



คุ้มครองเด็กไทย สุขภาพดี ไม่มีอ้วน

ร่วมสนับสนุนให้เด็กไทยในวันเป็นสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่เด็ก
เพื่อวันข้างหน้า...จะได้เป็นพูนก์เบบี้แข็งแกร่งและมีคุณภาพ



สนับสนุนโดย
กองทุนหลักประกันสุขภาพ
ภาคเอกชนบุรีรัมย์

ด้วยความปลื้ม翩翩จาก :
งานส่งเสริมสุขภาพ กศน.งานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลพระบึงเกล้า

คำนำ

การจัดทำ **คู่มือสมุดประจำตัว เด็กไทย สุขภาพดี ไม่มีอ้วน มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน และแนะนำแนวทางปฏิบัติ สำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน และอ้วน ประกอบด้วยสาระสำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความรู้ และส่วนที่เป็นแบบบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ขอให้นักเรียนโปรดอ่านคู่มืออย่างละเอียด พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนัก ทำให้มีรูปร่างที่สมส่วน สมวัย สุขภาพดี ไม่มีอ้วน เจริญเติบโตสมวัย มีบุคลิกภาพที่ดี ไม่เกิดโรคตามมาอันเนื่องมาจากความอ้วน**

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นักเรียนและผู้ปกครองจะได้ประโยชน์จากคู่มือเล่มนี้เป็นอย่างมาก ในการเรียนรู้ด้านการบริโภค เพื่อให้สามารถถูกรู้จักการควบคุมการบริโภคอาหารในสัดส่วนที่ถูกต้องและเหมาะสม เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ และมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน “หุ่นดี สุขภาพดี ไม่มีอ้วน” บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนตลอดไป

ด้วยความรักและปราณีต
งานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มงานเวทกรรมสังคม
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

วิรากรณ์ แสนลิงห์ ผู้จัดทำ

พิสูจน์รูปร่างกับภาษาโปรแกรมของเราในวันนี้

ส่วนสูงก่อนเข้าโปรแกรม.....ช.m.

น้ำหนักก่อนเข้าโปรแกรม.....กิโลกรัม

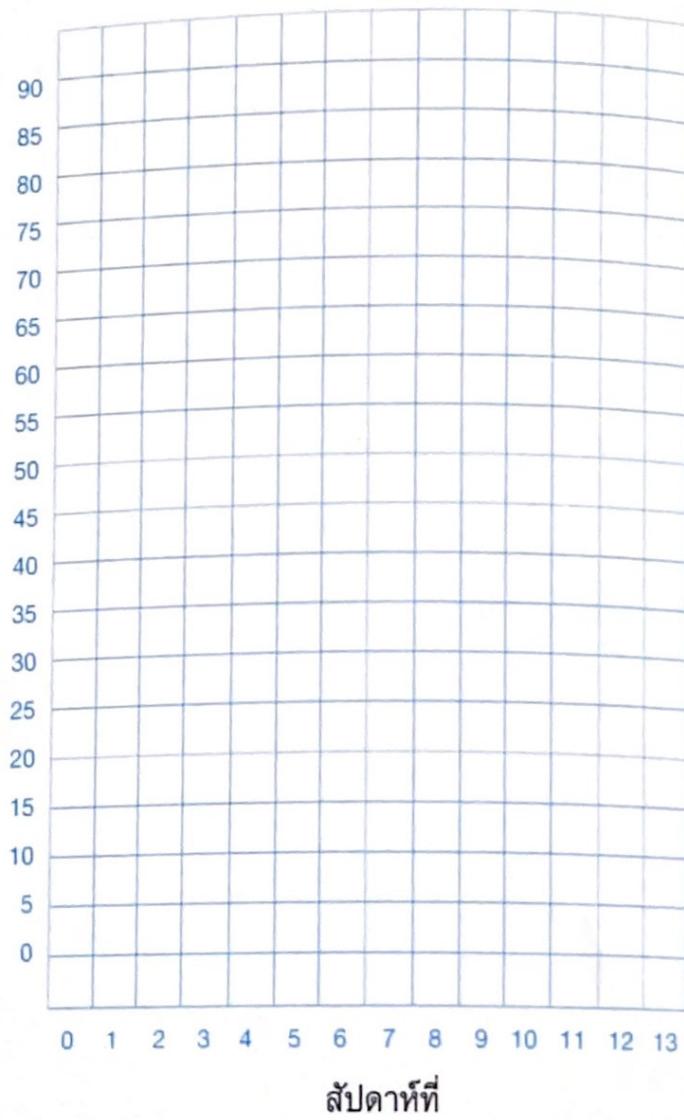
น้ำหนักที่ตั้งเป้าไว้หลังจบโปรแกรม.....กิโลกรัม



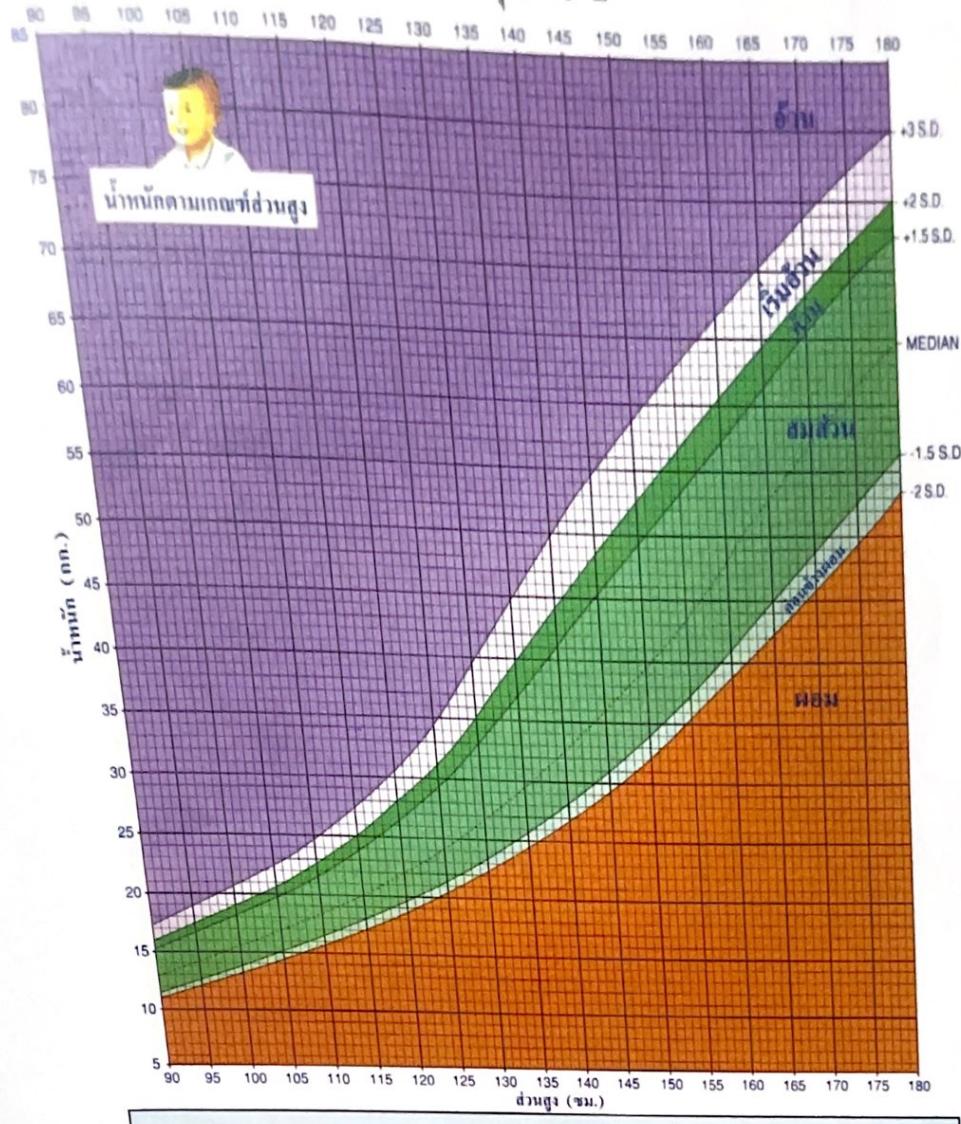
กราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก

น้ำหนักก่อน
เข้าโปรแกรม

กิโลกรัม (Kg)



หาดการเปลี่ยนแปลงภาวะการเจริญเติบโตกับเกณฑ์ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตัวตามเกณฑ์ส่วนสูง
และความอ้วน-消瘦
อ้วนสูงตามเกณฑ์ต่ำกว่าต่ำไป
และ/or ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ร่างกายต้องการ
ที่สุด คือ อ้วนเพียงพอหรือน้อย
หัว เท้า ส่วน อก แขน ขา
กล่องเข้มข้น หนา

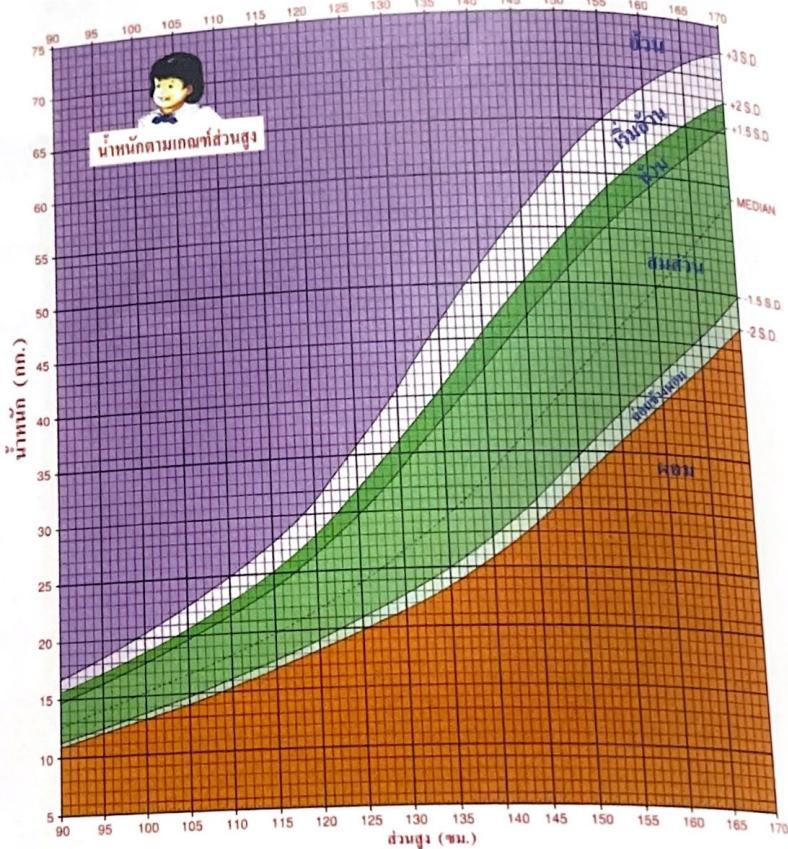
ส่วนสูงตามเกณฑ์ต่ออายุ
และถูกเฉลี่ยโดยเด็กคนความสูง
อุบัติภัยตามเกณฑ์ต่ำกว่าต่ำไป
และ/or ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ร่างกายต้องการ
ที่สุด คือ อ้วนเพียงพอหรือต่ำกว่าต่ำไป
ต่ำ เท้า ส่วน อก แขน ขา
กล่องเข้มข้น หนา

น้ำหนักตัวตามเกณฑ์ต่ออายุ
และถูกเฉลี่ยโดยเด็กคนน้ำหนัก
อุบัติภัยตามเกณฑ์ต่ำกว่าต่ำไป
และ/or ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ร่างกายต้องการ
ที่สุด คือ อ้วนเพียงพอหรือต่ำกว่าต่ำไป
ต่ำ เท้า ส่วน อก แขน ขา
กล่องเข้มข้น หนา

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๒ เกณฑ์ตัวอ่อน น้ำหนัก ส่วนสูง และเกณฑ์อื่นๆ วัดภาวะโภชนาการของมนุษย์ อายุ ๑-๑๙ ปี

บادุการเปลี่ยนแปลงภาวะการเจริญเติบโตกับเกด: กราฟแสดงเกณฑ์อั况ของการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี

โครงการฯ



อาหารที่อันชอบ
รับประทานบ่อยๆ

สิ่งที่ผู้ปกครอง
ขอบซื้อ/ทำให้ลูก
รับประทานบ่อยๆ

ถ้ากินอาหารนี้
ต้องอ้วนแน่

การแบ่งช่วงอายุ		
น้ำหนักตามเกณฑ์ที่ส่วนสูง	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
เป็นตัวบ่งชี้ว่าลักษณะน้ำหนักเด็กที่ไม่ใช่ตามเกณฑ์ของอายุที่ได้มาในเด็กของคุณ เป็นไปตามเกณฑ์ของเด็กในช่วงอายุเดียวกัน หรือไม่ ลักษณะน้ำหนักเด็กที่ไม่ใช่ตามเกณฑ์ของอายุที่ได้มาในเด็กของคุณ เป็นไปตามเกณฑ์ของเด็กในช่วงอายุเดียวกัน หรือไม่	เป็นตัวบ่งชี้ว่าลักษณะน้ำหนักเด็กที่ไม่ใช่ตามเกณฑ์ของอายุที่ได้มาในเด็กของคุณ เป็นไปตามเกณฑ์ของเด็กในช่วงอายุเดียวกัน หรือไม่	เป็นตัวบ่งชี้ว่าลักษณะน้ำหนักเด็กที่ไม่ใช่ตามเกณฑ์ของอายุที่ได้มาในเด็กของคุณ เป็นไปตามเกณฑ์ของเด็กในช่วงอายุเดียวกัน หรือไม่
หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินน้ำหนักเด็กที่สูงขึ้นโดยไม่คำนึงถึงวัยเด็ก ควรใช้ตัวชี้ว่าลักษณะน้ำหนักเด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 5-18 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ที่ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		

หมายเหตุ : การนับน้ำหนักเด็กที่สูงขึ้นโดยไม่คำนึงถึงวัยเด็ก ควรใช้ตัวชี้ว่าลักษณะน้ำหนักเด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 5-18 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ที่ส่วนสูง และเกี่ยวข้องกับการขอประทานน้ำดื่ม อย่างไรก็ตาม น้ำหนักตามเกณฑ์ที่ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

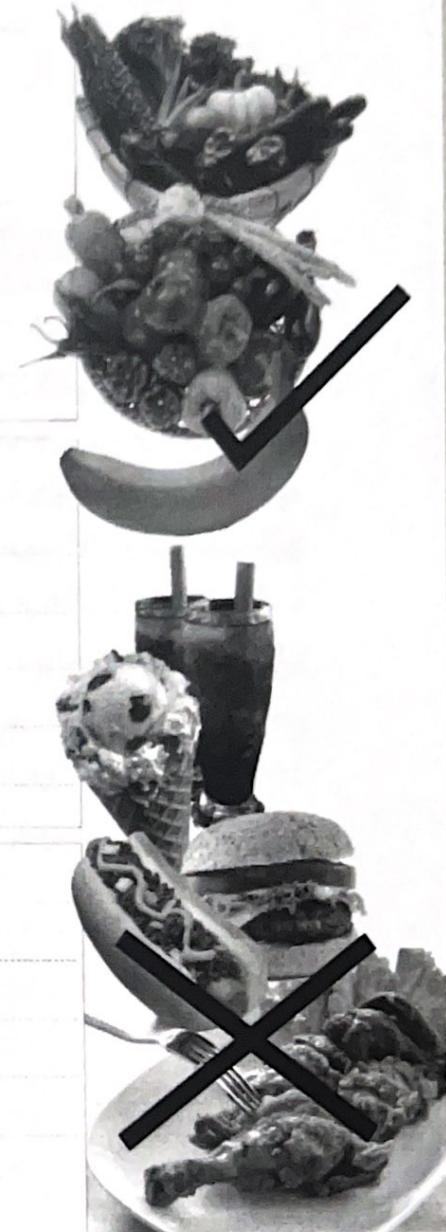
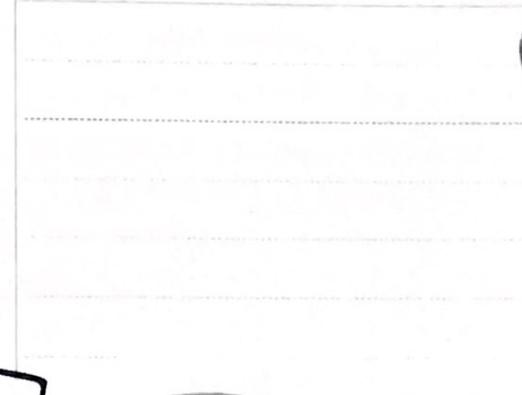
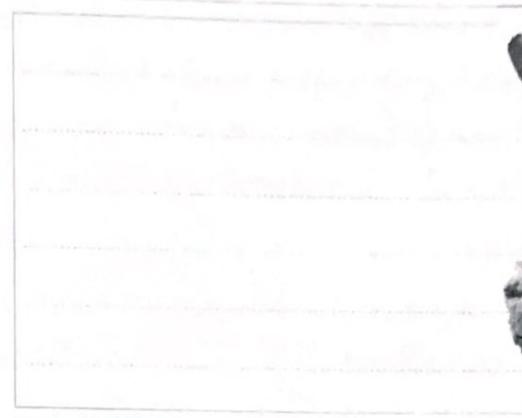
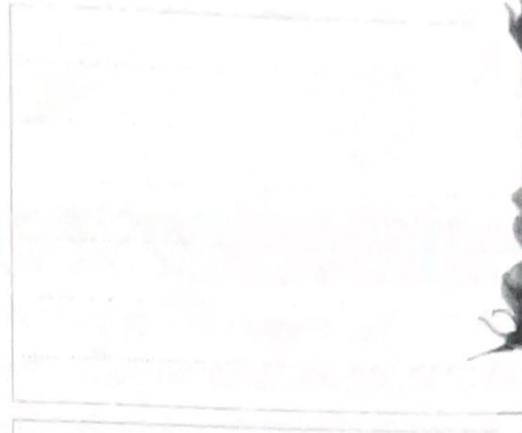
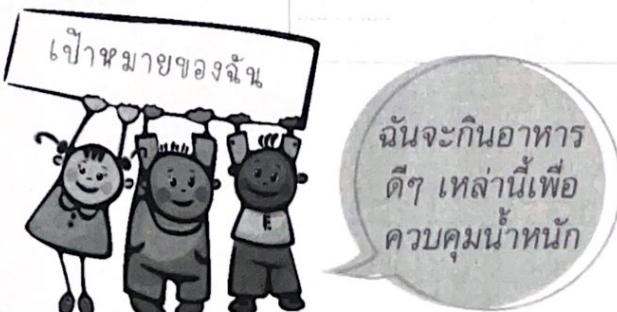


ဒါက်ခွဲသံ စာရွက်...ကုသာပို့ဝောက်

အာဟရသီး
ရှုံးချောင်း
ရှုံးချောင်း

လျှို့ပို့ပို့
ချောင်း/စာရွက်
ရှုံးချောင်း

ထိခိုက်
အာဟရနှင့်
အာဟရနှင့်





แม่ คุณยาย อุํกสาว 2 คน คือ
บ.5 เป็นเด็กอารมณ์ดี อิ่ม
ยื้นในเกณฑ์มาตรฐาน ทุกวัน
ปรุงจะต้องครบ 5 หมู่อาหาร
มัน เติมเต็มผักและผลไม้
อย่างการรับประทาน อาหาร
จะไม่ขอบดื่มน้ำหวานและ
น้องไข่/มูกไม่กินอาหาร

ขั้นให้น้องไข่/มูกและ
กันมทไม่ไข่/สหวน
แม่มาวัน น้องไข่/มูก
ภายในแข็งแรง เติบโต
ไม่เคยนั่งหลับใน
อาหารทอด ทำให้
เรียนเป็นประจำ
อาหารที่เน้นผัก
ไข่ และลด
ความต้องการ
ไกลจากโรค
เติบโตเป็น

เด็กไทยสุขภาพดี ไม่มีอ้วน เริ่บก.....อาหาร

ลดหวาน ลดมัน เติบเต็มพิกพลไปเพิ่บมากขึ้น

ขอบ....หวานๆ คนที่ชอบกินหวานส่วนใหญ่จะเป็นโรคอ้วน อาหารหวาน
หรืออาหารที่มีสหวน เมื่อกินมากเกินไปร่างกายเราจะจะอ้วน เพราะว่าร่างกาย
ที่แสนจะอดจะเปลี่ยนน้ำตาลและแป้งเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้เราอ้วน

เรามาลดน้ำตาลกันเถอะ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงมากๆ
 เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน เวลาปรุงอาหารควรจะใส่น้ำตาลให้พอดี ควรสังเกต
 ข้อมูลในการซื้อของที่มีน้ำตาลมาก

ตัวอย่างความหวานที่คุณไม่รู้ ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบดื่มน้ำชาเขียวมากๆ แล้ว
 ดื่มวันละ 1 ขวด คุณได้ดื่มน้ำตาลไปมากถึง 13 ช้อนชา เท่ากับพลังงาน 208
 กิโลแคลอรี่ ถ้าต้องการเผาผลาญให้หมด จะต้องเดินเร็วนานถึง 23 นาที

...รู้หรือไม่ น้ำตาล 1 ช้อนชา 4 กรัม ให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี่ (น้ำตาล 1 กรัม
 ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่)

น้ำตาลแทรกอยู่ในอาหารทุกชนิด ดังนั้น แนะนำให้กินน้ำตาลทราย
 แต่น้อยเท่าที่จำเป็น และกำหนดไว้ว่าเราไม่ควรจะกินน้ำตาลเกินวันละ 6
 ช้อนชาต่อวัน (24 กรัม)

งบเป็นฯ คุณอาจเป็นโรคอ้วน+โรคหัวใจในเวลาเดียวกัน

ไขมันให้พลังงานความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ถ้าไขมันมากเกินไปเราจะอ้วน เมื่อ อ้วนมากฯ ไขมันจะเข้าไปอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจ สมอง อาจทำให้เป็น ข้อพฤกษ์ อัมพาต โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ

เราลดการกินไขมันกันเถอะ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภททอด น้ำมัน ผัด แห้ง กะทิ รวมทั้งเนื้อสัตว์ดิบมัน เนย เป็นต้น อื๊อ...เด็กที่อ้วนควร ดื่มน้ำพร่องมันเนยแทนนมรสหวาน

แหล่งของไขมัน น้ำมัน เนยสด เนยเทียม น้ำสลัด ถั่วลิสง กะทิ ไข่ อาหาร ที่มีกะทิและผัดทอดด้วยน้ำมัน เป็นต้น

กินไขมันได้เท่าไร การกินไขมันนั้น แนะนำไว้ว่าให้กินแต่น้อย และใน 1 วัน ไม่ควรกินเกินวันละ 6 ช้อนชา

... รู้หรือไม่ ไขมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี
(ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

พก พลไป ยิ่งกิน ยิ่งแข็งแรง

พก พลไปคืออะไร

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ไขอาหารและสารพัฒนาเคลนี น้ำ ผลิตต่อร่างกายถ้ากินในปริมาณที่พอเหมาะสม คือ กินวันละครึ่งกิโลกรัม จะลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด หัวใจ มะเร็ง โรคอ้วน ฯลฯ

เริ่มต้นด้วยดี เริ่มจากการกินผัก กินผักมื้อละ 2 ทัพพี กินผลไม้มื้อละ 1-2 ลูก กินผัก ผลไม้ให้หลากหลายสี หลากหลายกลิ่น หลากหลายรส

กินผักผลไม้อย่างไร กินผัก เริ่มต้นด้วยใส่ผักลงในเมนูอาหารจานโปรดและ เพิ่มปริมาณเพิ่มขึ้น 2 ทัพพีต่อ มื้อ เมื่อชินกับรสชาติ ก็เลือกผักหลากหลายสีมาปูรังแต่ง อาหารตามใจชอบ ควรเริ่มจากการทานผลไม้หลังมื้ออาหารเป็นประจำทุกมื้อหรือ เป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร อีกทั้งสะดวกง่ายๆ กับการกินผลไม้ตามฤดูกาล



ตัวอย่างผลไม้

ประโยชน์ของผักผลไม้ที่รู้

- ช่วยลดอัตราเสี่ยงเป็น...
- ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยบำรุงสายตาและ บางชนิด
- ช่วยให้ระบบขับถ่าย...
- ช่วยช่วยลดการเสื่อม...

... เคล็ดลับน้ำหนักลด
ไม่น้อยกว่าวันละ



ป้องกันภัยจากการจอด

- ทำให้เราฯ แต่ละวัน ॥
- ทำให้เราฯ แต่ละสัปดาห์
- หากมื้อใด
- หากเราฯ มื้อหนึ่ง ที่ให้ผล
- หากทำ ให้กับ...

ในเวลาเดียวกัน

หากเกินไปเราจะอ้วน
รอง อาจทำให้เป็น

การประ不要太หอด
..เด็กที่อ้วนควร

ที่ไข่อาหาร

จะใน 1 วัน



..... รู้หรือไม่ กินผักให้ได้มีอัตรา ๖ ข้อนกินข้าว กินผลไม้วันละ ๔ ส่วน
..... ผลไม้ ๑ ส่วน เท่ากับผลไม้ผลใหญ่ ๖-๘ ชิ้นค่า เท่ากับผลไม้ผลเล็ก ๑ ผล

ตัวอย่างผลไม้

ประโยชน์ของผักผลไม้ที่มีต่อร่างกาย

- ช่วยลดอัตราเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง
- ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ และช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง
บางชนิด
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายสะดวก ป้องกันริดสีดวงทวาร
- ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์



... เคล็ดลับน้ำหนักลด งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เมันด์น้ำส้มสายชู
ไม่น้อยกว่าวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว

อยากรู้บัญ เรากินอะไรบ้างใน 1 วัน

มาจดบันทึกรายการอาหารกันดีกว่า

บันทึกของการจดบันทึกอาหาร

- ทำให้เราทราบว่ากินอาหารมากเกินความต้องการหรือไม่ในแต่ละมื้อ
แต่ละวัน และแต่ละสัปดาห์
- ทำให้เราทราบกินอาหารครบถ้วนทุกหมู่หรือไม่ในแต่ละมื้อ แต่ละวัน
แต่ละสัปดาห์
- หากมื้อใดมีหนองนึงกินอาหารยังไม่ครบถ้วนหมู่ มื้อต่อไปพยายามกินให้ครบ
- หากเรากินอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลและไขมันสูง ในมื้อใด
มื้อนึง มื้อต่อไปควรลดลง หรือหลึงเลี้ยงไปกินอาหารประเภทอื่น
ที่ให้พลังงานน้อยกว่าแทน
- หากทำได้เช่นนี้ทุกมื้อ ในแต่ละสัปดาห์ จะเป็นการสร้างบริโภคนิสัยที่ดี
ให้กับตนเอง และช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

SUKESUBSUHNUALBECE

ພາບສິນເກມ ເຊັ່ນຕະຫຼາດລົງທະບຽນ ໄສວຍງານພາກປະຕິບັນດາ ດອກຈະນຸ່ມ

ឈូ	ប៊ូលាហារ	គេការ		សារប័ត្រ	ទាមនាមនាយក	តម្លៃនាមរដ្ឋ	ប្រភាកំបែងចានា	អាណាពាណ
		ផែកការ	អត្ថបែក					
ស្រុក	ស្រុក	07.00	07.30	ជុំជាតិ	ប៉ូកធម្មតាប៉ូកធម្មតា	ពីរដែលទទួលខ្លួន	១ កំណើដ្ឋាន	ស្រុកព្រះសីហនុ
ស្រុក	ស្រុក	07.30	07.30	ជុំជាតិ	ប៉ូកធម្មតាប៉ូកធម្មតា	3 ពីរដែលទទួលខ្លួន	2 កំណើដ្ឋាន	ស្រុកព្រះសីហនុ

แบบสำรวจความด้านการเรียนภาษาอังกฤษ

12 คุณชื่อ _____ อายุ _____ ปี

วัน	ช่วงเวลา	เวลา	สถานที่	รายการสอน	ส่วนประกอบ	ผู้สอนภาษา	ผู้สอนภาษา
	เช้า	บ่าย	บ้าน	โรงเรียน	ห้องเรียน	ครู	ครู
จันทร์							
พุธ							
พฤหัสบดี							
ศุกร์							
เสาร์							
อาทิตย์							



5 ...เคล็ดลับสร้างความเป็นใจ ไปกับการบริโภคอาหาร

สำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะไขข่านการเกิน
ในการควบคุมน้ำหนัก

การลดน้ำหนักที่ถูกวิธี ควรให้น้ำหนักต่ออย่างต่อเนื่องลดลงสักปั๊บทละ 0.5 กิโลกรัม ไม่ควรลดเร็วจนเกินไป จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเจ็บป่วยได้ การที่จะให้น้ำหนักลด 0.5 กิโลกรัมต่อสักปั๊บท ทำได้โดยกินอาหารให้ได้พลังงานน้อยลงไปวันละ 500 กิโลแคลอรี่ ประกอบกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น สิ่งที่ควรปฏิบัติคือ

1. กินอาหารให้ครบถ้วนๆ แต่ให้ปรุงน้ำด้ำและไขมัน โดยเฉพาะชามหวานจัด อาหารที่มีไขมันสูงมาก น้ำมันłożyć (เด็กอ้วนที่ควบคุมน้ำกิโลแคลอรี่ต่อวัน)
2. กินอาหารให้เป็นเวลา ไม่ออต้นน้ำหนักตัวเป็นวิธีการที่ไม่เห็นอาหารที่ให้พลังงานที่ลับน้อย จนร่างกายเกิดความเค็มขึ้น โดยเสริมผักและผลไม้ชนิดต่างๆ
3. กินอาหารที่ประกอบด้วยโปรตีน
4. อาหารว่างระหว่างมื้อ คำมั่นจัด ควรฝึกการบริโภค
5. พยายามปรับตันเองให้แข็งน้ำด้วยการเตี้ยมเจือนอกจากควบคุมการกินยาทุกวัน เพื่อสุขภาพร่างกายแข็ง



1. กินอาหารให้ครบถ้วน แต่ให้ปริมาณน้อยลงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมัน โดยเฉพาะข้าวหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้รสหวานจัด อาหารที่มีไขมันสูงมาก เช่น หมูสามชั้น และอาหารทอดในน้ำมันลอย (เด็กอ้วนที่ควบคุมน้ำหนักควรได้รับพลังงานไม่เกิน 1,200 กิโลแคลอรี่ต่อวัน)
2. กินอาหารให้เป็นเวลา ไม่อดอาหารเมื่อได้อิ่มนึง การอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักด้วยเป็นวิธีการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งไม่สมควรทำเป็นอย่างยิ่ง ควรลดอาหารที่ให้พลังงานที่ล้นเหลือ โดยลดวันละ 200-300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน จนร่างกายเกิดความเคยชินแต่สารอาหารโปรตีนและวิตามินไม่ควรลดโดยเสริมผักและผลไม้ชนิดไม่หวานให้มากขึ้น
3. กินอาหารที่ประกอบด้วยวิตามิน น้ำ ย่าง หลิกเลี้ยงอาหารทอด
4. อาหารว่างระหว่างมื้อ ควรลดของขบเคี้ยวประจำแป้งที่มีรสเค็ม หวานและมันจัด ควรฝึกการบริโภคผักผลไม้เป็นประจำทุกวัน ทดแทนของขบเคี้ยว
5. พยายามปรับตันเองให้ชอบอาหารสไม่หวาน ไม่มันด้ พยายามไม่เติมน้ำตาลหรือกระเทียมเจียวลงในอาหาร

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว น้องๆ อย่าลืมออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงนะค่ะ.....



เคล็ดลับหุ่นดี สุขภาพแข็งแรง กับการออกกำลังกาย

สำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในการควบคุมน้ำหนัก

เพื่อนๆ คงไม่สามารถเล่าถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยเด็ก ดีใจ
ช่วยให้เด็กเคลื่อนไหว สนองความต้องการ ซึ่งช่วยให้ความไม่ย่อมอยู่นิ่ง เป็นการ
ฝึกความคล่องตัวและความอ่อนตัว ของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังทำให้เด็ก
รู้จักควบคุมกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ การออกกำลังยังช่วยให้เด็กเกิดมีการตัดสินใจดีขึ้น ประสิทธิภาพและ
กล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน และเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวในขั้น
ยากๆ เมื่อเดินโตขึ้นต่อไป

ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในอายุ 10 ปีขึ้นไป

การออกกำลังกายในวัยนี้ ควรมุ่งให้เด็กมีความเพลิดเพลิน และให้เด็กได้
ฝึกหรือเล่นด้วยความสมัครใจ พร้อมอธิบายถึงประโยชน์ที่เด็กได้รับจากการฝึก
ไม่ควรใช้วิธีบังคับ ควรจัดให้เท่าที่เด็กต้องการ โดยเน้นที่ความสนุกสนานเป็น
ใหญ่ ไม่ควรทำเพื่อจุดประสงค์ของพ่อแม่หรือโค้ช การตั้งความหวังสูงมากหรือ
การมุ่งฝึกเพื่อเอาชนะเพียงอย่างเดียว ล้วนเป็นผลเสียต่อสุขภาพเด็กทั้งสิ้น
เพราการทำงานของระบบประสาทและการประสานงานของกล้ามเนื้อมีน้อย จึง
ควรให้เด็กได้ออกกำลังกายเบาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น การวิ่ง
การเล่นเกมส์ ยิมนาสติก การบริหารประกอบดนตรี การเล่นที่ฝึกความคล่องแคล่ว
และความชำนาญแบบง่ายๆ เช่น ปีน ไต่

D1/S1

ม้าหมาก

กลังกายในวัยเด็ก คือ มีความอยู่นิ่ง เป็นการ กาย ทั้งยังทำให้เด็ก

เดิน ปรับสภาพและ รเคลื่อนไหวในขั้น

และให้เด็กได้ รับจากการฝึก นุกสานเป็น วัสดุมากหรือ ภาพเด็กทั้งสิบ น้อมน้อย จึง เช่น การวิ่ง คล่องแคล่ว



การออกกำลังกายในวัยนี้ เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่ว ปลูกฝังให้มีน้ำใจนักกีฬา และให้มีการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะตัว สร้างเสริมให้เด็กเล่นกีฬาที่หลากหลาย เพื่อให้มีการพัฒนาสร้างกายทุกด้านโดยใช้กิจกรรมหลายๆ อย่างสลับกัน เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ว่ายน้ำ ซึ่งจัด yan แต่ต้องหลีกเลี่ยงการประทะในกิจกรรมที่ต้องสัมผัสกับฝ่ายตรงข้าม และที่เป็นข้อห้ามคือ การขกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งระยะไกล (ระยะทาง 10 กิโลเมตร ขึ้นไป) การออกกำลังกายในแต่ละวัน ควรได้จากการฝึกเล่นกีฬาวันละ 2 ชั่วโมง สลับกับการพักเป็นระยะๆ





การออดอกำลังกาย

งานชีวเคมี กลุ่มงานบูรณาการชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เรื่องกีฬา ๙๘

บันทึกการออดอกำลังกาย

วัน เดือน ปี	การออดอกำลังกาย	วัน เดือน ปี	การออดอกำลังกาย



บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2550). คู่มือการควบคุมและป้องกัน
โภชนาการเกินในเด็กนักเรียน : อ้วนใครทำ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: องค์การ
ส่งเสราะห์ททหารผ่านศึก.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2552). แนวทางการเฝ้าระวังการเจริญ
เตบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2548). คู่มือพ่อแม่ “จ้าม่านรัก ลูกรัก
อันตราย”. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสราะห์ททหารผ่านศึก.

เอกสารเผยแพร่ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย สุขภาพดี เริ่มที่อาหาร
ลดหวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้ เพิ่มชีวิ



เด็กไทย...สุขภาพดี

...ลดอุบัติเหตุ ชั่วโมงนี้ ชั่วโมงนี้คือวัน น้ำอัดลม

ขยับรับประทานพักพลไม้สด

แล้วออกกำลังกาย...

ย่องห่างหายจากโรคอ้วน



กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครนนทบุรี
139 หมู่ 8 ถนนธนบุรีบีช ตำบลบางกระเจ้า อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2589-0500 เว็บไซต์ www.nakornnont.go.th, www.behn.go.th