

ผู้ดูแลส่วน นพ.ทอง

นำภาพมาประเมินกับส่วนสูงและน้ำหนักตามเกณฑ์

อาหารแนะนำในภาชนะ

กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

- ข้าว-แป้ง 6-8 ถ้วย
- ผัก 4 ถ้วย หรือ 12 ช้อนกินข้าว
- ผลไม้ 3 ส่วน
- เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว (ได้ทั้งไก่และหมู)
- นม 2-3 แก้ว

การออกกำลังกาย

ส่งเสริมให้บุตรหลานออกกำลังกาย 60 นาทีทุกวัน (ภายในเวลาทำกิจกรรม) เพื่อส่งเสริมสุขภาพแข็งแรง อายุ 10-20-30 นาที

การนอนหลับที่ถูกต้อง

นอนหลับพักผ่อน 9-11 ชม.ต่อวัน หรืออย่างน้อย 3 ชม. ต่อวัน

การติดต่อกับเพื่อน

ส่งเสริมให้เด็ก 6 เดือน ขึ้นไปมีการเล่นร่วมกับเพื่อน

หากเราอยู่ในกลุ่มที่สูงขึ้นส่วนให้ปฏิบัติตาม
ตามคำแนะนำที่ทราบมาอย่างถูกต้องเพื่อ
จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

กลุ่มที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ

การดูแลสุขภาพอนามัย
เด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ ควรได้รับการดูแล

1. เริ่มด้วย 2 เดือน คือ
2. เริ่มด้วย 2 เดือน คือ

เด็กเริ่มอ้วน อ้วน ผอม เกีย
ถึงระดับการประเมินปัญหาของตัวเด็ก

กลุ่มที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ

“เด็กอ้วน” หมายถึง มีน้ำหนักตัวเกินกว่าที่ควรจะเป็น
ตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือมีดัชนีมวลกายเกิน 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

สาเหตุ กินข้าว-แป้ง นมมากเกินไป

ผลเสีย การรับประทานอาหารมากเกินไป ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

การออกกำลังกาย (แนะนำให้เล่นกีฬา) 1 วัน (เล่นกีฬาทุกวัน)

สูงดี สดสวย

ไม่อ้วน ผอม เตี้ย



สูงต่ำสับสน

“สูงดี”

หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโต มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ

รู้ได้อย่างไร...เรา สูงดี หรือ ไม่ ???

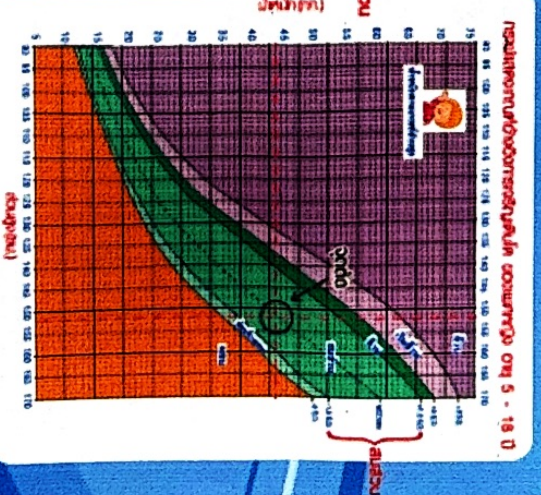
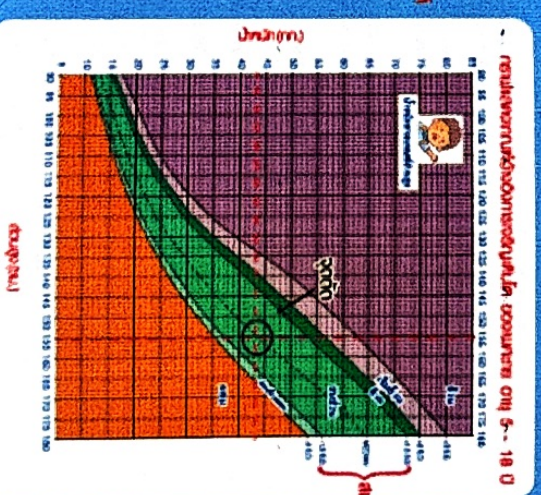
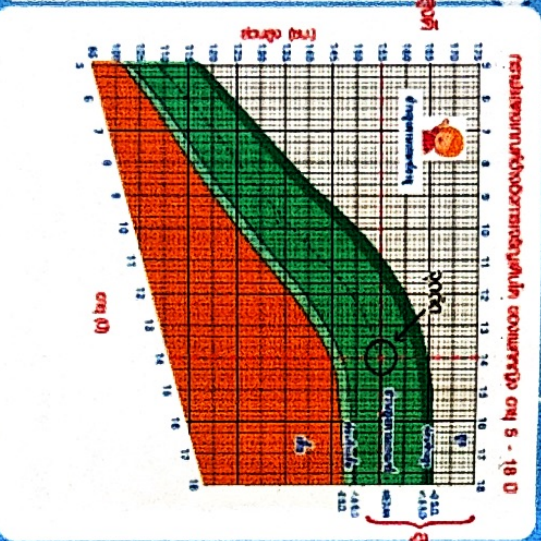
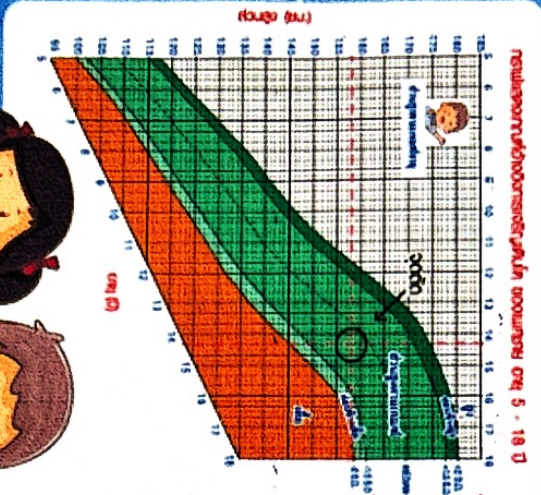
เป็นลูกชายหรือ เป็นลูกสาว? เพศต่างกันการเจริญเติบโต แตกต่างและอายุ 5-18 ปี ความเหมาะสมในการเติบโตจะต่างกันตามเพศ จากมาตราส่วนส่วนสูงตามอายุของเด็ก

“สับสน”

หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโต มีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง

รู้ได้อย่างไร...เรา สับสน หรือ ไม่ ???

เป็นลูกชายหรือ เป็นลูกสาว? เพศต่างกันการเจริญเติบโต แตกต่างและอายุ 5-18 ปี ความเหมาะสมในการเติบโตจะต่างกันตามเพศ จากมาตราส่วนน้ำหนักตามอายุของเด็ก



เด็กสูงดีสับสน

หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ทั่วไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสับสน (น้ำหนักตัวเกิน)

