์รี่ สวยจัง น้องดอกกะหล่ำ ไข่ ๆ สวยเหมือนนางฟ้าเลย ข้าวโพด ออรั้อัดฉายเปล่งประกายสุด ๆ น้องน้ำมัน ว้าว...ฉันอยากผิวสวยแบบนี้บ้างจัง</p> | |

2 shot ข้าวโพดและถั่วเหลือง ตาเป็นประกาย(ปังๆ)



14.

มะละกอพุ่งเข้ามาพร้อมทั้งจับมือสตรอเบอรี่หมุนตัวหนึ่งรอบ
ออรัความสว่างไสวของสตรอเบอรี่เป็นประกายแวววับอีกครั้ง



รับหน้าสตรอเบอรี่ยิ้มหวานให้ทุกคน

Vo. ในขณะที่เพื่อน ๆ กำลังตื่นตะลึงในความ
สวยของสตรอเบอรี่อยู่นั้น มะละกอก็รีบเดินเข้าไป
จับมือสตรอเบอรี่เข้ามาหาเพื่อน ๆ
มะละกอร้องเพลง


*อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามินทำให้
ให้เรา นั้นไม่ป่วย ทำให้เรา นั้นไม่ป่วย กินทุกวัน
อร่อยดี*

สตรอเบอรี่

วิตามินซีที่มีอยู่ในผลไม้ นอกจากจะทำให้เรา

สุขภาพดีแล้ว

ยังช่วยทำให้เราผิวพรรณสวยงามอีกด้วยนะเจ้า


| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| 15. | รับหน้ามะละกอยิ้มอวด (ยืนยัดๆ) | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 16. | รับหน้าถั่วเหลืองยิ้มหวานตาประกาย มองไปที่สตรอว์เบอร์รี่ | น้องมะละกอ ถ้าทุกคนอยากมีผิวพรรณที่สดใสแบบฉันกับน้อง สตรอเบอร์รี่ ก็ต้องกินผลไม้เยอะ ๆ นะขอบอก ๆ ฮ่าๆ | |
| 17. | ผ่านหลังมะละกอกับสตรอเบอร์รี่ รับหน้าทุกคนตาเป็นประกายวิ้ง  | ทุกคนพูดพร้อมกัน (ใช่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ น้ำมัน) รับทราบเจ้า | |
| 18. | ภาพน้องมะละกอกับน้องสตรอเบอร์รี่ 2 นิ้ว Text. ผลไม้มีวิตามินทำให้เราสุขภาพดี และมีผิวพรรณที่สดใสสวยงาม | Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือผลไม้มี วิตามินมีช่วยทำให้เราสุขภาพดีและมีผิวพรรณ ที่สดใสสวยงามนั่นเองค่ะ | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---------------------|--------------|
| |  | | |
| 19. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 9 อ้วนแล้ว

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16-17 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| | | <p>(ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้น ไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือ มะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มี เกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรา นั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอก กะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน อ้วนแล้ว | Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนู วันนี้เสนอ ตอน อ้วนแล้ว | 5 วินาที |

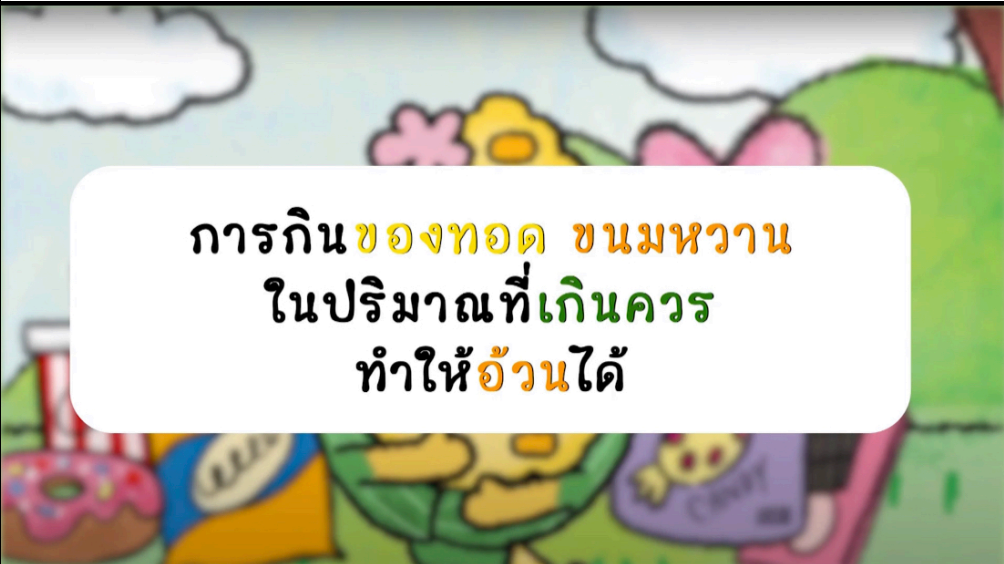
| | | | |
|----|---|--|-------------|
| |  | | |
| 3. | <p>ภาพที่สนามเด็กเล่น</p>  | <p>Vo. ที่สนามเด็กเล่น วันนี้เด็ก ๆ ทั้ง 5 มาเล่นกระโดดเชือก ด้วยกันอย่างสนุกสนาน (เสียงเด็ก ๆ ทั้ง 5 หัวเราะ)</p> | 5 วินาที |
| 4. | <p>อีกร่มของสนามเด็กเล่น เห็นข่าวโพตนั่งกินขนมอยู่ที่ต้นไม้</p> | <p>Vo. แต่ในขณะที่เพื่อน ๆ กำลังเล่น กระโดดเชือกอยู่นั้น</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| | | <p>น้องข้าวโพดกลับหลบมูมมานั่งกินขนม ขบเคี้ยวอยู่คนเดียว</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ง่ำ ๆ อร่อยจัง ง่ำ ๆ นีก็หวานถูกใจ ง่ำ ๆ</p> | |
| 5. | <p>MS.ข้าวโพดนั่งกินขนมใต้ต้นไม้ รอบ ๆ ตัวมีแต่ถุงขนมกองเต็มไปหมด ทั้งของทอด ของหวาน น้ำอัดลม</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 6. | <p>น้องข้าวโพดก้มลงไปมองที่ถุงตัวเองก็เห็นเห็นถุงของตัวเองยื่นป่องออกมา</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ขนมพวกนี้อร่อยจังเลย แต่เอ๊ะทำไมฉันถึงได้รู้สึกอึดอัดแบบนี้ละ</p> | 5 วินาที |
| 7. | <p>ภาพกว้างเห็นน้องไข่เดินเข้ามา 2 shot ไข่กับข้าวโพดคุยกัน รับหน้าน้องไข่ มองไปที่ถุงข้าวโพด Cu. ช่วงถุงของข้าวโพดเห็นว่าถุงป่องออกมา รับหน้าข้าวโพดร้องไห้</p> | <p>Vo. แล้วในจังหวะนั้นเองน้องไข่ก็เดินเข้ามาเจอพอดี</p> <p>น้องไข่สังเกตเห็นว่ารูปร่างของน้องข้าวโพดมีถุงยื่นออกมา</p> <p>จิ้งเอ๋ยถ้าม</p> <p>น้องไข่</p> <p>เอ...ข้าวโพดทำไมฉันรู้สึกว่เธอดูอ้วนขึ้น</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ห๊ะ...อะไรนะ ฉันอ้วนขึ้นหรอ</p> <p>แง้...(ร้องไห้สะอื้นเสียงดัง)</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|---------------------|
| |  | | |
| 8. | <p>ที่ได้ต้นไม้ ข้าวโพดนั่งก้มหน้าร้องไห้ เพื่อน ๆ ยืนล้อมรอบข้าวโพด</p> | <p>Vo. เมื่อทุกคนเห็นว่าน้องข้าวโพดรู้สึกไม่ ดีที่ตัวเองอ้วนขึ้น จึงช่วยกันคิดหาวิธีที่จะ ทำให้น้องข้าวโพดกลับมาหุ่นดีเหมือนเดิม</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 9. | <p>รับหนำน้องไข่</p> | <p>น้องไข่ โอ้ๆ ใจเย็น ๆ ก่อนนะน้องข้าวโพด น้องน้ำมัน ไข่ ๆ ไขมันส่วนเกินพวกนี้จะหมดไปถ้าเธอ ออกกำลังกายนะ ข้าวโพด จริงหรือ ถ้าอย่างนั้นเราไปออกกำลังกาย กันเถอะ</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| 10. | MS. น้องไข่มมือไปจับมือน้องข้าวโพด แล้ววิ่งออกไปด้วยกัน | น้องไข่มจับมือน้องข้าวโพดออกวิ่ง SFX. พี่วาว.... | 5 วินาที |
| 11. | รับหน้าน้องข้าวโพด ดูท่าสดชื่นชื่น น้องดอกกะหล่ำยื่นขวดน้ำผักผลไม้ให้น้องข้าวโพด น้องข้าวโพดรับมาดื่ม//ตาเป็นประกาย | น้องข้าวโพด ว้าว พอได้ออกกำลังกายแล้ว ฉันก็รู้สึกสดชื่นและสบายตัวขึ้นมาเลยละ น้องดอกกะหล่ำ ลองดื่มนี้สิน้องข้าวโพด | 5 วินาที |
| 12. | น้องดอกกะหล่ำและน้องมะละกอเดินเข้ามาหาข้าวโพดพร้อมทั้งยื่นน้ำผักผลไม้ให้  รับหน้าข้าวโพดตาเป็นประกาย | ข้าวโพด ว้าว หวานอร่อยชื่นใจ น้องดอกกะหล่ำ นี่เป็นน้ำผักผลไม้ถ้าเธอดื่มในปริมาณที่ เหมาะสม ก็จะมีประโยชน์กับร่างกาย ดีกว่าน้ำอัดลม อีกนะขอบอก มะละกอ ถ้าเธอเลือกกินของที่มีประโยชน์แบบนี้ รับรองว่าพุงป่อง ๆ ของเธอจะหายไปอย่าง แน่นอน ข้าวโพด ขอบใจนะน้องดอกกะหล่ำ น้องมะละกอ | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| 13. | <p>ภาพข้าวโพดยืนอยู่ในวงล้อมเพื่อน ๆ ข้าวโพดก้มมองที่พุงของตัวเอง</p> | <p>Vo.เวลาผ่านไป ตอนนี้พุงป่อง ๆ ของน้องข้าวโพดที่ยืน ออกมาได้หายไปแล้ว</p> <p>น้องข้าวโพด นี่ ๆ ทุกคน ตอนนี้พุงป่อง ๆ ของฉันหายไป แล้ว ดูลึ ๆ</p> <p>น้องน้ำมัน ว้าว ดีใจด้วยนะน้องข้าวโพด</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ เป็นเพราะเธอเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย</p> <p>น้องมะละกอ แล้วก็ออกกำลังกายด้วย เธอก็เลยกลับมาหุ่นดีเหมือนเดิมยังไงละ</p> <p>น้องข้าวโพด ฉันขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนมากนะที่ ช่วยเหลือฉัน</p> <p>ต่อไปฉันจะไม่กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย</p> <p>และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อรูปร่างที่ดี และสุขภาพที่แข็งแรงจ้า</p> | 5 วินาที |
|-----|---|--|-------------|

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| | | ทุกคนพูดพร้อมกัน ถูกต้องที่สุดจ้า | |
| 14. |  <p style="text-align: center;">การกินของทอด ขนมหวาน ในปริมาณที่เกินควร ทำให้อ้วนได้</p> <p>ภาพน้องข้าวโพดนั่งกินขนมจนพุงป่อง</p> <p style="text-align: center;">Text. การกินของทอด ขนมหวาน น้ำอัดลมในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้อ้วน</p> | Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือ โทษของการกินของทอด ขนมหวาน และ น้ำอัดลมในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้ น่าอง ๆ อ้วนได้ นั่นเองค่ะ | 5 วินาที |
| 15. | <p style="text-align: center;">Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | SFX. sound Intro | 10 วินาที |




สนับสนุนโดย
กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์
และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ

5 หมู่ของหนู

ตอนที่ 10 สาดน้ำสงกรานต์ ชุ่ม ฉ่ำหัวใจ จนฮัดซี้ว!!

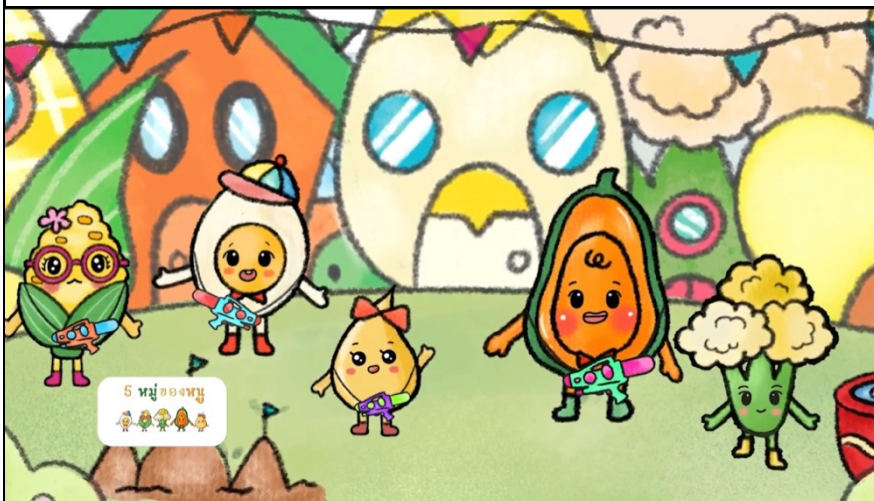
รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 18 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 19-20 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มี ไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| | | <p>(ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ</p> <p>(ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือ แร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ</p> <p>(ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอก กะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. <u>5 หมู่</u>ของหนู ตอน สาดน้ำสงกรานต์ ชุ่ม ฉ่ำหัวใจ จนฮัดซี้ว!!</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้</p> <p>เสนอ</p> <p>ตอน สาดน้ำสงกรานต์ ชุ่ม ฉ่ำหัวใจ จน ฮัดซี้ว!!</p> | 5 วินาที |


| | | | |
|----|---|---|--|
| |  | | |
| 3. | <p>ภาพที่สนามเด็กเล่น น้องไข่ น้องข้าวโพดพกปืนฉีดน้ำมา น้องน้ำมันพกลังน้ำ น้องกะหล่ำมีชันน้ำมา มะละกอเดินเข้ามาจับส้ม</p> | Vo. วันนี้เป็นวันเทศกาลสงกรานต์ มะละกอ ชวนเพื่อน ๆ ออกมาเล่นน้ำกันที่ลานกว้าง ของหมู่บ้าน | |



4. มะละกอพุดกับเพื่อน ๆ
 สัมผัสเดินออกมาจากด้านหลังของมะละกอท่าทางเขินอาย

มะละกอ

| | | | |
|----|--|---|--|
| | <p>รับหน้าสัมผัสเดี่ยว ผ่านหลังเพื่อนๆ</p> <p>ภาพ2 Shot น้องข้าวโพดกับน้องส้ม</p> <p>ภาพ2 Shot น้องข้าวไข่กับน้องส้ม</p> <p>ภาพ2 Shot น้องขน้ามันกับน้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ภาพกว้างเห็นทุกคนชูมือเย่</p> | <p>ทุกคนวันนี้ฉันมีเพื่อนมาเล่นสงกรานต์กับพวก เราด้วยนะ</p> <p>นี่ ๆ ...ส้มไม่ต้องอายหรือก เพื่อน ๆ ทุกคน อยากรู้จักเธอนะ</p> <p>ส้ม</p> <p>สวัสดีจะทุกคนฉันชื่อส้ม ยินดีที่ได้รู้จักทุกคนนะ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>สวัสดีจ้าน้องส้ม</p> <p>น้องไข่</p> <p>ยินดีที่ได้รู้จักเช่นกันจ๊ะ น้องส้ม</p> <p>น้องขน้ามัน</p> <p>ถ้ามาครบแล้ว พวกเราก็มาร่วมเล่นน้ำกัน</p> <p>เออะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข่ ๆ ฉันเห็นด้วย</p> <p>ทุกคน</p> <p>เย่ ๆ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 5. | <p>ภาพต่อเนื่อง ทุกคนเริ่มเล่นสาดน้ำกัน</p> | <p>Vo. หลังจากที่น้องส้มแนะนำตัวและทำความ รู้จักกับเพื่อน ๆ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว กิจกรรม เล่นสงกรานต์ของเด็ก ๆ ก็เริ่มต้นขึ้น</p> | |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| <p>6.</p> | <p>น้องไข่ใช้ปืนฉีดน้ำฉีดไปที่มะละกอและข้าวโพด ข้าวโพดใช้ปืนฉีดน้ำฉีดใส่น้องถั่วเหลืองและส้ม ส้มใช้ปืนฉีดน้ำฉีดไปที่กะหล่ำและข้าวโพด</p>  | <p>เสียงหัวเราะสนุกสนานเฮฮาของเด็ก ๆ [เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>7.</p> | <p>Text. วันต่อมา ที่สนามเด็กเล่นว่างเปล่า ไม่มีคนมาเล่น มะละกอและส้มเดินมาด้วยกัน ทั้งคู่มองหาเพื่อน ๆ 3 shot สัมกับมะละกอดูด้วยกัน</p> | <p>Vo. วันต่อมา น้องมะละกอกับน้องส้มก็มาที่ สนามเด็กเล่นแต่กลับไม่พบใครเลย มะละกอ เอ๊ะ วันนี้ทุกคนหายไปไหนกันหมดนะ ส้ม นั่นสิ ๆ ไม่มีใครออกมาเล่นเลยเธอ</p> | |



4

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 8. | LS. ในขณะที่มะละกอกับส้มยืนคุยกันอยู่น้ำมันก็เดินเข้ามา | น้องน้ำมัน ฮัดเซี่ยยยย | |
| 9. | มะละกอและส้มสะดุ้งตกใจเสียงจาม หันหน้ากลับไปดู //เจอกับน้องน้ำมัน เดินเอาผ้าห่มคลุมตัว | [เสียงดนตรี] | |
| 10. | 2 shot ส้มคุยกับถั่วเหลือง ส้มมีแววตาเป็นห่วง รับหน้าน้องน้ำมันมีน้ำมูกไหล มีผ้าคลุมที่ตัว | ส้ม สวัสดีจ๊ะน้องน้ำมัน ทำไมเธอถึงได้เดินเอาผ้าห่มคลุมตัวแบบนี้ล่ะ น้องน้ำมัน ก็ฉันป่วยนะสิ แล้วก็ไม่ใช่แค่ฉันคนเดียวนะทั้ง น้องไข่ ดอกกะหล่ำ | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| |  | <p>แล้วก็ข้าวโพดก็เป็นหวัดกันหมดเลย ฮัดเซี่ยยยย</p> | |
| 11. | <p>MS. ภาพสามคนยืนคุยกัน ถั่วเหลืองขมวดคิ้วด้วยความสงสัย</p> <p>มะละกอยิ้มกว้าง ส้มยิ้มกว้าง</p> <p>ถั่วเหลืองมีแววตาอยากรู้</p> | <p>ส้ม (ตกใจ) จริงหรือนี่...โถ่แย่ง น้องน้ำมัน ถามจริง ๆ พวกเธอทั้งสองคน ไม่มีอาการอะไรบ้างเลยเธอ มะละกอ ก็ไม่นะ ฉันก็ปกติดีทุกอย่าง น้องน้ำมัน โห...ดีจัง ๆ บอกหน่อยสิว่าพวกเธอมีเคล็ดลับอะไร</p> | |
| 12. | <p>ส้มกับมะละกอหันมามองหน้ากัน//อมยิ้ม//จับมือกัน รับหน้ามะละกอกับส้มยิ้มอย่างดีใจ</p> | <p>น้องส้มกับน้องมะละกอหันมามองหน้ากันแล้ว อมยิ้ม</p> | |



รับหน้าน้องน้ำมัน ผ่านหลังมะละกอและน้องส้ม

รับหน้าน้องส้มยิ้ม

ภาพกว้างเห็น3 คน

น้องน้ำมันโบกมือบ๊ายบายเดินออกไป

13. ภาพที่สนามหญ้าในหมู่บ้าน

มะละกอ

เพราะน้องส้มและฉันต่างก็มีวิตามินซี
ที่ช่วยป้องกันการเป็นหวัดได้อย่างดีเยี่ยม

ส้ม

พวกเราก็เลยไม่ป่วยจ้า

น้องน้ำมัน

ว้าว...สุดยอดไปเลย

แบบนี้ฉันคงจะต้องไปหาอาหารที่มีวิตามินซีสูง

ๆ

กินบ้างแล้วละ

น้องส้ม

ถ้าอย่างนั้นฉันแนะนำให้เธอกินผลไม้

โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง อย่างส้ม

มะละกอ ฝรั่ง สับปะรดหรือจะเป็นมะนาวก็ได้

เหมือนกันนะ

น้องน้ำมัน

ได้เลย...ฉันจะรีบไปบอกคนอื่น ๆ ด้วย

ไปก่อนนะบ๊ายบาย

Vo. วันต่อมา

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| | เห็นน้องไข่ น้องข้าวโพด น้องดอกกะหล่ำ น้องน้ำมัน น้องมะละกอ และน้องสั้ม เล่นกันสนุกสนาน | น้องไข่ น้องข้าวโพด น้องดอกกะหล่ำ น้องน้ำมัน น้องมะละกอ และน้องสั้มก็ออกมาเล่นสนุกด้วยกัน โดยที่ไม่มีใครป่วยเป็นหวัดแล้วละคะ | |
| 14. | <p>ภาพสั้มกับมะละกอจับมือกันชู 2 นิ้ว</p> <p>Text. สั้มและมะละกอเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันไข้หวัดได้</p>  | Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงอย่างสั้มและมะละกอ ช่วยป้องกันไข้หวัดได้นั่นเอง | 5 วินาที |
| 15. | Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส. | SFX. sound Intro | 10 วินาที |



กสทช.



กทปส

สนับสนุนโดย
กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์
และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ


5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 11 นมโรงเรียน

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16-17 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|--------------|
| 1 | <p data-bbox="489 592 1041 686">Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p data-bbox="1291 592 1743 738">อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p data-bbox="1617 755 1774 852">Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p data-bbox="1291 868 1743 1015">อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p data-bbox="1291 1031 1774 1177">Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p data-bbox="1291 1193 1743 1339">อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p data-bbox="1575 1356 1774 1404">Text. น้องน้ำมัน</p> | 40 วินาที |

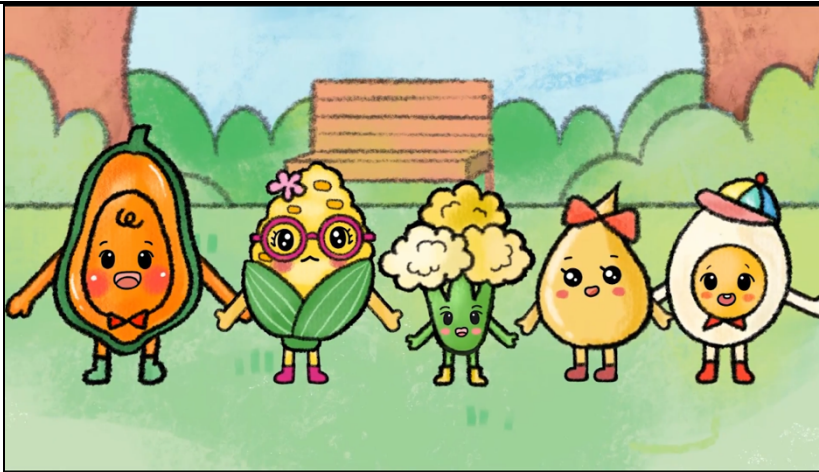
| | | | |
|----|---------------------------|--|-------------|
| | | <p>(ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้น ไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือ มะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มี เกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เร านั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอก กะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> | Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนู วันนี้เสนอ ตอน นมโรงเรียน | 5 วินาที |

| | | | |
|-----------|---|---|---------------------|
| | <p>ตอน นมโรงเรียน</p>  | | |
| <p>3.</p> | <p>Stock ภาพกว้าง โรงเรียนโภชนาวิทยาลัย ภาพเด็ก ๆ ต่อแถวรับนมโรงเรียน มีครูปลาหูเป็นคนแจกนม</p>  | <p>Vo. วันที่โรงเรียนโภชนาการ ในช่วงเช้า ก่อนเข้าเรียนมีการแจกนมโรงเรียนให้กับ เด็ก ๆ</p> | <p>5 วินาที</p> |


| | | | |
|----|---|---|-------------|
| 4. | LS. ภาพทั้ง 5 นิ่ง ล้อมวงที่ม้าหินใต้ต้นไม้ มีแก้วนมของตัวเองวางอยู่ข้างหน้า | Vo. หลังจากที่ได้รับนมมา น้องไข่ น้อง ข้าวโพด น้องน้ำมัน น้องมะละกอ และ น้องดอกกะหล่ำก็พากันมานั่งดื่มนมที่ได้ ดื่ม | 5 วินาที |
| 5. | MS. รับหน้าน้องไข่ชวนเพื่อน ๆ คุย รับหน้าน้องข้าวโพด รับหน้าน้องน้ำมัน รับหน้ามะละกอ | <p style="text-align: center;">น้องไข่</p> <p style="text-align: center;">นี่ ๆ พวกเธอรู้ไหม ว่านมมีประโยชน์ต่อร่างกายยังไง</p> <p style="text-align: center;">น้องข้าวโพด</p> <p style="text-align: center;">รู้สิจ๊ะ น้ามนมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้เราตัวโตและแข็งแรง</p> <p style="text-align: center;">น้องน้ำมัน</p> <p style="text-align: center;">ฉันก็รู้ในนมมีไขมันช่วยเพิ่มพลังงานให้กับ ร่างกาย</p> <p style="text-align: center;">น้องมะละกอ</p> <p style="text-align: center;">ฉันก็รู้ ในนมมีแคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง</p> | 5 วินาที |
| 6. | LS. ทุกคนยกแก้วนมของตัวเองขึ้นมาถือไว้ ยกเว้นน้องดอกกะหล่ำที่นั่งนิ่งทำหน้าบูดบึ้ง | Vo. ในขณะที่ทุกคนคุยกันอย่างสนุกสนาน แต่น้องดอกกะหล่ำกลับนั่งเงียบสีหน้าอม ทุกข์ | 5 วินาที |


| | | | |
|----|---|---|-------------|
| |  | | |
| 7. | <p>MS. ทุกคนหันมาคุยกับน้องดอกกะหล่ำ</p> <p>2 shot หน้าน้องข้าวโพดและดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำสะบัดหน้า</p> <p>2 shot น้องน้ำมันพุดกับดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำสะบัดหน้าหนี</p> | <p>น้องข้าวโพด</p> <p>อ้าว...น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ทำไมทำหน้าที่แบบนั้นละเป็นอะไรไปจ๊ะ</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>คือว่า...ฉันไม่ค่อยชอบตีมนมเท่าไร</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>ทำไมละน้องดอกกะหล่ำ</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ก็...นมไม่อร่อยนี่น่าจืดก็จืด ไม่เห็นจะน่ากิน</p> <p>เลย</p> | 5 วินาที |

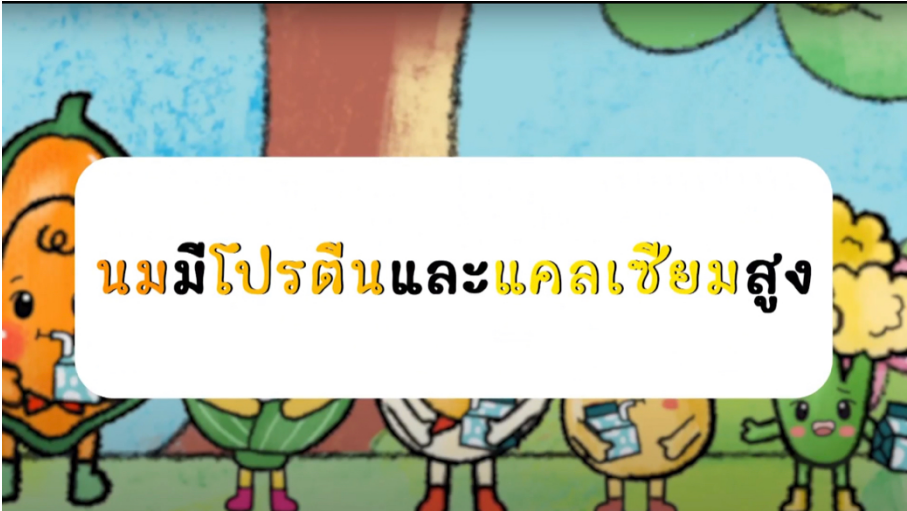

| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| 8. | MS. เพื่อน ๆ มองหน้ากัน ดอกกะหล่ำหันหน้าออกจากวง | Vo. เพื่อน ๆ ทั้ง 4 คนมองหน้ากัน พยายามหาวิธีให้น้องดอกกะหล่ำยอมตีมนม จนในที่สุดน้องข้าวโพดก็คิดออก | 5 วินาที |
| 9. | รับหน้าข้าวโพด (ปัง) | น้องข้าวโพด นี่ ๆ พวกเรามาวัดระดับความสูงกันเถอะ น้องน้ำมัน ดีเลย ๆ จะได้ว่าใครตัวสูงน้อยที่สุด มะละกอ งั้นเริ่มเลยนะ | 5 วินาที |
| 10. | ภาพน้องมะละกอเดินออกมาจากที่นั่งและยืนที่หัวแถว ตามด้วยน้องข้าวโพดน้องดอกกะหล่ำ น้องน้ำมัน และ น้องไข่ | Vo. น้องมะละกอเดินมาเป็นคนแรก ตามด้วยน้องข้าวโพด น้องดอกกะหล่ำ น้องน้ำมัน และ น้องไข่ [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 11. | น้องข้าวโพด ชะเง้อหน้าไปมองน้องมะละกอที่อยู่หัวแถว แล้วกระพริบตาส่งสัญญาณ ทุกคนหันมองตามที่พูด น้องน้ำมันมองหน้าน้องดอกกะหล่ำ ภาพแคบเห็นว่าน้องน้ำมันสูงกว่าน้องดอกกะหล่ำ | น้องมะละกอ เอ๊ะ...ฉันรู้สึกว่าจะเรียงลำดับผิดนะ น้องน้ำมัน ไข่ ๆ ฉันสูงกว่าเธอนะน้องดอกกะหล่ำ เธอต้องมาต่อท้ายฉันสิ ดอกกะหล่ำ อ้าวเธอ ได้ ๆ | 5 วินาที |



| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| 12. | <p>ภาพน้องดอกกะหล่ำสลັบที่กัับน้องน้ำมัน มายืนข้าง ๆ น้องไข่ ภาพแคบเห็นว่าน้องไข่สูงกว่าน้องดอกกะหล่ำ รับหน้าน้องไข่</p> <p>น้องไข่และน้องดอกกะหล่ำสลັบที่กัน น้องดอกกะหล่ำมองไปที่เพื่อน ๆ เพื่อน ๆ หันมามองน้องดอกกะหล่ำ</p> | <p>Vo. น้องดอกกะหล่ำเปลี่ยนที่ยืนกับน้อง น้ำมัน มายืนข้าง ๆ น้องไข่แทน น้องไข่ เอ๊ะ...ฉันว่ามันก็ยังไม่ถูกต้องซะทีเดียวนะ น้องดอกกะหล่ำ ฉันสูงกว่าเธอ เธอต้องมาต่อท้ายฉันสิถึงจะ ถูก ดอกกะหล่ำ ได้ ๆ แต่เอ๊ะนี่ฉันอยู่คนสุดท้ายเลยหรอ นี่ น้องน้ำมัน ที่นี้ก็รู้แล้วสินะ ว่าใครสูงน้อยที่สุด</p> | 5 วินาที |
|-----|--|--|-------------|

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| | | <p>น้องดอกกะหล่ำ ทำไมล่ะ ในตัวฉันก็มีแคลเซียมนะ ทำไมฉันถึงไม่สูงละ</p> | |
| 13. | <p>2 shot ไข่คุยกับดอกกะหล่ำ รับหน้าดอกกะหล่ำรู้สึกผิดหวัง</p>  <p>2 shot น้องข้าวโพดและน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>น้องไข่ น้องดอกกะหล่ำ แคลเซียมที่อยู่ในผักใบเขียวมันไม่ได้ทำให้ สูงขึ้นหรอกนะ ข้าวโพด ไข่แล้วจ๊ะ มะละกอ ที่เธอต้องตีมันก็เพราะในน้ำมันมี สารอาหารมากมาย ที่ช่วยทำให้ร่างกาย ของเราเจริญเติบโตมีแคลเซียมที่ทำให้ กระดูกของเราแข็งแรงและทำให้เราสูงขึ้น ด้วย น้องน้ำมัน ที่นี้เธอก็รู้แล้วไข่ใหม่ล่ะว่า เพราะอะไรเด็ก ๆ อย่างพวกเราถึงจะต้องตีมันม ดอกกะหล่ำ รู้แล้ว ะ ต่อไปฉันจะตีมันทุกวัน ฉันจะได้สูงทันพวกเธอ น้องไข่</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| | <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ ผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>ภาพกว้างเห็นทุกคนถือแก้วนมในมือ ชูกขึ้น</p>  <p>ทุกคนชนแก้วนมกันแล้วยกกระดกดื่มจนหมดแก้ว</p> | <p>ถ้าอย่างนั้นเราก็มาดื่มนมพร้อม ๆ กันเลย</p> <p>ดีกว่า ทุกคน เย่</p> | |
| 14. | <p>ภาพทุกคนล้อมวงกันดื่มนม</p> <p>Text. นมมีโปรตีนและแคลเซียมสูง</p> | <p>Vo. นมอุดมไปด้วยสารอาหาร 5 หมู่ มีแร่ธาตุต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ ถ้าน้อง ๆ ดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว ก็จะช่วยทำให้กระดูกและฟัน รวมไปถึงร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---------------------|--------------|
| |  | | |
| 15. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนาโครงการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 12 จำอะไรไม่ได้เลย


รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16-17 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุก วัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุก วัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือ ข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มี ไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|------------------------------------|---|-------------|
| | | <p>Text. น่องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือ แร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอก กะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน จำไม่ได้ | Vo. สวัสดิ์คะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนู วันนี้เสนอ ตอน จำอะไรไม่ได้เลย | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-------------|
| |  | | |
| 3. | <p>ภาพกว้างโรงเรียนโภชนาการ ภายในห้องเรียน LS. นักเรียนนักเรียน//ครูปลาหูยืนอยู่หน้าห้อง</p>  | Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ //ภายในห้องเรียนของน้องไข่กับน้องน้ำมัน | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|---------------------|
| 4. | <p>MS. ครูปลาพูดกับนั่งเรียน รับหน้าเด็ก ๆ ในห้องไม่ค่อยมั่นใจ Cu. หน้าห้องไข่//ดูมั่นใจ</p> | <p>ครูปลา นักเรียนทุกคน วันนี้ครูมีกิจกรรมทายคำศัพท์ เพื่อทดสอบความจำมาทดสอบทุกคนนะครับ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 5. | <p>MS. ผ่านหลังครูปลาเขียนคำศัพท์ที่กระดานดำ บนกระดานมีข้อความ C_T</p>  | <p>[เสียงดนตรี] ครูปลา คำใบ้ก็คือ สัตว์เลี้ยงขนปุย นิสัยขี้อ่อน และชอบจับหนู ใครรู้ยกมือขึ้นครับ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 6. | <p>ภาพเด็ก ๆ ในห้องต่างพากันลุ้นตัวเกร็ง น้องไข่ยกมือตอบ</p> <p>ภาพกว้าง เห็นน้องไข่ยกมือตอบคำถามหลายครั้ง</p> | <p>น้องไข่ ผมรู้ครับ คำศัพท์คำนี้คือว่า C A T (แคท) ที่ แปลว่าแมวครับ</p> <p>ครูปลา ถูกต้องน้องไข่ เก่งมาก ๆ เลยครับ</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|---|---|---------------------|
| |  | <p>Vo. จากทดสอบความจำครั้งนี้ดูเหมือนว่าจะมีน้องไข่เพียงคนเดียวที่สามารถจำคำศัพท์ได้อย่างแม่นยำ</p> | |
| 7. | <p>ภาพนาฬิกาบอกเวลาเที่ยง</p> | <p>เสียงสัญญาณหมดเวลาเรียน</p> | |
| 8. | <p>ที่ทางเดินน้องไข่เดินออกมากับน้องน้ำมัน</p> | <p>น้องน้ำมัน น้องไข่ เธอเก่งมาก ๆ เลยนะ ที่ทายคำศัพท์ภาษาอังกฤษของครูปลาถูก หมดเลย</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 9. | <p>ภาพน้องมะละกอเดินตรงมาหาน้องไข่ด้วยท่าทางรีบร้อน ผ่านหลังน้องมะละกอ รับหน้าน้องไข่ที่ยืนอยู่ข้าง ๆ //น้องไข่(ทำท่านึก)</p> | <p>Vo. ในขณะที่กำลังคุยกันอยู่นั้น น้องมะละกอก็เดินเข้ามาอย่างรีบร้อน น้องมะละกอ นี่ ๆ มีใครจำได้บ้างว่าเมื่อวานนี้ฉัน วางสมุดนิทานของน้องข้าวโพดไว้ที่ไหน [เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |



ภาพในอดีต

เห็นน้องข้าวโพดนั่งอ่านหนังสือนิทานกับน้องมะละกอ

น้องมะละกอเอาหนังสือนิทานไปวางบนชั้น

จัดกลับมาปัจจุบัน

น้องไข่
ที่ชั้นวางของในห้องสมุด
น้องมะละกอ
ไข่อแล้ว ๆ ขอบใจมากนะน้องไข่

10. รับหน้าข้าวโพด
ข้าวโพดยืนขึ้นแบบไม่มั่นใจ


ภาพกว้าง เห็นข้าวโพด น้องไข่ และครูปลาหู

Vo. พอน้องมะละกอเดินออกไป
น้องดอกกะหล่ำก็เดินเข้ามา
น้องดอกกะหล่ำ
แย่อแล้ว ๆ ทำไงดีนะ นึกไม่ออกเลย
น้องไข่
เกิดอะไรขึ้นน้องดอกกะหล่ำ
ดอกกะหล่ำ

5
วินาที

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| | <p>รับหน้าน้องไข่//น้องไข่(ทำท่านี้)</p> <p>ภาพในอดีต</p> <p>เห็นน้องข้าวโพดกับน้องดอกกะหล่ำคุยกัน</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพด</p> <p>ตัดกลับมาปัจจุบัน</p>  | <p>ฉันจำไม่ได้ว่านัดกับน้องข้าวโพดไว้ที่ไหนนะสิ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ...พຽ່ງนี้เราไปวาดรูปดอกไม้ ที่สวนดอกไม้กันนะจ๊ะ</p> <p>น้องไข่</p> <p>เมื่อวานนี้น้องข้าวโพดบอกกับน้องดอกกะหล่ำ ว่า ให้ไปเจอที่สวนดอกไม้ ดอกกะหล่ำ ไข่แล้ว...สุดยอดไปเลยน้องไข่ชอบใจมาก</p> | |
| 11. | <p>เวลาผ่านไป //ที่ข้างสนาม</p> <p>น้องไข่และน้องน้ำมันนั่งอยู่ด้วยกัน</p> <p>น้องข้าวโพดเดินเข้ามานั่งด้วยท่าทางหงุดหงิด</p> | <p>Vo. เวลาผ่านไป //ที่ข้างสนาม//น้อง ข้าวโพดเดินเข้ามานั่งด้วยท่าทางหงุดหงิด</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>เป็นอะไรหรือเปล่าจ๊ะน้องข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ฉันหาสมุดนิทานไม่เจอ แถมยังจำไม่ได้อีกว่าต้องไปทำอะไรที่สวน ดอกไม้ เฮ้อ...</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| 12. | <p>ภาพกว้างผ่านหลังน้องข้าวโพด น้องไข่และน้องน้ำมันที่โต๊ะ เห็นน้องมะละกอและน้องดอกกะหล่ำเดินเข้ามา รับหน้าน้องดอกกะหล่ำและน้องมะละกอ</p> <p>จากด้านหลังเห็นน้องข้าวโพดสะดุ้งตกใจ หันกลับมา</p> <p>ผ่านหลังน้องข้าวโพด รับหน้าน้องมะละกอ</p> <p>ผ่านหลังน้องข้าวโพดรับหน้าน้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ผ่านหลังดอกกะหล่ำกับมะละกอ รับหน้าข้าวโพด ยิ้มเจื่อนๆ</p> <p>ภาพกว้างเห็นน้องไข่พูดกับทุกคน</p> <p>ภาพในอดีต ที่หน้าโรงเรียน</p> <p>ภาพน้องมะละกอยิ้มหนังสือนิทานน้องข้าวโพด</p> <p>ภาพน้องดอกกะหล่ำกับน้องข้าวโพดคุยกัน</p> | <p>Vo. เมื่อน้องข้าวโพดพูดจบ น้องมะละกอกับ น้องดอกกะหล่ำก็เดินเข้ามานั่งด้วยเช่นกัน</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ+น้องมะละกอ</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>มะ มีอะไรเธอ เรียกชื่อฉันเสียงดังเชียว</p> <p>มะละกอ</p> <p>ก็ฉันเอาหนังสือนิทานไปคืนที่ห้องเรียน แต่เธอกลับไม่อยู่ที่นั่น</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข่ ๆ แล้วที่เธอนัดฉันไปหาที่สวนดอกไม้ พอฉันไปก็ไม่เจอ</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>จะ จริงหรือ...</p> <p>น้องไข่</p> <p>ไข่แล้วละ เมื่อวานนี้น้องมะละกอขอยิ้มสมุด นิทานของเธอ แล้วเธอก็นัดกับดอกกะหล่ำไว้ ว่าจะไปวาดรูปที่สวนดอกไม้</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>โห...สุดยอดไปเลยน้องไข่</p> <p>ความจำของเธอช่างดีเยี่ยม</p> <p>น้องไข่</p> | 5 วินาที |
|-----|---|--|-------------|


| | | | |
|------------|---|---|---------------------|
| | | <p>ไข่ ๆ เธอมีเคล็ดลับอะไรบอกฉันบ้างสิ</p> | |
| <p>13.</p> | <p>MS. น้องไข่ที่นั่งอยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ รับหน้าน้องไข่</p> <p>ผ่านหลังน้องไข่รับหน้าทุกคน</p>  <p>รับหน้าน้องไข่ยิ้มกว้างภูมิใจ ภาพกว้างเห็นทุกคนยิ้มกว้าง</p> | <p>Vo. น้องไข่ยิ้มกว้างก่อนจะบอกกับเพื่อน ๆ ว่า</p> <p>น้องไข่</p> <p>ไข่อย่างฉันนอกจากจะมีโปรตีนสูงแล้ว ยังมีสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมองและกระตุ้น ความจำด้วยนะ</p> <p>ทุกคน อย่างนี้เอง...</p> <p>น้องไข่</p> <p>และนี่ก็คืออีกหนึ่งประโยชน์ดี ๆ จากไข่อย่างฉันยังไงละทุกคน</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>14.</p> | <p>ภาพทุกคนล้อมวงกันดีมนม</p> <p>Text. ในไข่มีสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมอง และกระตุ้นความจำ</p> | <p>Vo. ถ้าน้อง ๆ อยากรู้ความจำที่ดี ก็ควรจะ รับประทานไข่ทุกวันนะคะ เพราะในไข่มี สารอาหารที่ชื่อว่า โคลีน เป็นสารอาหาร สำคัญที่ใช้เพื่อพัฒนาสมองและกระตุ้น ความจำ นั่นเองค่ะ</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|--|---------------------|--------------|
| |  <p data-bbox="323 402 1031 526">ในไข่มีสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมอง และกระตุ้นความจำ</p> | | |
| 15. | <p data-bbox="632 688 863 773">Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr data-bbox="260 824 1037 828"/> <div data-bbox="506 898 785 1078">   <p data-bbox="506 1036 785 1078">กสทช. กทปส</p> </div> <p data-bbox="455 1109 846 1187">สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 13 เลือคออกที่พื้น

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16-17 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|---|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดรต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มี ไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

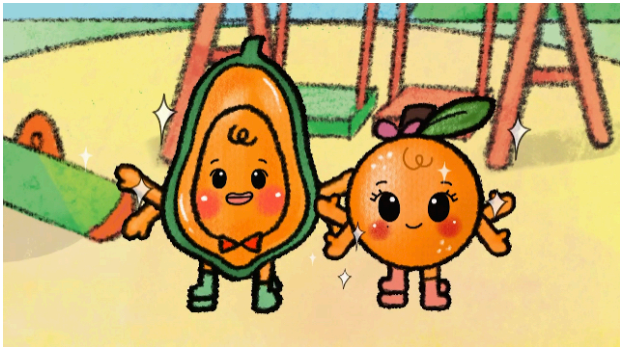
| | | | |
|----|--|--|-------------|
| | | <p>Text. น้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญลักษณ์คือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญลักษณ์คือดอก กะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน เลือดออกที่ฟัน | Vo. สวัสดิ์คะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้ เสนอ ตอน เลือดออกที่ฟัน | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|--|
| |  <p>5 หมู่ของหนู ตอน เลือดอกที่ฝัน</p> | | |
| 3. | <p>ภาพท้องฟ้าพระอาทิตย์ขึ้นส่องแสงสว่าง Till down เห็นหมู่บ้าน 5 หมู่</p>  | <p>[เสียงดนตรี]// SFX.ไก่ขัน Vo. ณ ดินแดน 5 หมู่</p> | |
| 4. | <p>LS. ที่ลานกว้าง เห็นน้องไข่ น้องถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ มะละกอ และส้มกำลังเล่นกัน อยู่</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| |  | <p>Vo. ที่สนามเด็ก มีน้องไข่ น้องน้ำมัน น้องดอกกะหล่ำ และน้องมะละกอ และน้องส้ม กำลังวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน</p> | |
| <p>5.</p> | <p>MS. ข้าวโพดเดินเข้ามาทำทางไม่ค่อยราบรื่น เธอเดินเลยกลุ่มเพื่อน ๆ ไปนั่งที่ม้านั่งยาว</p> | <p>Vo. ยกเว้นน้องข้าวโพดที่มีท่าทางไม่ค่อยร่าเริง</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>6.</p> | | <p>น้องไข่ เป็นอะไรไปน้องข้าวโพด</p> <p>ดอกกะหล่ำ เธอดูท่าทางไม่ร่าเริงเลยนะ</p> <p>น้องน้ำมัน นั่นสิ ๆ ไม่สบายหรือเปล่า</p> <p>ข้าวโพด คือว่าฉัน...</p> | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 7. | ผ่านหลังข้าวโพด//เพื่อน ๆ ก้มเข้ามาดูใกล้ ๆ รับหน้าทุกคนตกใจ(ไข่ ดอกกะหล่ำ น้ำมัน) | Vo. น้องข้าวโพดตัดสินใจยิงฟันให้เพื่อน ๆ ดู [เสียงดนตรี] | |
| 8. | 2 shot น้ำมันกับดอกกะหล่ำ  รับหน้าข้าวโพดเหมือนจะร้องไห้ | น้องน้ำมัน ว้าย...นี่มันเลือดนี่นา น้องดอกกะหล่ำ ทำไมฟันของเธอถึงได้มีเลือดซึมแบบนี้ละน้อง ข้าวโพด ข้าวโพด อือๆ ฉันก็ไม่รู้เหมือนกัน | |
| 9. | 2 shot มะละกอและข้าวโพด รับหน้าน้องข้าวโพด รับหน้าน้องส้ม | มะละกอ แบบนี้เขาเรียกว่าเลือดออกตามไรฟัน เป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายของเธอขาดวิตามิน ซีนะสิ ข้าวโพด จริงหรือน้องมะละกอ แล้วฉันต้องทำยังไงดีละ | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | มีภาพผลไม้ชิ้นข้างๆ ส้ม มะนาว มะละกอ มะกอก มะขามป้อม ฝรั่ง | [เสียงดนตรี] ส้ม เธอต้องกินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง อย่างเช่น ส้ม มะนาว มะละกอ มะกอก มะขามป้อม ฝรั่ง รับรองว่าอาการเธอจะดีขึ้นแน่นอนจ้า | |
| 10. | MS. รับหน้าสามคน มะละกอ ส้ม และข้าวโพด | ข้าวโพด ได้จ้า...ฉันจะทำตามที่เธอแนะนำนะน้องส้ม | |
| 11. | Text. หลายวันต่อมา ที่สนามเด็กเล่น มีน้องไข่ น้องน้ำมัน น้องดอกกะหล่ำ และน้องมะละกอ และน้องส้ม กำลังวิ่งเล่นกันอยู่ อีกมุมเห็นน้องข้าวโพดเดินยิ้มเข้ามา | Vo. น้องข้าวโพดเดินเข้ามาหาเพื่อน ด้วย ท่าทางร่าเริง [เสียงดนตรี] | |
| 12. | 2 shot น้องไข่และน้องน้ำมัน  รับหน้าข้าวโพด ยิ้มยิงฟันกว้าง ดอกกะหล่ำชะเง้อหน้าเข้ามาดูใกล้ๆ | น้องไข่ เป็นอย่างไรบ้างน้องข้าวโพด Vo. น้องข้าวโพดยิ้มกว้างโชว์ฟันให้เพื่อน ๆ ดู (SFX. ชิ่ง) น้องน้ำมัน ว้าว...ไม่มีเลือดออกตามไรฟันแล้ว ดอกกะหล่ำ ไหน ๆ ... ดีใจด้วยนะน้องข้าวโพด ข้าวโพด จ้า...ฉันต้องชอบใจเธอทั้ง 2 คนมาก ๆ เลยนะน้องมะละกอ น้องส้มที่ช่วยแนะนำฉัน | |


| | | | |
|------------|---|---|--|
| <p>13.</p> | <p>2 shot สัมกับมะละกอมองหน้ากัน พยักหน้า เดินมาจับมือกันร้องเพลงและเต้น</p>  | <p>[เสียงดนตรี] อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> | |
| <p>14.</p> | <p>รับหน้าน้องส้ม ผ่านหลังน้องข้าวโพด รับหน้าน้องมะละกอ ผ่านหลังเพื่อน ๆ (น้องไข่ น้องน้ำมัน น้องดอกกะหล่ำ) รับหน้าน้องไข่ รับหน้าน้องน้ำมัน รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ</p> | <p>ส้ม ด้วยความยินดีจ้่าน้องข้าวโพด มะละกอ (หันไปพูดกับเพื่อน ๆ) พวกเธอก็เหมือนกันนะ ต้องกินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ๆ จะได้ไม่เป็นแบบ น้องข้าวโพดยังงีละ น้องไข่ ได้เลย ต่อไปฉันจะกินผลไม้ที่มีวิตามินสูง เยอะๆ น้องน้ำมัน ไม่พลาดแน่นอนจ้า น้องดอกกะหล่ำ ไข่แล้ว ๆ</p> | |


| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| 15. | <p>ภาพส้ม ฝรั่ง มะนาว มะเขือเทศทอดคอกันยิ้มกว้าง</p> <p>Text. ส้มเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซี ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน</p>  | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือ ประโยชน์ของวิตามินซีที่มีอยู่ในผลไม้ช่วย ป้องกันปัญหาเลือดออกตามไรฟัน [เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |
| 16. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนาโครงการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | [เสียงดนตรี] | 10 วินาที |


5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 14 ออกกำลังกายกันเถอะ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 12 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 13-14 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|--------------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| | | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญญาณลักษณะคือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญญาณลักษณะคือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน ออกกำลังกายกันเถอะ</p>  | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้ เสนอ</p> <p>ตอน ออกกำลังกายกันเถอะ</p> | 5 วินาที |
| 3. | <p>Stock short พระอาทิตย์ขึ้น บรรยากาศยามเช้าตรู่ของหมู่บ้าน 5 หมู่</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>Vo. ในเช้าที่แสนสดใส ของดินแดน 5หมู่</p> | 5 วินาที |
| 4. | <p>LS. // MS.ภาพเด็ก ๆ ทั้ง 4 คนวิ่งต่อแถวกันมา ตัดขอบฟ้าพระอาทิตย์สีส้มที่กำลังทอประกาย</p> | <p>Vo. วันนี้ น่องไข่ น่องน้ำมัน น่องมะละกอ และน่องดอกกะหล่ำ ชวนกันมาออกกำลังกายตอนเช้า</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| 5. | <p>LS. ทุกคนมาหยุดอยู่ที่หน้าบ้านของข้าวโพด MS. รับหน้ากระหล่ำเงยหน้ามองที่หน้าต่างห้องนอนของข้าวโพด ที่หน้าต่างห้อง(ยังไม่ห้องข้าวโพด)</p> | <p>Vo. ทุกคนวิ่งมาหยุดที่หน้าบ้านของข้าวโพด ดอกกะหล่ำ ข้าวโพดไปออกกำลังกายกันเถอะ ข้าวโพด (หาว) ยังเข้าอยู่เลย พวกเธอไปกันเถอะฉันนอน ดีกว่า</p> | 5 วินาที |
| 6. | <p>รับหน้าห้องไข่ เงยหน้าตะโกนเรียกข้าวโพด รับหน้าข้าวโพด ข้าวโพดเปิดหน้าต่างออกมาคุยกับเพื่อน ๆ</p>  | <p>น้องไข่ ไปเถอะนะข้าวโพด ออกกำลังกายตอนเช้า ๆ แบบนี้ดีต่อร่างกายนะรู้ไหม ข้าวโพด เดี๋ยวตอนบ่าย ๆ ฉันก็ไปวิ่งเล่นกันอยู่แล้ว</p> | 5 วินาที |
| 7. | 2 shot น้ำมันกับน้องข้าวโพด | <p>น้องน้ำมัน วิ่งตอนบ่าย ๆ ไม่ได้ประโยชน์เท่าวิ่งตอนเช้านะน้อง ข้าวโพด ข้าวโพด</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | <p>โอย...จะวิ่งตอนไหนก็เหมือนกันนั่นแหละ พวกเธอไปวิ่งกันเถอะจ๊ะ ฉันขอไปนอนดีกว่า (หาว...) ฮู้ ๆ นะทุกคน</p> | |
| 8. | <p>Text. เวลาผ่านไป ที่สนามเด็กเล่นตอนกลางวัน น้องข้าวโพดวิ่งเล่นกลางแจ้งจ้า ส่วนคนอื่น ๆ นั่งเล่นอยู่ใต้ต้นไม้</p>  | <p>เสียงดนตรี Vo. ที่สนามเด็กเล่น วันนี้แดดจ้ากว่าทุกวัน ทุกคน จึงเลือกที่จะไปนั่งเล่นอยู่ใต้ต้นไม้แทนยกเว้นน้อง ข้าวโพดที่วิ่งเล่นกลางแจ้งจ้า</p> | |
| 9. | <p>ภาพน้องข้าวโพดเริ่มหน้ามืด (ตาลาย) เดินโซเซเข้ามาหาเพื่อน ๆ</p> | <p>Vo. ไม่นานน้องข้าวโพดก็รู้สึกหน้ามืด จึงเดินเข้า มาพักที่ใต้ต้นไม้กับเพื่อน ๆ</p> | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|------------------------|
| |  | | | |
| 10. | <p>รับหน้าน้องข้าวโพด ผ่านหลังน้องไข่</p> <p>รับหน้าน้องไข่</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพดผ่านหลังน้องไข่</p> | | <p>ข้าวโพด</p> <p>โพ...ทำไมมันร้อนแบบนี้ ฉันทาหายไปหมดแล้ว</p> <p>น้องไข่</p> <p>นั่งพักก่อนนะน้องข้าวโพด</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>แล้วทำไมเธอถึงได้ออกไปวิ่งตากแดด</p> <p>แบบนี้ล่ะน้องข้าวโพด</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>ก็ฉันได้ยินมาว่า</p> <p>ออกกำลังกายกลางแดดดีต่อสุขภาพนี่นา</p> | |
| 11. | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ ผ่านหลังน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องมะละกอ</p> | | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข่ ๆ ฉันก็เคยได้ยินมาเหมือนน้องข้าวโพดนะ</p> <p>อีกอย่างเมื่อเช้าเราก็ง่วงกลางแดดไม่เห็นเป็นอะไรเลย</p> <p>มะละกอ</p> <p>ไม่เหมือนกันสักหน่อยการวิ่งในตอนเช้า</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |

| | | | |
|------------|--|--|------------------------|
| | <p>รับหน้าน้องข้าวโพดผ่านหลังน้องมะละกอ</p> | <p>ช่วยกระตุ้นวิตามินดี ในร่างกายของเราแต่ตอนนี้ไม่ใช่</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>แสงแดดช่วยกระตุ้นวิตามินดีในร่างกายอย่างนั้นหรือ</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ตอนแรกฉันคิดว่า วิตามินดี มีอยู่ในแสงแดดซะอีก</p> | |
| <p>12.</p> | <p>รับหน้ามะละกอ</p>  <p>ภาพในความคิดของมะละกอ</p> <p>เห็นแสงแดดอ่อนในยามเช้าที่มาพร้อมกับวิตามินดี</p> <p>แสงแดดผ่านทะลุตัวเข้าไปบำรุงกระดูก</p> <p>รับหน้าน้องไข่</p> <p>ภาพอาหาร 5 หมู่ลอยขึ้นข้าง ๆ</p> <p>รับหน้าน้องมะละกอพยักหน้ายิ้มกว้าง</p> <p>ภาพน้องน้ำมัน</p> <p>มีภาพ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา ขึ้นข้าง ๆ</p> | <p>มะละกอ</p> <p>ในแสงแดดไม่มีวิตามินดี หรือกะนั้น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>แต่ที่แสงแดดจำเป็นกับร่างกายเพราะ</p> <p>แสงแดดช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยกระตุ้นวิตามินดี</p> <p>ในร่างกายของเราให้บำรุงกระดูกด้วยนะ</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>แล้วส่วนวิตามินที่เราได้รับจากการกินอาหารที่มี</p> <p>ประโยชน์ก็จะมีอยู่ 2 แบบนะ คือแบบละลายในน้ำ</p> <p>ได้แก่ วิตามินบี กับวิตามินซี ส่วนอีกแบบจะเป็นแบบ</p> <p>ที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ บี และ วิตามินอี</p> <p>จ๋า</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ถ้าเราอยากมีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว นอกจากการกิน</p> <p>อาหารให้ครบ 5 หมู่เราก็จะต้องออกกำลังกายให้ถูก</p> <p>เวลาด้วยนี่เอง</p> <p>น้องไข่</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |


| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| | <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ กับน้องข้าวโพด</p> <p>รับหน้าน้องมะละกอ</p> | <p>ใช่แล้ว ๆ ฉันถึงให้ทุกคนมาวิ่งออกกำลังกายในตอนเช้าก็เพราะว่าอากาศในตอนเช้านั้นสดชื่น ช่วยเพิ่มพลังสมอง และทำให้เราอารมณ์ดีตลอดทั้งวันยังไงละ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>เข้าใจแล้วละถ้าอย่างนั้นพรุ่งนี้เข้าฉันตื่นมาวิ่งกับพวกเธอด้วยดีกว่า</p> <p>จะได้มีสุขภาพที่ดี และมีร่างกายที่แข็งแรง</p> <p>น้องมะละกอ</p> <p>ถูกต้องนะครับ</p> | |
| 13. | <p>รับหน้าน้องไข่</p> <p>รับหน้าทุกคนผ่านหลังน้องข้าวโพด</p> | <p>น้องไข่</p> <p>ดีมากเลยน้องข้าวโพด</p> <p>ทุกคน</p> <p>สุดยอดไปเลยน้องข้าวโพด</p> | 5 วินาที |
| 14. | <p>เข้าวันต่อมา</p> <p>เห็นภาพพระอาทิตย์สไลในตอนเช้า</p> <p>ทุกคนวิ่งเรียงแถวออกกำลังกายด้วยกัน</p> | [เสียงดนตรี] | |
| 15. | <p>ภาพทุกคนต่อแถววิ่งBg. เป็นพระอาทิตย์ขึ้น</p> <p>Text. แสงแดดตอนเช้ามีวิตามินดี</p> <p>ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือการวิ่งตอนเช้า</p> <p>ทำให้เราได้รับวิตามินดีจากแสงแดดช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---------------------|--------------|
| |  | | |
| 16. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  | SFX. sound Intro | 10 วินาที |


5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 15 กีฬาประจำปีหมู่บ้าน

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 20 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 21-22 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p><u>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</u> [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เรา ตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรา นั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น</p> <p>ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2. | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน กีฬาประจำปีหมู่บ้าน</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน กีฬาประจำปีหมู่บ้าน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|---------------------|
| |  | | |
| 3. | <p>ภาพบรรยากาศกีฬาหมู่บ้านประจำปี</p> | <p>Vo. วันที่ที่ดินแดน 5 หมู่ มีการแข่งขันกีฬาประจำปี ค่ะ</p> <p>เสียงดนตรี</p> | <p>5 วินาที</p> |
| 4. | <p>ภาพเหล่าชาวบ้าน 5 หมู่มากมายยืนให้กำลังใจนักกีฬาประจำหมู่บ้านของตน ภาพถ้วยรางวัล (มีแสงวิ้งๆ)</p>  | <p>Vo. เด็ก ๆ ทั้ง 5 รัับหน้าที่เป็นตัวแทนของหมู่บ้าน ตัวเอง เข้าแข่งขันชิงถ้วยรางวัลครั้งนี้</p> | <p>5 วินาที</p> |



| | | | |
|-----------|---|---|---------------------|
| <p>5.</p> | <p>LS. เปิดตัวนักกีฬาจากแต่ละหมู่บ้านลงสนาม (ที่ละภาพไม่รวมเฟรม ,ชอกองเชียร์เป็นตัวการ์ตูนของหมู่บ้านนั้นๆไม่เอาตัว ดำๆ) ภาพสแตนด์เชียร์หมู่บ้านโปรตีน มีน้องไข่เดิน(ใส่เสื้อนักกีฬา)ออกมายืนโบกมือ ภาพสแตนด์เชียร์หมู่บ้านคาร์โบไฮเดรต มีน้องข้าวโพด (ใส่เสื้อนักกีฬา)เดินออกมาโบกมือ ภาพสแตนด์เชียร์หมู่บ้านไขมัน มีน้องน้ำมัน(ใส่เสื้อนักกีฬา)เดินออกมาโบกมือ ภาพสแตนด์เชียร์หมู่บ้านวิตามิน มีน้องมะละกอ(ใส่เสื้อนักกีฬา)เดินออกมาโบก มือ ภาพสแตนด์เชียร์หมู่บ้านเกลือแร่ มีน้องดอกกะหล่ำ(ใส่เสื้อนักกีฬา)เดินออกมา โบกมือ</p>  | <p>เสียงครูปลาทู</p> <p>Vo. นักกีฬาคนที่ 1 ไข่ ตัวแทนจากหมู่บ้านโปรตีน</p> <p>Vo. นักกีฬาคนที่ 2 ข้าวโพด ตัวแทนจากหมู่บ้าน คาร์โบไฮเดรต</p> <p>Vo. นักกีฬาคนที่ 3 น้ำมัน ตัวแทนจากหมู่บ้านไขมัน</p> <p>Vo. นักกีฬาคนที่ 4 มะละกอ ตัวแทนจากหมู่บ้าน วิตามิน</p> <p>Vo. นักกีฬาคนที่ 5 ดอกกะหล่ำ ตัวแทนจากหมู่บ้าน เกลือแร่</p> | <p>5 วินาที</p> |
|-----------|---|---|---------------------|

| | | | |
|-----------|---|--|---------------------|
| <p>6.</p> | <p>LS. กองเชียร์ของแต่ละหมู่บ้านปรบมือแสดงความยินดี MS. ภาพทั้ง 5 คนยืนเรียงเป็นแถวหน้ากระดาน</p>  | <p>SFX. เสียงปรบและร้องเฮแสดงความยินดี</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>7.</p> | <p>รับหน้าครูปลาทุ ตัดสลับกับหน้าผู้เข้าแข่งขันทีละคน</p> | <p>ครูปลาทุ ณ ช่วงเวลาต่อจากนี้ไป จะเป็นการแข่งไตรกีฬาประจำปีของหมู่บ้านเรา มีกติการดังนี้</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>8.</p> | <p>ภาพจำลองฐานไตรกีฬา(ขึ้นที่สะพาน) ภาพขนมปังปอนด์ วางอยู่ 5 ชั้น เป็นแถวหน้ากระดาน ภาพขนมเค้ก 5 ชั้น (คัพเค้ก) เป็นแถวตอนลึก ภาพขนมคุกกี้ 5 ชั้น เป็นแถวซิกแซก Cu. ภาพถ้วยรางวัลบนแท่นและเหรียญทอง</p> | <p>(เสียงครูปลาทุอธิบาย) แต่ละคนต้องวิ่งไปตามจุดต่าง ๆ ให้ครบทั้ง 3 จุด จุดที่ 1 ขนมปังปอนด์ จุดที่ 2 ขนมเค้ก จุดที่ 3 ขนม คุกกี้ นักกีฬาคนไหนสามารถเก็บสิ่งของทั้งหมดได้ครบถ้วน โดยที่สิ่งของไม่เสียหายและวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นแรก จะถือ</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|---|-------------|
| | | ว่าเป็นผู้ชนะ ได้รับรางวัลเป็นถ้วยเกียรติยศประจำและ เหรียญทองไปครอบครอง | |
| 9. | ภาพกว้างในสนาม ครูปลาหูยื่นกลางสนาม ผู้เข้าแข่งขันทั้ง 5 ลงสนามขึ้นเป็น 5 ช่อง  (Cu. เฉพาะหน้านักกีฬา) | ครูปลาหู ได้เวลาที่นักกีฬาจากแต่ละหมู่บ้านเข้าประจำที่ | 5 วินาที |
| 10. | LS. ภาพนักกีฬาทั้ง 5 คนในสนามมองไปที่เส้นชัย แทนสายตาเห็นเส้นชัย นักกีฬาทั้ง 5 วิ่งออกจากจุด ภาพนักกีฬาทั้ง 5 วิ่ง แข่งกันในสนาม | ครูปลาหู เตรียมตัว...ระวัง... ปัด....(ครูปลาหูเป่านกหวีด) Vo. เมื่อนักกีฬาของแต่ละหมู่บ้านออกตัวไป เสียงเชียร์จากหมู่บ้านต่าง ๆ ก็ดังลั่นสนาม แต่ละหมู่บ้านต่างพากันร้องเชียร์นักกีฬาจากหมู่บ้าน ของตัวเอง OS. ไซ้สู้ ๆ ข้าวโพดอย่าแพ้เขาณะ ถั่วเหลืองเต็มทีไปเลย | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---|------------------------|
| | | <p>มะละกอ Go! Go! Go!</p> <p>ดอกกะหล่ำทำได้แน่นอน</p> | |
| 11. | <p>ที่จุดแรก</p> <p>ทุกคนถึงพร้อมกันแล้วก้มหยิบขนมปังออกตัววิ่งต่อ</p> | <p>Vo. เมื่อมาถึงยังจุดแรก นักกีฬาทั้ง 5 เข้าถึงฐานที่ 1 พร้อมกัน ทั้งหมดคว้าขนมปังที่วางเรียงไว้ทั้ง 5 ชิ้นอย่างรวดเร็ว</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 12. | <p>ที่จุดที่ 2</p> <p>ไข่ ข้าวโพด และมะละกอ ถึงก่อน</p> <p>ทั้งสาม 3 ก้มหยิบขนมเค้กแล้วออกตัววิ่ง</p> | <p>Vo. จุดที่ 2 ไข่ ข้าวโพด และมะละกอ สามารถหยิบขนมเค้กที่วางเรียงอยู่ทั้ง 5 ก่อนได้อย่างรวดเร็วด้วยความคล่องแคล่วและว่องไว</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 13. | <p>น้องน้ำมันกับดอกกะหล่ำมาถึงทีหลัง</p> <p>ทั้ง 2 คนยืนมองตามหลัง 3 คน</p> <p>หันมองหน้ากันแล้วก้มหยิบขนมเค้ก</p> | <p>Vo. ส่วนน้ำมันกับดอกกะหล่ำที่มาถึงทีหลัง ได้แต่ยืนมองอย่างตกตะลึง ก่อนจะหันมามองหน้ากันแล้วก้มหยิบขนมเค้กและวิ่งตามออกไป</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 14. | <p>ภาพสามคนวิ่งแข่งกัน</p> <p>มะละกอรู้สึกเหนื่อย โดนน้องไข่และข้าวโพดแซงนำหน้าไป</p> | <p>Vo. หลังจากทีออกมาจากฐานที่ 2 อยู่ ๆ มะละกอก็รู้สึกเหนื่อยและผ่อนแรงลงเหลือเพียงไข่กับข้าวโพดที่วิ่งตีคู่กันไปอย่างสูสี</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 15. | <p>น้องไข่และข้าวโพดวิ่งมาถึงพร้อมกัน</p> <p>น้องไข่ก้มเก็บคุกกี้ได้อย่างแม่นยำ</p> <p>น้องข้าวโพดคว้าพลาด</p> <p>น้องไข่วิ่งออกตัวแข่งไปเข้าเส้นชัย</p> | <p>Vo. จุดสุดท้ายของการแข่งขัน ไข่ก้มเก็บคุกกี้ที่วางอยู่บนพื้นได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ ส่วนข้าวโพดนั้นพลาดไป จึงทำให้ไข่วิ่งนำโด่งเข้าเส้นชัยไปเป็นคนแรก</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 16. | <p>ที่เส้นชัย</p> <p>ครูปลาหูหยิบถ้วยรางวัลส่งให้น้องไข่</p> | <p>ครูปลาหู</p> <p>แล้วในที่สุดรางวัลชนะเลิศและถ้วยเกียรติยศปีนี้ก็ตกเป็นของไข่</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |


| | | | |
|------------|--|---|---------------------|
| | <p>น้องไข่ถ้วยรางวัลขึ้นยิ้มกว้าง</p>  | <p>จากหมู่บ้านโปรตีนนั่นเอง</p> | |
| <p>17.</p> | <p>ภาพทั้ง 4 คนมาจับมือแสดงความยินดีกับน้องไข่</p> | <p>Vo. เมื่อจบการแข่งขัน ข้าวโพด น้ำมัน มะละกอ และ ดอกกะหล่ำก็เข้ามาร่วมแสดงความยินดีกับไข่</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>18.</p> | <p>น้องไข่ยิ้มกว้างถือถ้วยรางวัล มีเปเปอร์ชูตพุ่งขึ้นมาข้าง ๆ</p> | <p>Vo. และเคล็ดลับที่น้องทำให้ไข่สามารถคว้ารางวัล ชนะเลิศวันนี้ไปครอบครองได้สำเร็จก็เพราะใน ร่างกายของไข่มีโปรตีน ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงนั่นเองค่ะ OS. สุดยอดไปเลยไข่แห่งหมู่บ้านโปรตีน เย่ๆ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>19.</p> | <p>ภาพไข่ยืนแบ่งกล้ามเนื้อ Text. ไข่คืออาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือไข่ เป็น อาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน ถ้าน้อง ๆ อยากรมี กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็ต้องกินไข่ทุกวันนะคะ</p> | <p>5 วินาที</p> |


| | | | |
|-----|--|---------------------|--------------|
| | <p>ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง</p>  | | |
| 20. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 16 บัดดี้ที่รัก

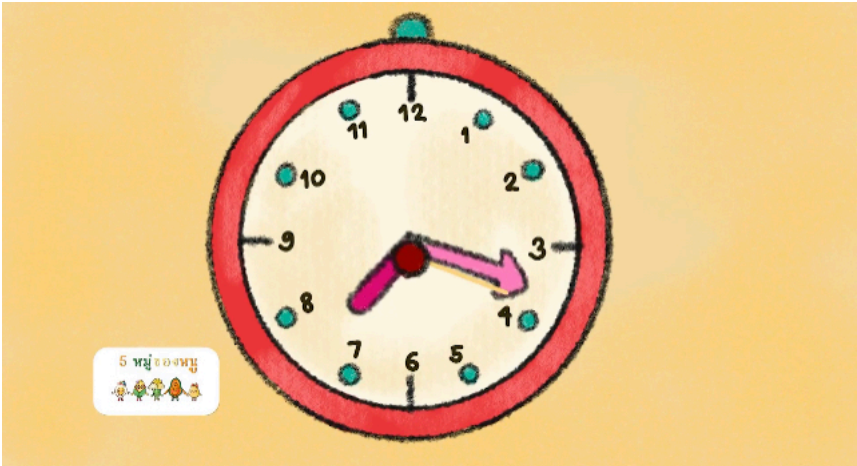
รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 20 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 21-22 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p><u>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</u> [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุก วัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มี ไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2. | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน บัดดี้ที่รัก</p> | <p>Vo. สวัสดีคะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนู วันนี้เสนอ ตอน บัดดี้ที่รัก</p> | 5. วินาที |

| | | | |
|-----------|---|---|-----------------|
| <p>3.</p> | <p>ที่โรงเรียนโภชนาการ//ในห้องเรียน LS. ภาพเด็กนักเรียนในห้องเรียน ครูปลาหู ยืนพูด</p>  <p>5 หมู่ของหนู</p> | <p>Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ ครูปลาหู สวัสดีครับนักเรียนทุกคน วันนี้ เราจะมาปั้นดินน้ำมันกันนะครับ OS. เสียงเด็ก ๆ “เย่ๆ...น่าสนุกจัง” ครูปลาหู แต่นักเรียนทุกคนจะต้องจับคู่กันเป็นบัดดี้ แล้วร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานศิลปะนะครับ OS. เสียงเด็ก ๆ “ ได้ครับ/ได้ค่ะ”</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>4.</p> | <p>ภาพมะละกอเดินมาจับคู่กับน้ำมัน ทั้งสองยิ้มให้กันและจับมือกัน</p> | <p>Vo. น้ำมันกับมะละกอได้จับคู่กัน [เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |

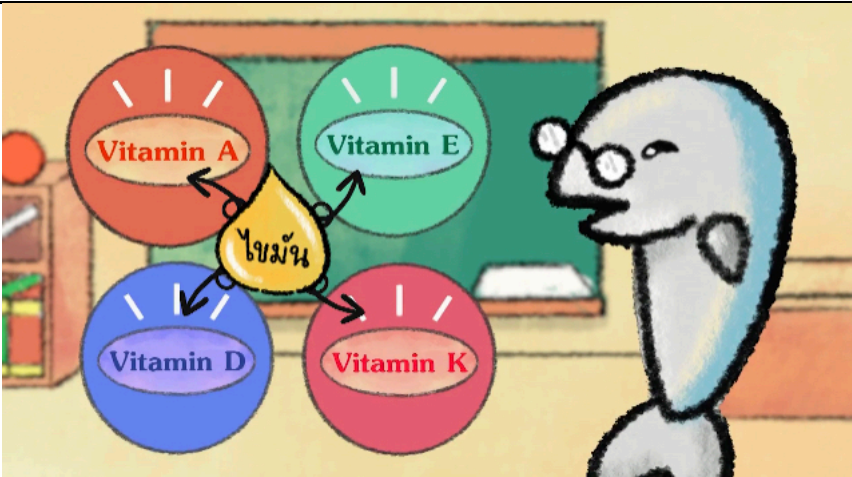
| | | | |
|-----------|--|---|-----------------|
| <p>5.</p> |  <p>2 shot รับหน้าน้องน้ำมันและมะละกอคุยกัน</p> | <p>น้องน้ำมัน นี่มะละกอเธอขวดดินน้ำมันได้เลยนะ เดี๋ยวฉันจะร่างแบบขวดดินน้ำมันที่เราจะปั้น กัน มะละกอ ได้เลยไม่มีปัญหา</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>6.</p> | <p>ภาพมะละกอนวดดินน้ำมัน น้องน้ำมันนั่งร่างแบบลงในกระดาษ</p>  | <p>[เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| 7. | <p>ภาพดินน้ำมันในมือของมะละกอ ที่ถูกเสร็จแล้ววางแยกสีไว้</p> <p>รับหน้าห้องน้ำมันเป่าข้างลบ ใช้มือปิด ๆ กระดาษเห็นภาพแบบร่างของร่างดินน้ำมันเป่าลมในกระดาษ</p> | <p>มะละกอ</p> <p>นี่น้ำมันฉันทัดดินน้ำมันเสร็จแล้วละ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ฉันทักวาดแบบเสร็จแล้วเหมือนกันจะ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |
| 8. | 2 shot เห็นน้องน้ำมันและมะละกอช่วยกันทำงาน | <p>มะละกอ</p> <p>งั้นเรามาเริ่มลงมือปั้นร่างดินน้ำมันกันเลย</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ได้สิจ๊ะ</p> | 5 วินาที |
| 9. | <p>ภาพนาฬิกาเปลี่ยนเวลา</p> <p>เห็นร่างดินน้ำเป่าลมของทั้งคู่ เกือบเสร็จสมบูรณ์</p> <p>(ดูอสังการณและสวยงาม)</p>  | <p>Vo. เวลาผ่านไปร่างเป่าดินน้ำมันของทั้งคู่</p> <p>เริ่มเป็นรูปเป็นร่างที่สวยงาม</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---|----------|
| 10. | LS. ข้าวโพด ไข่ และดอกกะหล่ำหันมามองที่มะละกอและถั่วเหลืองทั้งสามตา วาวเป็นประกาย | ไข่ ว้าว รางดินน้ำมันของพวกเธอดูน่าเล่นจัง ข้าวโพด นั่นสิ นี่ขนาดยังไม่เสร็จสมบูรณ์ยังสวยขนาดนี้ ดอกกะหล่ำ เห็นแล้วฉันอยากลองเล่นเลย | 5 วินาที |
| 11. | รับหน้ามะละกอ มะละกอหีบแบบที่น้องน้ำมันวาดขึ้นมาโชว์ รับหน้าน้องน้ำมัน หีบดินน้ำมันมาให้เพื่อน ๆ ดู | มะละกอ ที่ได้แบบนี้ก็เพราะว่าน้ำมันร่างแบบก่อนจะ เริ่มปั้น เลยทำให้พวกเราปั้นได้ง่ายขึ้นยังไงละ น้ำมัน อีกอย่างมะละกอก็นวดดินน้ำมันไว้อร ถมมยัง แยกสีไว้อีกต่างหาก เลยทำให้ดินน้ำมันนุ่มและปั้นง่ายจ้ะ | 5 วินาที |
| 12. | LS. ภาพทั้ง 5 คนยืนคุยกัน//ครูปลาทุเดินเข้ามา | Vo. ในขณะที่เด็ก ๆ กำลังยืนคุยกันอยู่นั้น ครูปลาทุก็เดินเข้ามาเห็นผลงานของ มะละกอและน้ำมัน ครูปลาทุ น้ำมัน มะละกอ เธอทั้งสองคนทำงานร่วมกันได้ดีมากครับ | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|----------|
| |  | | |
| 13. | 2 shot ถั่วเหลืองและมะละกอหันมายกมือไหว้ครูปลาทุ | <p>น้ำมัน</p> <p>ขอบคุณค่ะคุณครูปลาทุ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ขอบคุณครับคุณครูปลาทุ</p> | 5 วินาที |
| 14. | LS. เห็นผลงานของแต่ละคน รับหน้าครูปลาทุตกตะลึง | <p>เสียงSFX. สัญญาณหมดเวลา (อืด...)</p> <p>Vo.เมื่อสัญญาณหมดเวลาเรียนตั้งขึ้น เด็ก ๆ ต่างก็พากันนำผลงานมาวางไว้ที่หน้าห้อง เพื่อให้คุณครูปลาทุตรวจให้คะแนน</p> | 5 วินาที |
| 15. | ครูปลาทุยืนที่หน้าห้อง//ประกาศคู่ที่ได้รับคะแนนสูงสุด น้องน้ำมันและมะละกอยืนที่หน้าห้อง โค้งขอบคุณเพื่อน ๆ ผ่านหลังเพื่อน ๆ ในห้อง | <p>คุณครูปลาทุ</p> <p>เออละ ในกิจกรรมวันนี้คู่ที่ได้คะแนนเยอะที่สุดก็คือคู่ของน้ำมัน และมะละกอครับ</p> <p>เสียง SFX.ปรบมือ</p> | 5 วินาที |

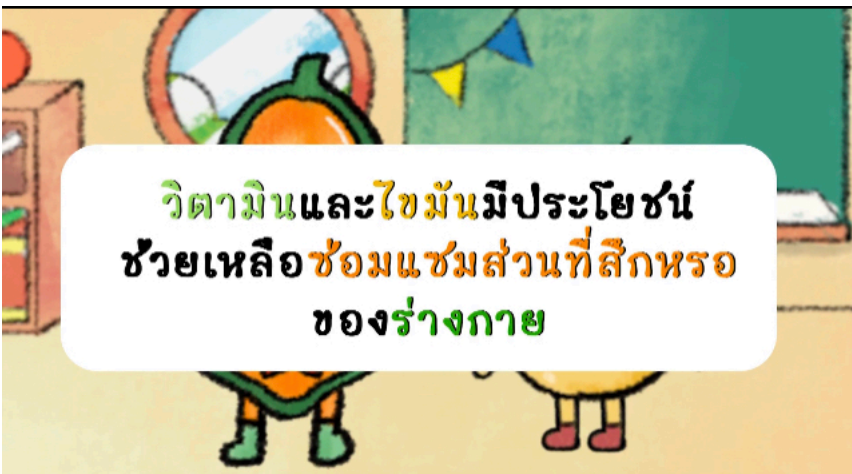
| | | | |
|-----|---|--|----------|
| 16. | <p>LS. ภาพกว้างครูปลาทูลูก ตัดสลับรับหน้าห้องน้ำมันและห้องมะละกอ</p> | <p>คุณครูปลาทูลูก นักเรียนครับ การทำงานร่วมกันเป็นคู่ที่ดีก็ เหมือนกับเหมือนกับการเลือกกินอาหารนะ ครับ ถ้าเราเลือกจับคู่ได้ถูกต้อง อาหารที่เรา กินเข้าไปนั้นก็จะสามารถทำงานร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายของเรานั้นเองครับ</p> | 5 วินาที |
| 17. | <p>รับหน้าห้องข้าวโพด รับหน้าครูปลาทูลูก ผ่านหลังเด็ก ๆ ในห้องเรียน ภาพตัวอย่างอาหารที่มีไขมัน ภาพตัวอย่างผลไม้ ภาพมะละกอ = วิตามิน (A D E K) ภาพห้องน้ำมัน = สัญญาณลักษณะของไขมัน</p> | <p>ห้องข้าวโพด ยังงี้หรือคะ คุณครูปลาทูลูก [เสียงดนตรี] ครูปลาทูลูก เช่น ถ้าเราชอบกินอาหารที่มีไขมัน เราก็ควร เลือกกินอาหารที่มีวิตามินอย่างผลไม้ควบคู่กัน ไปด้วย เพราะวิตามินบางชนิดอย่าง วิตามิน เอ ดี อี เค ต้องอาศัยไขมันทำละลายเพื่อให้ ร่างกายดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่าง เต็มที่นั้นเองครับ เด็ก ๆ ทุกคน ครับผม/คะคุณครูปลาทูลูก</p> | 5 วินาที |



วิตามินและไขมันจับมือกัน = ร่างกายที่แข็งแรง


18. ภาพถั่วเหลืองและมะละกอจับมือกัน ยกนิ้วเยี่ยม

Text. วิตามินและไขมันมีประโยชน์ช่วยเหลือ
ซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอของร่างกาย



Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือ ประโยชน์ของไขมันเมื่อนำมารวมกับวิตามิน จะช่วยทำให้ร่างกายเราแข็งแรง และ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ถ้านอง ๆ ชอบกิน อาหารที่มีไขมันก็อย่าลืมกินผลไม้เยอะ ๆ ด้วยนะคะ

5. วินาที

| | | | |
|-----|--|-----------------------------|-----------|
| 19. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |
|-----|--|-----------------------------|-----------|

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 17 เครื่องแปลงร่าง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 17 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 18-19 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|--------------|
| 1. | Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู | อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เรา ตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรา นั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี | 40 วินาที |
| 2. | Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> | Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน เครื่องแปลงร่าง | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| |  <p>ตอน เครื่องแปลงร่าง</p> | | |
| 3. | <p>ที่โรงเรียนโภชนาการ ภาพห้องทดลองวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน (เหมือนห้องแล็บใหญ่ในห้องไซไฟ หลายห้อง)</p> | <p>Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ วันนี้ เด็ก ๆ ทุกคน แอบเข้าไปเล่นซ่อนหาในห้อง วิทยาศาสตร์กันค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 4. | <p>ภาพทั้ง 5 คนยืนล้อมวงโอน้อยออก Cu. ที่มีมือของทุกคนคว่ำ มะละกอหงาย</p>  | <p>Vo. ก่อนจะเริ่มเล่น ทั้ง 5 คนก็พากันมาล้อมวงโอน้อย ออก มะละกอได้รับหน้าที่เป็นคนหาคนแรก</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-------------|
| 5. | <p>ภาพผ่านหลังข้าวโพดเดินตรงไป ที่สุดท้ายมีตู้ใบหนึ่งเปิดประตูเอาไว้ ข้าวโพดเดินเข้าไปในตู้</p> | <p>Vo. ข้าวโพดเดินตรงไปยังด้านในสุดของห้อง เธอเจอกับตู้ใบหนึ่ง ข้าวโพดขังใจว่าจะเปิดประตูตู้ดีหรือไม่ เธอสังเกตเห็นว่า</p> <p>ข้างในตู้มีแสงสว่างลอดออกมา</p> <p>ข้าวโพดเลยร้องเรียกให้เพื่อน ๆ มาดู</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ทุกคน...มาดูอะไรตรงนี้สิ</p> | 5 วินาที |
| 6. | <p>ภายในตู้ไฟในสว่างจ้า</p> <p>Cu. ปุ่มstart กระพริบ</p>  | <p>Vo. ในขณะที่รอเพื่อน ๆ ข้าวโพดตัดสินใจลองเปิดประตูตู้อีกครั้ง ทันใดนั้นเองไฟในตู้ก็สว่างขึ้น จากนั้นก็มีลำแสงพุ่งออกมาจากรอบทิศทาง</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ว้าย...นี่มันอะไรกัน</p> | 5 วินาที |
| 7. | <p>ภายในตู้ไฟมืดสนิทไป</p> | <p>SFX. ตื่นเต้น</p> | |
| 8. | <p>รับหน้าทั้ง 4 คน หันไปมองตามเสียง</p> | <p>Vo. เพื่อน ๆ ทุกคนรีบมาหาข้าวโพด และมาถึงที่หน้าตู้ ทุกคนต่างก็หยุดยืนและมองไปที่ตู้ใบนั้นด้วยความตกใจ</p> | 5 วินาที |



9. LS. เห็นทุกคนยืนที่หน้าตู้
มะละกอเดินเข้ามา



มะละกอเอื้อมมือไปเปิดประตูตู้

Vo. ในขณะที่ทุกคนกำลังรอฟังคำตอบของข้าวโพด
มะละกอก็เดินเข้ามาโดยที่ไม่รู้เรื่อง

มะละกอ


โป่งไซ โป่งถั่วเหลือง โป่งดอกกะหล่ำ

แล้วก็โป่ง... น้ำมันคืออะไรกัน

5
วินาที


| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| 10. | ภาพผ่านหลังทุกคน เห็นตุ้มมีแสงสว่างจ้า พุ่งออกมา รับหน้าน้องข้าวโพด รับหน้าน้องไข่ | ข้าวโพด เราไปตามครูปลาทูดูกันเถอะ ไข่ เดี๋ยวฉันไปตามครูปลาทูเอง | 5 วินาที |
| 11. | ภาพครูปลาทูวิ่งเข้ามาในห้อง  | Vo. ไม่นานครูปลาทูก็ดเข้ามาในห้อง เมื่อมาถึงครูปลาทูก็ดรีบตรงไปที่ตู้ใบนั่นและปิดประตูตู้ให้สนิท | 5 วินาที |
| 12. | ผ่านหลังครูปลาทู รับหน้าเด็ก ๆ ทุกคน | ครูปลาทู ไม่มีใครเป็นอะไรใช่ไหมครับ ทุกคน ขอบคุณค่ะ//ขอบคุณครูปลาทู ครูปลาทู นักเรียนรู้ไหมครับว่าการแอบเข้ามาเล่นในห้องนี้ | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | <p>มันอันตราย</p> <p>ไซ</p> <p>พวกเราขอโทษครับคุณครู</p> <p>มะละกอ</p> <p>ต่อไปนี่พวกเราจะไม่ทำแบบนี้อีกแล้วครับ</p> <p>ครูปลาหู</p> <p>แล้วทำไมนักเรียนถึงได้เข้ามาเล่นในห้องนี้กันล่ะครับ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>คือว่า...พวกเราอยากหาอะไรสนุก ๆ ทำ ก็เลยเข้ามาเล่นในห้องวิทยาศาสตร์ค่ะ</p> | |
| 13. | <p>รับหน้าครูปลาหู</p> <p>รับหน้าทุกคน</p> <p>รับหน้าครูปลาหู (มีสัญลักษณ์ ปิ้ง...)</p> | <p>ครูปลาหู</p> <p>อยากทำอะไรสนุก ๆ อย่างนั้นหรือ</p> <p>ทุกคน</p> <p>ใช่ค่ะ/ใช่ครับ</p> <p>ครูปลาหู</p> <p>(พูดกับตัวเอง) นึกออกแล้ว...</p> | |

| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| |  | | |
| 14. | <p>LS. ภาพผ่านหลังทุกคนยืนคุยกันที่หน้าตู้ ครูปลาหูเดินเข้ามาพร้อมข้าวสวย 1 ถ้วย แล้วใส่เข้าไปในตู้ เด็ก ๆ มองตามอย่างสนใจ เมื่อประตูปิดสนิทไฟในตู้ก็สว่างขึ้น ปุ่มคำว่า Start กระพริบ จากนั้นก็มึล่แสงพุ่งออกมาจากรอบทิศทาง</p> | <p>Vo. ครูปลาหูเดินไปหยิบข้าวมาหนึ่งถ้วย แล้วใส่เข้าไป ในตู้ เมื่อประตูปิดสนิทไฟในตู้ก็สว่างขึ้น ปุ่มคำว่า Start กระพริบ จากนั้นก็มึล่แสงพุ่งออกมาจากรอบทิศทาง SFX.พริ้งงงง</p> | 5 วินาที |
| 15. | <p>ผ่านหลังครูปลาหูเห็นหน้าเด็ก ๆ ชะเง้อมองของในตู้ ข้าวในถ้วยเปลี่ยนไป กลายเป็นเกล็ดสีขาวยแทน (น้ำตาล) รับหน้าน้องน้ำมัน รับหน้าครูปลาหู</p> | <p>Vo. ครูปลาหูหยิบถ้วยใบเดิมออกมา จากตู้แต่ปรากฏ ว่าของในถ้วยเปลี่ยนไป น้ำมัน อ้าว...แล้วข้าวสวยที่อยู่ในถ้วยหายไปไหนละคะคุณครู ปลาหู ครูปลาหู</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---|-------------|
| | <p>ภาพกว้างเห็นเด็ก ๆ ตื่นเต้น</p> <p>รับหน้าครูปลาทุ</p> <p>รับหน้าน้องมะละกอ</p> <p>Cu. มือครูปลาทุยื่นถ้วยออกมา ทุกคนมุงเข้ามาดู</p> | <p>ตูโบนี่คือตู้แปลงร่าง</p> <p>ทุกคนพูดพร้อมกัน</p> <p>ตู้แปลงร่าง</p> <p>ครูปลาทุ</p> <p>ใช่แล้วละครับมันจะเปลี่ยนของที่เราใส่เข้าไป เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในของสิ่งนั้น</p> <p>มะละกอ</p> <p>แล้วของที่อยู่ในถ้วยนี้คืออะไรหรือครับคุณครู</p> <p>ครูปลาทุ</p> <p>ถ้าอยากรู้ นักเรียนทุกคนก็ต้องลองชิมดูครับ</p> | |
| 16. | Cu.ภาพมือของทุกคนหยิบของในถ้วยใส่ปาก | Vo. ใช่ มะละกอ ข้าวโพด น้ำมัน และดอกกะหล่ำ หยิบวัตถุที่อยู่ในถ้วยขึ้นมาชิม | 5 วินาที |
| 17. | <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ (สงสัย)</p> <p>รับหน้าน้องไข่ (มีสัญลักษณ์ ปิ้ง...)</p> <p>รับหน้าครูปลาทุ</p> <p>สลับภาพกว้างเห็นหน้าทุกคน</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพดตกใจ(ทำหน้าที่ปิ้งนี่กออก)</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>เอ๊ะ...ทำไมมันถึงหวานละครับคุณครู</p> <p>ไข่</p> <p>แสดงว่าในข้าวมีน้ำตาลหรือครับคุณครู</p> <p>ครูปลาทุ</p> <p>ใช่แล้วครับไข่</p> <p>ข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรต เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะ กลายเป็นน้ำตาล ที่ให้พลังงานกับร่างกายของเราครับ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>นี่กออกแล้ว</p> | |

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| | <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าข้าวโพดผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>รับหน้าทุกคนยืนล้อมวง หัวเราะ</p> | <p>น้องน้ำมัน</p> <p>มีอะไรเธอจะข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ก็ตอนเด็ก ๆ ฉันชอบอมข้าวมาก ๆ เลย</p> <p>เป็นเพราะว่าข้าวมีความหวานนั่นเอง (หัวเราะ)</p> <p>ทุกคนหัวเราะ</p> | |
| 18. | <p>น้องข้าวโพดที่เป็นน้ำตาลก้อน</p> <p>Text. คาร์โบไฮเดรตจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล</p> <p>ช่วยให้พลังงานกับร่างกาย</p>  <p>คาร์โบไฮเดรตจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ช่วยให้พลังงานกับร่างกาย</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คืออาหารจำพวก</p> <p>ข้าวโพด แป้ง และข้าวนั้นเป็นคาร์โบไฮเดรตซึ่งจะ</p> <p>เปลี่ยนเป็นน้ำตาล</p> <p>ช่วยให้พลังงานกับร่างกาย</p> | 5 วินาที |
| 19. | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <hr/>  <p>นปช. กทปส</p> <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนาการจัดการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | | |
|--|---|--|--|

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 18 พลังงานของร่างกาย


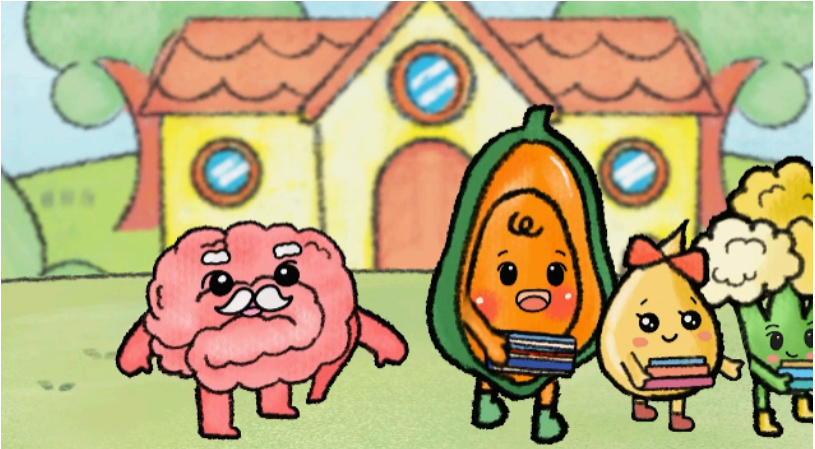
รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 13 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 14-15 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|--------------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2. | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน พลังงานของร่างกาย</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน พลังงานของร่างกาย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| |  <p>5 หมู่ของหนู ตอน พลังงานของร่างกาย</p> | | |
| 3. | <p>เมฆบนท้องฟ้ายามเช้า มีนกบินผ่าน น้องไข่ น้องข้าวโพด น้องมะละกอ น้องน้ำมัน และน้องดอกกะหล่ำเดินมา ด้วยกัน อีกมุม เห็นคุณปู่สมองกำลังยกของเดินเข้า</p> | <p>Vo. ณ ดินแดน 5 หมู่ วันนี้เด็ก ๆ 5 หมู่เดินทางไป โรงเรียนพร้อมกัน ระหว่างทางเด็ก ๆ เจอกับคุณปู่สมอง [เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |
| 4. | <p>ภาพคุณปู่สมอง วางของท่าทางเหนื่อยหอบ//เช็ดเหงื่อ</p>  | <p>ปู่สมอง (หายใจแรง) โอ๊ย...หมดแรง สงสัยพลังจะหมด</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-------------|
| 5. | MS. ภาพเด็ก ๆ ทั้ง 5 คน เดินเข้ามาคุณปู่ | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>คุณปู่สมองจะไปไหนเธอครับ</p> <p>ใช่</p> <p>นั่นสิครับมีสมุดภาพเยอะแยะเต็มไปหมดเลย</p> <p>ปู่สมอง</p> <p>ปู่จะเอาสมุดภาพพวกนี้ไปให้โรงเรียน</p> <p>แต่ดันหมดแรงซะก่อน (หายใจเหนื่อยหอบ แอ่ก ๆ)</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>งั้นให้พวกเราช่วยนะคะ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ใช่ค่ะ พวกหนูกำลังจะไปโรงเรียนเหมือนกัน</p> <p>คุณปู่สมอง</p> <p>ชอบใจมากนะเด็ก ๆ</p> <p>ทุกคนพูดพร้อมกัน</p> <p>ด้วยความยินดีเลยครับ//ค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 6. | ภาพที่ริมทาง เด็ก ๆ ทั้ง 5 เดินมายกของทีละคน เดินเรียงแถวไป | Vo. จากนั้น เด็ก ๆ ทั้ง 5 คนก็ช่วยคุณปู่สมองยกของเดินเรียงแถวไปที่โรงเรียน | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-------------|
| |  | | |
| 7. | <p>ภาพที่โรงเรียน เด็ก ๆ เดินเรียงแถวเข้าไป คุณปู่สวมองเดินตาม</p>  | [เสียงดนตรี] | |
| 8. | <p>ภาพน้องไข่ น่องน้ำมัน น่องมะละกอ น่องดอกกะหล่ำนั้งพัก รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>Vo. เมื่อถึงโรงเรียน ทุกคนต่างก็พากันหมดแรง ยกเว้นข้าวโพด</p> <p>น้ำมัน เหื่อ...เหนียวเหมือนกันนะนี่</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| 9. | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าน้องไข่</p> <p>รับหน้ามะละกอ</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นั่นสิ ๆ ไม่แปลกเลยที่ปู่สมองจะหมดแรง</p> <p>ไข่</p> <p>(หันไปมองที่ข้าวโพด)</p> <p>โห... คุณนั่นสิ ข้าวโพดไม่มีท่าทางเหนื่อยเลยสักนิด</p> <p>มะละกอ</p> <p>ไข่ ๆ ตั้งแต่มาถึงก็ยังไม่หยุดพักเลยนะ</p> | 5 วินาที |
| 10. | <p>ภาพน้องข้าวโพด</p> <p>หยิบสมุดภาพขึ้นมาจัดวางบนชั้น</p>  | [เสียงดนตรี] | |
| 11. | <p>รับหน้าปู่สมอง</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>ปู่สมอง</p> <p>ข้าวโพดทำไมหนูลังได้มีแรงเยอะแบบนี้ละ</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>ไข่ ๆ บอกหน่อยสิ ๆ ว่าเธอกินอะไรมา</p> | |

| | | | |
|-----|--|---|-------------|
| | <p>รับหน้าน้องข้าวโพด ผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>รับหน้ามะละกอผ่านหลังน้องข้าวโพด</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>เมื่อเข้านี้ฉันกินข้าวปั้นมาจ๊ะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ข้าวปั้นอย่างนั้นเธอ</p> | |
| 12. | <p>ภาพน้องข้าวโพดตาเป็นประกายวิ้ง</p> <p>เต้นและร้องเพลง</p> <p>รับหน้าทุกคนผ่านหลังข้าวโพด</p> <p>รับหน้าคุณปู่สมอง</p>  | <p>ข้าวโพด(ร้องเพลง)</p> <p>ใจจำ</p> <p><i>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรา</i></p> <p><i>นั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</i></p> <p>ข้าวโพด</p> <p>เพราะข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรต เมื่อกินเข้าไปจะ</p> <p>เปลี่ยนเป็นน้ำตาล</p> <p>ที่ให้พลังงานกับร่างกาย ช่วยเพิ่มพลังฉันก็เลยมีแรง</p> <p>และไม่เหนื่อยยังไงละ</p> <p>ทุกคนพูดพร้อม+คุณปู่สมอง</p> <p>สุดยอดไปเลยข้าวโพด</p> <p>คุณปู่สมอง</p> <p>แบบนี้ปู่คงจะต้องกินข้าวปั้นแบบข้าวโพดบ้างแล้วละ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ได้เลยค่ะ คุณปู่สมอง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|-------------|
| 13. | รับประทานอาหารว่าง ข้าวโพดยิ้ม กระพริบตาบ๊ิง ๆ  | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 14. | น้องข้าวโพดยื่นข้าวปั้นให้ปู่สมอง Text. คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน มีมากอยู่ในแป้ง ข้าวและข้าวโพดช่วยเพิ่มพลังให้สมอง ทำให้ร่างกายมีแรงไม่เหนื่อยง่าย  <p>คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน มีมากอยู่ในแป้ง ข้าวและข้าวโพด ช่วยเพิ่มพลังงานให้สมอง ทำให้ร่างกายมีแรงไม่เหนื่อยง่าย</p> | Vo. สิ่งที่น่ารู้ ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือ คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน มีมากอยู่ในแป้ง ข้าว และ ข้าวโพดช่วยให้ร่างกายมีแรงไม่เหนื่อยง่าย | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|------------------------------|----------------------|
| 15. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/> <div style="text-align: center;">   <p>กสทช. กทปส</p> <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> </div> | <p>SFX. [เสียงดนตรี]</p> | <p>10 วินาที</p> |
|-----|--|------------------------------|----------------------|

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 19 หน้าหนาวมาแล้ว

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


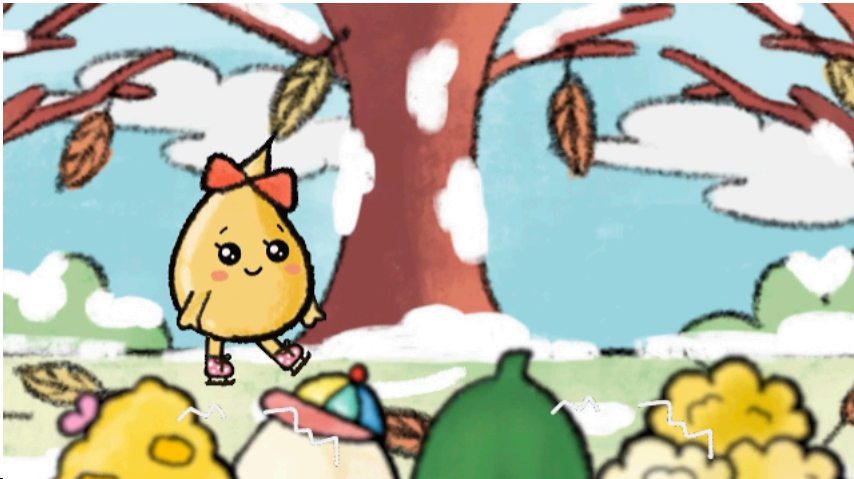
1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 13 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 14 - 15 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|--------------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2. | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน หน้าหนาวมาแล้ว</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้ เสนอ</p> <p>ตอน หน้าหนาวมาแล้ว</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|--|---------------------|
| |  | | |
| <p>3. ท้องฟ้า ลมพัดใบไม้แห้งปลิว Till down เห็นต้นไม้ที่ไร่ไบบนพื้นที่เต็มไปด้วยหิมะขาวโพลน</p> |  | <p>VO. ในวันที่อากาศหนาวเย็น วันนี้ไม่มีใครออกมาเล่นที่สนามเด็กเล่นเลยสัก คน</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----------|---|--|---------------------|
| <p>4.</p> | <p>ภาพรวมเฟรมทั้ง4คนอยู่ในสภาพหนาวเหน็บจนตัวสั่น</p>  | <p>VO. ยกเว้นน้ำมันที่ดูเหมือนว่าจะรู้สึกสบายกว่าเพื่อน ๆ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>5.</p> | <p>ที่บ้านของน้ำมัน/มีลมหนาวพัดมา น้ำมันออกมายืดเส้นออกกำลังกาย</p>  | <p>น้ำมัน หนึ่ง สอง หนึ่ง สอง หนึ่ง อากาศเย็นสบายแบบนี้ ฉันรู้สึกสดชื่นจังเลย ว่าแล้วก็...ไปอาบน้ำดีกว่า (ลั่นๆลา)</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| 6. | ที่ลานกว้างของหมู่บ้าน เห็นหิมะปกคลุม ลมหนาวพัดมาเป็นระลอก | Vo. และแล้วก็ถึงเวลาที่เด็ก ๆ ทั้ง 5 จะมา ทำกิจกรรมกลางแจ้งร่วมกัน | 5 วินาที |
| 7. | LS. ภาพน้องไข่ ข้าวโพด มะละกอ และดอกกะหล่ำเดินมาเจอกัน MS. ทั้ง 4 คน ยืนคุยกัน | Vo. เด็ก ๆ ทั้ง 4 คนเดินมาเจอกันที่ลานสนาม เด็กเล่น ข้าวโพด วันนี้อากาศหนาวมากเลย (เสียงสั่น ๆ) มะละกอ ไข่ ๆ หนาวจนฉันทำอะไรไม่ไหว (บรี้อ...เสียงสั่น ๆ) ดอกกะหล่ำ นี่ถ้าไม่มีนัดกับพวกเธอ ฉันไม่ออกมาแน่นอน (ฮัดเซี่ยยย) ไข่ ฉันก็...ฮะ ฮัดเซี่ย ฉันก็เหมือนกัน ตอนแรกไม่หนาวขนาดนี้ก็เลยไม่ได้ ใส่เสื้อกันหนาวมา บรี้อออ ข้าวโพด หนาวขนาดนี้ไม่รู้ว่าจะหนาวเป็นอย่างไรบ้างนะ | 5 วินาที |
| 8. | LS. ทั้ง 4 คนยืนคุยกัน // น้องน้ำมันใส่รองสเก็ตวิ่งเข้าท่าทางร่างเรีงสุด น้องน้ำมันหมุนตัวหนึ่งรอบบนลานน้ำแข็งก่อนจะตรงมาหาเพื่อน ๆ | Vo. ไม่นานน้ำมันเข้ามาพร้อมกับรองเท้าสเก็ต และวิ่งเล่นอย่างอารมณ์ดี น้ำมัน ลั่นลั่นลา ลั่นลั่นลา ลั่นลั่นลา | 5 วินาที |

| | | | |
|------------|---|---|---------------------|
| |  | <p>ฉันชอบอากาศแบบนี้ที่สุดเลย</p> | |
| <p>9.</p> | <p>MS. ทั้ง 4 คนหันมามองน้องน้ำมัน Cu. สายตาเต็มไปด้วยความสงสัย</p>  | <p>Vo. เพื่อน ๆ เมื่อเห็นว่าน้ำมันดูท่าทาง<u>ไม่รู้สึก</u> <u>หนาว</u>เลย จึงเกิดความสงสัยขึ้นมา [เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>10.</p> | <p>รับหน้าน้องไข่</p> | <p><u>ไข่</u> นี่น้ำมันเธอ<u>ไม่รู้สึก</u>หนาวบ้างเลยเธอ</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|---|------------------------|
| | | <p>น้ำมัน</p> <p>ไม่เลยสำหรับฉันอากาศตอนนี้เย็นสบายมาก ๆ</p> <p>เลยละ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>เธอทำได้ไงอะ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ฉันมีเคล็ดลับ (หัวเราะชอบใจ)</p> | |
| 11. | <p>ภาพเดี่ยวน้องน้องน้ำมันหมุนตัว</p> <p>ขยับท่าทางประกอบเพลง</p> | <p>(น้ำมันร้องเพลง)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำ</p> <p>ให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กิน</p> <p>ทุกวัน อร่อยดี</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้ำมัน</p> <p>เพราะในตัวของฉันมีไขมัน</p> <p>และไขมันก็ช่วยสร้างความอบอุ่นให้ร่างกายยังไม่ง้อ</p> <p>จ๊ะ (หัวเราะชอบใจ)</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 12. | <p>รับหน้าน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>มะละกอ</p> <p>แบบนี้แสดงว่า พวกเราก็ต้องกินอาหารที่มีไขมัน</p> <p>เยอะ ๆ</p> <p>อย่างพวกหมูสามชั้น เบคอน ไข่ม้วน</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |
| 13. | <p>รับหน้าน้องข้าวโพด</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> | <p>น้ำมัน</p> | <p>5</p> <p>วินาที</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>มีภาพอาหารที่มีไขมันขึ้นมารอบ ๆ</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพดผ่านหลังน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมันผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมันเดี่ยว มีภาพอาหารชิ้นข้าง ๆ เนื้อปลา ไข่ ซีสและเต้าหู้ถั่วเหลือง</p> <p>2 shot น้องดอกกะหล่ำ และน้องไข่</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมันผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>รับหน้าทุกคนชูมือเย่</p> | <p>ก็ได้เหมือนกันนะ แต่อาหารที่มีมะละกอพุดมา ก็ไม่ควรที่จะกินเยอะจนเกินไปนะจ๊ะแล้วก็ควรกินผักและผลไม้ด้วย</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>แล้วถ้าอยากกินไขมันได้แบบไม่ต้องกลัวอ้วนละ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ก็กินไขมันดีสิจ๊ะ</p> <p>ไขมันดีมีมากในเนื้อปลา ไข่ ซีสและเต้าหู้ถั่วเหลือง</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ว้าว...แบบนี้ก็ดีนะสิ ที่พุดมานี้</p> <p>ของโปรดฉันทั้งหลายนะ</p> <p>ไข่</p> <p>ฉันทัวย ๆ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ถ้าทุกคนมีไขมันอยู่ในร่างกายก็就会有ความอบอุ่นไม่ต้องทนหนาวในเวลาอากาศเย็นอีกต่อไปจ้า</p> <p>ทุกคน</p> <p>ได้เลย</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|-----|--|--|---|
| |  | | |
| 14. |  <p data-bbox="331 911 1045 1138"> ประโยชน์ของไขมัน ทำให้ร่างกายอบอุ่น </p> <p data-bbox="262 1252 869 1295">น้องน้ำมันเล่นสเก็ตน้ำแข็ง เพื่อน ๆ ยืนกอดกันหนาว</p> <p data-bbox="457 1312 982 1349">Text. ประโยชน์ของไขมันทำให้ร่างกายอบอุ่น</p> | <p data-bbox="1205 786 1766 878">Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือ ประโยชน์ของไขมันทำให้ร่างกายอบอุ่นนั่นเองค่ะ</p> | <p data-bbox="1793 792 1873 878">5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|-----------------------------|----------------------|
| 15. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/> <div style="text-align: center;">  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> </div> | <p>SFX. sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |
|-----|---|-----------------------------|----------------------|

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 20 ผิวแตกหน้าหนาว

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 12 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 13 - 14 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|-----------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>[เสียงดนตรี] อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เรา ตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรา นั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เรา ร่างกายอบอุ่น ทำ ให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2. | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน ผิวแตกหน้าหนาว</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน ผิวแตกหน้าหนาว</p> | 5 วินาที |
| 3. | <p>ท้องฟ้า ลมพัดใบไม้แห้งปลิว Till down ที่ทางเดินหน้าโรงเรียนโภชนาการ เห็นเด็ก ๆ ใส่เสื้อกันหนาวมาโรงเรียน</p> | <p>Vo. ในเช้าของฤดูหนาว [เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----------|--|---|-----------------|
| <p>4.</p> | <p>ภายในโรงเรียน ที่สนามเด็กเล่น เห็นน้องไข่ น้องข้าวโพด น้องน้ำมัน และน้องดอกกะหล่ำ นั่งอยู่ด้วยกัน</p> | <p>น้ำมัน <u>อูย...ฉันรู้สึกคันผิวจัง</u> <u>นี่ ๆ ข้าวโพด ดูผิวฉันสิ แห้งและแตกมาก ๆ เลย</u> <u>ข้าวโพด</u> <u>ไข่ ๆ ของฉันก็เหมือนกัน ดูสิผิวที่แขนของฉันเป็นขุยเต็ม</u> <u>ไปหมดเลย หน้าหนาวที่ไรผิวแห้งทุกทีเลย</u> ดอกกะหล่ำ เป็นผู้หญิงนี่ก็ลำบากนะ ต้องมาห่วงเรื่องผิวพรรณ ไม่เหมือนพวกเราเลยนะไข่ (หัวเราะ) ไข่ ไข่ ๆ (หัวเราะ)</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>5.</p> | <p>ภาพน้องไข่กับดอกกะหล่ำนั่งคู่กัน Cu. แขนทั้งคู่สีกัน (ไฟฟ้าสถิต)</p>  | <p>Vo. แล้วทันใดนั้นเอง น้องไข่ อูย...เหมือนไฟช็อต ดอกกะหล่ำ ไข่ ๆ ข้าวโพด นี่ไงละ ใครบอกว่าผิวแห้งเป็นปัญหาเฉพาะผู้หญิง เธอต้ง 2 คนเองก็เหมือนกันแหละ</p> | |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | <p>รับหน้าน้องข้าวโพด</p> <p>ผ่านหลังน้องข้าวโพดเห็นน้องไข่กับน้องดอกกะหล่ำจ้อย</p> | | |
| 6. | <p>ภาพน้องมะละกอเดินเข้ามา</p>  | [เสียงดนตรี] | |
| 7. | <p>รับหน้าน้องมะละกอโบกมือทักทายทุกคน</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องไข่และน้องข้าวโพดผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> <p>น้ำมันและมะละกอ</p> | <p>มะละกอ</p> <p>สวัสดีทุกคน</p> <p>ดูเหมือนพวกเธอจะมีปัญหาเรื่องผิวแห้ง แยกกันอยู่ใช่ไหม</p> <p>ละ</p> <p>น้องน้ำมัน</p> <p>ก็ใช่ละสิมะละกอ</p> <p>อย่าบอกนะว่าเธอไม่มีปัญหานี้</p> <p>มะละกอ</p> <p>ก็ใช่ละสิ ฉันไม่มีปัญหาเรื่องผิวแห้งแยกอยู่แล้ว</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---|----------|
| | | <p>ข้าวโพด</p> <p>จริงเธอ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นายมีเคล็ดลับอะไรบอกฉันบ้างสิ</p> <p>น้องไข่</p> <p>ไข่ ๆ ฉันทักก็อยากรู้</p> | |
| 8. | LS. ผ่านหลังทั้ง4 คนเห็นภาพมะละกอยืนยิ้ม | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 9. | มะละกอโพสท์ท่าเท่ ๆ โข้วผิวสวยเป็นประกาย เต้นและร้องเพลง | <p>มะละกอร้องเพลง</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามินทำให้เรานั้น ไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 5 วินาที |
| 10. | <p>ขึ้นภาพมะละกอเดี่ยวก่อน</p> <p>และต่อด้วยภาพส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่งและมะละกอ</p> <p>(ขึ้นเรียงตามบทพูด)</p> | <p>มะละกอ</p> <p>วิตามินซี ช่วยสร้างคอลลาเจน บำรุงผิว มีอยู่ในผลไม้</p> <p>อย่างส้ม</p> <p>แอปเปิ้ล ฝรั่งและมะละกอ</p> <p>ถ้าทุกคนกินเป็นประจำก็จะช่วยบำรุงให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น</p> <p><u>และทำให้ผิวแข็งแรงขึ้นด้วยจ้า</u></p> | |



| | | | |
|-----|---|--|----------|
| 11. | มะละกอยืนแขนออกมา (มีวิ้งๆ) เห็นแขนมะละกอ และมือของทั้ง 4 ตัวแต่ที่แขน) | [เสียงดนตรี] | |
| 12. | <p>รับหน้าน้องน้ำมันผ่านหลังน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพดผ่านหลังน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องไข่ผ่านหลังน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำผ่านหลังน้องมะละกอ</p> <p>รับหน้ามะละกอเดี่ยวผ่านหลังเพื่อน ๆ มีน้ำเปล่าขึ้นข้าง ๆ</p> <p>รับหน้าทุกคนยิ้มกว้าง</p> | <p>น้องน้ำมัน</p> <p>ว้าว...จริงด้วย ผิวของมะละกอ ทั้งนุ่มและชุ่มชื้น</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>ต่อไปฉันจะกินอาหารที่มีวิตามินบำรุงร่างกาย ฉันจะได้มีผิวที่นุ่มและชุ่มชื้นแบบมะละกอบ้าง</p> <p>น้องไข่</p> <p>ฉันด้วย</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ฉันก็ด้วย</p> <p>มะละกอ</p> <p>อ้อที่สำคัญและขาดไม่ได้เลยคือการดื่มน้ำเปล่าให้ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แค่นี้ปัญหาผิวแห้งก็</p> <p>จะหมดไปจ้า</p> <p>ทุกคน</p> <p>ได้เลย</p> | 5 วินาที |


| | | | |
|-----|---|---|-----------|
| 13. | <p>น้องมะละกอยืนโพสเท่ท์ มีอรั้อออกมาจากผิว</p> <p>Text. มะละกอมมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซีทำให้ผิวสวยสดใส</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือประโยชน์ของ วิตามิน ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นสดใส นั่นเองค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 14. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/> <div style="text-align: center;">  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> </div> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 21 ปวดจิ้ง ฟันผุ

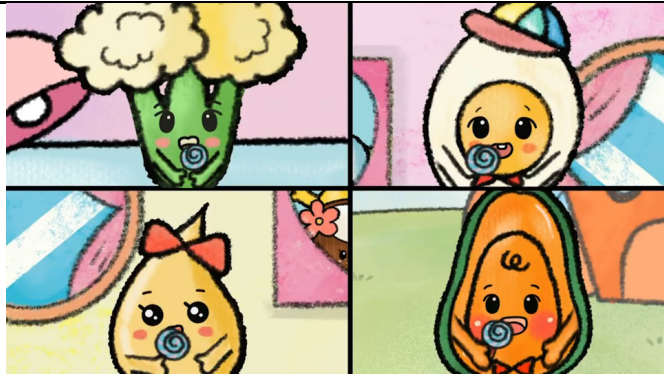
รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16 - 17 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เราตัวโตไวๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องไข่ (ตัวแทนของโปรตีนสัญลักษณ์คือไข่)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำใหเรานั้นมีพลัง ทำใหเรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องข้าวโพด (ตัวแทนของคาร์โบไฮเดต สัญลักษณ์คือข้าวโพด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น้องน้ำมัน (ตัวแทนของไขมันสัญลักษณ์คือหยดน้ำมัน)</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | | <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องมะละกอ (ตัวแทนของวิตามินสัญญาณลักษณะคือมะละกอ)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ มีเกลือแร่ ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>Text. น่องดอกกะหล่ำ (ตัวแทนของเกลือแร่สัญญาณลักษณะคือดอกกะหล่ำ)</p> | |
| 2. | Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน “ปวดจิ้ง ฟันผุ” | Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “ปวดจิ้ง ฟันผุ” | 5 วินาที |
| 3 | ภาพบรรยากาศ ตึกตาคหิมะ ต้นสน พระจันทร์ใหญ่ มีหิมะตกปกคลุม  | Sound intro จิงกาเบล Vo. ในช่วงฤดูหนาวของทุกปี เทศกาลที่เด็ก ๆ ในดินแดน 5 หมู่ต่างรอคอยอย่างใจจดจ่อ นั่นก็คือวันคริสต์มาสต์ | 5 วินาที |
| 4 | ภาพซานต้า พร้อมกวางเรนเดียร์ บินผ่าน ถั่วเหลือง ไข่ ดอกกะหล่ำ มะละกอ | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| | และข้าวโพดออกมาเป็นรอกที่ลานกว้าง | | |
| 5 | <p>ซานต้าพร้อมกวางเรนเดียร์ลงมาจอด เด็ก ๆ ตาเป็นประกาย</p> <p>Cu. มือของลุงซานต้า ส่งลูกอมให้เด็ก ๆ คนละ 2 ชิ้น รับหน้าเด็ก ๆ ดีใจ</p> | <p>ลุงซานต้า</p> <p>โห๊ะ โหะ โห...เมอรีคริสมาสนะทุกคน นี่คือมัมมี้แสนหวานของขวัญสำหรับเด็กดีทุก ๆ คน</p> <p>เสียงเด็ก ๆ ดีใจ</p> <p>เย้ ๆ</p> | 5 วินาที |
| 6 | <p>ลุงซานจากไป เด็ก ๆ โบกมือลา</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ซานต้าครอส</p> <p>เอาละเด็ก ๆ มารับมัมมี้ไปคนละ 2 อันเลย</p> <p>โหะ ๆ</p> <p>ไข่ มะละกอ ดอกกะหล่ำ น้ำมัน ข้าวโพด</p> <p>(พูดพร้อมกัน)</p> <p>ขอบคุณค่ะ/ขอบคุณครับ</p> | 5 วินาที |
| 7 | <p>ผ่านเวลา</p> <p>ภาพน้องไข่ น้องถั่วเหลือง น้องมะละกอ น้องกะหล่ำ กินลูกอมกันอย่าง เอร็ดอร่อย ยกเว้นน้องข้าวโพดที่ไม่ได้กินลูกอมแล้ว</p> | <p>Vo. หลังจากนั้น เด็ก ๆ ก็มานั่งกินอมหวานแสน หวานด้วยกันอย่างเอร็ดอร่อย ยกเว้นน้องข้าวโพด</p> | 5 วินาที |



| | | | |
|----------|---|---|-----------------|
| <p>8</p> | <p>MS. ผ่านหลังข้าวโพดเห็นทุกคนกินลูกอม เห็นหน้าน้องไข รับหน้าน้องข้าวโพด รับหน้าน้องน้ำมัน Flash back เห็นภาพลุงซานต้าตอนแจกอมยิ้มคนละ 2อัน กลับมาที่ปัจจุบัน รับหน้าดอกกะหล่ำพูดกับข้าวโพด ภาพข้าวโพดยื่นอมยิ้มให้ดอกกะหล่ำ ผ่านหลังดอกกะหล่ำ รับหน้ามะละกอ</p> | <p>น้องไข อ้าว น้องข้าวโพดเธอ เธอไม่กินอมยิ้มของคุณลุงซานต้าแล้วหรือ น้องข้าวโพด ฉันกินไปแล้ว1 อันจ้า น้องน้ำมัน แต่คุณลุงซานต้าให้มา 2 อันนะ [เสียงดนตรี] น้องดอกกะหล่ำ เธอไม่ชอบหรือ ให้นั้ก็ได้นะ (ฮ่า ๆ) น้องข้าวโพด ได้สิ ะ แต่... น้องมะละกอ</p> | <p>5 วินาที</p> |
|----------|---|---|-----------------|

| | | | |
|----|--|---|----------|
| | <p>มะละกอพุดกับข้าวโพด</p> <p>รับหน้าข้าวโพดสายตาเป็นกังวล</p> | <p>มีอะไรหรือน้องข้าวโพด</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>ในอ้อมยิ้มแสนหวานมีน้ำตาล</p> <p>กินมาก ๆ อาจจะฟินผู้ได้นะ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 9 | <p>Tex. เวลาผ่านไป...</p> <p>น้องไข่ น้องมะละกอ น้องน้ำมัน และน้องดอกกะหล่ำ</p> <p>เดินจับแก้มตนเองด้วยความปวดฟัน</p> | <p>Vo. แล้วสิ่งที่น้องข้าวโพดคิดไว้ก็เป็นจริงจนได้</p> <p>ทุกคน</p> <p>โอ้ย.....ปวดฟันจังเลยยยยย</p> | 5 วินาที |
| 10 | <p>ผ่านหลังน้องข้าวโพดรับหน้าน้ำมันแก้มตุ๋ย 1 ช้าง</p> <p>ผ่านหลังน้องข้าวโพดรับหน้าน้องไข่แก้มตุ๋ย 1 ช้าง</p> <p>ผ่านหลังน้องข้าวโพดรับหน้าน้องมะละกอแก้มตุ๋ย 1 ช้าง</p> <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ แก้มตุ๋ย 2 ช้าง</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพด ผ่านหลังทุกคน</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมันวิน (ใช้ภาพ bump โวยวาย)</p> | <p>น้องน้ำมัน</p> <p>ทำไมมันปวดแบบนี้ละ</p> <p>น้องไข่</p> <p>ไข่ ๆ ปวดมาก</p> <p>มะละกอ</p> <p>ฉันทิปวด</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>แต่ฉันทิปวดมากที่สุด</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>เป็นอย่างที่คิดไว้จริง ๆ ด้วย</p> <p>น้องน้ำมัน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | <p>รับหน้าน้องข้าวโพด</p> <p>ภาพถ่ายน้ำตาล → ภาพข้าว, ข้าวโพด + เครื่องหมายถูก</p> <p>ภาพถ่ายน้ำตาล → ภาพขนมหวาน, ลูกอม, อยุ่ยม + เครื่องหมายถูก</p> <p>ภาพขนมหวาน, ลูกอม, อยุ่ยม → ภาพฟันผุ</p>  | <p>น้องข้าวโพดไหนเธอเคยบอกว่าน้ำตาลให้พลังงานกับร่างกายยังไงละ</p> <p>น้องข้าวโพด</p> <p>ใจเย็น ๆ ก่อนน้องน้ำมัน</p> <p>น้ำตาลที่มีประโยชน์กับร่างกายต้องมาจากข้าวหรือไม่กี่ข้าวโพด ส่วนน้ำตาลที่มาจากขนมหวานนั้นแทบจะไม่มีประโยชน์กับร่างกายเลย แล้วยังทำให้ฟันผุได้อีกด้วย</p> | |
| 11 | LS. ภาพทุกคนมองไปที่ข้าวโพด | <p>น้องข้าวโพดร้องเพลง</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำให้เรานั้นมีพลัง ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 5 วินาที |
| 12 | <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>ภาพการอมข้าวขึ้นข้าง ๆ</p> | <p>น้องข้าวโพด</p> <p>รวมไปถึงการอมข้าว ก็ทำให้ปวดฟันได้เหมือนกันนะ</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>เข้าใจแล้วแหละ</p> <p>ครั้งต่อไปฉันจะไม่กินมากเกินไปอีกแล้ว</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-----------|
| |  <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ แก้มตุ๋น 2 ข้าง พักหน้ารับรู้ รับหน้าน้องน้ำมันแก้มตุ๋น 1 ข้าง รับหน้าน้องไข่แก้มตุ๋น 1 ข้าง รับหน้าน้องมะละกอแก้มตุ๋น 1 ข้าง</p> | <p>น้องน้ำมัน ฉันท้องก็เหมือนกัน น้องมะละกอ ฉันท้องก็ด้วย น้องไข่ ฉันท้องก็ด้วย ฮือๆ</p> | |
| 13 | <p>น้องข้าวโพดยืนมองเพื่อน ๆ กินอมยิ้ม Text. น้ำตาลที่อยู่ในลูกอม และการอมข้าว ทำให้ฟันผุ</p> | <p>Vo. น้ำตาลที่มาจากขนมหวานนั้นไม่ได้ให้พลังงาน กับร่างกาย แต่จะทำให้ฟันผุ รวมถึงการอมข้าว ด้วยนะคะ</p> | 5 วินาที |
| 14 | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |



กสทช.

กทปส

สนับสนุนโดย

กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์
และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 22 ไอ้แค่ก ๆ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16 - 17 ความยาว 15 วินาที


| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|---|-----------|
| 1 | Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู  | <u>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</u> [เสียงดนตรี] อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี | 40 วินาที |
| 2 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “แค่ก ๆ” | Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “ไอ้แค่ก ๆ” | 5 วินาที |
| 3 | ภาพลานกว้าง ลมพัดใบไม้ปลิว | Vo. ณ ดินแดน 5 หมู่ของหนู SFX. วู้วๆ | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| |  | | |
| 4 | มะละกอนั่งเล่นอยู่ใต้ต้นไม้ | Vo. วันนี้มะละกอมานั่งรอเพื่อน ๆ อยู่ใต้ต้นไม้ แต่ก็ดูเหมือนว่าไม่มีใครพร้อมที่จะเล่นกับมะละกอเลยคะ | 5 วินาที |
| 5 | <p>ภาพน้องไข่ น้องน้ำมัน น้องข้าวโพด น้องกะหล่ำ กำลังไอแค้น ๆ</p>  | <p>[เสียงดนตรี] เสียงไอดังแว่วเข้ามา “แค้น ๆ”</p> | 5 วินาที |
| 6 | <p>รับหน้าน้องมะละกอผ่านหลังเพื่อน ๆ รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังมะละกอ</p> | <p>มะละกอ พวกเธอเป็นอะไรกัน ทำไมไอแค้นๆ แบบนั้น ดอกกะหล่ำ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| | <p>เอามือปิดปากไอ รับหน้าน้ำมันผ่านหลังมะละกอ มีผ้าพันคอ//เอามือจับที่คอ รับหน้าห้องไข่ผ่านหลังมะละกอ มีผ้าพันคอ//เอามือจับที่คอ รับหน้าห้องข้าวโพดผ่านหลังมะละกอ เอามือปิดปากไอ</p> | <p>นั่นสิ ๆ แค่ง ๆ ฉันทโมาตั้งแต่เช้าแล้ว น้ำมัน ส่วนฉันทก็เจ็บคอมาตั้งแต่เช้าเหมือนกัน ไข่ ฉันทก็ด้วย ๆ ข้าวโพด สงสัยเป็นเพราะอากาศเย็นแน่ ๆ เลย แค่ง ๆ</p> | |
| 7 | <p>รับหน้ามะละกอ แววดตาเป็นห่วง</p> | <p>มะละกอ ฉันทว่าวันนี้ทุกคนกลับบ้านพักผ่อนกันก่อนเถอะนะ ไว้ตื่นเมื่อไรค่อยออกมาเล่นกัน</p> | 5 วินาที |
| 8 | <p>ภาพห้องไข่ น้องน้ำมัน น้องข้าวโพด น้องกะหล่ำ หยักหน้า เดินออกไป</p>  | <p>Vo. ไข่ น้ำมัน ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ เดินแยกย้ายกลับออกไป มะละกอมองตามเพื่อน ๆ ทุกคนอย่างเป็นห่วง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| 9 | <p>Text. วันต่อมา ที่สนามเด็กเล่น น้องมะละกอนั่งอยู่ที่ม้านั่งยาวใต้ต้นไม้</p> <p>น้องดอกกะหล่ำเดินเข้ามา มีผ้าพันคอ</p> | <p>Vo. มะละกอมานั่งรอเพื่อน ๆ อีกเช่นเคย แต่วันนี้มีแค่ดอกกะหล่ำ คนเดียวเท่านั้นที่ออกมาหา</p> <p>มะละกอ อ้าวดอกกะหล่ำ ทำไมมาแค่คนเดียวละ คนอื่น ๆ ไปไหนกันหมด</p> <p>ดอกกะหล่ำ คือว่าคนอื่น ๆ...</p> | |
| 10 | <p>ภาพน้องไข่ไอแค๊ก ๆ ภาพน้องน้ำมันไอแค๊ก ๆ ภาพน้องข้าวโพดไอแค๊ก ๆ</p>  | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 11 | <p>รับหน้ามะละกอผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำมีผ้าพันคอผ่านหลังมะละกอ</p> | <p>มะละกอ แยจ้จ้เลยนะ ทุกคนต่างพากัน ไอแค๊ก ๆ กันหมดเลย</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | น้องดอกกะหล่ำจับที่คอ | ก็ใช่นะสิ ฉันเองก็ยังไม่รู้สึกเจ็บคออยู่เลยนะ แต่เอ๊ะดูเหมือนเธอไม่เป็นอะไรเลย เธอมีเคล็ดลับอะไรหรือมะละกอ | |
| 12 | รับหน้าน้องมะละกอ น้องมะละกอตาเป็นประกาย มีวิตามินC ขึ้นรอบ ๆ ตัว | น้องมะละกอ ก็เพราะว่าร่างกายของฉันมีวิตามินซีสูงไงละ วิตามินซีนอกจากจะช่วยให้ไม่ป่วยง่ายแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้เจ็บคอและแก้อาการไอได้ด้วยนะ | 5 วินาที |
| 13 | รับหน้ามะละกอ มะละกอเย็นโพสเทท์ ๆ | มะละกอ <i>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ป่วย ทำให้ เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</i> | 5 วินาที |
| 14 | รับหน้าน้องมะละกอ มีข้อความวิตามินC ขึ้นข้างขวา มีรูปส้ม สตรอเบอร์รี่ ลิ้นจี่ ฝรั่งขึ้นข้างซ้าย รับหน้าดอกกะหล่ำมีผ้าพันคอตาเป็นประกาย ผ่านหลังมะละกอ | มะละกอ วิตามินซีมีอยู่ในอาหารจำพวกผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม สตรอเบอร์รี่ ลิ้นจี่ ฝรั่ง ถ้ากินเป็นประจำ ก็จะมีภูมิคุ้มกันต่ออาการเหล่านี้ได้ดีเหมือนฉันนี่ไง ดอกกะหล่ำ สุดยอดไปเลยมะละกอ ฉันจะเอาเรื่องนี้ไปบอกเพื่อน ๆ ทุกคน | 5 วินาที |
| 15 | ภาพน้องดอกกะหล่ำกระซิบที่ข้างหูน้องไข่ +ข้อความวิตามินC +รูปส้ม ภาพน้องกะหล่ำคุยกับน้องข้าวโพด | เสียงดนตรี | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-------------|------|------------|------------|-----|-------------|-------------|-------|--|--------------|--|------------|--|
| | <p>+ข้อความ วิตามินC+รูปสตรอเบอร์รี่ ภาพน้องดอกกะหล่ำคู่กับน้องน้ำมัน +ข้อความ วิตามินC+ลิ้นจี่</p>  | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | <p>ภาพทั้ง 4 คน ถือผลไม้ในมือ แล้วกินพร้อมกัน ตาเป็นประกาย</p> <table border="1" data-bbox="327 902 945 1159"> <tr> <td>ดอก</td> <td>น้องไข่ถั้ว</td> <td>ข้าว</td> <td>น้องน้ำมัน</td> </tr> <tr> <td>กะหล่ำถั้ว</td> <td>ส้ม</td> <td>ข้าวโพดถั้ว</td> <td>ถั้วลิ้นจี่</td> </tr> <tr> <td>ฝรั่ง</td> <td></td> <td>สตรอเบอร์รี่</td> <td></td> </tr> </table> | ดอก | น้องไข่ถั้ว | ข้าว | น้องน้ำมัน | กะหล่ำถั้ว | ส้ม | ข้าวโพดถั้ว | ถั้วลิ้นจี่ | ฝรั่ง | | สตรอเบอร์รี่ | | เสียงดนตรี | |
| ดอก | น้องไข่ถั้ว | ข้าว | น้องน้ำมัน | | | | | | | | | | | | |
| กะหล่ำถั้ว | ส้ม | ข้าวโพดถั้ว | ถั้วลิ้นจี่ | | | | | | | | | | | | |
| ฝรั่ง | | สตรอเบอร์รี่ | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | <p>Text. หลายวันผ่านไป... ที่สนามเด็กเล่น น้องมะละกอนั่งเหงา ๆ ภาพตัวการ์ตูนทั้ง 4 เดินเข้ามาหาน้องมะละกอ</p> | <p>Vo. ดูเหมือนว่าวิธีที่มะละกอแนะนำไปจะได้ผลดีเลยละค่ะ ไข่ น้ำมัน ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด ทุกคนพูดพร้อมกัน สวัสดีมะละกอ</p> | | | | | | | | | | | | | |


| | | | |
|--------|--|---|-----------|
| | <p>รับหน้าน้องมะละกออ้อมกว้าง</p> <p>รับหน้าน้องไข่</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพด</p> <p>เห็นหน้าน้องมะละกอผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> | <p>มะละกอ</p> <p>หายดีแล้วเธอทุกคน</p> <p>ไข่</p> <p>ไข่แล้วละ ตอนนี้นั้นไม้อะแค่ว่าแล้ว</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ส่วนฉันก็ไม่เจ็บคอแล้วด้วย</p> <p>น้ำมัน</p> <p>วิตามินซีจากผลไม้ที่เธอบอกมันช่างดีจริง ๆ เลย</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ชอบใจมากนะมะละกอ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ด้วยความยินดีจ้า</p> | |
| 18 | <p>น้องมะละกอเียนมองเพื่อน ๆ ที่ไอแค่ว่า ด้วยความเป็นห่วง</p> <p>Text. วิตามินซีที่อยู่ในผลไม้</p> <p>ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้หวัดหายเร็วขึ้นได้</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี่ก็คือประโยชน์ของการ</p> <p>รับประทานวิตามินที่อยู่ในผลไม้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้</p> <p>หวัดหายเร็วขึ้นได้นั่นเองค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 15. 19 | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |



5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 23 ล้างมือกันเถอะ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 15 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 16 - 17 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น</p> <p>ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “ล้างมือกันเถอะ”</p> | <p>Vo. สวัสดิ์ดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “ล้างมือกันเถอะ”</p> | 5 วินาที |
| 3 | <p>ภาพโรงอาหาร / ป้ายจุดล้างมือ</p> | <p>Vo. ณ โรงเรียนโภชนาการ ในทุก ๆ วันก่อนจะรับประทานอาหารกลางวัน</p> | 5 วินาที |

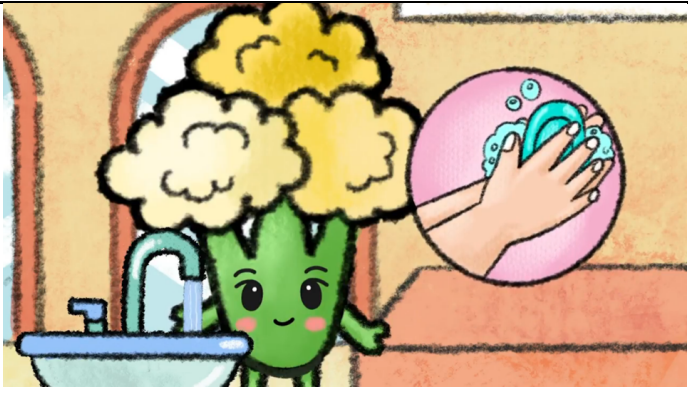

| | | | |
|----------|--|---|-----------------|
| | <p>ภาพน้องมะละกอ น้องไข่ น้องถั่วเหลือง น้องกะหล่ำ กำลังต่อแถวกันเพื่อที่จะล้างมือกันอยู่</p>  | <p>ทุกคนจะต้องจะพากันมาต่อแถวเพื่อล้างมือด้วยกัน</p> | |
| <p>4</p> | <p>LS. รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังทุกคน รับหน้าทุกคนผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> | <p>ดอกกะหล่ำ เออละทุกคน ก่อนที่จะไปกินข้าว พวกเรามาล้างมือให้สะอาดกันเถอะ ทุกคน รับทราบ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>5</p> | <p>ภาพทุกคนยืนล้างมือด้วยกัน</p> | <p>Vo. ไข่ ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมันเรียงแถว แล้วยืนล้างมือด้วย ยกเว้นข้าวโพดคะ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>6</p> | <p>ภาพข้าวโพดกินข้าวอย่างเร่งรีบอยู่คนเดียว (ใช้มือหยิบจับอาหารใส่ปาก ที่มีของน้องข้าวโพดมีตัวเชื้อโรคลอยอยู่รอบ ๆ)</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| |  | | |
| 7 | <p>ภาพน้องไข่ น้องมะละกอ น้องน้ำมัน และน้องดอกกะหล่ำ น้องข้าวโพดนั่งกินข้าวอยู่ (ใช้มือหยิบจับอาหารใส่ปาก ที่มือของน้องข้าวโพดมีตัวเชื้อโรคลอยอยู่รอบ ๆ)</p>  | <p>Vo. เมื่อล้างมือเสร็จ ทั้ง 4 คนก็พากันเดินมาที่โรง อาหาร และเจอกับข้าวโพดที่นั่งกินข้าวอยู่</p> | |
| 8 | <p>รับหน้าน้องไข่ ผ่านหลังน้องข้าวโพด รับหน้าน้องข้าวโพด ผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> | <p>ไข่ นี้ข้าวโพดเธอล้างมือแล้วหรือ ข้าวโพด ล้างทำไม มือฉันก็ไม่ได้สกปรกสักหน่อย</p> | |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| | <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ ผ่านหลังน้องข้าวโพด</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องข้าวโพดเดี่ยว</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ถึงไม่สกปรกก็ต้องล้างนะข้าวโพด</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ไม่ยอมล้างมือก่อนกินข้าวระวังจะปวดท้องนะ</p> <p>แล้วดูสิ...เธอใช้มือหยิบของเข้าปากด้วย</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>โห้ย...ไม่เป็นไรหรือน้ำมันแค่นี้เอง</p> <p>แต่ถ้าพวกเธอยังไม่รีบกินข้าว ระวังจะปวดท้องนะ ฮ่า</p> <p>ๆ</p> | |
| 9 | <p>น้องข้าวโพดเดินออกไป</p> <p>เพื่อน ๆ มองตามด้วยความเป็นห่วง</p> | [เสียงดนตรี] | |
| 10 | <p>ที่สนามเด็ก</p> <p>ทุกคนมารวมตัวกันหลังกินข้าว</p> <p>ข้าวโพดเดินตัวอเอามือกุมท้อง</p> | <p>Vo. และแล้ว เรื่องที่เพื่อน ๆ เตือนข้าวโพดก็</p> <p>เกิดขึ้นจนได้ค่ะ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>อูยยย.....ปวดท้องจังเลย ฮือๆ</p> <p>(เสียงท้องร้องโครกคราก)</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไหวไหมข้าวโพด</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | | <p>ข้าวโพด</p> <p>ฮือ...ฉันทปวด...ท้องมาก ๆ เลย</p> <p>ไซ</p> <p>ฉันว่าเราไปตามครูปลาหามาช่วยข้าวโพดกันเถอะ</p> | |
| 11 | <p>ภาพน้องข้าวโพดนอนอยู่บนเตียงในห้องพยาบาล</p> <p>มีสายน้ำเกลือห้อยอยู่</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 12 | <p>น้องข้าวโพดค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างอ่อนเพลีย</p> <p>ภาพน้องกะหล่ำ น้องไซ น้องน้ำมัน น้องมะละกอ</p> <p>ดูอาการอยู่ข้างๆ</p>  | <p>มะละกอ</p> <p>เป็นยังบ้างข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ดีขึ้นมากแล้วละ</p> <p>แล้วเออ...ฉันเป็นอะไรทำไมถึงได้ปวดท้องแบบนี้ละ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ครูปลาหอบอกว่า</p> <p>อาการปวดท้องของเธอเกิดจาก...</p> | |
| 13 | <p>ภาพ flash back</p> <p>ครูปลาหามาดูอาการน้องข้าวโพด</p> <p>มีเพื่อน ๆ ทั้ง 4 คนยืนมองอย่างเป็นห่วง</p> | <p>ครูปลาหุ</p> <p>นี่แสดงว่ามีมือของข้าวโพดคงจะไม่สะอาด พอมาหยิบอาหารใส่ปากก็เลยทำให้ท้องเสียและปวดท้องแบบนี้</p> | |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| 14 | ตัดภาพกลับมาที่ปัจจุบัน | น้ำมัน เห็นไหมละข้าวโพดว่าการล้างมือก่อนที่จะกินอาหาร เป็นเรื่องสำคัญขนาดไหน ข้าวโพด เข้าใจแล้วละ ต่อไปนี้ฉันจะล้างมือก่อนที่จะกินข้าว ทุกครั้งแน่นอน | 5 วินาที |
| 15 | ภาพเปลี่ยนเวลา//Text. หลายวันผ่านไป | Vo. หลายวันผ่านไป | 5 วินาที |
| | ที่อ่างล้างมือ//รับหน้าข้าวโพด ผ่านหลังข้าวโพด เห็นอีก 4 คนพยักหน้า | ข้าวโพด นี่ ๆ พวกเรามาล้างมือก่อนไปกินข้าวกันเถอะ ทุกคน ได้เลยข้าวโพด | 5 วินาที |
| | ข้าวโพดเริ่มต้นล้างมือเป็นคนแรก ตามมาด้วยน้องไข่ น้องมะละกอ น้องน้ำมัน และน้องดอกกะหล่ำ | ข้าวโพด เริ่มต้นด้วยการเอาน้ำรดมือให้ทั่ว แล้วถูให้ทั่ว | 5 วินาที |
| | ภาพทุกคนบีบสบู่ให้ทั่วมือ ใช้ฝ่ามือถูกัน | ดอกกะหล่ำ จากนั้นบีบสบู่ออกมาแล้วใช้ฝ่ามือถูกันให้ทั่ว | 5 วินาที |

| | | |
|--|---|-----------------|
|  | | |
| <p>ภาพทิวทัศน์ทำความสะอาด บริเวณซอกนิ้วมือ</p>  | <p>น้ำมัน</p> <p>ขั้นตอนต่อไปถูซอกนิ้วมือให้ครบทุกนิ้ว</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>ภาพทิวทัศน์บริเวณปลายเล็บและปลายนิ้ว</p> | <p>ไข</p> <p>ขั้นตอนต่อไปถูบริเวณปลายเล็บและปลายนิ้วทุกนิ้ว</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | |
|---|---|-----------------|
|  | | |
| <p>ภาพถูบริเวณหัวแม่มือ ภาพล้างข้อมือ</p>  | <p>มะละกอ แล้วก็ถูบริเวณหัวแม่มือและข้อมือด้วย</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>LS. เห็นทุกคนเปิดน้ำล้างมือและเช็ดมือ</p> | <p>ทุกคนพูดพร้อมกัน จากนั้นก็ล้างน้ำให้สะอาดและเช็ดมือให้แห้ง ข้าวโพด ล้างมือสะอาดแล้ว ไปกินข้าวได้</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | |
|---|---|------------------|
|  <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>ผ่านหลังข้าวโพดรับหน้าเพื่อน ๆ ชูมือแย้</p> | <p>ทุกคน แย้</p> | |
| <p>ภาพทุกคนยื่นล้างมือด้วยกัน</p> <p>Text. เราควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรค</p> | <p>Vo. การล้างมือเป็นสิ่งจำเป็น เราควรล้างมือให้ สะอาดทุกครั้งเพื่อป้องกันเชื้อโรคและทุกครั้งที่ล้าง มือต้องใช้เวลาอย่างน้อยต้องใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 2 นาทีค่ะ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |



กสทช.

กทปส

สนับสนุนโดย

กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์
และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ

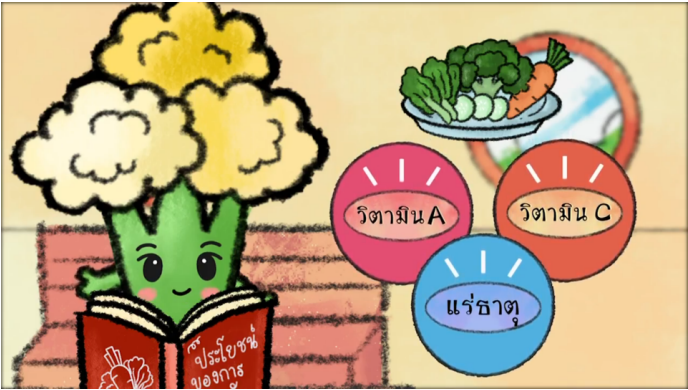
5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 24 ท้องเสีย หนูปวด ท้อง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 16 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 17 - 18 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น</p> <p>ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “ท้องเสีย หนูปวด ท้อง”</p> | <p>Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “ท้องเสีย หนูปวด ท้อง”</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| 3 | <p>ภาพลานกว้าง</p> <p>LS. เห็นน้องมะละกอ น้องไข่ น้องถั่วเหลือง และ น้องข้าวโพด</p>  | <p>Vo. ณ ดินแดน 5 หมู่ของหนู</p> <p>วันนี้เด็ก ๆ นัดกันออกมาวิ่งเล่นข้างนอกบ้าน</p> | 5 วินาที |
| 4 | <p>ภาพแทนสายตาน้องไข่ ไล่มองเพื่อน ๆ ที่ละคน</p> | <p>ไข่</p> <p>เอาละทุกคนมากันครบแล้วไข่ไหม</p> | 5 วินาที |
| 5 | <p>ภาพเลื่อนไปหาอีกคนหนึ่งที่อยู่ถัดไปข้าง ๆ แต่ว่างไม่มีใครอยู่</p> | <p>น้ำมัน</p> <p>ยัง ๆ ดอกกะหล่ำยังไม่มา</p> <p>ไข่</p> <p>ไม่เป็นไร งั้นเรามาเริ่มเล่นกันก่อนเลยแล้วกัน</p> <p>ทุกคนพูดพร้อม “โอเค”</p> | 5 วินาที |
| 6 | <p>ภาพน้องน้ำมันวิ่งไล่จับ น้องไข่ น้องข้าวโพด น้องมะละกอ</p> | <p>Vo. การวิ่งเล่นนอกบ้านนี้นอกจากจะสนุกแล้ว</p> <p>ยังช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์</p> <p>แข็งแรง ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของ</p> <p>น้อง ๆ ได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจนะคะ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| 7 | <p>ที่บ้านดอกกะหล่ำ</p> <p>ดอกกะหล่ำนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่โต๊ะ</p> <p>ที่หนังสือเขียนว่า Text. ประโยชน์ของการกินผัก</p> | [เสียงดนตรี] | |
| 8 | <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำ</p> <p>ภาพผักขึ้นก่อน ตำลึง ผักหวาน ผักบุ้ง คะน้า ผักสีเหลือง</p> <p>ต่อด้วย Text. ผักใบเขียวมีวิตามินA และวิตามินC และแร่ธาตุ</p>  <p>น้องดอกกะหล่ำเดินออกไป</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ว้าว...ผักนี้มีประโยชน์จริง ๆ เลยนะเนี่ย ทั้ง ตำลึง ผักหวาน ผักบุ้ง คะน้า มีทั้งวิตามินเอ และวิตามินซี ด้วย แร่ธาตุต่างๆ อีกมาก ช่วยบำรุงร่างกาย และทำให้สุขภาพแข็งแรง แถมยังช่วยให้ขับถ่ายง่ายอีกด้วย หาก แบบนี้ก็แสดงว่าฉันคิดไม่ผิดสินะที่ชอบกิน ผัก เย้ ๆเอาเรื่องนี้ไปบอกเพื่อน ๆ ดีกว่า</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 9 | <p>ภาพพระอาทิตย์ใกล้ตกดิน</p> <p>ภาพน้องไซโบกมีoolaเพื่อนๆ</p> | <p>Vo. เวลาผ่านไป</p> <p>ไซ</p> <p>วิ่งเล่นจนคอแห้งไปหมดเลยเรา</p> | 5 วินาที |


| | | | |
|----|---|---|----------|
| | <p>ภาพน้องไข่เดินไปเจอบ่อน้ำ/มองลงไปบ่อน้ำ</p>  | <p>(กลืนน้ำลาย) ทิวน้ำจ้งเลย</p> <p>Vo. ระหว่างทางที่จะเดินกลับบ้าน ไข่หันไปเจอบ่อน้ำจึงเดินไปตักน้ำในบ่อน้ำนั้น</p> <p>ไข่</p> <p>เฮ้อ...สดชื่นมากๆ เลย</p> <p>แต่เอ...รสชาติมันแปลกๆแฮะ</p> | |
| 10 | ภาพน้องไข่หน้าซีด เพราะปวดท้อง | <p>Vo. ไม่นานไข่ก็เริ่มรู้สึกถึงความผิดปกติภายในท้อง</p> <p>เสียง sfx ท้องร้อง (แบบท้องเสีย)</p> <p>ไข่</p> <p>แยแล้วละ... ข้าศึกบุก</p> | 5 วินาที |
| 11 | ภาพน้องไข่วิ่งหน้าตั้งไปเข้าห้องน้ำที่สวนสาธารณะ ประตูห้องน้ำปิด | <p>sfx “ปัง” (ประตูปิด)</p> | 5 วินาที |
| 12 | ภาพผ่านเวลาเป็นกลางคืน//สวนสาธารณะ ภาพท้องฟ้าและหมู่ดาว ภาพน้องกะหล่ำเดินเข้ามา ได้ยินเสียงสะดุ้งตกใจ | <p>Vo. ในขณะที่ตัวมันนั่นเอง ดอกกะหล่ำที่เดินผ่าน</p> <p>มากก็ได้ยินเสียงอะไรบางอย่าง</p> <p>ไข่</p> <p>ช่วยด้วย.....(เสียงเบาๆ)</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | (ทำท่าตกใจหันซ้าย ขวาเพื่อหาต้นเสียง) | ดอกกะหล่ำ สะ เสียงใครกันหนอ | |
| 13 | ภาพน้องไข่ออกมาจากห้องน้ำแบบหน้าซีดเขียว หมดแรง  รับหน้าดอกกะหล่ำตกใจ | ไข่ ช่วย...ด้วย... ดอกกะหล่ำ ว้ากกกก...อ้าวโถ้เอ๊ย...ไข่นี้เอง แต่เอ๊ะเธอเป็นอะไรไปดูท่าทางไม่มีเรี่ยวแรงเลย | 5 วินาที |
| 14 | ภาพน้องไข่ปวดท้องนอนหมดแรงอยู่ที่พื้น ดอกกะหล่ำช่วยประคอง | Vo. ไข่แล้วคะ อาการที่ไข่เป็นอยู่นั้นก็คืออาการ ท้องเสียเพราะไข่ไปดื่มน้ำในบ่อที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน นั่นเองคะ | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| |  | | |
| 15 | รับหน้าน้องไข่คู่ออนแรง | ไข่ ช่วยฉันด้วยกะหล่ำ ฉันเข้าห้องน้ำจนเปียไปหมดแล้ว | 5 วินาที |
| 16 | 2 shot รับหน้าดอกกะหล่ำ ยิ้มมันใจ น้องดอกกะหล่ำยื่นขวดน้ำสะอาดให้ไข่ น้องไข่รับมาดื่มจนหมดขวด | ดอกกะหล่ำ ไม่ต้องห่วงฉันจะช่วยนายเอง นี่ดื่มน้ำสะอาดก่อนนะ (SFX.อึกๆ...) | 5 วินาที |
| 17 | รับหน้าน้องไข่ น้องไข่ยิ้มและชูนิ้วโป้งให้น้องดอกกะหล่ำ | ดอกกะหล่ำ เอาละ ที่นี้เดี๋ยวฉันจะพาเธอไปส่งที่บ้านนะ คุณพ่อคุณแม่จะได้พาเธอไปหาหมอ ไข่ ขอบใจมากนะดอกกะหล่ำ | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 18 | Text. วันต่อมา | [เสียงดนตรี] Vo. หลังจากที่ใช้หายดีแล้วก็มาหาเพื่อน ๆ ที่สนามเด็กเล่น | |
| 19 | มะละกอ ข้าวโพด น้ำมัน และดอกกะหล่ำยืนอยู่ที่สนามเด็กเล่น//ใช้เดินเข้ามาหาเพื่อน ๆ | ดอกกะหล่ำ เป็นอย่างไรบ้างใช้ น้ำมัน ใช้ ๆ พวกเราเพิ่งรู้จากดอกกะหล่ำว่าเธอต้องเสีย หนักมาก มะละกอ ทำไมเธอถึงได้ต้องเสียเธอ ข้าวโพด นั่นสิ เธอ ไปกินอะไรมา น้องใช้ ฉันว่าน่าจะเป็น... | |
| 20 | Flash back ภาพน้องใช้กินน้ำในบ่อน้ำข้างทาง(ในน้ำมีตัวเชื้อโรค) | [เสียงดนตรี] | |

| | | | | |
|----|---|--|--|----------|
| |  | | | |
| 21 | <p>กลับมาที่ปัจจุบัน น้ำมันมีสีน้ำตาลใจ(ทำภาพbump เหมือนตอนโมโห) รับหน้าน้องไขหน้าจ่อย รับหน้าน้องไขผ่านหลังเพื่อน</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำชูนิ้วโป้งเยี่ยม</p> | | <p>น้ำมัน อะไรนะตีมน้ำที่ข้างทางเธอเธอไม่ควรทำแบบนี้ เลยนะ ไข <u>ฉันเข้าใจแล้วละ ต่อไปนี้ฉันจะระวังและจะตีมันแต่น้ำ</u> <u>สะอาดเท่านั้น</u> มะละกอ แต่ฉันว่าตอนนี้ไขก็ดูแข็งแรงขึ้นมากแล้วนะ ไข อ้อ...เพราะฉันกินผักบำรุงร่างกายนะสิ ข้าวโพด กินผักช่วยได้ด้วยเธอ ดอกกะหล่ำ <u>ได้ดีเพราะผักมีเกลือแร่และแร่ธาตุช่วยบำรุงร่างกาย</u></p> | 5 วินาที |

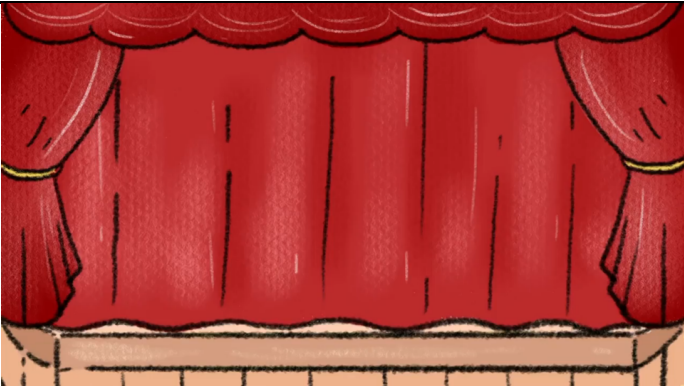
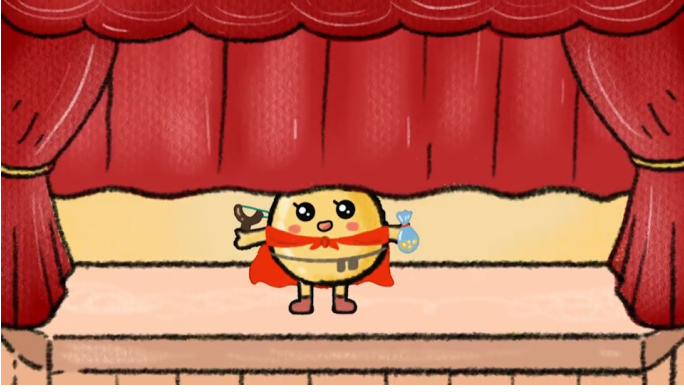
| | | | |
|----|---|--|-----------|
| | | <u>ในเวลาที่เราท้องเสียก็จะไม่อ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น</u> [เสียงดนตรี] | |
| 22 | Text. เกลือแร่ที่มีอยู่ในผักช่วยลดอาการปวดท้องจากท้องเสียและเพิ่มพลัง | <u>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือประโยชน์</u> <u>ของเกลือแร่ที่มีอยู่ในผักช่วยให้ร่างกายไม่</u> <u>อ่อนเพลีย</u> | 5 วินาที |
| 23 | Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.  สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 25 ได้บทเป็น อัศวิน



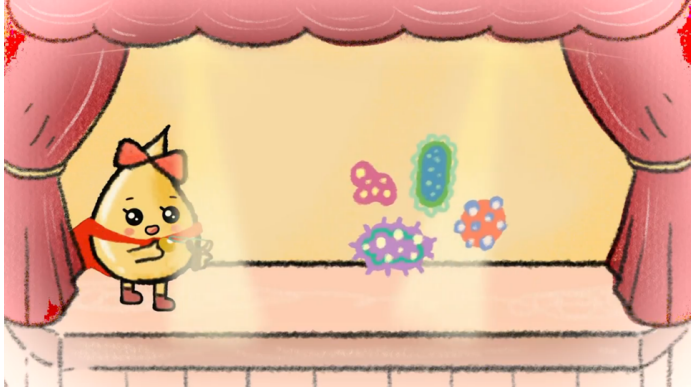
รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 19 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 20 - 21 ความยาว 15 วินาที


| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|---|-----------|
| 4 | Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู  | เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้ เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำ ให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี | 40 วินาที |
| 5 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “ได้บทเป็น อัศวิน” | Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “ได้บทเป็น อัศวิน” | 5 วินาที |
| 6 | ภาพภายนอกโรงเรียนโภชนาการ ภาพภายในห้องประชุม/เวทีที่มีผ้าแดงปิดอยู่ | Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ | 5 วินาที |

| | | |
|--|--|-----------------|
|  | <p>ในวันปีใหม่ของทุกปีที่โรงเรียนโภชนาการก็จะมีการจัดการแสดง ของนักเรียน ซึ่งในครั้งนี้ เด็ก ๆ ทั้ง 5 คนก็นำเรื่องราวเกี่ยวกับ อัศวินไขมันดีมาฝากเพื่อน ๆ กันค่ะ</p> | |
| <p>เห็นตัวการ์ตูนทั้ง 5 อยู่บนเวที กำลังทำการแสดง น้องน้ำมันใส่ผ้าคลุมอัศวินคนอื่น ๆ แต่งตัวเป็นชาวบ้าน</p> | <p>[เสียงดนตรี] เสียงปรบมือ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>ภาพspot light ส่องผ้าม่าน ภาพม่านแดงเลื่อนปิดลงมา</p>  | <p>ใจ การแสดงละครนี้ก็เหนื่อยเหมือนกันนะ ข้าวโพด</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>8 ที่ด้านหลังเวที น้องไข่ น้องข้าวโพด น้องมะละกอ และน้องดอกกะหล่ำเดินมา นั่งพัก หายใจหอบ</p> | | |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| | | <p>ใช่ ๆ ขนาดฉันไม่ได้มีบทบาทมากนักจะยังเหนือขนาดนี้เลย ฮ่า ๆ</p> <p>มะละกอ</p> <p>น้ำมันรับบทเป็นอัศวินไขมันดี น่าจะเหนือกว่าพวกเรานะ ฮ่า ๆ</p> | |
| 9 | <p>น้องน้ำมัน กระโดดหมุนตัว</p> <p>เดินมาเก็บของ (ไม่มีท่าทางเหนือเหมือนคนอื่น)</p> | [เสียงดนตรี] | |
| 1 | <p>รับหน้าเพื่อน ๆ ทั้ง 4 คนที่มองน้องน้ำมันแบบตะลึง</p> <p>น้องน้ำมันยังหันหลังเก็บของแบบไม่รู้ตัว</p> <p>เมื่อเก็บของเสร็จน้องน้ำมันก็หันมาคุยกับเพื่อน ๆ</p> | <p>เสียงฮัมเพลงจากน้ำมัน “หลั่น ลั่น ลา ลา ลั่น หลั่น”</p> <p>น้ำมัน</p> <p>นี่ ๆ มีใครสนใจจะไปเล่นเตะบอลกับฉันบ้างไหม</p> <p>ใช่</p> <p>โอ๊ย ไม่ไหวหรือ ตอนนี้อากาศข้างนอกหนาวจะแย่</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นี่น้ำมัน เธอไม่เห็น้อยบ้างเลยหรือ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ใช่ ๆ เมื่อกี้ตอนอยู่บนเวทีการแสดง เธอก็ออกแรงตั้งเยอะ</p> | 5 วินาที |
| 1 | <p>Flash back</p> <p>ภาพเปิดตัวอัศวินไขมันดี น้องน้ำมัน ใส่ผ้าคลุม มีหนังสือ</p> <p>และ ถุงใส่กระสุนที่ทำมาจากเมล็ดถั่ว</p> <p>ขอภาพ 2 เฟรม ภาพเปิดตัวน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าเพื่อน ๆ และเหล่าไวรัสบนเวที</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้ำมัน</p> <p>อัศวินไขมันดีมาช่วยแล้วทุกคน</p> <p>SFX. เปิดตัวฮีโร่</p> <p>ทุกคน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|--|---|--|-----------------|
|  |  | <p>เย้ ๆ อัศวินไขมันดี ไวรัส ไม่ละ อัศวินไขมันดี</p> | |
| <p>1 Flash back ภาพน้องน้ำมันในชุดอัศวินต่อสู้กับเหล่าไวรัสร้าย วิ่งไปทั่วเวที ไล่ปราบไวรัส (ขอภาพ 2 ขนาด ขนาด MS. เห็นทุกคนบนเวที และCu. เฉพาะน้องน้ำมัน)</p> |  | <p>อัศวินไขมันดี (น้ำมัน) นี่แน่ะ...พลังเมล็ดถั่วไขมันดี ปิ้ว ๆ [เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>1 ตัดกลับมาที่ปัจจุบัน รับหน้าน้องน้ำมันผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> | | <p>น้ำมัน เหนื่อยสิแต่เมื่อเข้านี้ฉันกินอาหารที่มีไขมันดี เสริมพลังมาเต็มที่</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| | น้องน้ำมันยิ่งกว้าง | เลยทำให้ร่างกายฉันมีพลังงานและความอบอุ่นยิ่งไงละ | |
| 1 | รับหน้าน้องมะละกอและน้องข้าวโพด | <p>มะละกอ อาหารที่มีไขมันดีอย่างนั้นเธอ</p> <p>ข้าวโพด แล้วอาหารที่มีไขมันดี นี้มีอะไรบ้างเธอจะน้ำมัน</p> | 5 วินาที |
| 1 | น้องน้ำมันเต้นและร้องเพลง | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p><i>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</i></p> | |
| 1 | <p>ภาพน้องน้ำมัน</p> <p>มีภาพอาหารที่มีไขมันดีชิ้นข้าง ๆ ปลาทะเล ธัญพืช น้ำมันพืช</p>  | <p>น้ำมัน</p> <p>ไขมันดีมีอยู่ในปลาทะเล ธัญพืช น้ำมันพืช</p> <p>ถ้ากินได้ทุกมื้อในปริมาณที่พอดี ร่างกายจะมีพลังงาน มีความอบอุ่น</p> <p>ไม่หนาวง่ายและแข็งแรงสดใสเหมือนฉันยิ่งไงละ ฮ่า ๆ</p> | |

| | | | |
|---|--|---|-----------|
| 1 | <p>รับหน้าน้องข้าวโพดผ่านหลังน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องไข่ผ่านหลังน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องมะละกอผ่านหลังน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องดอกกะหล่ำผ่านหลังน้องน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้องน้ำมันย้อมกว้าง ผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>สุดยอดไปเลยจ้าน้ำมัน</p> <p>น้องไข่</p> <p>แบบนี้พวกเราคงต้องกินอาหารที่มีไขมันดีบ้างแล้วละ จะได้มีพลังงานและมีร่างกายที่อบอุ่น แข็งแรง เหมือนน้ำมัน</p> <p>มะละกอ</p> <p>สมแล้วที่เธอได้รับบทบาทเป็นอัศวินไขมันดี ฮ่า ๆ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ใช่เลย ๆ ฮ่า ๆ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |
| 1 | <p>ภาพน้องน้ำมันในชุดอัศวินไขมันดีชู 2 นิ้ว</p> <p>Text. ไขมันดีมีอยู่ในน้ำมันพืช ไขมันดี และปลาทะเล</p> <p>ช่วยให้ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย</p> | <p>Vo. สิ่งนี้น้อง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือไขมันดีมีอยู่ในน้ำมันพืช ไขมันดี และปลาทะเล ช่วยให้ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย</p> | 5 วินาที |
| 1 | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนาบริการจากงานเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 26 I got talent

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที



1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 17 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 18 - 19 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|---|-----------|
| 4 | Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู  | <u>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</u> [เสียงดนตรี] อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้ เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี | 40 วินาที |
| 5 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “I got talent” | Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “I got talent” | 5 วินาที |
| 6 | ภาพภายนอกโรงเรียนโภชนาการ//ภายในห้องประชุม ภาพทั้ง 5 หมู่ นั่งล้อมวงประชุมอยู่ในห้อง | Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ ในช่วงสัปดาห์นี้ ดูเหมือน เด็ก ๆ ทั้ง 5 จะต้องเตรียมงานสำคัญ สำหรับกิจกรรมของโรงเรียน นั่นก็คือ... | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| |  | | |
| 7 | ภาพทั้ง5 นั่งประชุมกัน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 8 | <p>รับหน้าข้าวโพดผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>รับหน้าเพื่อน ๆ ผ่านหลังข้าวโพด</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ฉันว่าการแสดงเพลงประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่ ในปีนี้ เราลองคิดเนื้อร้องมาคนละท่อนดีไหม แล้วค่อยเอามารวมกัน</p> <p>ไข่</p> <p>ฉันเห็นด้วยนะ แล้วคนอื่น ๆ ละว่ายังไง</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>แหม...ฉันไม่ค่อยถนัดเรื่องแต่งเพลงซะด้วยสิ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ไม่เป็นไรนะดอกกะหล่ำ ถ้าเธอคิดไม่ออกจริง ๆ มาหาฉันก็ได้นะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| | | <p>ขบใจมากนะน้ำมัน แต่ฉันขอพยายามทำด้วยตัวเองก่อนแล้วกัน</p> <p>มะละกอ</p> <p>ดีมากเลยดอกกะหล่ำ</p> <p>ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ถ้าอย่างนั้นก็ตามนี้ละ</p> <p>ทุกคนยิ้มกว้างและพยักหน้ารับและพูดพร้อมกัน</p> <p>รับทราบ</p> | |
| 9 | ภาพท้องฟ้าเปลี่ยนสีจากกลางวันเป็นกลางคืน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 1 | ภาพที่หน้าบ้านน้องไข่ //ไฟในห้องนอนของน้องไข่ยังเปิดอยู่ | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 1 | ภาพน้องไข่ หมุนตัวแก้หลอดส่องกระจกร้องเพลง รับหน้าน้องไข่ในกระจก //กระจกปริตทำให้ทีนิง | <p>ไข่</p> <p>ฉันคือโปรตีน ทำให้เธอตัวใหญ่</p> <p>เพียงแค่กินไข่ ก็ทำให้เธอมีแรง</p> | 5 วินาที |

| | | |
|--|--|-----------------|
|  | | |
| <p>1 ภาพที่หน้าบ้านของข้าวโพด//ไฟที่หน้าต่างห้องของข้าวโพดยังสว่างอยู่ น้องข้าวโพดเขียนเนื้อเพลงที่โต๊ะในห้องนอน</p>  | <p>ข้าวโพด ฉันคือคาร์โบ ช่วยให้พลังงาน ถึงจะวิ่งนาน เธอก็ไม่หมดแรง (อ่านทีละคำ)</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>1 ภาพที่บ้านของน้องดอกกะหล่ำ//น้องดอกกระหล่ำนั่งโยกเก้าอี้ มีไอเดียปิ้ง รับหน้าดอกกะหล่ำร้องเพลง</p> | <p>[เสียงดนตรี] ดอกกะหล่ำ ฉันคือเกลือแร่ ทำให้เธอสดชื่น จะหลับหรือตื่น เธอก็ยังสดใส</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | |
|---|--|-----------------|
|  | | |
| <p>1 ภาพที่บ้านน้องมะละกอ ที่ประตูห้องน้ำ//อาบน้ำไปร้องเพลงไป เสียงร้องเพลงสะท้อนดังออกมาจากหลังประตู</p>  | <p>[เสียงดนตรี] มะละกอ ฉันทคือวิตามิน ทำให้เธอไม่ป่วย แกรมผิวยังสวย เพราะฉันทช่วยบำรุง (นี่แหละผลไม้อย่างฉันท) ฮ่า ๆ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>1 ภาพที่บ้านของน้องน้ำมัน//ไฟที่ห้องน้องน้ำมันยังเปิดอยู่น้อง น้องน้ำมันเดินไปด้วยร้องเพลงไปด้วย</p> | <p>[เสียงดนตรี] น้ำมัน ฉันทคือไขมัน ช่วยให้ความอบอุ่น</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | |
|--|---|-----------------|
|  | <p>แถมรักษาหุ่นเพราะเป็นไขมันดี</p> | |
| <p>1 ภาพภายในห้องประชุม/เวทีมีผ้าแดงปิดอยู่</p> | <p>Vo. และแล้วก็ถึงวันงานโรงเรียน ที่เด็ก ๆ ทั้ง 5 ต้องทำแสดงแล้ว คะ ทุกคนต่างก็พกพาความมั่นใจมาอย่างเต็มที่เลยทีเดียวนะ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>1 ภาพด้านหลังม่าน ทั้ง 5 คนยืนล้อมวงกันอยู่ น้องข้าวโพดยื่นมือออกมากลางวง เพื่อน ๆ ทุกคนวางมือรวมกัน ชูมือเย่</p>  | <p>ข้าวโพด</p> <p>ทุกคน...ก่อนจะออกไปทำการแสดง เรามาเรียกความพร้อมกันเถอะ</p> <p>ทุกคน ได้เลย</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>พวกเราพร้อมจะลุย</p> <p>ทุกคน เย่ เย่ เย่ เย่</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|---|--|---|-----------|
| 1 | <p>ภาพspot light ส่องผ้าม่าน</p> <p>ผ้าม่านค่อย ๆ เปิดขึ้น เห็นเด็ก ๆ ทั้ง 5 กลางเวที</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 1 | <p>ภาพ 5 หมู่เต้นประกอบเพลง บนเวที</p> <p>ทั้ง 5 วิ่งเรียงแถวกันออกมาเริ่มต้นและร้องเพลง</p>  <p>น้องไข่ก้าวออกมาแถวต้นเดี่ยว</p> <p>มีรูปไข่ นม และเนื้อสัตว์ขึ้นรอบ ๆ ตัว</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>เพลงประโยชน์ของ 5 หมู่ (ลงเสียงตัวละครเฉพาะท่อนพูด)</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอฉลาด</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอเติบโต</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอสดใส</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอแข็งแรง</p> <p>ฉันคือโปรตีน ทำให้เธอตัวใหญ่ เพียงแค่กินไข่ ก็ทำให้เธอมีแรง</p> <p>เสียงไข่พูด</p> <p>โปรตีนมีมากในนม ไข่ และเนื้อสัตว์</p> <p>ฉันคือคาร์โบ ช่วยให้มีพลังงาน ถึงจะวิ่งนาน เธอก็ไม่หมดแรง</p> <p>เสียงข้าวโพด</p> <p>คาร์โบไฮเดรตมีอยู่ในข้าว ข้าวโพด และขนมปัง</p> <p>ฉันคือเกลือแร่ ทำให้เธอสดชื่น จะหลับหรือตื่น เธอก็ยังสดใส</p> <p>เสียงดอกกะหล่ำพูด</p> <p>เกลือแร่มีมากในผักใบเขียวทุกชนิดจ้า</p> <p>ฉันวิตามิน ทำให้เธอไม่ป่วย แอมผิวยังสวย เพราะฉันช่วยบำรุง</p> <p>เสียงมะละกอพูด</p> <p>วิตามินนี้แหละคือประโยชน์จากผลไม้อย่างฉัน</p> <p>ฉันคือไขมัน ช่วยให้ความอบอุ่น แอมรักษาหุ่นเพราะเป็นไขมันดี</p> | 40 วินาที |



น้องข้าวโพดก้าวออกมาจากแถวต้นเดียว
มีรูปถ้วยข้าว ข้าวโพด และขนมปังขึ้นรอบ ๆ ตัว



น้องน้ำมันก้าวออกมาต้นเดียว

เสียงน้ำมันพูด

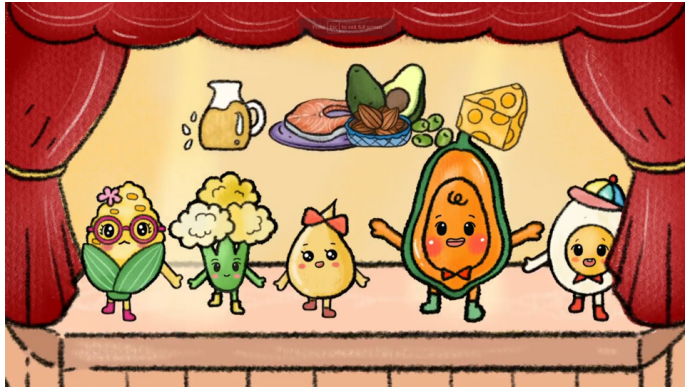
ไขมันมีอยู่ในน้ำมันถั่วเหลือง

ไขมันจากสัตว์ และปลาทะเลด้วยนะ

[เสียงดนตรี]

อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอฉลาด อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอเติบโต
อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอสดใส อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอแข็งแรง

มีน้ำมันถั่วเหลือง ไขมันจากสัตว์และปลาทะเลขึ้นรอบ ๆ ตัว



มะละกอ ออกมาเต็มเตี่ยว

มีส้ม สับปะรด ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่



| | | |
|---|---|------------------|
| <p>ภาพดอกกะหล่ำออกมาเต้นเดี่ยว มีดอกกะหล่ำ คะน้า ผักบุ้ง ผักกาดขาว ขึ้นรอบ ๆ</p>  <p>ภาพทั้ง 5 จับมือกันเรียงหน้ากระดานเตาะขาไปข้าง ๆ</p> | | |
| <p>2 ภาพทุกคนค้ำนับขอบคุณ// ภาพม่านแดงปิด</p> | <p>SFX. เสียงปรบมือ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>2 ภาพบนเวที เด็ก ๆ ทั้ง 5 โปสท่าประจำหมู่ Text. รู้จักกับประโยชน์ของอาหาร ที่มีอยู่ในอาหารทั้ง 5 หมู่</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จะตอนนี้ก็คือประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่ที่ มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิดนั่นเองค่ะ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>2 Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX. [เสียงดนตรี]</p> | <p>10 วินาที</p> |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 27 วัดความสูง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 14 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 15 - 16 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|---|-----------|
| 4 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 5 | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน “วัดความสูง”</p> | <p>Vo. สวัสดิ์คณะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “วัดความสูง”</p> | 5 วินาที |
| 6 | <p>ภาพบ้านน้องไข่</p> | <p>Vo. ณ ดินแดน 5 หมู่ของหนู ที่บ้านของไข่</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| 7 | <p>ภาพนาฬิกาปลุก (เวลา 7.10) ภาพน้องไข่ปิดนาฬิกาปลุก กายภาพน้องไข่แปรงฟัน/บ้วนปาก/ใช้วีฟันขาว</p>  | <p>Vo. วันนี้เป็นวันเปิดภาคเรียนค่ะ [เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |
| 8 | <p>ภาพน้องไข่วิ่งออกกำลังกาย ภาพกล่องนม/แก้วเปล่า</p> | <p>Vo. ในทุกเช้าก่อนจะไปโรงเรียน ไข่จะออกไปวิ่งออกกำลังกายและ กลับมาดื่มนม 1 แก้วหลังรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ</p> <p>ไข่ นมคืออาหารที่มีประโยชน์แล้ว ยิ่งดื่มหลังจากออกกำลังกาย ยิ่งรู้สึกสดชื่น</p> | 5 วินาที |
| 9 | <p>ภาพน้องไข่รีนนมใส่แก้วจนเต็ม ภาพน้องไข่ดื่มนมจนหมด</p> | <p>Vo. ไข่แล้วคะน้องๆ เพราะน้ำนมมีโปรตีนสูง มีแคลเซียมสูงบำรุง กระดูก และฟัน เสริมสร้างกล้ามเนื้อของเด็กๆ ให้แข็งแรง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| |  <p>ไข่ก็สะพายกระเป๋ากลับจากบ้านไปโรงเรียน</p> | | |
| 1 | <p>ภาพป้าย/ภาพโรงเรียนโภชนาวิทยาลัย ภาพนาฬิกา 8.00// เด็ก ๆ มารวมตัวกันที่สนามเพื่อเข้าแถว</p> | <p>Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ SFX. เสียงนาฬิกาดัง</p> | 5 วินาที |
| 1 | <p>ภาพในโรงเรียน ภาพน้องมะละกอ น้องกะหล่ำ น้องข้าวโพด คุยกัน</p>  | <p>Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ เด็ก ๆ ต่างพากันจับกลุ่มยืนพูดคุยกัน</p> | 5 วินาที |
| 1 | | มะละกอ | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| | | <p>ดีใจจังเลย ฉันชอบวันเปิดเทอมที่สุด น้ำมัน ใช่ ๆ ฉันก็ชอบมาโรงเรียนที่สุดเลย</p> <p>ดอกกะหล่ำ ใช่ ๆ ฉันก็เหมือนกัน</p> <p>ข้าวโพด เอ๊ะแล้วใช่ละ วันนี้ไม่มาโรงเรียนหรอ</p> <p>ใช่ ฉันอยู่ที่นี่ สวัสดีทุกคน</p> | |
| 1 | ภาพทุกคนหันไปมอง ภาพขาที่ดูยาวขึ้น/ภาพน้องไข่ตุ๋นตัวสูงใหญ่ขึ้น | <p>[เสียงดนตรี] (เสียงSFX. ตามจังหวะการมองของตัวการ์ตูน)</p> | 5 วินาที |
| 1 | ภาพทุกคนตกใจในความสูงของน้องไข่ | <p>น้ำมัน โอ้โห....ทำไมเธอถึงได้สูงขึ้นแบบนี้ละ</p> <p>ดอกกะหล่ำ เธอไปทำอะไรมา ทำไมถึงตัวสูงขึ้นเยอะแบบนี้</p> <p>มะละกอ ใช่ ๆ นี่เธอสูงกว่าฉันอีกนะ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|--|--|---|-----------------|
| |  | <p>ไข่ ที่ฉันสูงแบบนี้ก็เพราะว่า... ฉันตีมนมทุกวันยังไงละ [เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>1 ภาพนม ไข่ เนื้อสัตว์ ภาพร่างกายแข็งแรง ภาพกระดูกแข็งแรง ภาพไข่ตีมนม</p> |  | <p>ไข่ โปรตีนมีมากในนม ไข่ และเนื้อสัตว์ นมมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ถ้าอยากเติบโต สดใส สูงใหญ่แข็งแรงก็ต้องตีมนมทุกวันนะครับ</p> | |
| <p>1 ภาพเด็ก ๆ ทั้ง 5 นั่งคุยกัน มะละกอมือไอเดียปัง</p> | | <p>Vo. ในขณะที่นั่งคุยกันอยู่นั้นมะละกอก็มีความคิดดี ๆ ขึ้นมาค่ะ [เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | <p>มะละกอเดินไปที่ใต้ต้นไม้ กวักมือเรียกไข่</p> | <p>มะละกอ ไข่เธอมาตรงนี้หน่อยสิ ไข่ มีอะไรเธอมะละกอ</p> | |
| 1 | <p>ไข่ลุกขึ้นยืนแล้วเดินไปหามะละกอ ไข่เดินเข้าไปใกล้ ๆ ต้นไม้</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 1 | <p>มะละกอดันไข่ให้ติดต้นไม้ หยิบก้อนหินมาขีดวัดความสูงไข่ที่ต้นไม้ เพื่อน ๆ ทั้ง 3 คน ลุกขึ้นไปดูใกล้ ๆ</p> | <p>มะละกอ มายืนใกล้ ๆ ต้นไม้ี่สิ น้ำมัน เธอจะทำอะไรเธอมะละกอ มะละกอ ก็วัดส่วนสูงไถก่อนหน้าฉันเคยสูงที่สุด แต่ตอนนี้กลายเป็นไข่แล้วนะ</p> | |
| 2 | <p>มะละกอชี้ที่เส้นความสูงของตัวเองให้เพื่อน ๆ ดู Flash back มะละกอวัดความสูงของตัวเองแล้วขีดเส้นไว้</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 2 | <p>ตัดกลับมาปัจจุบัน รับหน้าน้ำมันสงสัย น้ำมันเดินเข้าไปวัดความสูงบ้าง มะละกอขีดเส้นความสูงของน้ำมันที่ต้นไม้</p> | <p>น้ำมัน ไหน ๆ ขอดูหน่อยสิ [เสียงดนตรี]</p> | |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| 2 | แทนสายตา เห็นเส้นขีดเส้นที่สามบนต้นไม้ รับหน้าข้าวโพด | น้ำมัน ใช่ว่าจริง ๆ ด้วย สงสัยว่าฉันต้องเริ่มตีมนมบ้างแล้วละ ข้าวโพด ฉันขอวัดความสูงบ้างสิ | |
| 2 | ข้าวโพดเดินเข้ามาขอวัดความสูง มะละกอขีดเส้นที่ 4 ที่ต้นไม้ (ข้าวโพดสูงกว่าน้ำมัน) | [เสียงดนตรี] | |
| 2 | รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังเพื่อน ๆ | ดอกกะหล่ำ โอ้ย...ส่วนฉันก็จะไม่ต่างจากเดิมแน่ ๆ เลย | 5 วินาที |
| 2 | ดอกกะหล่ำเดินเข้าไปวัดความสูง มะละกอขีดเส้นความสูงให้ดอกกะหล่ำ | [เสียงดนตรี] | |
| 2 | แทนสายตามะละกอเห็นเส้นความสูงของดอกกะหล่ำ สูงกว่า น้ำมัน รับหน้าดอกกะหล่ำ รับหน้าน้ำมัน (ทำภาพbump) | มะละกอ เอ๊ะ...ดูเหมือนดอกกะหล่ำจะสูงขึ้นนะ ดูสิ เส้นความสูงของดอกกะหล่ำสูงกว่าน้ำมันนิดนึง ดอกกะหล่ำ พุดจริงหรือ น้ำมัน ว้าย...จริง ๆ ด้วย เธอไปทำอะไรมาเยอะดอกกะหล่ำ ทำไม่ถึงได้สูงขึ้น | |

| | | | |
|----------|--|---|------------------|
| <p>2</p> | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>Flash back ฉากวัดความสูงตอนนมโรงเรียน</p> <p>ภาพดอกกะหล่ำตีมนม</p>  <p>ออกกำลังกาย</p> <p>ตัดกลับมาที่ปัจจุบัน รับหน้าไข่</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ก็ตั้งแต่ครั้งที่แล้วที่วัดความสูงกัน</p> <p>ฉันก็ตีมนมและออกกำลังกายทุกวันเลยละ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ไข่</p> <p>เห็นไหมละ ว่าการตีมนมมีประโยชน์จริง ๆ แต่ก็ต้องออกกำลังกาย</p> <p>และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ด้วยนะ</p> | |
| <p>2</p> | <p>ภาพทุกคนตีมนมด้วยกัน</p> <p>Text. นมมีโปรตีนสูง ตีมนมเป็นประจำควบคู่กับการออกกำลังกายช่วยทำให้ร่างกายเติบโตและทำให้เราสูงขึ้น</p> | <p>Vo. การตีมนมเป็นประจำทำให้ร่างกายและกระดูกแข็งแรง แต่ถ้าอยากมีความสูงเพิ่มขึ้นด้วย น่อง ๆ ก็จะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ด้วยนะคะ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>2</p> | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <p>-</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |

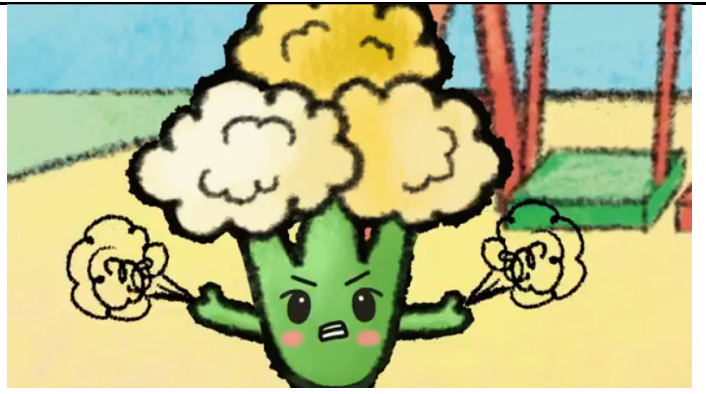
5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 28 อารมณ์เสีย

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 14 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 15 - 16 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|--|-----------|
| 4 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้ เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำ ให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 5 | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน อารมณ์เสีย</p> | <p>Vo. สวัสดิ์ค่อน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน อารมณ์เสีย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 6 | ภาพท้องฟ้า/ก้อนเมฆ | Vo. ที่ลานกว้าง วันนี้เป็นวันที่อากาศดี ท้องฟ้าเป็นสีฟ้าสดใส | |
| 7 | ภาพข้าวโพดเดินเข้ามาที่สนามเด็กเล่น  | Vo. ข้าวโพดก็ออกมาเดินเล่นที่สนามเด็กเล่น [เสียงดนตรี] | |
| 8 | รับหน้าข้าวโพด ด้านข้างมีภาพข้าวโพดกินข้าวเช้า | ข้าวโพด สดชื่นจริงๆ เลย การได้ตื่นมากินข้าวเช้า มันช่างทำให้รู้สึก ฟิ้น ฟิ้น... | |
| 9 | ภาพดอกกะหล่ำเดินเข้ามา ท่าทางหงุดหงิด (เน้นที่สีหน้า) มีตัวยุ่ง ลอยบนหัว | Vo. ในขณะเดียวกัน ดอกกะหล่ำก็เดินเข้ามาที่สนามเด็กเล่นด้วย ท่าทางหงุดหงิด เหมือนกับว่าโมโหอะไรมา | |
| 1 | ภาพน้องดอกกะหล่ำเดินมาด้วยความโมโห | ดอกกะหล่ำ อ๊อ...ทำไมฉันถึงได้รู้สึกหงุดหงิดแบบนี้ละ | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| |  | | |
| 1 | ภาพน้องดอกกะหล่ำเดินมาเจอน้องข้าวโพด | <p style="text-align: center;">ข้าวโพด</p> <p style="text-align: center;">สวัสดีจ้า ดอกกะหล่ำ วันนี้อากาศดีจังเลยนะว่าไหม</p> <p style="text-align: center;">น้องกะหล่ำ</p> <p style="text-align: center;">ไม่รู้...(ตอบเสียงแข็ง)</p> <p style="text-align: center;">น้องข้าวโพด</p> <p style="text-align: center;">อู๊ยทำเสียงโหด เหมือนโกรธใครมา</p> | |
| 1 | ภาพกะหล่ำกำลังจะเดินออกไป | Vo.ข้าวโพดตกใจที่ดอกกะหล่ำพูดจาไม่ค่อยดี แต่ก็รวบรวมความกล้าและถามไถ่ด้วยความเป็นห่วง | |
| 1 | ภาพข้าวโพด กับดอกกะหล่ำ นั่งคุยกัน | <p style="text-align: center;">ข้าวโพด</p> <p style="text-align: center;">เป็นอะไรรีไปล่าจะดอกกะหล่ำ</p> <p style="text-align: center;">ทำไมเธอดูหงุดหงิดจังเลย</p> <p style="text-align: center;">ดอกกะหล่ำ</p> <p style="text-align: center;">ไม่รู้สิข้าวโพด...</p> | |

| | | |
|---|--|--|
|  <p>ภาพน้องข้าวโพดนี้ทำอะไรบางอย่าง</p> | <p>วันนี้พอตื่นมาฉันก็หงุดหงิดเลย</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>หรือจ๊ะ แล้ววันนี้เธอตื่นก็โง่งงจ๊ะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ก็ประมาณ 11 โมง</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ฉันแสดงว่าเธอไม่ได้กินอาหารเช้าใช่ไหม</p> | |
| <p>1 ภาพรับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังข้าวโพด</p> <p>รับหน้าข้าวโพดผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไม่ได้กินหรือตื่นมาก็สายแล้ว</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ใจเย็น ๆ ก่อน</p> <p>ฉันว่าฉันพอจะรู้สาเหตุที่ทำให้เธอหงุดหงิดแล้วละ</p> | |
| <p>1 รับหน้าดอกกะหล่ำ ตกใจ</p> <p>ข้าวโพดยิ้มและพยักหน้ายืนยัน</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>เธอรู้ได้ยังไงข้าวโพด ว่าฉันหงุดหงิดเรื่องอะไร</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>รู้สิจ๊ะ</p> | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>1 ภาพข้าวโพดถอยออกมาเต้นและร้องเพลง</p> |  | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีคาร์โบ มีคาร์โบ ทำใหเรานั้นมีพลัง ทำใหเรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ที่เธอหงุดหงิดก็เพราะว่าเธอไม่ได้กินอาหารเข้าอย่างง่ละ</p> | |
| <p>1 รับหน้าดอกกะหล่ำตกใจ</p> <p>รับหน้าข้าวโพดยิ้มกว้าง</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังข้าวโพด</p> | | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>จริงเธอแคะไม่กินข้าวเข้าก็หงุดหงิดแล้วเธอ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ก็ไชนะสิจ๊ะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>แล้วทำไมถึงเป็นแบบนี้ละ</p> <p>ฉันไม่เห็นจะเข้าใจเลย</p> | |
| <p>1 รับหน้าน้องข้าวโพดเดี่ยว</p> <p>ภาพ+Text.</p> <p>ข้าว+ขนมปัง+แป้ง = คาร์โบไฮเดรต</p> | | <p>ข้าวโพด</p> <p>ใจเย็น ๆ เดี่ยวฉันจะอธิบายให้ฟังจ้า</p> <p>ก็เพราะในข้าวมีน้ำตาลกับแป้งเป็นคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็น</p> | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>ภาพร่างกาย(ที่แข็งแรง)</p>  <p>Flash back ภาพดอกกะหล่ำต้นสาย เดินมาที่โต๊ะไม่มีอาหารเข้า//อารมณ์เสียเพราะหิว</p> | <p>แหล่งพลังงานหลักที่สำคัญของร่างกาย</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>พอไม่ได้กินข้าวเข้าร่างกายก็เหมือนขาดแหล่งพลังงานสำคัญไปก็เลย ทำให้เธอหงุดหงิดและอารมณ์เสียยิ่งงะ</p> | |
| <p>1 ภาพข้าวโพดและดอกกะหล่ำยืนคุยกัน ดอกกะหล่ำรู้สึกผิด</p>  | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>อย่างนี้เอง ฉันขอโทษด้วยนะข้าวโพด</p> <p><u>ที่มาหงุดหงิด อารมณ์เสียใส่เธอ</u></p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ไม่เป็นไรจ๊ะ เธอรีบไปหาข้าวกินเถอะ จะได้ไม่หงุดหงิดนะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ได้เลย ๆ ฉันฉันทิ้งไปก่อนนะ</p> <p>ขอบใจเธอมากที่แนะนำฉัน</p> | |


| | | | |
|---|--|--|-----------|
| | <p>ภาพดอกข้าวโพดยิ้มกว้าง</p> <p>ภาพดอกกะหล่ำยืมคิดถึงภาพอาหาร(มีภาพอาหารชิ้นข้างๆ)</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังข้าวโพดยิ้มอารมณ์ดี</p> <p>เดินจากไป</p> <p>รับหน้าข้าวโพดยิ้มกว้าง</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ด้วยความยินดีจ้า</p> | |
| 2 | <p>ภาพดอกกะหล่ำนั่งกินอาหารเช้า</p> <p>Text. การกินอาหารเช้าจะช่วยทำให้อารมณ์ดีไม่หงุดหงิด</p> <p>เพราะร่างกายได้รับพลังงานจากข้าว แป้ง และน้ำตาล</p> | <p>Vo. การกินอาหารเช้าจะช่วยทำให้น้อง ๆ อารมณ์ดีไม่หงุดหงิด</p> <p>เพราะร่างกายได้รับพลังงานจากข้าว แป้ง และน้ำตาล ซึ่งเป็น</p> <p>ส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตนั่นเองค่ะ</p> | |
| 2 | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 29 มองไม่ค่อยชัด ในห้องเรียน


รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 14 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 15 - 16 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|-----------|
| 4 | Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู  | เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี] อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้ เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำ ให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี ฉันวิตามิน ทำให้เธอไม่ป่วย แอมฉิวยังสวย เพราะฉันช่วยบำรุง | 40 วินาที |
| 5 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน มองไม่ค่อยชัด ในห้องเรียน | Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน มองไม่ค่อยชัดในห้องเรียน | 5 วินาที |
| 6 | ภาพห้องฟ้า/ก้อนเมฆ ภาพนาฬิกาที่หน้าโรงเรียน บอกเวลา 9.00 | Vo. ที่โรงเรียนโภชนาการ ภายในห้องเรียน เด็ก ๆ ทุกคนต่างพากัน ตั้งใจเรียนและฟังที่คุณครูปลาหูสอนอยู่หน้าห้อง | 5 วินาที |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------|---------------|---------------|---------|---------------------|--|
| <p>7 ภายในห้องเรียน</p> <p>ภาพครูปลาหูหน้าห้องเรียนผ่านหลังเด็ก ๆ</p>  <p>ภาพไข่ มะละกอ ข้าวโพด น้ำมัน และดอกกะหล่ำหมู่มือแย้</p> <p>รับหน้าครูปลาหู</p> | <p>คุณครูปลาหู</p> <p>นักเรียนทุกคนครับ วันนี้ครูมีข่าวดีจะมาบอกทุกคน</p> <p>เด็ก</p> <p>แย้ ๆ</p> <p>คุณครูปลาหู</p> <p>สัปดาห์หน้าเราจะมี การสอบวัดความรู้กันนะครับ</p> | | | | | | |
| <p>8 รับหน้าไข่ มะละกอ น้ำมัน และดอกกะหล่ำ ตกใจ</p> <p>ยกเว้น ข้าวโพดที่ยิ้มกว้าง</p> <table border="1" data-bbox="331 1094 848 1289"> <tr> <td>ไข่</td> <td>มะละกอ</td> <td>น้ำมัน</td> <td>ดอก กะหล่ำ</td> <td>ข้าวโพด</td> </tr> </table> | ไข่ | มะละกอ | น้ำมัน | ดอก กะหล่ำ | ข้าวโพด | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| ไข่ | มะละกอ | น้ำมัน | ดอก กะหล่ำ | ข้าวโพด | | | |
| <p>9 รับมะละกอ (มีเหงื่อตกสายตากังวล)</p> | <p>น้องมะละกอ</p> <p>โอย...ไม่เห็นจะดีเลยครับคุณครู</p> | <p>5 วินาที</p> | | | | | |


| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---------------|---------|---------------|---------|-----------|--|
| | <p>รับหน้าครูปลาทุ</p> <p>รับหน้าตัวการ์ตูนทั้ง 4 ตัว</p> <p>ไข่ขยับปากพูดคนเดียว</p> <p>ครูปลาทุหีบสมุดภาพพระบายสีขึ้นมา</p> | <p>ครูปลาทุ</p> <p>ยังไม่จบแค่นั้นนะครับ</p> <p>เพราะในการสอบครั้งนี้ ถ้าทำคะแนนได้ดี</p> <p>ครูมีรางวัลให้ด้วยนะครับ</p> <p>ไข่</p> <p>จริงเหรอครับคุณครู</p> <p>ครูปลาทุ</p> <p>จริงสิครับนี่ไงครับ สมุดภาพพระบายสีชุด 5 หมู่ของหนู</p> <p>ไหนใครอยากได้ยกมือขึ้นครับ</p> | | | | | | |
| 1 | <p>รับหน้าไข่ มะละกอ น้ำมัน และดอกกะหล่ำ ตกใจ</p> <p>ข้าวโพดยกมือ</p> <table border="1" data-bbox="327 894 848 1089"> <tr> <td data-bbox="327 894 401 1089">ไข่</td> <td data-bbox="401 894 527 1089">มะละกอ</td> <td data-bbox="527 894 621 1089">น้ำมัน</td> <td data-bbox="621 894 730 1089">ดอก กะหล่ำ</td> <td data-bbox="730 894 848 1089">ข้าวโพด</td> </tr> </table> | ไข่ | มะละกอ | น้ำมัน | ดอก กะหล่ำ | ข้าวโพด | SFX. พรี๊ | |
| ไข่ | มะละกอ | น้ำมัน | ดอก กะหล่ำ | ข้าวโพด | | | | |
| 1 | <p>เวลากลางคืน//ภาพบ้านน้องข้าวโพด // ห้องมืด</p> <p>ภาพน้องข้าวโพดตั้งใจอ่านหนังสือสอบ // บนโต๊ะมีคอมพิวเตอร์</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>Vo. เมื่อกลับมาถึงบ้าน ข้าวโพดก็ตั้งใจอ่านหนังสือสอบมากๆเลยคะ</p> | 5 วินาที | | | | | |
| 1 | <p>รับหน้าข้าวโพดตั้งใจอ่านหนังสือ</p> <p>ข้างด้านข้าง</p> <p>A = รูปมด B = รูปนก</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>A แอนด์ มด B เบิร์ด นก C แคท แมว D ด็อก สุนัข</p> | 5 วินาที | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| | C = รูปแมว D = รูปสุนัข | | |
| 1 | <p>ภาพไฟในห้องมืด เห็นเพียงเงากลาง ๆ ของข้าวโพด</p>  <p>รับหน้าข้าวโพดเปิดหน้าต่าง รับแสงจากด้านนอก</p> | <p>Vo. แล้วอยู่ ๆ หลอดไฟจากโคมไฟก็มีอาการกระพริบติด ๆ ดับ ๆ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>อ้าว ทำไมไฟถึงดับล่ะแล้วแบบนี้จะอ่านหนังสือได้ยังไงกัน ฮือๆ</p> <p>อ้อ...นี่ก็ออกแล้ว</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>Vo. แม้ว่าจะไม่มีแสงไฟสว่างที่เพียงพอ ข้าวโพดก็ยังพยายามอ่านหนังสือท่ามกลางแสงไฟที่มีดสลัวจนจบ</p> | 5 วินาที |
| 1 | <p>ภาพข้าวโพดนั่งอ่านหนังสือต่อ มีแสงสว่างจากด้านนอกส่องเข้ามาในห้อง</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>อ่านจบแล้ว นอนได้</p> | |

| | | |
|--|---|-----------------|
|  | | |
| <p>1 ภาพห้องฟ้า//ภาพโรงเรียนโภชนาการ//ภายในห้องเรียน</p> | <p>Vo. เข้าวันต่อมาที่โรงเรียนโภชนาการ// ภายในห้องเรียน</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>1 ภาพนักเรียนตั้งใจเรียน/จดตามที่ครูสอน</p> | <p>ครูปลาทุ นักเรียนทุกคนครับ ก่อนจะสอบเรามาทบทวนความรู้กันดีกว่านะครับ</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>1 ภาพข้าวโพดพยายามเพ่งมอง ภาพที่กระดาน A B C D ชัด-ไม่ชัด</p>  | <p>ข้าวโพด เอ...ทำไมเรามองเห็นครูปลาทุไม่ค่อยชัดเจน มะละกอ ข้าวโพด เธอเป็นอะไรหรือเปล่า</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| | ภาพข่าวโพตยี่ตา มะละกอนั่งอยู่ข้าง ๆ หันมามอง | | |
| 1 | ผ่านหลังมะละกอ รับหน้าข่าวโพตกระพริบตาซ้ำ ๆ ผ่านหลังข่าวโพตรับหน้ามะละกอ | ข่าวโพต คือว่าฉันมองเห็นไม่ค่อยชัดเลย มะละกอ เกิดอะไรขึ้นเธอไม่สบายหรือเปล่า | 5 วินาที |
| 1 | Flash back ภาพข่าวโพตนั่งอ่านหนังสือท่ามกลางความมืด | [เสียงดนตรี] | |
| 2 | ผ่านหลังข่าวโพตรับหน้ามะละกอดกใจ | มะละกอ อะไรนะ เธออ่านหนังสือทั้ง ๆ ที่โคมไฟดับอย่างนั้นหรือ ทำแบบนั้นไม่ได้นะข่าวโพต | 5 วินาที |
| 2 | LS. ภาพกว้างครูปลาหูเดินเข้ามาข้างหลัง ข่าวโพตกับมะละกอกุยก้นอยู่  | ครูปลาหู นี่มะละกอกับข่าวโพต คุยอะไรกันครับ มะละกอ (พูดกับครู) คืออย่างนี้ครับครูปลาหู... | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| 2 | <p>รับหน้าครูปลาหู</p> | <p>ครูปลาหู</p> <p>อะไรรนะ...เธออ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพออย่างนั้นหรือ</p> <p>รู้ใหม่ว่ามันอันตรายมากเลยนะข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>คะคุณครู</p> | 5 วินาที |
| 2 | <p>ภาพข้าวโพดนั่งน้ำตาซึมอยู่ที่โต๊ะ</p>  <p>มะละกอก้มเก็บของใส่กระเป๋า หันมาดู</p> | <p>Vo. หลังเลิกเรียน ข้าวโพดนั่งหน้าเศร้า มะละกอเห็นว่าข้าวโพดมีท่าทางกังวลจึงพูดปลอบใจ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ใจเย็น ๆ นะข้าวโพด</p> <p>ยังพอมีวิธีที่จะช่วยให้เธอกลับมามองเห็นชัดเจนได้</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ทำยังไงหรือมะละกอ</p> | 5 วินาที |
| 2 | <p>มะละกอร้องเพลงและเต้น</p> <p>รับหน้ามะละกอดีียว</p> <p>มีรูป มะละกอ สับปะรด ส้ม แครอท ฟักทอง = บำรุงสายตา</p> | <p>มะละกอ</p> <p>ผลไม้อย่างมะละกอ สับปะรด ส้ม แครอท</p> <p>ฟักทองจะช่วยเธอได้</p> | 5 วินาที |
| 2 | <p>2 Shot รับหน้าข้าวโพดผ่านหลังมะละกอ</p> <p>ยิ้มตาโตด้วยความตื่นเต้น</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ว้าวมะละกอ รู้ได้ยังไงกันเก่งจัง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| | <p>รับหน้ามะละกอ</p> <p>ภาพครูปลาหูเดินเข้ามาหาทั้งคู่</p>  <p>มะละกอหน้าจ้อย</p> | <p>มะละกอ</p> <p>หึหึ...ก็เพราะว่า....</p> <p>ครูปลาหู</p> <p>ก็เพราะว่าครูเพิ่งบอกมะละกอไปยังไงล่ะข้าวโพด</p> <p>มะละกอ</p> <p>อูย...ความแตกซะแล้วเรา</p> | |
| 2 | <p>ภาพมะละกอดาสดใส่ปิ้ง ๆ</p> <p>Text. วิตามินที่ในผลไม้อย่าง มะละกอ สับปะรด ส้ม แครอท ฟักทอง มีวิตามินและสารอาหารที่ช่วยบำรุงดวงตา</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จะตอนนี้ก็คือประโยชน์ของผลไม้ สีเหลือง สีส้ม อย่างมะละกอ แคนตาลูป สับปะรด ส้ม แครอท ฟักทอง วิตามินและสารอาหารที่ช่วยบำรุงดวงตา</p> <p><u>และที่สำคัญเลยก็คือ ต้องดูแลสายตา ไม่ควรอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ นะคะ</u></p> | 5 วินาที |
| 2 | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 30 ใช้หัวกระดาษ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที


1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 11 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 12 - 13 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. 5 หมู่ของหนู ตอน ใช้หัวกระดาษ</p> | <p>Vo. สวัสดีคะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน ใช้หัวกระดาษ</p> | 5 วินาที |
| 3 | <p>ภาพกว้างหมู่บ้าน 5 หมู่</p> | <p>Vo. ที่หมู่บ้านของเหล่าเด็ก ๆ 5 หมู่</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----------|---|--|-----------------|
| | <p>หน้าหมู่บ้านมีป้ายประกาศใหญ่เป็นรูปหน้าคนใส่หน้ากากอนามัยตั้งอยู่</p>  | <p>ในช่วงนี้เป็นช่วงที่มีใช้หวัดระบาดในหมู่บ้าน เด็ก ๆ หลาย ๆ คนต่างพากันป่วยเป็นไข้หวัดกันหมดเลยคะ</p> | |
| <p>4.</p> | <p>ภาพเด็ก ๆ มารวมตัวกันที่สนามเด็กเล่น แต่ละมีผ้าปิดจมูกมาด้วย</p>  | <p>Vo. วันนี้เด็ก ๆ ทั้ง 5 นัดกันมาเล่นที่สนามเด็กเล่นเช่นเคย แต่ท่าทางของแต่ละคนนั้นทั้งเหนื่อยหอบ ดูไม่มีแรง บางคนเริ่มหนาวสั่นเหมือนจะไม่สบาย</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>5.</p> | <p>MS. เห็นหน้ามะละกอผ่านหลังดอกกระหล่ำ</p> | <p style="text-align: center;">มะละกอ</p> <p>นี่ ๆ วันนี้พวกเธอเป็นอะไรไป ทำไมดูไม่ค่อยสดใสเลย</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | <p>เห็นหน้าน้องไข่ผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> <p>เห็นหน้าข้าวโพดผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> <p>เห็นหน้าน้ำมันผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> | <p>ไข่</p> <p>ไข่ ๆ วันนี้รู้สึกเพี้ยน ๆ (สูดน้ำมูก ฟืด)</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ฉันเองก็รู้สึกเจ็บคอจังเลย</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ฮัดช่วย...ฉันก็ด้วย</p> | |
| 6. | <p>ผ่านหลังเพื่อน ๆ เห็นดอกกะหล่ำมองหน้าเพื่อน ๆ ทุกคน</p> <p>รับหน้าเพื่อน ๆ ทั้ง 4 คนตกใจ</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>บางที่ฉันว่าพวกเธออาจจะเป็นไข่หัดก็ได้นะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>หา...ไข่หัดหรือ</p> <p>(มะละกอจะเอาผ้าปิดจมูกออก)</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>อย่าถอดผ้าปิดจมูกออกสิมะละกอ</p> <p>เดี๋ยวก็ติดหัดหรือ</p> <p>มะละกอ</p> <p>อู๊ย ขอโทษ ๆ ลืมตัวไปหน่อย</p> <p>ไข่</p> <p>ว่าแต่ทำไมพวกเราถึงได้เป็นหัดละ</p> <p>น้ำมัน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | ไข่ ๆ ฮัดเซย์... | |
| 7. | LS. ทุกคนหันมามองที่ดอกกะหล่ำด้วยความสงสัย ดอกกะหล่ำตกใจ | ดอกกะหล่ำ อย่ามองฉันด้วยสายตาแบบนั้นสิ มีอะไรก็ถามได้นะ | 5 วินาที |
| 8. | 2 shot มะละกอถามดอกกะหล่ำ 2 shot น้ำมันถามดอกกะหล่ำ 2 shot ข้าวโพดถามดอกกะหล่ำ 2 shot รับน้ำกับดอกกะหล่ำ รับน้ำดอกกะหล่ำตอบเพื่อน ๆ รับน้ำทั้ง 4 คน ดูตื่นเต้น | น้ำมัน แล้วทำไมนายกับมะละกอถึงดูไม่เป็นอะไรเลย น้ำมัน ไข่ ๆ น้องข้าวโพด เอาล่ะ ๆ ทุกคนใจเย็นๆ ก่อน ดอกกะหล่ำ มะละกอ เธอทั้ง 2 คนมีเคล็ดลับอะไรเธอ แนะนำหน่อยสิ ดอกกะหล่ำ อาจจะเป็นเพราะว่าฉันกับมะละกอมีเกราะป้องกันไข่หัวด ไข่ ข้าวโพด น้ำมัน เกราะป้องกันไข่หัวดเธอ | 5 วินาที |
| 9. | ผ่านหลังเพื่อน ๆ รับน้ำมะละกอและดอกกะหล่ำ ยิ้มกว้าง | มะละกอ (ปรบมือ สองที) ขอดนตรีหน่อย... | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---|----------|
| | | อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี | |
| 10. | <p>ภาพดอกกะหล่ำ ผ่านหลังเพื่อนๆ</p> <p>ภาพเพื่อนๆ ตกใจ ผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p>  | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>เกราะป้องกันไข้หวัดของฉันทก็คือผักใบเขียวและผลไม้</p> <p>มะละกอ</p> <p>ถูกต้องนะครับ...</p> <p>ทุกคนพูดพร้อมกัน</p> <p>ผักใบเขียวและผลไม้อย่างนั้นเหรอ</p> | 5 วินาที |
| 11. | <p>ภาพผักโขม ผักคะน้า ผักบุง ตำลึง</p> <p>ภาพผักทุกอย่างวนรอบๆ ตัวดอกกะหล่ำ มีวงประกายรอบๆ</p> <p>ภาพเชื้อไวรัสเข้ามาชนวงรอบๆ ดอกกะหล่ำ</p> <p>กระดิ่งออกเข้าไปหาดอกกะหล่ำไม่ได้</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข้แล้วละเพราะผักใบเขียว</p> <p>อย่าง ผักโขม ผักคะน้า</p> <p>และผักอื่นๆ เหล่านี้ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ที่สำคัญผักใบเขียว ยังมีวิตามินซีและวิตามินอี ที่เป็นสารอาหารเสริมภูมิคุ้มกันอีกด้วยนะ</p> <p>SFX. เปล่งแสง</p> | |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| |  | | |
| <p>12.</p> | <p>รับน้ำมะละกอ ช้ินภาพผลไม้ มะละกอ สับปะรด เสาวรส ฝรั่ง และส้ม รับน้ำข้าวโพดผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p>  <p>รับน้ำน้ำมันผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> | <p>มะละกอ ส่วนผลไม้อย่าง มะละกอ สับปะรด เสาวรส ฝรั่ง และส้ม ก็มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันการติดหวัดได้ด้วยละ ข้าวโพด ฉันทว่าถึงเวลาแล้วละที่พวกเราจะต้องกินผักใบเขียวและผลไม้ แบบดอกกะหล่ำและมะละกอ น้ำมัน แต่...ฉันเคยได้ยินมาว่าผักใบเขียวมีรสขมไม่ใช่หรือ</p> | |


| | | | |
|-----|---|---|----------|
| 13. | ภาพในความคิดน้ำมัน ภาพน้ำมันกินผักใบเขียวหน้าขมขี้ | [เสียงดนตรี] | |
| 14. | ตัดกลับมาที่ปัจจุบัน รับประทานอาหาร ช่าง ๆ ขึ้นภาพบวบ ผักบุ้ง ดอกกะหล่ำ รับประทานอาหารผ่านหลังดอกกะหล่ำ รับประทานอาหาร ภาพกว้างเห็นเพื่อน ๆ ทุกคนพยักหน้าและเดินจากไป ดอกกะหล่ำมองตามยิ้มกว้างภูมิใจ  | ดอกกะหล่ำ มีผักใบเขียวหลายๆอย่างที่เรากินได้ง่าย ๆ และรสชาติก็อร่อยด้วยนะอย่างผักบุ้ง บวบ แล้วก็ดอกกะหล่ำยิ่งเ็นละ ใจ เข้าใจละ มะละกอ ถ้าอย่างนั้นพวกเราแยกย้ายกัน ไปหาของกินบำรุงร่างกายก่อนดีกว่า ทุกคน ได้เลย | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|-----------|
| 15. | <p>ภาพทุกคนปิดจุมูกท่าทางป่วย ดอกกะหล่ำสดใใสชู 2 นิ้ว</p> <p>Text. ประโยชน์ของผักเขียวมีทั้งเกลือแร่และวิตามิน ช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและป้องกันการเป็นไข้หวัดได้</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้ก็คือประโยชน์ของผักเขียวมีทั้งเกลือแร่และวิตามิน ช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและป้องกันการเป็นไข้หวัดได้นั้นเองคะ</p> | 5 วินาที |
| 16. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 31 จำได้ไหมนะ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

1. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 12 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 13 - 14 ความยาว 15 วินาที

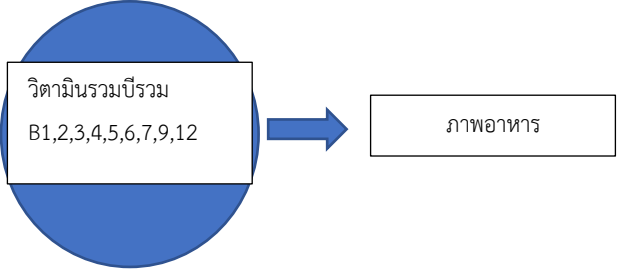
| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโต ไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่ อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกาย อบอุ่น</p> <p>ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| 2 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน จำได้ไหมนะ | Vo. สวัสดีคะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน จำได้ไหมนะ | 5 วินาที |
| 3 | ภาพทุกคนมาเจอกันที่สนามเด็กเล่น มีไข่ ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด มะละกอ น้ำมันและสตรอเบอร์รี่ | Vo. ในวันหยุดสุดสัปดาห์นี้มะละกอพาสตรอเบอร์รี่มาเล่นกับ เพื่อน ๆ ที่สนามเด็กเล่น | 5 วินาที |
| 4 | ผ่านทุกคนรับหน้าสตรอเบอร์รี่ ผ่านหลังสตรอเบอร์รี่ รับหน้าไข่ ดอกกะหล่ำ น้ำมันและข้าวโพด รับหน้ามะละกอ รับหน้าข้าวโพด รับหน้าดอกกะหล่ำ รับหน้าสตรอเบอร์รี่ ใส่eff. ย้อนอดีต | สตรอเบอร์รี่ สวัสดีจ้า ทุกคน ทุกคน สวัสดีจ้า สตรอเบอร์รี่ มะละกอ วันนี้เรามาเล่นทำทำใบ้คำกันไหม ข้าวโพด ดี ๆ ไม่ได้เล่นนานแล้ว ดอกกะหล่ำ จำได้ว่าครั้งที่แล้วที่เล่นกัน มะละกอเป็นแชมป์เลยนะ สตรอเบอร์รี่ ไข่ ๆ ตอนนั้นขนาดค้ายาก ๆ อย่างคำว่าซีมอเตอร์ไซค์ มะละกอยังทายถูกเลย | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| 5 | <p>Flash back</p> <p>Text. 1 เดือนก่อนนี้</p> <p>ภาพไข่ ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด น้ำมันยี่นลุ่นอยู่ข้าง ๆ</p> <p>มะละกอถือป้ายภาพชูไว้ (ภาพมะละกอขี่มอเตอร์ไซด์)</p> <p>สตอรี่ทำทำใบคำ</p> <p>สตอรี่พุด มีรูป วงล้อ 2 วงปรากฏขึ้น</p> <p>รับหน้ามะละกอ + ภาพจักรยาน 2 ล้อ</p> <p>สตอรี่ทำทำบิดมอเตอร์ไซด์</p> <p>มีพวกท่อไอเสียปรากฏขึ้น</p> <p>รับหน้ามะละกอยิ้ม มีภาพมะละกอขี่มอเตอร์ไซด์ขึ้น</p> <p>รับหน้าสตอรี่ดีใจ</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>สตอรี่เบอร์รี่</p> <p>มี 2 ล้อ</p> <p>มะละกอ</p> <p>จักรยานเหรอ</p> <p>สตอรี่เบอร์รี่</p> <p>ปรี้นๆ</p> <p>มะละกอ</p> <p>รถมอเตอร์ไซด์...ขี่รถมอเตอร์ไซด์</p> <p>สตอรี่เบอร์รี่</p> <p>เย่</p> | |
| 6 | <p>ภาพกลับมาที่เวลาปัจจุบัน</p> <p>ภาพทุกคนหัวเราะสนุกสนาน ยกเว้นน้ำมันที่ทำหน้าง</p> <p>น้ำมันพุด ผ่านหลังเพื่อน ๆ</p> <p>รับหน้าเดี่ยวมะละกอ</p> <p>ใส่eff. ย้อนอดีต</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้ำมัน</p> <p>เอ๊ะ...เราเคยเล่นใบคำกันด้วยเหรอ</p> <p>มะละกอ</p> <p>เคยสิน้ำมัน เธอจำไม่ได้เหรอ ตอนที่เธอจับคู่กับฉัน</p> <p>แล้วฉันใบคำว่ากระต่าย เธอยังทายเป็นนกบอยู่เลย</p> | 5 วินาที |
| 7 | <p>Flash back</p> <p>ภาพน้ำมันถือป้ายชูไว้ ที่ป้ายเป็นภาพกระต่าย</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>มะละกอ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| | <p>มะละกอยกมือทำเป็นหูและทำท่ากระโดดไปรอบ ๆ</p> <p>รับหน้าน้ำมันท่ายคำใบ้</p> <p>มีภาพกบ ต๊กแตน กิ้งก่าขึ้นตามคำใบ้</p> <p>รับหน้ามะละกอ</p> <p>รับหน้าน้ำมันปิ้ง</p> <p>มีภาพกระต่ายขึ้นข้าง ๆ</p> <p>รับหน้าทุกคนพูด</p> | <p>กระโดด ๆ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>กบ ต๊กแตน กิ้งก่า</p> <p>มะละกอ</p> <p>มีขนปุย</p> <p>น้ำมัน</p> <p>อ้อ...กระต่าย กระต่ายไซ้ไหม</p> <p>ทุกคน</p> <p>ถูกต้อง</p> | |
| 8 | <p>ตัดกลับมาที่ปัจจุบัน</p> <p>ภาพผ่านหลังน้ำมัน ทุกคนมองมาที่น้ำมัน</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 9 | <p>ภาพน้ำมันตกใจ โวยวาย(ทำภาพbump)</p> <p>รับหน้ามะละกอและไซ้ ทั้งสองเหวี่ยงตักพยายามปลอบใจน้ำมัน</p> <p>มะละกอพูด</p> <p>ไซ้พูด</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำกับข้าวผ่านหลังสตรอเบอรี่</p> | <p>น้ำมัน</p> <p>(ตกใจ) ฉันท้าไม่ได้จริง ๆ ด้วย</p> <p>ว้ายแยจ้ง ทำไมฉันท้าไม่ได้ล่ะ ฮือๆ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ใจเย็น ๆ ก่อนนะน้ำมัน</p> <p>ไซ้</p> <p>ไซ้ ๆ มันไม่ได้แยขนาดนั้นหรอก</p> <p>เพราะฉันท้าก็ได้ไม่หมดเหมือนกัน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|--|--|--|-----------------|
| <p>ดอกกะหล่ำพุด</p> <p>ข้าวโพดพุด</p> <p>รับหน้ามะละกอและสตรอเบอร์รี่ผ่านหลังน้ำมัน</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังมะละกอและสตรอเบอร์รี่</p> <p>รับหน้าข้าวโพด</p> | | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ใช่ ๆ ฉันทักจำได้นิดหน่อยเอง</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ฉันทักเหมือนกัน จำได้แค่เคยเล่น</p> <p>แต่ก็จำไม่ได้หรือว่ามีคำใบบ้อะไรบ้าง</p> <p>น้ำมัน</p> <p>แต่ทำไมมะละกอกับสตรอเบอร์รี่</p> <p>ถึงจำรายละเอียดได้ทั้งหมดเลยละ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นั่นสิ ๆ เก่งจัง</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>เธอทั้ง 2 คน จำได้ยังไงหรือบอกหน่อยสิ</p> | |
| <p>รับหน้ามะละกอกับสตรอเบอร์รี่</p> <p>ทั้งสองคนเดินมาจับมือกันและเต้น</p> | | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอฉลาด อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอ</p> <p>เติบโต</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอสดใส อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอ</p> <p>แข็งแรง</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>ภาพมะละกอมีภาพวิตามินบีรวม B1,2,3,4,5,6,7,9,12</p> <p>ภาพอาหาร = ผักใบเขียว ถั่วลิสง ถั่วลิสง ผลไม้ นม ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช</p> | | <p>มะละกอ(พุด)</p> <p>ถ้าเธออยากมีความจำที่ดี</p> | |

| | | |
|---|---|-----------------|
|  | <p>ก็ต้องกินอาหารที่วิตามินบีรวมสิ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>ภาพสตรอเบอร์รี่</p> <p>มีผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ + เครื่องหมายปัง</p> | <p>สตรอเบอร์รี่</p> <p>รวมไปถึงผลไม้รสเปรี้ยวตระกูลเบอร์รี่</p> <p>อย่าง บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ ผลไม้เหล่านี้มีวิตามินที่ช่วย</p> <p>ป้องกันการสูญเสียความจำระยะสั้นด้วยนะ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>รับหน้าน้ำมัน ตาเป็นประกาย</p> <p>มีภาพผลไม้ และอาหารจากข้อ13+14</p> <p>รับหน้าไข่พูด</p> <p>รับหน้าข้าวโพดพูด</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังน้ำมัน</p> | <p>น้ำมัน</p> <p>ได้เลย ต่อไปฉันกินผลไม้และอาหารที่มีวิตามินบีรวม</p> <p>จะช่วยให้คุณจำเรื่องและความจำ</p> <p>ไข่</p> <p>ฉันด้วย</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ฉันก็ด้วย</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ฉันก็ไม่พลาดแน่นอน</p> | <p>5 วินาที</p> |


| | | |
|--|---|------------------|
| <p>รับหน้ามะละกอยิ้มกว้างผ่านหลังเพื่อนๆ</p> <p>รับหน้าเพื่อน ๆ ผ่านหลังมะละกอยิ้มกว้าง</p>  | <p>มะละกอ</p> <p>งั้นวันนี้เรามาเล่นใบคำอีกครั้ง</p> <p>เพื่อทบทวนความจำกันดีกว่านะ</p> <p>ทุกคน</p> <p>ได้เลย</p> | |
| <p>ภาพที่สนามเด็กเล่น</p> <p>Text. วิตามินบีรวมและผลไม้รสเปรี้ยวตระกูลเบอร์รี่</p> <p>ช่วยเรื่องความจำและบำรุงสมอง</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จะตอนนี้ก็คือประโยชน์ของวิตามินบีรวมและผลไม้รสเปรี้ยวตระกูลเบอร์รี่ ช่วยเรื่องความจำและบำรุงสมอง</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส</p> <hr/>  <p>สนับสนุนโดย กองทุนวิจัยและพัฒนากิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | <p>10 วินาที</p> |

5 หมู่ของหนู

ตอนที่ 32 ผอมเกินไปหรือเปล่า

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
2. เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 11 ความยาว 4 นาที
3. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 12 - 13 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|-----------|
| 4. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่</p> <p>เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| 5. | Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน ผอมเกินไปหรือเปล่า | Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน ผอมเกินไปหรือเปล่า | 5 วินาที |
| 6. | ภาพกว้าง สนามเด็กเล่น เห็น ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน ยืนล้อม กันเป็นวงกลม | VO. วันนี้ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน นัดกันมาเล่นเกมสังเกตร่างกายของตัวเองกันที่สนามเด็กเล่นค๊ะ [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 7. | รับหน้าไข่ผ่านหลังมะละกอกับดอกกะหล่ำ มีข้าวโพดและน้ำมันยืนข้าง ๆ ไข่ยืนตรงกลาง ภาพมือของทุกคนยื่นมือออกมาข้างหน้า รับหน้าไข่ผ่านหลังมะละกอกับดอกกะหล่ำ มีข้าวโพดและน้ำมันยืนข้าง ๆ ไข่ยืนตรงกลาง แทนสายตา เห็นภาพมือของทุกคน วนซ้ายไปขวา | ไข่ เราเล่นเกมอะไรเปลี่ยนไปกันเถอะ ฉันพูดชื่ออวัยวะในร่างกายของเรา เช่น ถ้าฉันพูดว่า มือ ก็ให้ยื่นมือออกมาข้างหน้า [เสียงดนตรี] ไข่ แล้วก็มาดูว่ามือของเราและมือของเพื่อน ๆ มีลักษณะเป็นยังไง | 5 วินาที |

| | | | |
|-----------|--|---|-----------------|
| | <p>และวนขวามาซ้าย</p> <p>หยุดที่มือของข้าวโพด (ลอกและดูแห้งเป็นขุย)</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>8.</p> | <p>รับหน้าข้าวโพดตกใจ</p> <p>มะละกอ ก้มไปดูที่มือของข้าวโพดใกล้ ๆ</p> <p>ผ่านหลังมะละกอคุยกับข้าวโพดหน้าข้าวโพดเหวอตั้งใจฟัง</p> <p>ภาพมะละกอขึ้นคู่กับภาพผลไม้</p>  | <p>ข้าวโพด</p> <p>เอ๊ะ...ทำไมมือของฉันถึงได้ต่างจากมือของคนแบบนี้ละ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ฉันน่าจะขาดวิตามินนะ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ขาดวิตามินเธอ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ใช่แล้วละที่ผิวของเธอแห้ง แตกและดูไม่ชุ่มชื้น</p> <p>เป็นเพราะขาดวิตามินที่ช่วยบำรุงผิว</p> <p>เธอต้องกินผลไม้ อย่างมะขามป้อม ฝรั่ง ผักคะน้า มะละกอ และส้ม</p> <p>ช่วยบำรุงผิวจ้า</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|-----|---|--|----------|
| 9. | <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>ภาพกว้างเห็นหน้าข้าวโพดผ่านหลังมะละกอและดอกกะหล่ำ</p> <p>ข้าวโพดยืนอยู่ข้างไข่</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ได้จะ ขอบใจมากนะมะละกอ</p> <p>งั้นต่อไปตาฉันบ้างนะ เอาเป็นเล็บแล้วกันนะ</p> | 5 วินาที |
| 10. | Cu. ไปที่เล็บของทุกคน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 11. | <p>รับหน้าน้ำมันตักใจ ทำภาพbump</p> <p>น้ำมันไว้วาย</p> <p>ผ่านหลังดอกกะหล่ำ มะละกอและข้าวโพด</p> <p>รับหน้าเพื่อน ๆ ผ่านหลังน้ำมัน // ทุกคนเหวี่ยงตก</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำผ่านหลังน้ำมัน</p> <p>รับหน้าน้ำมันผ่านหลังดอกกะหล่ำ</p> | <p>น้ำมัน</p> <p>วายตายแล้ว</p> <p>ทำไมเล็บของฉันมีปิ่นสีขาว ๆ เป็นจุด ๆ ละ แง้ๆ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>แบบนี้เธอต้องกินข้าวกล้อง ปลาและผักใบเขียว</p> <p>เพื่อช่วยบำรุงนะน้ำมัน</p> <p>น้ำมัน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|----------|
| | <p>ผ่านหลังน้ำมันไข่ รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>ภาพดอกกะหล่ำขึ้นคู่กับภาพอาหาร</p> <p>ผักคะน้า ดอกกะหล่ำ ข้าวกล้อง</p> <p>รับหน้าน้ำมัน/ยี่มกว้างโซว์ฟัน</p> | <p>เข้าใจแล้วละ ชอบใจมากนะดอกกะหล่ำ</p> <p>งั้นต่อไปตาฉันแล้วกันนะ</p> <p>ฉันอยากให้ทุกคนลองสังเกตผม...</p> | |
| 12. | ภาพทุกคนจับไปที่ศีรษะของตัวเอง | [เสียงดนตรี] | |
| 13. | <p>รับหน้ามะละกอตกใจ</p> <p>Cu. ที่มีมือของมะละกอมี่เส้นผมติดออกมา</p> <p>รับหน้าไข่ มีภาพไข่แดง ตับ ถั่ว และนมขึ้นข้าง ๆ</p> <p>รับหน้ามะละกอยี่มกว้าง</p> | <p>มะละกอ</p> <p>เอ๊ะ...ทำไมผมของฉันถึงขาดงายจัง</p> <p>ไข่</p> <p>ลองหันมากินไข่แดงเยอะ ๆ หรือไม่ก็ตับ ถั่ว</p> <p>และนมดูสิฉันว่าช่วยได้</p> <p>มะละกอ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>รับหน้าไข่ มีภาพนมขึ้นข้าง ๆ</p> <p>รับหน้าข้าวโพด มีข้าวขึ้นข้างๆ</p> <p>รับหน้าน้ำมัน มีภาพถั่วต่างๆ ขึ้นข้างๆ</p> <p>รับหน้ามะละกอ</p> <p>มีภาพผลไม้รวมขึ้นข้าง</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ มีภาพนม ข้าว ถั่ว ผัก และผลไม้</p> | <p>ไม่ใช่ ๆ แบบนี้เขาเรียกว่าเล็กกว่าปกติต่างหาก</p> <p>ไข่</p> <p>นายจะต้องตีนมเยอะ ๆ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>แล้วก็กินข้าวเยอะ ๆ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>แล้วก็ต้องเสริมด้วยไขมันคืออย่างพวกถั่วเยอะ ๆ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ที่สำคัญ นายต้องกินผักและผลไม้ด้วยนะ</p> <p>เพราะจะได้ทำให้ผิวพรรณสดใสมีอร่า แบบฉันทั้งโงะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ได้ ๆ ฉันทั้งไปหากินอาหารทั้งหมดแบบที่ทุกคนบอก</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|-----|---|---|-----------|
| | <p>รับหน้าไข่ผ่านหลังมะละกอ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ น้ำมัน</p> <p>รับหน้า มะละกอ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ น้ำมัน ผ่านหลังไข่</p> | <p>ขบใจมาก ๆ ทุก ๆ คนที่เป็นห่วงฉัน</p> <p>ไข่</p> <p>ถ้าอย่างนั้นฉันว่าเราแยกย้ายกันกลับบ้านไปกินอาหารให้ครบ 5 หมู่</p> <p>กันดีกว่าจะได้บำรุงในส่วนที่ขาดหายไป</p> <p>ทุกคน</p> <p>รับทราบ พร้อมทำตาม</p> | |
| 15. | เด็ก ๆ เดินแยกย้ายกลับบ้าน | Sound intro | 5 วินาที |
| 16. | <p>ภาพทุกคนสังเกตตัวเอง (ยืนเป็นวงกลมก้มดูที่มือและเล็บ)</p> <p>Text. การสังเกตตัวเองและหันมาใส่ใจ</p> <p>รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากเรื่องนี้ก็คือ การฝึกสังเกตตัวเอง ว่ามีความผิดปกติอะไร ขาดอาหารหมู่ไหน และหันมาใส่ใจรับประทานอาหารให้ครบ 5 มุมนั้นเองค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 17. | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 33 เพื่อนใหม่จากต่างแดน

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 21 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 22 - 23 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน “เพื่อนตัวแสบจากต่างแดน”</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน “เพื่อนใหม่จากต่างแดน”</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| 3 | ภาพโรงเรียน//นาฬิกา บอกเวลา 8.00 น. ภาพกว้างเห็นเด็ก ๆ ยืนเข้าแถว เดินเรียงแถวเข้าห้องเรียน | Vo. วันนี้ที่โรงเรียนโภชนาการมีเพื่อนใหม่จากต่างแดนเดินทางมาเรียนร่วมห้องกับเด็ก ๆ ทั้ง 5 ค่ะ [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 4 | ภาพในห้องเรียน ภาพตัวการ์ตูนแฮมเบอร์เกอร์เข้ามาในห้อง ท่าทางไม่มั่นใจ | แฮมเบอร์เกอร์ ละ สวัสดีครับทุกคน นะ ผมชื่อแฮมเบอร์เกอร์ อะ...ขอฝากเนื้อฝากตัวด้วยครับ | 5 วินาที |
| 5 | ทำตาป้าง ๆ ให้กลัวเหลือกับข้าวโพด | Vo. แฮมเบอร์เกอร์เดินเข้ามาด้วยท่าทางกล้า ๆ กลัว ๆ เหมือนไม่ค่อยมั่นใจตัวเอง | 5 วินาที |
| 6 | ครูปลาหู ภาพน้องแฮมเบอร์เกอร์ยืนแอบอยู่ที่มุมโต๊ะ | ครูปลาหู เอาละ เด็ก ๆ แฮมเบอร์เกอร์จะมาเรียนอยู่ที่โรงเรียนโภชนาการเป็นเวลา 1 เดือนนะครับ ยังไงก็ช่วยกันดูแลเพื่อนใหม่ด้วยนะครับ OS. เด็ก ๆ ครับ//ค่ะ | 5 วินาที |
| 7 | ผ่านเวลา ภาพนาฬิกาบอกเวลาพักกลางวัน | SFX.เสียงสัญญาณบอกเวลา | 5 วินาที |
| 8 | ภาพไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน เดินเรียงแถวกันมา ผ่านห้องเรียน เห็นแฮมเบอร์เกอร์นั่งอยู่ในห้องเรียนคนเดียว | Vo. ในช่วงพักกลางวันหลังจากที่กินอาหารกลางวันเสร็จเรียบร้อย ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน ก็ชวนกันไปเล่นที่สนามเด็กเล่น | 5 วินาที |
| 9 | ภาพจากด้านนอกห้อง | | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | <p>ทั้ง 5 คนเดินไปมองแฮมเบอร์เกอร์ผ่านหน้าต่าง รับหน้าน้ำมัน</p> <p>ผ่านหลังทั้ง 5 คนเห็นแฮมเบอร์เกอร์นั่งหน้าเสิร์ฟ</p> <p>รับหน้ามะละกอ ไข่ ดอกกะหล่ำ</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้ำมัน</p> <p>เอ๊ะ...นั่นแฮมเบอร์เกอร์นี่</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ท่าทางแฮมเบอร์เกอร์จะเหงานะ</p> <p>พวกเราไปชวนแฮมเบอร์เกอร์มานั่งเล่นด้วยกันดีไหม</p> <p>ไข่</p> <p>เห็นด้วย</p> | |
| 10 | <p>ภาพไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ</p> <p>และน้ำมันเดินเข้ามาในห้องเรียน</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 11 | <p>ผ่านหลังไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> <p>เห็นแฮมเบอร์เกอร์นั่งก้มหน้า แววดาเสิร์ฟ</p> <p>ข้าวโพดเดินเข้าไปหาเป็นแรก</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>นี่...แฮมเบอร์เกอร์ ไปเล่นที่สนามเด็กเล่นกันไหม</p> <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>(เงยหน้ามองข้าวโพดสายตามีความกังวล)</p> <p>แต่ว่าอากาศค่อนข้างร้อนนะ</p> <p>ไข่</p> <p>ทำไมเธอ</p> <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>ผมไม่ค่อยชอบอากาศร้อนนะ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | <p>ผมชอบอยู่ที่ในที่อากาศเย็น ๆ มากกว่าครับ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>มะละกอ</p> <p>แต่นั่นคิดว่าเด็ก ๆ อย่างพวกเราควรออกไปเล่นข้างนอก</p> <p>เพื่อเป็นการออกกำลังกายนะถึงจะแข็งแรง</p> <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>จะ จริงเหอครับ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ใช้แล้วละ</p> | |
| 12 | <p>ที่สนามเด็กเล่น ไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> <p>พาแฮมเบอร์เกอร์มาวิ่งเล่น</p> <p>เห็นภาพแฮมเบอร์เกอร์เหงี้ออก และหน้าแดง</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 13 | <p>รับหน้าแฮมเบอร์เกอร์</p> <p>หายใจเหนื่อยหอบ</p> <p>ผ่านหลังไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นี่ แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>ดูท่าทางนายจะเหนื่อยแล้วนะ</p> <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>ใช้ครับ ผม แอ็ก ๆ ผมเหนื่อยมากเลยครับ แอ็ก ๆ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ถ้าอย่างนั้นเธอไปนั่งพักตรงนั้นก่อนจะได้ดีขึ้น</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| 14 | <p>ภาพแฮมเบอร์เกอร์นั่งพักเหนื่อย</p> <p>ผ่านหลังไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 15 | <p>รับหน้าแฮมเบอร์เกอร์</p> <p>รับหน้าไข่ มีภาพไข่ต้ม ถั่ว และนมขึ้นด้านข้าง</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ มีภาพผักกาดเขียว มะเขือเทศ และหอมใหญ่ขึ้นด้านข้าง</p> <p>รับหน้ามะละกอ มีภาพผลไม้รวมขึ้นที่ด้านข้าง</p> <p>รับหน้าข้าวโพด มีภาพแป้งและน้ำตาลในตราชั่งแบบพอดี</p> <p>รับหน้าน้ำมัน</p> <p>มีภาพการออกกำลังกายขึ้นด้านข้าง</p> <p>ผ่านหลังทุกคนรับหน้าแฮมเบอร์เกอร์ยิ้ม</p> | <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>ที่ผมเหนื่อยง่ายอาจจะเป็นเพราะชอบกินขนมปังและเนื้อสัตว์</p> <p>แล้วผมก็ไม่ชอบกินผักผลไม้ด้วยละ</p> <p>ไข่</p> <p>ถ้าอย่างนั้นนายก็ต้องเพิ่มไข่ ถั่วและนมเข้าไปในร่างกาย</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข่ ๆ แล้วก็เพิ่มผักใบเขียว มะเขือเทศ</p> <p>และหอมใหญ่ด้วยนะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ที่สำคัญเลยคือผลไม้ นายต้องกินผลไม้ทุกมือเพราะผลไม้มีวิตามิน</p> <p>ที่จะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ให้นายได้</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>แล้วนายก็ต้องกินอาหารที่มีแป้ง</p> <p>และน้ำตาลอย่างขนมปังในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไปด้วยนะ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>รวมถึงจะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างการออกมาเล่น</p> <p>กลางแจ้งกับพวกเรานี้ยังโงะ รับรองเลยว่านายจะแข็งแรงขึ้นแน่นอน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|--|----------|
| | | <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>ได้เลยครับ ผมจะทำตามคำแนะนำของทุกคน</p> <p>ขอบคุณมาก ๆ นะครับ</p> | |
| 16. | Text “1 เดือนผ่านไป” | Vo.หนึ่งเดือนผ่านไป | 5 วินาที |
| 17. | ภาพห้องเรียน/แฮมเบอร์เกอร์ยืนอยู่หน้าชั้น รูปร่างดีขึ้น ในตัวของแฮมเบอร์เกอร์มีทั้งผักใบเขียวและมะเขือเทศ | Sound intro | 5 วินาที |
| 18. | ภาพกว้างครูปลาทูละแฮมเบอร์เกอร์ที่หน้าห้องเรียน | <p>ครูปลาทู</p> <p>เออละ ได้เวลาที่แฮมเบอร์เกอร์จะต้องกลับบ้านแล้วนะครับ</p> <p>แฮมเบอร์เกอร์มีอะไรจะบอกเพื่อน ๆ ก่อนกลับไหมครับ</p> | 5 วินาที |
| 19. | ภาพแฮมเบอร์เกอร์ที่หน้าห้องเรียน ผ่านหลังไข่ มะละกอ ข้าวโพด น้ำมัน และดอกกะหล่ำ | <p>แฮมเบอร์เกอร์</p> <p>1 เดือนที่ผ่านมาผมมีความสุขมากๆ</p> <p>ขอบคุณทุกคนมาก ๆ นะที่ช่วยทำให้ผมมีความสุขที่ดีขึ้น</p> <p>ทั้ง 5 คน</p> <p>ด้วยความยินดีจ้า</p> | 5 วินาที |
| 20. | ภาพแฮมเบอร์เกอร์โบกมือลาทุกคน แล้วเดินจากไป | Sound intro | 5 วินาที |
| 21. | ภาพแฮมเบอร์เกอร์และ เด็ก ๆ ทั้ง 5 | Vo. อาหารอย่างแฮมเบอร์เกอร์นั้นน่าจะเป็นที่ถูใจของหลาย ๆ คน แต่ถ้าน้อง ๆ อยากจะกินแฮมเบอร์เกอร์ให้ได้สารอาหารครบถ้วนและไม่อ้วนแล้วละก็ น้อง ๆ ก็ต้องรับประทานในปริมาณที่พอดี รวมถึงต้องกินผักและผลไม้ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วยนะคะ | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|-----------------------------|-----------|
| 22. | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> <hr/>  <p>สืบค้นโดย กองทุนวิจัยและพัฒนาการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ</p> | <p>SFX. sound Intro</p> | 10 วินาที |
|-----|---|-----------------------------|-----------|

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 34 เสริมพลังให้ร่างกาย

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

23. ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
24. เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 9 ความยาว 4 นาที
25. ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 10 - 11 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|-----------|
| 26. | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่</p> <p>เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|-----|---|---|----------|
| 27. | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน เสริมพลังให้ร่างกาย | Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน เสริมพลังให้ร่างกาย | 5 วินาที |
| 28. | ภาพกว้างที่สวนผลไม้ เห็นเด็ก ๆ ทั้ง 5 ช่วยกันทำงานอย่างขะมักเขม้น | Vo. ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ และน้ำมันมา ช่วยมะละกอเก็บผลไม้ในสวน | 5 วินาที |
| 29. | ในสวน หลังบ้านมะละกอ รับน้ำไข่ ผ่านหลังเพื่อน ๆ รับน้ำมะละกอ(ยื่นข้างๆไข่) มะละกอหยิบถาดผลไม้รวมขึ้นมา ผ่านหลังมะละกอถือถาดผลไม้ เห็นผลไม้ในถาด ไข่เดินมาหยิบกิน ผ่านหลังมะละกอถือถาดผลไม้ เห็นผลไม้ในถาด | ไข่ ก่อนจะเริ่มงานกัน เรามาตีมนมเพิ่มพลังกันดีไหม มะละกอ ได้เลย ฉันทเตรียมไว้แล้ว แล้วก็ยังมีผลไม้ด้วยนะ มีใครสนใจบ้าง ไข่ ฉันท ข้าวโพด | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|----------|
| | <p>ข้าวโพดส่ายหน้า</p> <p>ผ่านหลังมะละกอถือถาดผลไม้ เห็นผลไม้ในถาด</p> <p>น้ำมันส่ายหน้า</p> <p>รับหน้ามะละกอถือถาดผลไม้ ยิ้มและหยิบเข้าปาก</p> | <p>ส่วนฉันขอไม่กินดีกว่าแค่นมก็พอแล้ว</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ฉันเหมือนกัน</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ฉันก็ด้วย แค่นมก็อิมจะแยอยู่แล้ว ฮ่า ๆ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ไม่เป็นไรที่เหลือเดี๋ยวฉันจัดการเอง ฮ่า ๆ</p> | |
| 30. | <p>ภาพกว้างมะละกอเดินถือถาดที่มีนมกล่องเข้ามา</p> <p>ภาพมือไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำและน้ำมือ</p> <p>หยิบกล่องน้ำ ชูขึ้น แล้วดื่ม</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 31. | <p>รับหน้าไข่(ยื่นข้างมะละกอ)</p> <p>ผ่านหลังน้ำมัน ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ</p> | <p>ไข่</p> <p>เมื่อเต็มพลังแล้ว</p> <p>พวกเราก็มาลงมือกันเถอะ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---|----------|
| | | <p>มะละกอ</p> <p>ได้เลย</p> <p>ข้าวโพด + น้ำมัน + ดอกกะหล่ำ</p> <p>พวกเราพร้อมจะลุย</p> | |
| 32. | <p>ภาพ ไข่ มะละกอร่วมกันทำงานอย่างแข่งขัน</p> <p>ในขณะที่คนอื่นเริ่มเหนื่อยและหมดแรง</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 33. | <p>Text. เวลาผ่านไป</p> <p>ภาพข้าวโพด น้ำมัน และดอกกะหล่ำนั่งพัก</p> <p>ไข่กับมะละกอยังทำงานกันอยู่</p> | <p>Vo. เวลาผ่านไป</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 34. | <p>ภาพข้าวโพด น้ำมัน ดอกกะหล่ำนั่งคุยกัน</p> <p>ข้าวโพดพูด</p> <p>แทนสายตา เห็นมะละกอกับไข่ยังช่วยกันเก็บผลไม้ หัวเราะ</p> <p>สนุกสนาน</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ดูมะละกอกับไข่สิ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>OS. มะละกอ นี่ดูส้มลูกนี้สีไข่ น่ารักไหมละ ฮ่าๆ</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|---|--|----------|
| | <p>รับหน้าน้ำมันกับดอกกะหล่ำ</p> <p>น้ำมันพุด</p> | <p>OS. ไข่ ได้ตกลงมาเลย เดี่ยวฉ้ยยกตะกร้านี้เข้าไปเก็บเอง ฮ่า ๆ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้ำมัน</p> <p>เหมือนว่าทั้งคู่จะไม่เหนียวเลยนะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นั่นสิ ๆ แบบนี้ต้องถามเคล็ดลับซะแล้ว</p> | |
| 35. | <p>มะละกอกับไข่ ช่วยกันยกตะกร้าผลไม้เข้ามา</p> <p>(ถือคนข้าง)</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>มะละกอ</p> <p>อากาศร้อนเหมือนกันนะนี่ ฮ่า ๆ</p> <p>ไข่</p> <p>ไข่ ๆ ฮ่า ๆ พักสักหน่อยดีกว่า</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 36. | <p>ผ่านหลังข้าวโพด น้ำมัน ดอกกะหล่ำ</p> <p>เห็นไข่ กับมะละกอเดินเข้ามา</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นี่ ๆ ไข่ มะละกอ เธอทั้ง 2 คนไม่เห็น้อยเลยเธอ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ไข่ ๆ บอกมานะมาเธอทั้งคู่มีเคล็ดลับอะไร</p> | |
| 37. | <p>ไข่และมะละกอ หัวเราะ</p> <p>รับหน้าข้าวโพด/ข้าวโพดพูด</p> <p>รับหน้ามะละกอ</p> | <p>ไข่</p> <p>อยากรู้ไข่ใหม่ว่าพวกเราพวกเรามีเคล็ดลับอะไร</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ถูกต้องที่สุด</p> <p>มะละกอ</p> <p>ถ้าอย่างนั้นก็...ของดนตรีหน่อย</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| <p>38.</p> | <p>ภาพไข่เต๋นหมูนตัว</p> <p>ภาพมะละกอเต๋นหมูนตัว</p> <p>ทั้ง 2 หมูนตัวเข้ามาจับมือกัน</p> | <p>ไข่</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีโปรตีน ทำให้เราตัวโตไว ๆ</p> <p>ทำให้เราตัวโตไว ๆ กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>มะละกอ</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย</p> <p>ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| <p>39.</p> | <p>รับหน้าไข่พูด</p> <p>มีภาพนมกับผลไม้ที่ไข่กินตอนเช้า</p> <p>รับหน้ามะละกอ</p> <p>มีภาพนมกับผลไม้ที่มะละกอกินตอนเช้า</p> | <p>ไข่</p> <p>เมื่อเช้าหลังจากที่ฉันดื่มนมเพิ่มพลังแล้วก็กินผลไม้ไปด้วย</p> <p>มะละกอ</p> <p>ไข่ ๆ นมกับผลไม้ช่วยเสริมพลัง</p> <p>ให้กับร่างกายของเราทั้งคู่ยังงี้ล่ะฮ่า ๆ</p> <p>ข้าวโพด</p> | |

| | | | |
|-----|--|---|-----------|
| | <p>ผ่านหลังไข่กับมะละกอ รับหน้าข้าวโพด น้ำมัน ดอกกะหล่ำ</p> <p>ข้าวโพดพูด</p> <p>น้ำมันพูด</p> <p>ดอกกะหล่ำพูด</p> | <p>อ้อ...อย่างนี้เอง</p> <p>ถ้าอย่างนั้นคราวหน้าฉันไม่พลาดแน่</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ฉันด้วย</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ฉันก็เหมือนกัน ฮ่า ๆ</p> | |
| 40. | <p>ภาพมะละกอตีมนม แวตาเปล่งประกาย</p> <p>Text. ประโยชน์ของนมเมื่อกินควบคู่กับวิตามิน</p> <p>ยิ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากเรื่องนี้ก็คือประโยชน์ของนมเมื่อกินควบคู่กับวิตามิน ก็ยิ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |
| 41. |  <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 35 เล็บสวยจัง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 14 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 15 - 16 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่</p> <p>เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| 2 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน เล็บสวยจ้ง | Vo. สวัสดิ์ค๊ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน เล็บสวยจ้ง | 5 วินาที |
| 3 | ภาพสวนดอกไม้ในโรงเรียน | Vo. ที่โรงเรียนโกชนาการ วันนี้ ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน มีกิจกรรมปลูกต้นไม้ในสวนร่วมค๊ะ | 5 วินาที |
| 4 | ที่ลานกว้างหลังตรงเรียน เห็นโรงเพาะชำ ทั้ง 5 เดินไปที่โรงเพาะชำ | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 5 | ภาพเด็ก ๆ ยืนเรียงแถวกัน ส่งต้นไม้เป็นทอด | เสียงทุกคนนับกระถางต้นไม้ที่ถูกส่งต่อกัน 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 5 วินาที |
| 6 | ภาพไข่ส่งต้นไม้ให้ข้าวโพด ข้าวโพดรับต้นไม้ รับหน้าน้องข้าวโพด รู้สึกเจ็บจี๊ด(น้ำตาคลอ) Cu. มือของข้าวโพด เห็นเล็บข้าวโพดหัก | [เสียงดนตรี] ข้าวโพด อ๊วย...เจ็บจ้ง | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ ทำทางตักใจ</p> <p>รับหน้าน้ำมัน ตักใจ</p> <p>ผ่านหลังไขเห็นเล็บข้าวโพดหัก</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>เป็นอะไรไปเหรอข้าวโพด</p> <p>น้ำมัน</p> <p>เอ๊ะ...เหมือนว่าเล็บของเธอจะผิดปกตินะข้าวโพด</p> <p>ไข</p> <p>ฉันคิดว่าเล็บของข้าวโพดน่าจะหักนะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ข้าวโพด เธอรีบไปล้างแผลแล้วใส่ยาก่อนเถอะ</p> | |
| 7 | <p>ที่ห้องพยาบาล</p> <p>เห็นคุณครูปลาทุใส่ยาและทำแผลให้ข้าวโพด</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 8 | <p>ภาพคุณครูปลาทุยืนอยู่ข้างๆ ข้าวโพด</p> <p>ผ่านหลังไข ดอกกะหล่ำ มะละกอและน้ำมัน</p> | <p>ครูปลาทุ</p> <p>ทำแผลเรียบร้อยแล้วนะครับข้าวโพด</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>รับหน้าครูปลาทูด้านหลัง</p> <p>ไข่ ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน</p> <p>รับหน้าไข่ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> <p>ผ่านหลังครูปลาทู</p> | <p>ครวหน้าต้องระวังมากกว่านี้ค่ะ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ขอบคุณค่ะครูปลาทู</p> <p>ครูปลาทู</p> <p>ที่ข้าวโพดเล็บหักเพราะเล็บของข้าวโพดยาวเกินไป</p> <p>ตอนนี้ครูให้ข้าวโพดตัดเล็บเรียบร้อยแล้วนะคะ</p> <p>ครูคงต้องขอดูแลของคนอื่น ๆ ด้วยนะคะ</p> <p>ไข่ ดอกกะหล่ำ มะละกอและน้ำมัน</p> <p>ได้ครับ//ได้ค่ะ</p> | |
| 9 | <p>ภาพไข่ ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมันยื่นเรียงแถว</p> <p>ผ่านหลังครูปลาทู</p> <p>ทั้ง 4 คนยื่นมือออกมาข้างหน้า</p> <p>แทนสายตาครูปลาทูตรวจเล็บ</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| | (แฟนชายขวและมาหยุดอยู่ที่เล็บของดอกกะหล่ำ มีสีชมพูดูสุขภาพดี มีเงาวิ่งขึ้นมา) | | |
| 10 | รับหน้าครูปลาทุ รับหน้าดอกกะหล่ำ ผ่านหลังครูปลาทุ | ครูปลาทุ โอ้โห...ดอกกะหล่ำ ทำไมเล็บของเธอถึงได้... ดอกกะหล่ำ เล็บของผมีอะไรผิดปกติหรือครับคุณครู | 5 วินาที |
| 11 | ภาพสามคนชะโงกไปที่มือของดอกกะหล่ำ รับหน้าไข่ ภาพเล็บของไข่และข้าวโพดมีป็นสีขาว เล็บของมะละกอมีสีเหลือง ๆ เล็บของน้ำมันมีลักษณะแตกแห้งไม่เงางาม | ไข่ จริงด้วย...เล็บของดอกกะหล่ำ ทำไมไม่เหมือนเล็บของพวกเราเลย มะละกอ+น้ำมัน ไข่ ๆ | 5 วินาที |
| 12 | ผ่านหลังไข่ น้ำมัน มะละกอและข้าวโพด | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | รับหน้าดอกกะหล่ำทำหน้าสงสัย | | |
| 13 | รับหน้าคุณครู ครูปลาหูพูด มีภาพเล็บที่สุขภาพแข็ง | <p>ครูปลาหู</p> <p>เล็บของดอกกะหล่ำมีสีชมพู แอมยังเงางาม</p> <p>ดูแข็งแรงมาก ๆ เลยละ</p> <p>ไข่ น้ำมัน มะละกอ ข้าวโพด</p> <p>ไข่</p> <p>น้องดอกกะหล่ำ</p> <p>อ้อ...อย่างนี้เอง ฉันก็นึกว่าฉันมีอะไรผิดปกติซะอีก</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>นี่ ๆ ดอกกะหล่ำบอกหน่อยสิ</p> <p>ว่าเรามีเคล็ดลับอะไร</p> | 5 วินาที |
| 14 | ภาพดอกกะหล่ำยิ้มกว้าง หมუნตัวเต็นและร้องเพลง | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอฉลาด อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอเติบโต</p> | |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| | | อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอสดใส อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอแข็งแรง | |
| 15 | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>มีภาพผักคะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ดอกกะหล่ำขึ้นที่ด้านข้าง</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>อาจจะเป็นเพราะฉันชอบกินผักใบเขียว อย่างพวกตำลึง ผักบุ้ง คะน้า และดอกกะหล่ำยังไงละ ผักเหล่านี้ช่วยบำรุงให้เล็บของฉันแข็งแรง</p> | |
| 16 | <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>มีภาพผักคะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ดอกกะหล่ำขึ้นที่ด้านข้าง</p> <p>ผ่านหลังดอกกะหล่ำรับหน้าไข่ มะละกอ น้ำมัน</p> <p>ไข่ทอด</p> <p>มะละกอทอด</p> <p>น้ำมันทอด</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>ว้าว สงสัยแบบนี้ฉันจะต้องกินผักเยอะ ๆ บ้างแล้วละ</p> <p>เล็บของฉันจะได้แข็งแรงแบบเธอบ้างนะดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข่</p> <p>ฉันด้วย</p> <p>มะละกอ</p> <p>ฉันก็ด้วย</p> <p>น้ำมัน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-----------|
| | <p>ผ่านหลังทุกคนรับหน้าครูปลาทุ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำยี้มกว้าง</p> <p>ดอกกะหล่ำพุด</p> | <p>ฉันก็จะกินผักเยอะ ๆ ด้วยเหมือนกัน ฮ่า ๆ</p> <p>ครูปลาทุ</p> <p>ครูก็จะกินด้วยเหมือนกันครับ ฮ่า ๆ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>เยี่ยมไปเลยครับทุกคน</p> | |
| 17 | <p>ภาพข้าวโพดเล็บหัก ดอกกะหล่ำเล็บแข็งแรง</p> <p>Text. ประโยชน์ของผักใบเขียว</p> <p>ช่วยทำให้ผมและเล็บแข็งแรง</p> | <p>Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากเรื่องนี้ก็คือ</p> <p>ในผักใบเขียวนั้นมีแร่ธาตุที่ช่วยบำรุงเล็บให้แข็งแรง</p> | 5 วินาที |
| 18 | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 36 แข่งว่ายนํ้า

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 - 19 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 20 - 21 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|---|--|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่</p> <p>เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข)</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. 5 หมู่ของหนู</p> <p>ตอน แข่งว่ายนํ้า</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน</p> <p>แข่งว่ายนํ้า</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| 3 | ภาพท้องฟ้า/ก้อนเมฆ ภาพป้ายการแข่งขันว่ายน้ำประจำปี | Vo. ณ สระว่ายน้ำ โรงเรียนโภชนาการ วันนี้ที่โรงเรียนโภชนาการมีกิจกรรมการแข่งขันว่ายน้ำประจำปี | 5 วินาที |
| 4 | ภาพไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ และน้องมะละกอ วอร์มที่ข้างสระว่ายน้ำ// น้ำมันนึ่งอยู่คนเดียว | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 5 | ผ่านหลังน้ำมัน ภาพมะละกอ ไข่ ข้าวโพดและดอกกะหล่ำอยู่ในท่าวอร์ม มะละกอพูด | <p>มะละกอ</p> <p>น้ำมันมาวอร์มด้วยกันสิ</p> <p>ไข่</p> <p>ไข่ ๆ เดียวก็จะเริ่มการแข่งขันแล้วนะ</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ไม่ละ...ฉันจะเก็บแรงไว้ตอนแข่งเลยทีเดียวนะ</p> <p>เดี๋ยวจะเหนื่อยก่อนแข่งซะก่อน ฮ่า ๆ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ถ้าไม่อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลัง</p> <p>ระวังจะเป็นตะคริวนะน้ำมัน</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไข่ ๆ ถ้าเป็นตะคริวตอนว่ายน้ำ</p> <p>มันจะอันตรายมาก ๆ เลยนะน้ำมัน</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ไม่เป็นหรอกฉันซ้อมมาอย่างดี</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | ไม่มีทางเป็นตะคริวแน่นอน ฮ่า ๆ | |
| 6 | ภาพกว้าง เห็นครูปลาทูป่านกหวีดให้สัญญาณ ภาพทุกคนเข้าประจำตำแหน่ง | ครูปลาทู นักกีฬาทุกคนเตรียมตัว เข้าที่...พร้อม... SFX. ปรี๊ดดดดด | 5 วินาที |
| 7 | ภาพทุกคนกระโดดลงน้ำ ภาพน้องถั่วเหลืองว่ายน้ำเป็นคนแรก //น้องไข่ว่ายตามมาเป็น คนที่ 2//น้องมะละกอตามมาเป็นคนที่3//น้องกะหล่ำ และ น้องข้าวโพด ว่ายคู่กัน เป็นอันดับ 4 และ อันดับ 5 | [เสียงดนตรี] Vo. หลังจากทีลงไปในสระว่ายน้ำ ไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอก กะหล่ำ ก็ตีข่าเร่งความเร็ว กันอย่างเต็มที่ | 5 วินาที |
| 8 | LS. เห็นทั้ง 5 คนในสระว่ายน้ำไล่เรียงกันมา 2 shot ไข่ไล่ตามใกล้ถึงน้ำมัน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 9 | รับหน้าน้ำมันมองไข่ ตีข่าให้แรงกว่าเดิม | น้ำมัน ฉันต้องไปถึงเส้นชัยก่อนใคร ๆ ให้ได้เลย | 5 วินาที |
| 10 | ภาพน้ำมันซัดตีข่า รับหน้าน้ำมัน รู้สึกเจ็บ | Vo. แต่เมื่อน้ำมันพยายามเร่งความเร็วก็เกิดปัญหาที่ไม่คาดคิดจน ได้ค่ะ | 5 วินาที |
| 11 | รับหน้าน้ำมัน รู้สึกเจ็บปวด | น้ำมัน โ้ยยย...ช่วยฉันด้วย ฉันเป็นตะคริว | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| 12 | เพื่อน ๆ ช่วยพุงน้ำมันขึ้นมาจากสระว่ายน้ำ ครูปลาทุริบเข้ามาบิบนวดขาให้น้ำมัน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 13 | ผ่านหลังไข่ มะละกอ ข้าวโพด และดอกกะหล่ำ เห็นครูปลาทุบขาให้น้ำมัน | ครูปลาทุ เป็นอย่างไรบ้างรับน้ำมัน ดีขึ้นบ้างไหม น้ำมัน ดีขึ้นแล้วค่ะ ขอขอบคุณนะค่ะคุณครู ข้าวโพด เฮ้อ...โล่งอก น้ำมัน ขอใจทุกคนมากนะที่มาช่วยฉัน เป็นเพราะฉันไม่ได้อบอุ่นร่างกายก่อนจะลงสระ แน่ ๆ เลย ขอโทษทุกคนด้วยนะ ดอกกะหล่ำ ไม่เป็นอะไรเลยน้ำมัน ไม่ต้องคิดมาก | 5 วินาที |
| 14 | ผ่านหลังทุกคนรับหน้าข้าวโพด ข้าวโพดมีท่าทางเจ็บที่ขาเหมือนกัน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 15 | รับหน้าข้าวโพด น้ำตาลล่อ | ข้าวโพด โห้ย...ชะ ช่วยด้วย ฉันเป็นตะคริว | 5 วินาที |


| | | | |
|----|--|--|----------|
| 16 | <p>ผ่านหลังข้าวโพด รับหน้าทุกคนตกใจ</p> <p>ไข่ น้ำมัน ครูปลาทู มะละกอ ดอกกะหล่ำ</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 17 | <p>ผ่านหลังไข่ น้ำมัน มะละกอ และดอกกะหล่ำ</p> <p>เห็นภาพครูปลาทูนั่งนวดขาให้ข้าวโพด</p> <p>รับหน้าครูปลาทู</p> <p>รับหน้าข้าวโพด มีเครื่องหมายคำถาม</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ + ภาพในความคิดดอกกะหล่ำนอนอยู่บนเตียงสะดุ้งตื่นเพราะเป็นตะคริว</p> <p>ภาพครูปลาทู +ภาพร่างกาย+วิตามินบี 1</p> <p>ผ่านหลังครูปลาทูรับหน้ามะละกอ</p> <p>ภาพมะละกอพูดมีรูปข้าวซ้อมมือ นม ไข่แดง ปลาชิ้นข้างๆ</p> <p>รับหน้าไข่ที่ยื่นข้างมะละกอ</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>เอ๊ะ...ทำไมฉันถึงได้เป็นตะคริวได้นะ</p> <p>ฉันก็อบอุ่นร่างกายแล้วนี่นา</p> <p>ครูปลาทู</p> <p>ตะคริวไม่ได้เกิดจากการออกกำลังกาย</p> <p>โดยไม่อบอุ่นร่างกายเท่านั้นหรือคะข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>หมายความว่ายังไงเธอคะ ครูปลาทู</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นั่นสิครับ ผมเองก็อยากรู้</p> <p>เพราะเมื่อวานนี้ผมก็เป็นตะคริวเหมือนกัน</p> <p>ครูปลาทู</p> <p>บางทีอาการเป็นตะคริวนั้น</p> <p>อาจจะเกิดจากการขาดวิตามินนะครับ</p> <p>มะละกอ</p> <p>งั้นพวกเราต้องกินข้าว</p> <p>ข้าวซ้อมมือ นม ไข่แดง ปลา เพื่อบำรุงร่างกาย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-----------|
| | ไข่ทอด มีรูปข้าวซ้อมมือ นม ไข่แดง ปลา = วิตามินบี 1 ขึ้นข้างๆ ผ่านหลังครูปลาทู รับหน้าไข่กับมะละกอ | ไข่ เพราะอาหารเหล่านี้มีวิตามินบี 1 ช่วยทำให้อาการเป็นตะคริวหายไปยังไงละ ครูปลาทู เก่งมาเลยครับ ไข่ มะละกอ | |
| 18 | ไข่และมะละกอ หันมามองหน้ากันยิ้ม หมუნตัวเดิน และร้องเพลง | มะละกอ + ไข่ (ร้องเพลง) อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอฉลาด อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอเติบโต อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอสดใส อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอแข็งแรง | |
| 19 | ภาพกว้างรับหน้าทุกคน พยักหน้าพร้อมกัน | ทุกคนพูดพร้อมกัน (น้ำมัน, ข้าวโพด, ดอกกะหล่ำ) อย่างนี้เอง | 5 วินาที |
| 20 | ภาพน้องถั่วเหลืองเป็นตะคริว น้ำตาไหล มะละกอเข้ามาช่วย Text. วิตามินบี 1 ในข้าวซ้อมมือ นม ไข่แดง ปลา ช่วยบำรุง ร่างกายและทำให้ไม่เป็นตะคริว | Vo. ประโยชน์ของวิตามินบี 1 ในข้าวซ้อมมือ นม ไข่แดง ปลา ช่วยบำรุงร่างกายและทำให้ไม่เป็นตะคริว | 5 วินาที |
| 21 | Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส. | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 37 ออกกำลังกาย

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 20 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 21 - 22 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1 | <p data-bbox="394 760 951 857">Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p data-bbox="1241 760 1619 862">เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p data-bbox="1045 889 1793 987">อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p data-bbox="1045 1013 1717 1110">อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ้วนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p data-bbox="1045 1136 1780 1234">อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| 2 | Text. 5 หมู่ของหนู ตอน ออกกำลังกาย | Vo. สวัสดิ์คณะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน ออกกำลังกาย | 5 วินาที |
| 3 | ภาพท้องฟ้า/ก้อนเมฆ ภาพสวนสาธารณะ | Vo. อีกไม่กี่วันจะมีกิจกรรมแข่งขันวิ่งมาราธอนของโรงเรียน โภชนาการ ไข่จึงออกมาฝึกซ้อมเพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย | 5 วินาที |
| 4 | ภาพไข่วอร์ม (กระโดดตบ หรือแตะสลับ) ภาพไข่เยาะ ๆ อยู่กับที่ | [เสียงดนตรี] OS.ไข่ 1 - 2 // 1 - 2 // 1 - 2 // 1 - 2 // 1 - 2 OS.ไข่ ซ้าย-ขวา // ซ้าย - ขวา // ซ้าย - ขวา // ซ้าย - ขวา | 4 วินาที |
| 5 | อีกุ่มหนึ่งของสวน ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน เดินถือไอศกรีมกิน อย่างเอร็ดอร่อย | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 6 | ไข่วิ่งผ่านทั้ง 4 คนไป ข้าวโพดเรียกไข่ ไข่วิ่งเยาะอยู่กับที่หยุดคุยกับข้าวโพด รับหน้าน้ำมัน ดอกกะหล่ำ และมะละกอ น้ำมันพุด ผ่านหลังข้าวโพด น้ำมัน ดอกกะหล่ำ และมะละกอ | ข้าวโพด โอ้โหไข่...เธอนี่ขยันออกกำลังกายดีมากเลยนะ ไข่ ฮ่า ๆ ก็การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายของฉันทันสดชื่นนี้่น่า น้ำมัน เอ...หรือว่าที่เธอตั้งใจจะซ้อม ก็เพื่อวันแข่งวิ่งมาราธอนกันจ๊ะ | |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| | <p>รับหน้าไข่</p> <p>รับหน้าน้ำมัน ดอกกะหล่ำ และมะละกอ</p> <p>มะละกอพุด (กินไอติมไปด้วย)</p> <p>รับหน้าไข่</p> <p>ตัดสลับรับหน้าข้าวโพด น้ำมัน ดอกกะหล่ำ และมะละกอ</p> | <p>ไข่</p> <p>ไข่แล้วเพราะการวิ่งมาราธอนเป็นการวิ่งทางไกล ยังต้องซ้อมให้ร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรงเพิ่มขึ้น</p> <p>มะละกอ</p> <p>แหม...นายนี้สุดยอดไปเลยนะไข่ (เลียไอศกรีม)</p> <p>ไข่</p> <p>ฮ่า ๆ ก็ไม่ขนาดนั้นหรอกมะละกอ ว่าแต่พวกเธอไม่ซ้อมวิ่งกันหน่อยเหอะ</p> | |
| 7 | <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ+มีภาพวิ่งเล่นขึ้นที่ด้านข้าง</p> <p>รับหน้าข้าวโพด+ภาพข้าวโพดยกของขึ้นที่ด้านข้าง</p> <p>รับหน้าไข่ผ่านหลัง ข้าวโพด น้ำมัน ดอกกะหล่ำ และมะละกอ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ และมะละกอ</p> <p>มะละกอพุด</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>พวกเราก็วิ่งเล่นกันเป็นประจำ ฉันคิดว่าเหมือนซ้อมอยู่แล้วนะ ฮ่า ๆ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>นั่นนะสิ ฉันเองก็แรงเยอะ วิ่งได้สบายมาก ฮ่า ๆ</p> <p>ไข่</p> <p>แต่ถ้าไม่ซ้อมเลย อาจจะบาดเจ็บตอนที่วิ่งได้นะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>ไม่ต้องห่วง ๆ แคว้วิ่งมาราธอนเอง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | <p>ดอกกะหล่ำพูด</p> <p>รับหน้าไข่</p> <p>ไข่วิ่งออกไป เพื่อนทั้ง 4 คนโบกมือบายบาย</p> | <p>สบายมาก ฮ่า ๆ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ถูกต้องนะครับ ฮ่า</p> <p>ไข่</p> <p>ถ้าอย่างก็ตามใจแล้วกันนะ</p> <p>ฉันทไปซ้อมวิ่งก่อนละ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 8 | <p>ภาพที่หน้าโรงเรียน (ขอหน้าโรงเรียนนะไม่เอาในสนามเพราะเป็นการวิ่งรอบหมู่บ้านไม่ได้วิ่งในลู่วิ่งที่โรงเรียน)</p> <p>มีป้ายText. การแข่งขันวิ่งมาราธอนประจำปี</p> <p>มีครูปลาทูนี้อยู่ที่จุดเริ่มต้น</p> <p>มีไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> <p>ยืนเรียงแถวหน้ากระดานอยู่ที่จุดเริ่มต้น</p> | <p>Vo. และแล้วก็ถึงวันแข่งขันมาราธอนของโรงเรียนโกชนากการ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ครูปลาทู</p> <p>ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนครั้งนี้ ระยะทางที่เราจะวิ่งกันก็คือรอบหมู่บ้าน 5 หมู่ของเรา นะครับ</p> <p>ไข่ ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน</p> <p>(พูดพร้อมกัน)</p> <p>ครับ//ค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 9 | <p>ภาพทุกคนวิ่งออกจากจุดเริ่มต้น</p> <p>และนำหน้าไข่ไปก่อน</p> | <p>SFX. ปรี๊ด!</p> | 5 วินาที |
| 10 | <p>ภาพไข่วิ่งเยาะ ๆ สลับขา</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>OS. ไข่ 1 - 2 // 1 - 2 // 1 - 2 // 1 - 2 // 1 - 2</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| 11 | เวลาผ่านไป ที่สนามเด็กเล่น | [เสียงดนตรี] OS. ไข่ ซ้าย-ขวา // ซ้าย - ขวา // ซ้าย - ขวา // ซ้าย - ขวา | 5 วินาที |
| 12 | ไข่วิงเยาะ ๆ เข้ามา เห็นข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน นิ่งพักด้วย ท่าทางเหนื่อย (เหงื่อตก หน้าแดงก่ำ) | [เสียงดนตรี] ข้าวโพด นี่ ๆ พวกเรานั่นสิ แอ๊ก ๆ มะละกอ ทำไมไข่ดูท่าทางไม่เหนื่อยเลยล่ะ แอ๊ก ๆ ดอกกะหล่ำ ไข่ ๆ จากโรงเรียนมาถึงสนามเด็กเล่นก็ไม่ใกล้กันเลยนะ แอ๊ก ๆ น้ำมัน นั่นสิ ๆ ไข่ เธอทำได้ยังไงกัน แอ๊ก ๆ ตอนนี้ฉันปวดขามาก ๆ เลย แอ๊ก ๆ | 5 วินาที |
| 14 | ภาพไข่วิงเยาะ หยุดยี้ม หมุนตัว 1 รอบ และเต้น | ไข่ (ร้องเพลง) อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอฉลาด อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอเติบโต อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอสดใส อาหาร 5 หมู่ ทำให้เธอแข็งแรง ฉันคือโปรตีน ทำให้เธอตัวใหญ่ เพียงแค่กินไข่ ก็ทำให้เธอมีแรง | 5 วินาที |
| 15 | รับหน้าไข่ผ่านหลังเพื่อน ๆ ที่นั่งพักกันอยู่ | ไข่ | 5 วินาที |


| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | ก็เพราะฉันกินอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีนจากไข่และนมที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายของฉันถึงได้แข็งแรงแบบนี้ล่ะ | |
| 16 | รับหน้าข่าวโพต มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน ผ่านหลังไข่ ข่าวโพตพูด รับหน้ามะละกอ ดอกกะหล่ำ น้ำมันผ่านหลังไข่ ไข่ส่งยิ้มให้เพื่อน แล้ววิ่งออกไป | ข่าวโพต อย่างนี้เอง ต่อไปนี้พวกเราจะออกกำลังกายควบคู่กับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้วสินะ ทุกคน ไข่เลย...ฮือๆ ไข่ สู้ ๆ นะทุกคน [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 17 | ภาพเส้นชัย//ภาพคนเชียร์ ไข่วิ่งวนกลับมาที่หน้าโรงเรียนและเข้าเส้นชัย | Vo. และก็แน่นอนเลยล่ะว่าผู้ชนะในการแข่งขันวิ่งมาราธอนในครั้งนี้นี้คงจะเป็นใครไปไม่ได้ [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 18 | ภาพน้องไข่วิ่งเข้าเส้นชัย ไข่ชูมือเย้...พร้อมเหรียญทองคล้องคอ ภาพข่าวโพต มะละกอ น้ำมัน และดอกกะหล่ำ ยืนหมดแรง | เสียงครูปลาทูปประกาศ (Off scene) และผู้ชนะการแข่งขันมาราธอนของโรงเรียนโกชนาการก็คือ ไข่ นั่นเอง | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|-----------|
| 19 | <p>ภาพน้องไข่ใส่เหรียญทอง</p> <p>Text. ประโยชน์ของการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง</p> | <p>Vo. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทำให้น้อง ๆ มีร่างกายที่แข็งแรง แต่ที่สำคัญเลยก็คือน้อง ๆ จะต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปอย่าง สม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยนะคะ</p> | 5 วินาที |
| 20 | <p>Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX. [เสียงดนตรี]</p> | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 38 แคมป์ปิ้งธรรมชาติ

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 16 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 17 - 18 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน “แคมป์ปิ้งธรรมชาติ”</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอตอน “แคมป์ปิ้งธรรมชาติ”</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| 3 | ภาพภูเขา/ภาพป่า ภาพไข่ ข้าวโพด น้ำมัน มะละกอ และดอกกะหล่ำ เดินเรียงแถว ร้องเพลง (มีตัวด้นิตขึ้นรอบ ๆ) | Vo.ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน ขวนกันออกไปเที่ยวตั้งแคมป์ปิงในป่า OS. เสียงเด็ก ๆ ทั้ง 5 ร้องเพลง อาหาร 5 หมู ทำให้เธอฉลาด อาหาร 5 หมู ทำให้เธอเติบโต อาหาร 5 หมู ทำให้เธอสดใส อาหาร 5 หมู ทำให้เธอแข็งแรง | 5 วินาที |
| 4 | ภาพท้องฟ้า ดวงอาทิตย์สว่างจ้า พื้นที่โล่ง มีภูเขาล้อมรอบ มีต้นไม้เป็นแถวเรียงราย มีทุ่งดอกไม้ และผีเสื้อบินวนรอบ ๆ ดอกไม้ | [เสียงดนตรี] | |
| 5 | Till down เห็นมะละกอและน้ำมันเดินมาถึงก่อนคนอื่น ๆ มะละกอพูด น้ำมันพูด | มะละกอ ในที่สุดก็ถึงแล้ว น้ำมัน เรามาเริ่มทางเดินที่กันเถอะ | 5 วินาที |
| 6 | ไข่ ข้าวโพด และดอกกะหล่ำเดินเข้ามาถึง ทั้งสามคนมีเหงื่อออก หน้าแดง และท่าทางเหนื่อย | ไข่ วันนี้ท้องฟ้าสดใส แดดจ้าจนฉันรู้สึกร้อนมาก ข้าวโพด ไข่ ๆ แอมที่ตั้งแคมป์ก็ไกลมากกว่าที่คิดไว้ซะอีก ดอกกะหล่ำ โอ้ย...เหนื่อย ขอนั่งพักก่อนนะ | 5 วินาที |
| 7 | ผ่านหลังไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | เห็นมะละกอและน้ำมันช่วยกันทางเดินที่ | | |
| 8 | <p>รับหน้าไข่ ข้าวโพด และดอกกะหล่ำ (แปลกใจ)</p> <p>ไข่พูด</p> <p>ข้าวโพดพูด</p> <p>ภาพในความคิดข้าวโพด มะละกอและน้ำมันวิ่งน้ำหน้าไข่</p> <p>ข้าวโพด และดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>ดอกกะหล่ำพูด</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ไข่</p> <p>นี่มะละกอกับน้ำมันไม่รู้สิร้อนหรือยังกันนะ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>นั่นสิ ๆ ระหว่างทางที่เดินมา</p> <p>ฉันยังไม่เห็นว่ามะละกอกับน้ำมันจะหยุดพักเลย</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>เร็วแรงดีจริง ๆ เลยนะสองคนนี่ ดีจัง</p> | |
| 9 | <p>ภาพมะละกอตอกสมอบกลงไปที่พื้น</p> <p>น้ำมันเอาผ้าใบออกมาคลุม</p> <p>มะละกอและน้ำมันช่วยกันดึงเชือกคนละข้าง</p> <p>เดินที่ที่ทางเสร็จสมบูรณ์</p> | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 10 | <p>2 shot มะละกอกับน้ำมันยืนคุยกัน</p> <p>ด้านข้างมีเดินที่ที่ทางเสร็จแล้ว</p> | <p>มะละกอ</p> <p>เรียบร้อยแล้วละน้ำมัน</p> <p>น้ำมัน</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | ไข่วแล้ว กางเต็นท์แบบนี้สนุกดีนะ ฮ่า ๆ | |
| 11 | <p>ผ่านหลังมะละกอกับน้ำมันเดินเข้ามาหา ไข่ว ข้าวโพด และดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าน้ำมัน//น้ำมันพุด</p> <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>ผ่านหลังน้ำมันและมะละกอ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>ผ่านหลังน้ำมันและมะละกอ</p> <p>รับหน้ามะละกอและน้ำมันยืม</p> <p>มะละกอพุด</p> <p>รับหน้าไข่ว//ไข่วพุด</p> <p>ผ่านหลังน้ำมันและมะละกอ</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ฉันกับมะละกอคิดว่าจะไปหาฟินมาสำหรับกิจกรรมรอบกองไฟในคืนนี้</p> <p>มีใครสนใจไปด้วยกันไหม</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>นี่เธอสองคนไม่เหนียวกันบ้างเธอ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>นั่นสิ ๆ ตั้งแต่มายังไม่เห็นว่าจะหยุดพักกันเลย</p> <p>มะละกอ</p> <p>ไม่นะ สนุกดีออก</p> <p>ไข่ว</p> <p>พวกเธอทั้งคู่เวลาทำอะไรด้วยกันแล้วดูเข้ากันได้ดีจังเลย</p> <p>บอกหน่อยสิว่ามีเคล็ดลับอะไร</p> | 5 วินาที |
| 12 | <p>ผ่านหลังไข่ว ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้ามะละกอกับน้ำมัน // ทั้งคู่ยิ้ม</p> | <p>[เสียงดนตรี]</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|-----------|--|---|-----------------|
| <p>13</p> | <p>น้ำมันและมะลอกอหมุนตัว และเต้าน มีตัวโน้ตขึ้นรอบ ๆ</p> | <p>[เสียงดนตรี] มะลอกอ(ร้องเพลง) อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ วิตามิน วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย กินทุกวัน อร่อยดี [เสียงดนตรี] น้ำมัน (ร้องเพลง) อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>14</p> | <p>รับหน้ามะลอกอ + ภาพส้มโอ ฝรั่ง เสาวรส มะลอกอ กล้วย แอปเปิ้ล (เพดลง) ขึ้นภาพคะน้า ผักบุ้ง มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าน้ำมัน + ภาพน้ำมันตับปลา น้ำมันถั่ว ตับ เนื้อหมู ปลา ทู และปลาทะเล</p> <p>รับหน้าไข่ ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด ไข่ทอด</p> <p>ผ่านหลังไข่ รับหน้าน้ำมันและมะลอกอ รับหน้ามะลอกอที่ยืนอยู่ข้าง ๆ น้ำมัน</p> | <p>มะลอกอ เราต้องกินผลไม้อย่าง ส้มโอ ฝรั่ง เสาวรส มะลอกอ กล้วย แอปเปิ้ล รวมไปถึงผักใบเขียว มะเขือเทศ ดอก กะหล่ำ</p> <p>น้ำมัน แล้วก็กินน้ำมันตับปลา น้ำมันถั่ว ตับ เนื้อหมู ปลาทู และปลาทะเลจ้า</p> <p>ไข่ แล้วอาหารพวกนี้จะช่วยได้ยังไงเธอ</p> <p>[เสียงดนตรี] มะลอกอ</p> | |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | มะละกอพุด | และเมื่อกินผลไม้ที่มีวิตามินเข้าไป ไขมันก็จะช่วยให้วิตามินซึมซับเข้าสู่ร่างกายของพวกเราได้ดีขึ้นยังไงละ | |
| 15 | ภาพส้มโอ อุ่น เสาวรส มะละกอ กล้วย แอปเปิ้ล = วิตามิน ภาพวิตามิน + ไขมัน = ร่างกายแข็งแรง | [เสียงดนตรี] | |
| 16 | รับน้ำไข่ ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำพุด ข้าวโพดพุด ภาพในความคิด มะละกอ=วิตามิน + น้ำมัน = ไขมัน ภาพมะละกอ+น้ำมัน = เต็มที่ที่ทางเสร็จสวยงาม รับน้ำมะละกอและน้ำมันยิ่งกว้าง ทั้งคู่พุดพร้อมกัน รับน้ำไข่ ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด ผ่านหลังน้ำมันและมะละกอ รับน้ำมะละกอและน้ำมัน ผ่านหลังไข่ ดอกกะหล่ำ ข้าวโพด | [เสียงดนตรี] ดอกกะหล่ำ อย่างนี้เอง เข้าใจละ ข้าวโพด เพราะน้ำมันมีไขมันในร่างกาย ส่วนมะละกอก็มีวิตามิน พอเธอทั้งคู่ทำงานร่วมกันก็เลยทำออกมาได้ดีแบบนี้เอง มะละกอ + น้ำมัน (พุดพร้อมกัน) ไข่แล้ว ไข่ ขอบใจมากนะน้ำมัน มะละกอ ที่ช่วยแนะนำพวกเรา มะละกอ + น้ำมัน (พุดพร้อมกัน) ด้วยความยินดีจ้า | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|-----------|
| 17 | Text. อาหารที่มีไขมันดี จะช่วยละลายวิตามินจากอาหารที่เรากินเข้าไปทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น | Vo. น้อง ๆ คะ ร่างกายของเรานั้นต้องได้รับวิตามินในปริมาณที่เพียงพอ จึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้น เราควรรับประทานอาหารที่มีไขมันดีเพื่อช่วยในการละลายวิตามินอย่างวิตามิน A D E K ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนนั่นเองคะ | 5 วินาที |
| 18 | Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส. | SFX. sound Intro | 10 วินาที |

5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 39 งานเลี้ยง

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อหารายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 21 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 22 - 23 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน งานเลี้ยง</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน งานเลี้ยง</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| 3 | ภาพท้องฟ้า/ก้อนเมฆ ภาพที่ลานกว้าง กลางลานมีโต๊ะคลุมผ้าสีสดใสตั้งอยู่ | Vo. หลังสอบเสร็จ เด็ก ๆ ทั้ง 5 นัดกันมาเลี้ยงฉลอง | 5 วินาที |
| 4 | ภาพทั้ง 5 คนเดินเข้ามาในมือถือตะกร้าอาหารมาคนละใบ | Vo.เด็ก ๆ ทั้ง 5 คนต่างนำอาหารสำหรับมือเย็นมาร่วมฉลองด้วยกัน | 5 วินาที |
| 5 | ภาพไข่วางตะกร้าของเขabenโต๊ะ ในตะกร้ามีไข่ม้วนสวยงามหลายชิ้น รับหน้าไข่ + ภาพในความคิดไข่ คุณแม่ของไข่นำไข่ม้วนมาให้ไข่ | น้องไข่ คุณแม่ของฉันนำไข่ม้วนมาให้ [เสียงดนตรี] | |
| 6 | ภาพข้าวโพดวางตะกร้าของเธobenโต๊ะ ในตะกร้าของข้าวโพดมีข้าวปั้นไร้ทเบอร์รี่สีม่วงสดใส ภาพในความคิดของข้าวโพดคุณแม่ข้าวโพดยื่นข้าวปั้นให้ข้าวโพด | ข้าวโพด คุณแม่ของฉันนำข้าวปั้นข้าวไร้ทเบอร์รี่มาให้ [เสียงดนตรี] | |
| 7 | ภาพดอกกะหล่ำวางตะกร้าของเขabenโต๊ะ ในตะกร้าของดอกกะหล่ำมีสลัดโรลสีสดใส รับหน้าดอกกะหล่ำ + ภาพในความคิดดอกกะหล่ำ คุณแม่ของดอกกะหล่ำยื่นสลัดโรลให้ดอกกะหล่ำ | ดอกกะหล่ำ คุณแม่ของฉันนำสลัดโรลมาให้ มีน้ำสลัดเจ็ดสีมาให้เลือกด้วยนะ [เสียงดนตรี] | |
| 8 | ภาพมะละกอวางตะกร้าของเขabenโต๊ะ ในตะกร้าของมะละกอ มีผลไม้สดหลายชนิดถูกจัดวางในถาดมี สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง แดงโม และมะม่วงสุก | มะละกอ ส่วนของฉัน มีผลไม้รวมหลายอย่างเลย ทั้งสับปะรด มะละกอ ฝรั่ง แดงโม และมะม่วงสุก | |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | รับหน้ามะละกอ + ภาพในความคิดมะละกอ คุณแม่ของมะละกอยืนถัดผลไม้รวมให้มะละกอ | คุณแม่บอกว่าผลไม้เหล่านี้มีวิตามินสูงมาก เลยอยากให้เพื่อน ๆ ได้กินกัน | |
| 9 | รับหน้าทุกคนผ่านหลังมะละกอที่ถือผลไม้ ตาวาวเป็นประกาย | ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน ว้าว...น่ากินสุด ๆ ไปเลย | |
| 10 | ภาพน้ำมันวางตะกร้าของเธอบนโต๊ะ ในตะกร้าของน้ำมันมีขนมอบเนยถั่ว รับหน้าน้ำมัน + ภาพในความคิดน้ำมัน คุณแม่ของน้ำมันยื่นขนมอบเนยให้น้ำมัน | น้ำมัน ส่วนของฉันคุณแม่เตรียมขนมอบเนยถั่วมาให้ คุณแม่บอกว่าขนมอบเนยถั่วมีประโยชน์และอร่อย ใช้น้ำมันดอกทานตะวันด้วยนะ | 5 วินาที |
| 11 | ภาพอาหารวางบนโต๊ะ ทุกคนนั่งประจำที่หน้าตาอยากกิน+ตาเป็นประกาย | Vo. เมื่ออาหารของทุกคนจัดวางบนโต๊ะเรียบร้อยแล้ว ทีนี้ก็ได้เวลาลงมือรับประทานอาหารกันแล้วละคะ | 5 วินาที |
| 12 | รับหน้าไข่ ผ่านหลังเพื่อน ๆ ที่กำลังจะหยิบอาหารใส่ปาก รับหน้าข้าวโพดปิ้ง ด้านข้างข้าวโพดมีรูปครูปลาทูนอล้างมือ | ไข่ เอ๊ะ...เดี๋ยวก่อนทุกคนที่เราลืมอะไรกันไปหรือเปล่า ข้าวโพด ฉันนี่ก็ออกแล้ว... พวกเราจะต้องล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร | |
| 13 | ภาพตัวการ์ตูนทั้ง 5 ยืนล้างมือ | [เสียงดนตรี] | |
| 14 | ภาพทั้ง 5 คนมายืนล้อมโต๊ะ และเริ่มลงมือกิน ผ่านหลังเพื่อน ๆ รับหน้าน้ำมัน | น้ำมัน อันนี้ก็น่ากิน อันนี้ก็ด้วย อันนี้อีก | 4 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | น้ำมันหยิบอาหารมาวางในงานของตัวเองเยอะมาก | [เสียงดนตรี] | |
| 15 | รับหน้าไขกับข้าวโพด ข้าวโพดพูด | ข้าวโพด น้ำมันจะ จำที่คุณครูปลาหูเคยบอกได้ไหม ว่าเราควรตักอาหารให้พอดีกับที่เราจะกิน | |
| 16 | Flash back ภาพในโรงอาหารที่โรงเรียน ครูปลาหูตักอาหารใส่จานให้เด็ก ๆ ดู ภาพอาหารในงานครูปลาหู | [เสียงดนตรี] ครูปลาหู นักเรียนครับ วันนี้ครูจะสอนเรื่องมารยาทบนโต๊ะอาหารนะครับ เราต้องตักให้พอดีกับที่เราจะกินไม่ควรตักเยอะเกินไป เพราะเราถ้ากิน ไม่หมดแล้วทิ้ง มันก็จะสิ้นเปลืองและอาจจะทำให้อาหารนั้นไม่พอ สำหรับเพื่อน ๆ นะครับ | |
| 17 | ผ่านหลังไขกับข้าวโพดรับหน้าน้ำมัน น้ำมันมองอาหารในงานของตัวเอง เห็นอาหารในงานเยอะมาก//น้ำมันพูด | [เสียงดนตรี] น้ำมัน อู๋จริงด้วย ขอโทษทีจ้ะ | |
| 18 | ผ่านหลังน้ำมันและดอกกะหล่ำ รับหน้ามะละกอ หยิบอาหารใส่ปากและเคี้ยวเสียงดัง | มะละกอ แฉับ ๆ หุย...อร่อยจังเลย แฉับๆ | 5 วินาที |
| 19 | ผ่านหลังมะละกอ รับหน้าดอกกะหล่ำ และข้าวโพด | ดอกกะหล่ำ นี่มะละกอ ฉันจำได้ว่าครูปลาหูเคยสอน และทำให้ดูเป็นตัวอย่างว่า เวลาเคี้ยวอาหาร เราไม่ควรเคี้ยวเสียงดัง | |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| 20 | Flash back (ต่อเนื้อ 16) ภาพที่โต๊ะอาหาร ครูปลาทู้ดอาหารใส่ปาก Cu. ภาพปากครูปลาทู้ดอาหาร | [เสียงดนตรี] ครูปลาทู้ นักเรียนครับ นักเรียนควรเคี้ยวอาหารเบา ๆ อย่างสุภาพ และเคี้ยวให้ละเอียดด้วยนะครับ | |
| 21 | รับน้ำมะละกอพูด ขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก(สำคัญ) ไข่มส่งน้ำให้มะละกอ มะละกอรับน้ำมาดื่ม ผ่านหลังมะละกอรับน้ำไข่ม รับน้ำน้ำมัน | มะละกอ แต่มันอร่อยนี่น้ำ (สำคัญ) แค่ง ๆ โอย...ขอน้ำให้ฉันหน่อย มะละกอ ขอบใจมากนะไข่ม ไข่ม ด้วยความยินดีมะละกอ... น้ำมัน แล้วก็ครูปลาทู้เคยสอนว่าในขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก เราจะไม่พูด...ถ้าจะพูดต้องกลืนอาหารซะก่อน | 5 วินาที |
| 22 | Flash back (ต่อเนื้อ 20) ภาพที่โต๊ะอาหาร ครูปลาทู้เคี้ยวอาหาร และกลืนลงคอ | [เสียงดนตรี] ครูปลาทู้ การพูดในขณะที่มีอาหารอยู่ในปากอาจจะทำให้เราสำลัก หรือไม่ อาหารที่อยู่ในปากของเราก็เราอาจจะกระเด็นออกมาเลอะเทอะได้ เรื่องนี้สำคัญนะครับเด็ก ๆ | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 23 | <p>ผ่านหลังเพื่อน ๆ รับหน้ามะละกอ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าข้าวโพด</p> <p>มีภาพการล้างมือขึ้นด้านข้าง</p> <p>Text. 1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง</p> <p>รับหน้าน้ำมัน</p> <p>มีภาพอาหารในจานที่พอดีขึ้นด้านข้าง</p> <p>Text. 2. ตักอาหารในปริมาณที่พอดี</p> <p>รับหน้ามะละกอ</p> <p>มีภาพมะละกอเคี้ยวอาหารและสัญญาณลักษณะห้ามใช้เสียง</p> <p>Text. 3. ไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>มีภาพอ้าปากเคี้ยวอาหาร มีกากบาททับ</p> <p>Text. 4 ไม่ควรพูดขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก</p> | <p>มะละกอ</p> <p>จริงด้วยสินะขอโทษทุกคนอีกครั้งนะ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ไม่เป็นไรเลยมะละกอ</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ถ้าอย่างนั้น เรามาทบทวนกันอีกครั้งดีกว่าว่าคุณครูปลาหูสอนเรื่องมารยาทบนโต๊ะอาหารไว้อย่างไรบ้าง</p> <p>ใช่</p> <p>ได้เลย ข้อที่ 1. ก่อนจะรับประทานอาหารเราจะต้องล้างมือให้สะอาด</p> <p>น้ำมัน</p> <p>ข้อที่ 2. เราควรตักอาหารในปริมาณที่พอดี</p> <p>มะละกอ</p> <p>ข้อที่ 3. เราไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ข้อที่ 4. ไม่ควรพูดขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก</p> | |
|----|--|---|--|

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| | รับหน้าไต่ผ่านหลังเพื่อน ๆ ทั้ง 4 คน รับหน้าทุกคนยิ้มกว้าง | ใช่ เมื่อทบทวนและทำครบทุกข้อแล้ว เราก็มาเริ่มกินอาหารกันเถอะ ทุกคน ได้เลย | |
| 24 | Text. เราควรล้างมือให้สะอาด ก่อนจะรับประทานอาหาร ตัดอาหารในปริมาณที่พอดี ไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง และไม่ควรพูดในขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก | Vo. สิ่งที่น่าอง ๆ ได้เรียนรู้จากตอนนี้ก็คือ เราควรล้างมือให้สะอาด ก่อนจะรับประทานอาหาร และมารยาทบนโต๊ะอาหาร ตัดอาหารใน ปริมาณที่พอดี ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง และไม่ควรพูดในขณะที่มี อาหารอยู่ในปากนั่นเองค่ะ | 5 วินาที |
| 25 | Text. ขอขอบคุณ โลโก้ กสทช. กทปส. | SFX. [เสียงดนตรี] | 10 วินาที |

Note. ข้อ 19 ต้องวาดให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน เพื่อเปรียบเทียบก่อนเข้าบทสรุป


5 หมู่ของหนู
ตอนที่ 40 Happy birthday

รายละเอียดโครงสร้างรายการ ความยาว 5 นาที

- 1.ภาพเปิดรายการ หัวข้อที่ 1-2 ความยาว 45 วินาที
- 2.เนื้อรายการ/เรื่องราว หัวข้อที่ 4 – 21 ความยาว 4 นาที
- 3.ช่วงปิดรายการ หัวข้อที่ 22 - 23 ความยาว 15 วินาที

| No. | ภาพ | เสียง | Time |
|-----|--|---|-----------|
| 1 | <p>Intro + Super ภาพตัวละครหลัก อาหาร 5 หมู่ เข้าเพลงประกอบแนะนำตัว 5 หมู่ของหนู</p>  | <p>เนื้อเพลงอาหาร 5 หมู่ (ปรับแก้ไข) [เสียงดนตรี]</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีโปรตีน มีคาร์โบ ทำให้เราตัวโตไวๆ ทำให้เรานั้นมีพลัง กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่ มีเกลือแร่ วิตามิน ทำให้เรานั้นไม่อ่อนเพลีย ทำให้เรานั้นไม่ป่วย กินทุกวัน อร่อยดี</p> <p>อาหาร 5 หมู่ อาหาร 5 หมู่มีไขมัน มีไขมัน ทำให้เราร่างกายอบอุ่น ทำให้เราร่างกายอบอุ่น กินทุกวัน อร่อยดี</p> | 40 วินาที |
| 2 | <p>Text. <u>5 หมู่ของหนู</u> ตอน Happy birthday</p> | <p>Vo. สวัสดีค่ะน้อง ๆ ทุกคน 5 หมู่ของหนูวันนี้เสนอ ตอน Happy birthday</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| 3 | ภาพห้องฟ้า/ก้อนเมฆ ภาพบ้านน้องไข่/ในห้องนอน | Vo. ที่บ้านของไข่ SFX. เสียงนาฬิกาปลุก | 5 วินาที |
| 4 | ภาพนาฬิกาปลุก “7.10” ไข่นอนอยู่ที่เตียงลึมตา ป้าง... | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 5 | ที่หน้าห้องครัว แม่ของไข่กำลังทำกับข้าว ผ่านหลังไข่เดินเข้ามาหาแม่ในครัว | ไข่ อรุณสวัสดิ์ครับคุณแม่ คุณแม่ไข่ อรุณสวัสดิ์จ้าลูกรัก สุขสันต์วันเกิดนะจ๊ะ ไข่ ขอบคุณครับคุณแม่ ให้ผมช่วยคุณแม่เตรียมอาหารนะครับ คุณแม่ไข่ ได้สิจ๊ะ... | 5 วินาที |
| 6 | ในห้องครัว แม่หันผัก ไข่ยืนบนเก้าอี้ ช่วยจัดผักสลัดใส่จาน | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 7 | อาหารจานแรก สลัดผัก รับหน้าไข่ + ภาพอาหาร 5 หมูชิ้นที่ด้านข้าง | ไข่ คุณแม่ครับ ขอบคุณที่จัดงานวันเกิดให้ผมนะครับ | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| |  | <p>วันนี้เพื่อน ๆ จะมากันผมอยากให้เพื่อน ๆ ได้กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ครับ</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>คุณแม่ไข</p> <p>ได้สิจ๊ะ เดี่ยวแม่จะเตรียมให้ครบเลยไม่ต้องห่วง</p> <p>น้องไข</p> <p>ขอบคุณครับคุณแม่</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 8 | ที่หน้าบ้านของไข | <p>SFX.เสียงกตกริ่ง</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 9 | ที่หน้าบ้านต่อเนื่อง ผ่านหลังข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมันยีนอยู่ที่ หน้าประตู/ไขเปิดประตูออกมา | <p>ไข</p> <p>สวัสดีทุกคน</p> <p>วันนี้คุณแม่ทำอาหารสุดพิเศษสำหรับทุกคนด้วยนะ</p> | 5 วินาที |
| 10 | ภายในบ้านมีการตกแต่งด้วยสายรุ้งและป้ายคำ Text. “Happy birthday ไข” | [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 11 | ไขเดินนำเพื่อน ๆ มาที่โต๊ะอาหาร รับหน้าไข เห็นภาพอาหารบนโต๊ะ ไก๋อบ ไข่ต้ม เนื้อปลาและนมจืด | <p>ไข</p> <p>อาหารชุดแรกมี ไก๋อบ ไข่ต้ม เนื้อปลาและนมจืด ที่อุดมไปด้วยโปรตีน เหมาะสำหรับเด็ก ๆ อย่างพวกเราเป็นที่สุด</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |

| | | | |
|-----------|---|--|-----------------|
| <p>12</p> | <p>ผ่านหลังไข่ รับหน้าข้าวโพด</p> <p>รับหน้าข้าวโพดตาวาวเป็นประกาย</p> <p>แทนสายตาข้าวโพดเห็นอาหารบนโต๊ะ</p> <p>Cu. ข้าว และขนมปัง มันเทศ เผือก มันต้ม และข้าวโพด</p> <p>รับหน้าไข่ที่ยืนอยู่ข้าง ๆ โต๊ะอาหาร</p> <p>ไข่พูด</p> <p>ผ่านหลังไข่รับหน้าข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพดพูด</p> | <p>ข้าวโพด</p> <p>มีข้าว และขนมปัง มันเทศ เผือก มันต้ม และข้าวโพดด้วย</p> <p>อาหารเหล่านี้ให้พลังงานทำให้เรามีพลัง</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ไข่</p> <p>ฉันรู้ว่านี่คือของโปรดเธอไข่ไหมละข้าวโพด</p> <p>ข้าวโพด</p> <p>ไข่แล้วละ ชอบใจมากๆ เลยจ้า</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | <p>5 วินาที</p> |
| <p>13</p> | <p>ผ่านหลังไข่ รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าดอกกะหล่ำตาวาวเป็นประกาย</p> <p>แทนสายตาดอกกะหล่ำเห็นอาหารบนโต๊ะ</p> <p>Cu. สลัดผักจานนี้มีทั้งแครอท พริกทอง ผักบุง ค่ะน้ำ</p> <p>ผักกาดขาว และดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าไข่ที่ยืนอยู่ข้าง ๆ โต๊ะอาหาร</p> <p>ไข่พูด</p> <p>ผ่านหลังไข่รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>ข้าวโพดพูด</p> | <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>สลัดผักจานนี้มีทั้งแครอท พริกทอง ผักบุง ผักคะน้า ผักกาดขาว</p> <p>และดอกกะหล่ำ ทำให้เรามีภูมิต้านทานไม่ป่วยง่าย</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>ไข่</p> <p>ไข่แล้วละ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ฉันดีใจนะที่นายชอบกินผักแล้ว</p> <p>ไข่</p> | <p>5 วินาที</p> |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | | <p>เพราะผักใบเขียวเหล่านี้ทำให้ฉันมีระบบขับถ่ายที่ดี</p> <p>ฉันก็ต้องกินสิจจะได้ไม่ท้องผูกยุ่งใจละ ฮ่า ๆ</p> <p>ดอกกะหล่ำ</p> <p>ดีมากเลยไข่</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> | |
| 14 | <p>ผ่านหลังไข่ รับหน้ามะละกอ</p> <p>รับหน้ามะละกอตาขาวเป็นประกาย</p> <p>แทนสายตามะละกอเห็นอาหารบนโต๊ะ</p> <p>Cu. สลัดผักจานนี้มีทั้งแครอท พักทอก ผักบุง คะน้า</p> <p>ผักกาดขาว และดอกกะหล่ำ</p> <p>รับหน้าไข่ที่ยืนอยู่ข้าง ๆ โต๊ะอาหาร</p> <p>ไข่พูด</p> <p>ผ่านหลังไข่รับหน้าดอกกะหล่ำ</p> <p>ข้าวโพดพูด</p> <p>ผ่านหลังไข่ รับหน้ามะละกอ</p> <p>มะละกอพูด</p> <p>ผ่านหลังเพื่อน ๆ ทุกคน รับหน้าไข่</p> <p>ไข่พูด</p> | <p>มะละกอ</p> <p>ส่วนผลไม้รวมจานนี้ก็ทั้งส้มโอ องุ่น เสาวรส มะละกอ กล้วย</p> <p>แอปเปิ้ล แล้วก็น้ำผลไม้ด้วย</p> <p>อาหารเหล่านี้ทำให้เราผิวสวยและทำไม่ป่วยง่าย</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้องไข่</p> <p>ไข่แล้วละ เพราะว่าผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ฉันก็เลยเตรียมไว้พร้อมสำหรับทุกคนเลยนะ</p> <p>มะละกอ</p> <p>สุดยอดมากเลยไข่</p> <p>ไข่</p> <p>และอาหารชุดสุดท้าย</p> | 5 วินาที |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| | | ฉันทน์ใจมากกว่าต้องถูกใจน้ำมันที่สุด | |
| 15 | ผ่านหลังไข่ รับน้ำมัน น้ำมันตาวาเป็นประกาย แทนสายตาน้ำมันเห็นอาหารบนโต๊ะ Cu.เนย ชีส มะพร้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และปลาทะเล รับน้ำมันที่ยืนอยู่ข้าง ๆ โต๊ะอาหาร ไข่พูด | น้ำมัน ว่าวมีทั้งเนย ชีส มะพร้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และปลาทะเล อาหารไขมันดีทั้งนั้นเลย [เสียงดนตรี] ไข่ ถูกต้องนะครับ | 5 วินาที |
| 16 | ภาพแม่ของไข่ ถือเค้กผลไม้ออกมา  | คุณแม่ไข่ เค้กผลไม้รวมมาแล้วจ้า เด็ก ๆ มาเป่าเค้กวันเกิดให้ไข่กันเถอะ [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |
| 17 | รับนานทุกคนพยักหน้าให้กัน รับนานไข่ (ตกใจ) แม่ของไข่ถือเค้กเข้ามา ไฟในห้องดับลงพร้อมกับเสียงร้องเพลงดังขึ้น มีแสงเทียนจากเค้ก | ข้าวโพด มะละกอ ดอกกะหล่ำ และน้ำมัน พร้อมค่ะ [เสียงดนตรี] | 5 วินาที |

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 18 | <p>ภาพทุกคนร้องเพลง Happy birthday</p> <p>รับหน้าไข่ผ่านหลังทุกคน</p> <p>ภาพไข่เป่าเทียน</p> <p>รับหน้าแม่ฮ่องไข่ยิ้มอย่างมีความสุข</p> <p>รับหน้าเด็ก ๆ ยิ้มกว้าง ชูมือเย้</p> | <p>ทุกคนร้องเพลงและปรบมือ</p> <p>Happy birthday to you // Happy birthday to you</p> <p>Happy birthday, Happy birthday, Happy birthday to you</p> <p>สุขสันต์วันเกิดนะไข่</p> <p>[เสียงดนตรี]</p> <p>น้องไข่</p> <p>ขอบคุณทุกคนมาก ๆ นะ</p> <p>คุณแม่</p> <p>เอาละจ๊ะเด็ก ๆ เป่าเค้กแล้วก็ลงมือกินได้เลยนะจ๊ะ</p> <p>รับรองว่าอาหารมื้อนี้ จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่แข็งแรงและเติบโต</p> <p>สมวัยแน่นอนจ้า</p> <p>ไข่ ข้าวโพด ดอกกะหล่ำ มะละกอ และน้ำมัน</p> <p>ขอบคุณครับ//ขอบคุณค่ะ</p> | 5 วินาที |
| 19 | <p>Text. อาหาร 5 หมู่ เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย</p> <p>ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย เติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพ</p> <p>ที่ดี</p> | <p>Vo. อาหาร 5 หมู่ ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่</p> <p>วิตามินและไขมันนั้น เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของน้อง ๆ</p> <p>เพราะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย เติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพ</p> <p>ที่ดี รู้แบบนี้แล้ว น้อง ๆ ก็จะต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ด้วยนะคะ</p> | 5 วินาที |
| 20 | <p>Text. ขอขอบคุณ</p> <p>โลโก้ กสทช. กทปส.</p> | <p>SFX.</p> <p>sound Intro</p> | 10 วินาที |

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองการออกอากาศรายการ 5 หมู่ของหนู จำนวน 40 ตอน
จากสถานีโทรทัศน์ที่ออกอากาศหรือผู้มีสิทธิในช่วงเวลาออกอากาศ



บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด
JKN BEST LIFE CO.,LTD.

818 หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ
จังหวัดสมุทรปราการ

วันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2564

เรื่อง ยืนยันการออกอากาศ ผ่านสถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18

เรียน บริษัท บออสส์เมด จำกัด

ตามที่ บริษัท บออสส์เมด จำกัด ได้เช่าเวลาออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู ความยาว 5 นาที
กับ สถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18 ออกอากาศทุกวันเสาร์ และ วันอาทิตย์ เวลา 07.00 - 07.05 น.
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เดือนมิถุนายน 2564 ออกอากาศ เมื่อวันที่ 5, 6, 12, 13, 19, 20, 26, 27 (วันละ 1 ครั้ง)

รวมออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง

บริษัทฯ ขอยืนยันว่า ได้ดำเนินการออกอากาศตามสรุปข้างต้น เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุรศักดิ์ พรพงษ์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายขาย



บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด
JKN BEST LIFE CO.,LTD.

818 หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ
จังหวัดสมุทรปราการ

วันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

เรื่อง ยื่นขออนุญาตออกอากาศ ผ่านสถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18

เรียน บริษัท บออสส์เมด จำกัด

ตามที่ บริษัท บออสส์เมด จำกัด ได้ใช้เวลาออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู ความยาว 5 นาที
กับ สถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18 ออกอากาศทุกวันเสาร์ และ วันอาทิตย์ เวลา 07.00 - 07.05 น.
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เดือนกรกฎาคม 2564 ออกอากาศ เมื่อวันที่ 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24, 25, 31 (วันละ 1 ครั้ง)

รวมออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู จำนวนทั้งสิ้น 9 ครั้ง

บริษัทฯ ขอยืนยันว่า ได้ดำเนินการออกอากาศตามสรุปข้างต้น เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นตยสุรศักดิ์ พงษ์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายขาย



บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด
JKN BEST LIFE CO.,LTD.

818 หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ
จังหวัดสมุทรปราการ 10270
เบอร์โทร 0-2021-7777 โทรสาร.0-2399-4131 www.jknglobal.com

วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2564

เรื่อง ยื่นยื่นการออกอากาศ ผ่านสถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18
เรียน บริษัท บอสส์เมด จำกัด

ตามที่ บริษัท บอสส์เมด จำกัด ได้เช่าเวลาออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู ความยาว 5 นาที
กับ สถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18 ออกอากาศทุกวันเสาร์ และ วันอาทิตย์ เวลา 07.00 - 07.05 น.
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เดือนสิงหาคม 2564 ออกอากาศ เมื่อวันที่ 1, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 28, 29 (วันละ 1 ครั้ง)
รวมออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู จำนวนทั้งสิ้น 9 ครั้ง

บริษัทฯ ขอยืนยันว่า ได้ดำเนินการออกอากาศตามสรุปข้างต้น เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอขอบพระคุณที่ให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวกมลรัตน์ มงคลครุฑ)

รองกรรมการผู้จัดการสายงานขาย
บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด



บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด
JKN BEST LIFE CO.,LTD.

818 หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ
จังหวัดสมุทรปราการ 10270
เบอร์โทร 0-2021-7777 โทรสาร.0-2399-4131 www.jknglobal.com

วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2564

เรื่อง ยืนยันการออกอากาศ ผ่านสถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18
เรียน บริษัท บอสส์เมด จำกัด

ตามที่ บริษัท บอสส์เมด จำกัด ได้เช่าเวลาออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู ความยาว 5 นาที
กับ สถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18 ออกอากาศทุกวันเสาร์ และ วันอาทิตย์ เวลา 07.00 - 07.05 น.
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เดือนกันยายน 2564 ออกอากาศ เมื่อวันที่ 4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26 (วันละ 1 ครั้ง)
รวมออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง

บริษัทฯ ขอยืนยันว่า ได้ดำเนินการออกอากาศตามสรุปข้างต้น เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอขอบพระคุณที่ให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวกมลรัตน์ มงคลครุฑ)

รองกรรมการผู้จัดการสายงานขาย
บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด



บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด
JKN BEST LIFE CO.,LTD.

818 หมู่ที่ 2 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ
จังหวัดสมุทรปราการ 10270
เบอร์โทร 0-2021-7777 โทรสาร.0-2399-4131 www.jknglobal.com

วันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2564

เรื่อง ยืนยันการออกอากาศ ผ่านสถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18
เรียน บริษัท บออสส์เมด จำกัด

ตามที่ บริษัท บออสส์เมด จำกัด ได้เช่าเวลาออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู ความยาว 5 นาที
กับ สถานีโทรทัศน์ดิจิทัล ช่อง JKN18 ออกอากาศทุกวันเสาร์ และ วันอาทิตย์ เวลา 07.00 - 07.05 น.
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เดือนตุลาคม 2564 ออกอากาศ เมื่อวันที่ 2, 3, 9, 10, 16, 17 (วันละ 1 ครั้ง)
รวมออกอากาศ รายการ 5 หมู่ของหนู จำนวนทั้งสิ้น 6 ครั้ง

บริษัทฯ ขอยืนยันว่า ได้ดำเนินการออกอากาศตามสรุปข้างต้น เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอขอบพระคุณที่ให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวกมลรัตน์ มงคลครุฑ)

รองกรรมการผู้จัดการสายงานขาย
บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ไลฟ์ จำกัด

ภาคผนวก ฉ
เรตติ้งรายการ 5 หมู่ของหนู

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Analysis: Programmes | | | | | | | |
| 17 of 61 days included; | | | | | | | |
| Selected date(s): 01/06/2021 - 31/07/2021; | | | | | | | |
| Selected channel(s): JKN 18; | | | | | | | |
| Selected day part(s): All dayparts; | | | | | | | |
| Selected variable(s): (r)TVR; | | | | | | | |
| Selected target(s): | | | | | | | |
| 4+ NW Universe ('000): 41'740 Sample: 5'497 | | | | | | | |
| 15+ NW Universe ('000): 55'734 Sample: 6'901 | | | | | | | |
| Ranking: Descending on TVR, by Page; | | | | | | | |
| Notes: | | | | | | | |

| | | | | | Channel | JKN 18 | |
|---------|------------|-------------------|------------|----------|------------------------------|--------|--------|
| | | | | | Target | 4+ NW | 15+ NW |
| Counter | Date | Description | Start time | End time | Duration ^{Variable} | TVR | TVR |
| 1 | 05/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 2 | 06/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:06 | 00:05:30 | 0.000 | 0.012 |
| 3 | 12/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:04 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 4 | 13/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:06 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 5 | 19/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.011 |
| 6 | 20/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:06 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 7 | 26/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:06:00 | 0.058 | 0.036 |
| 8 | 27/06/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.014 |
| 9 | 03/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 10 | 04/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.002 | 0.002 |
| 11 | 10/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 12 | 11/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 13 | 17/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.011 | 0.014 |
| 14 | 18/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:04 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |
| 15 | 24/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07:00 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.026 |
| 16 | 25/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.061 | 0.029 |
| 17 | 31/07/2021 | 5 MHOO KHONG NHOO | 06:59 | 07:05 | 00:05:30 | 0.000 | 0.000 |

10/1/2022

Analysis: Programmes

23 of 153 days included;

Selected date(s): 01/08/2021 - 31/12/2021;

Selected channel(s): JKN 18;

Selected day part(s): All dayparts;

Selected variable(s): TVR; 000s;

Selected target(s):

Total Individuals Universe ('000): 64'457 Sample: 8'187

Ranking: None;

Notes:

| Counter | Description | Date | Day of week | Start time | End time | Duration | Level 2 Variable | TVR | 000s |
|------------------------|-------------------|------------|-------------|------------|----------|----------|--------------------|--------------|--------------|
| 1 | 5 MHOO KHONG NHOO | 01/08/2021 | Sun | 07:00:22 | 07:05:51 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.020 | 13.149 |
| 2 | 5 MHOO KHONG NHOO | 07/08/2021 | Sat | 07:00:40 | 07:06:09 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 3 | 5 MHOO KHONG NHOO | 08/08/2021 | Sun | 07:00:20 | 07:05:49 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.005 | 3.347 |
| 4 | 5 MHOO KHONG NHOO | 14/08/2021 | Sat | 06:59:54 | 07:05:23 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.010 | 6.339 |
| 5 | 5 MHOO KHONG NHOO | 15/08/2021 | Sun | 07:00:32 | 07:06:01 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 6 | 5 MHOO KHONG NHOO | 21/08/2021 | Sat | 07:00:09 | 07:05:38 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 7 | 5 MHOO KHONG NHOO | 22/08/2021 | Sun | 07:00:32 | 07:06:01 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 8 | 5 MHOO KHONG NHOO | 28/08/2021 | Sat | 06:59:32 | 07:05:01 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.010 | 6.618 |
| 9 | 5 MHOO KHONG NHOO | 29/08/2021 | Sun | 06:59:39 | 07:05:08 | 00:05:30 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 10 | 5 MHOO KHONG NHOO | 04/09/2021 | Sat | 07:00:01 | 07:05:00 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 11 | 5 MHOO KHONG NHOO | 05/09/2021 | Sun | 06:59:57 | 07:04:56 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.015 | 9.544 |
| 12 | 5 MHOO KHONG NHOO | 11/09/2021 | Sat | 06:59:55 | 07:04:54 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.006 | 3.942 |
| 13 | 5 MHOO KHONG NHOO | 12/09/2021 | Sun | 07:00:31 | 07:05:30 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.006 | 3.879 |
| 14 | 5 MHOO KHONG NHOO | 18/09/2021 | Sat | 06:59:57 | 07:04:56 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.014 | 8.901 |
| 15 | 5 MHOO KHONG NHOO | 19/09/2021 | Sun | 06:59:43 | 07:04:42 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.009 | 5.792 |
| 16 | 5 MHOO KHONG NHOO | 25/09/2021 | Sat | 07:00:47 | 07:05:46 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.006 | 3.612 |
| 17 | 5 MHOO KHONG NHOO | 26/09/2021 | Sun | 07:00:29 | 07:05:28 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 18 | 5 MHOO KHONG NHOO | 02/10/2021 | Sat | 07:00:16 | 07:05:15 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.006 | 3.819 |
| 19 | 5 MHOO KHONG NHOO | 03/10/2021 | Sun | 07:00:15 | 07:05:14 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.033 | 21.244 |
| 20 | 5 MHOO KHONG NHOO | 09/10/2021 | Sat | 07:00:01 | 07:05:00 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.000 | 0.000 |
| 21 | 5 MHOO KHONG NHOO | 10/10/2021 | Sun | 07:00:33 | 07:05:32 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.011 | 7.131 |
| 22 | 5 MHOO KHONG NHOO | 16/10/2021 | Sat | 07:00:12 | 07:05:11 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.013 | 8.080 |
| 23 | 5 MHOO KHONG NHOO | 17/10/2021 | Sun | 07:00:16 | 07:05:15 | 00:05:00 | CHILDREN : CARTOON | 0.011 | 6.823 |
| Summary Columns | | | | | | | | 0.007 | 4.786 |

(กมลรัตน์ มงคลครุฑ)

รองกรรมการผู้จัดการสายงานชาย
บริษัท เจเคเอ็น เบสท์ โกลด์ จำกัด