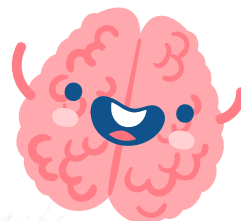




Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมอง



สามประสาน
สร้างสมดุล
Healthy &
Happy Kids

กินดี

ต้นทางพัฒนาการดี

วิ่งเล่น

ขยับ เคลื่อนไหว
แบบไหน แค่นั้น ที่ใช่!

นอนพอ

แบบมีคุณภาพ
กุญแจสู่สมดุล





กินดี วิ่งเล่น นอนพอ สามประสาน สร้างสมดุล 'Healthy & Happy Kids'

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพทั้งเรื่องของภาวะติดจอ มีกิจกรรมทางกายลดลง พฤติกรรมการนอนไม่เหมาะสม เช่น นอนดึก นอนน้อย และการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน ซึ่งพฤติกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันจะทำให้เกิดสุขภาพะกับเด็กในวัย 6-12 ปีได้ แท้จริงไม่ใช่เรื่องซับซ้อนหรือยุ่งยากอะไร แค่เพียงดูแล 3 ด้านสำคัญคือ “การกินดี การมีกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับที่มีคุณภาพ” เพียงเท่านี้ก็จะลดปัญหาด้านสุขภาพในทุกๆ ด้านให้กับเด็กได้ แต่ดูเหมือนพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กส่วนใหญ่ยังตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้น้อย

วารสาร EMS ขอต้อนรับที่นำเสนอผลพวงของปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก เพื่อสร้างความตระหนัก เกิดความเข้าใจ มีความรู้ นำไปสู่การปรับทัศนคติและช่วยสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพให้กับเด็ก และเมื่อทำได้บ่อยขึ้นก็จะกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืนได้ด้วยตัวเอง

เริ่มต้นฉบับแรก นำเสนอภาพรวมของหนทางการสร้างสุขภาพกายใจที่แข็งแรงอย่างยั่งยืน...เพียงสามคำที่จะนำไปสู่การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและสุขภาพ ที่เชื่อว่าไม่ยากเกินไปที่พ่อแม่อย่างเราจะชักชวนลูกทำได้ “กินดี มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ และนอนให้เพียงพอ” เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกวัน จะให้ดียิ่งต้องทำซ้ำเป็นประจำทุกวันจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย เพื่อให้เด็กมีสุขภาพกายและใจที่สมดุล

พร้อมแล้วก็ Let's Go with  —>>

ฉบับที่ 1 เดือนธันวาคม 2565

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด





EAT Good

กินพอ กินดี ต้นทางพัฒนาการดี

ช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นระยะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งโครงสร้างร่างกายและฮอร์โมน เป็นช่วงก้าวเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้ชายบางคนตัวสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่วนเด็กผู้หญิงก็เริ่มมีประจำเดือน ขณะเดียวกันพ่อแม่ก็เริ่มละเลยเรื่องโภชนาการของลูก ให้ลูกเลือกกินอาหารด้วยตัวเอง ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสารอาหารไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ ส่งผลให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการ ทั้งภาวะขาดโปรตีน ขาดพลังงาน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ภาวะขาดไอโอดีน และภาวะอ้วนน้ำหนักตัวเกิน ฯลฯ

นอกจากนี้วัยรุ่นตอนต้นยังเป็นช่วงวัยสำคัญของการปลูกฝังเรื่องพฤติกรรมกรรมการกินที่ดี เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กอาจจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบกินจุบกินจิบ ดัดหวาน ชอบดื่มน้ำอัดลมซึ่งล้วนเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ ในอนาคตได้ก็เริ่มที่วัยนี้

ชวนมาเรียนรู้ ทำความเข้าใจการกินที่พอดีถูกต้องตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัย 6-12 ปีกันค่ะ ไม่จำเป็นต้องคิดเมนูใหม่เสมอไป เพียงปรับเสริมเพิ่มเติมบ้าง เพราะการกินดีเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างร่างกายและจิตใจที่สมดุลนะคะ



กดที่นี่เพื่อดู
ข้อมูลเพิ่มเติม

คัดส่วนความสูงและน้ำหนักเด็กวัย 6-12 ปี
ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://bit.ly/3XN4p45>



ปริมาณสารอาหารที่เด็กควรได้รับแต่ละวัน

6 - 8 ปี

ต้องการพลังงาน **1,400** กิโลแคลอรี

9 - 12 ปี

ต้องการพลังงาน **1,700** กิโลแคลอรี

แล้ว 1 วันกินเท่าไรถึงจะพอ

6 - 9 ปี

10 - 12 ปี

ปริมาณ

อาหาร

ปริมาณ

1 - 2 แก้ว
(แก้วละ 200 ซีซี.)

นมสด



1 - 2 แก้ว

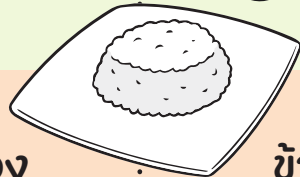
1 ฟอง



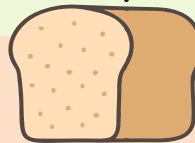
ไข่

1 ฟอง

3 ถ้วยตวง
(6 ถ้วย)



ข้าวสวย
อาหารที่มีแป้ง



3 - 4 ถ้วยตวง
(6 - 8 ถ้วย)

5 - 6 ช้อนโต๊ะ



เนื้อสัตว์
(ปรุงสุก)



6 - 7 ช้อนโต๊ะ

½ - 1 ถ้วยตวง
(2 ถ้วย)



ผักใบเขียว



1 ถ้วยตวง
(2 ถ้วย)

มือละ 1 ส่วน



ผลไม้ (ตามฤดูกาล)



มือละ 1 ส่วน

1 - 2 ช้อนโต๊ะ

ไขมัน / น้ำมันพืช

1 - 2 ช้อนโต๊ะ

*ข้อมูลฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สารอาหารต้องครบ

โปรตีน

- ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และฮอร์โมนของเด็ก
- ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

คาร์โบไฮเดรต

- ให้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ
- ร่างกายเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาล ทำให้สมองดึงกลูโคสมากระตุ้นการทำงานอย่างสมดุล ช่วยให้อารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย

ผัก /ผลไม้

- วิตามิน แร่ธาตุ เสริมให้ร่างกายทำงานตามปกติ
- ใยอาหารช่วยระบบการขับถ่าย
- สร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรค

ไขมัน

- แหล่งพลังงานช่วยสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย
- กระตุ้นการทำงานของสมอง
- ช่วยทำให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดี

แคลเซียม

- เสริมสร้างกระดูกและฟันแข็งแรง

ธาตุเหล็ก

- เสริมสร้างการทำงานของเม็ดเลือดให้สมดุล

สังกะสี

- เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

6 ข้อ กินดี

1
กินให้ครบ 3 มื้อ
โดยเฉพาะมื้อเช้า
ไม่ควรเว้น

2
ครบสัดส่วน
ปริมาณพอดี
ไม่มากไม่น้อย

3
กินตรงเวลา
ลดการกินจุบกินจิบ

4
เสริมอาหารว่าง
เช้า-บ่าย

5
กินครบ 5 หมู่
อย่างสมดุล

6
กินด้วยความสุข
อย่าสร้างความเครียด
ก่อนมื้ออาหาร
และบนโต๊ะ

ตัวอย่างมื้ออาหารใน 1 วัน

มื้อเช้า

- ข้าวต้มไก่
- นม
- กลัวยหอม

อาหารว่าง

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย

มื้อกลางวัน

- ข้าวหมูทอด+ไข่ดาว
- เสริมด้วยผักสด
- มะเขือเทศ แตงกวา
- น้ำผลไม้ 1 แก้ว

อาหารว่าง

- นกเก็ตไก่ 3 - 4 ชิ้น

มื้อเย็น

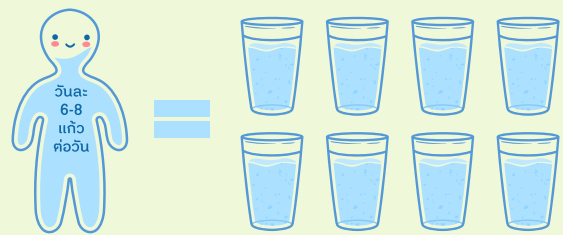
- ข้าวผัดหมู
- ปลาทอด 1 ตัว
- แองจิต 1 ถ้วย
- ผลไม้ตามฤดูกาล
เช่น มะม่วง ½ ลูก

ก่อนนอน

- นม 1 แก้ว



น้ำเปล่าก็สำคัญ กับการสร้างสมดุล ของร่างกาย



ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 6 - 8 แก้วต่อวัน
(1 แก้วประมาณ 250 มิลลิลิตร)

เช็กสัญญาณลูกขาดน้ำ

- ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ
- อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มึนงง และเวียนศีรษะ
- ริมฝีปากแห้ง แตก
- ปัสสาวะออกน้อย มีสีเหลืองเข้ม
- ร่างกายอ่อนเพลีย
- หากลูกดื่มน้ำไม่เพียงพอ ร่างกายจะไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ ทำให้มีความร้อนในร่างกายมากเกินไป
- หากขาดน้ำมากอาจจะทำให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ล้มเหลว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ไตวายเฉียบพลัน

อาหารที่ต้องเลี่ยง

- ✗ อาหารหมักดอง
- ✗ อาหารคิบ เช่น เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก
- ✗ อาหารรสจัด
- ✗ น้ำอัดลม ชา กาแฟ
- ✗ ขนมหวาน เช่น ลูกอม



- ✗ ขนมกรุบกรอบ และขนมที่ใส่ผงชูรสเยอะ
 - ✗ เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์
- ขนมอาหารจังก์ฟู้ดกินได้พอเป็นยาใจให้เด็กๆ แต่ต้องควบคุม อย่ากินเยอะ และงดกินก่อนมื้ออาหาร เพราะจะทำให้กินข้าวได้น้อย



MOVE More

ขยับ เคลื่อนไหว ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ

วันนี้เด็กๆ เคลื่อนตัวขยับกายกันบ้างหรือยังคะ....

EMS อยากชวนมองมุมใหม่ จากที่เคยคิดว่าการออกกำลังกายและการทำให้ร่างกายแข็งแรงต้องเต็มไปด้วยสารพัดรูปแบบ ซึ่งมีข้อแม้และข้อจำกัดไม่น้อย การทำให้ร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัยและมีพัฒนาการที่ดีเหมาะสมตามวัย ไม่ใช่การออกกำลังกายเท่านั้น แต่เป็นการมี “กิจกรรมทางกาย” ค่ะ คำนี้องค์การอนามัยโลกนิยามว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใดก็ได้ที่กล้ามเนื้อในร่างกายได้ใช้พลังงาน ซึ่งรวมไปถึงการเคลื่อนไหวทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นการเดินไปตลาด การปั่นจักรยานไปซื้อของแถวบ้าน การเดินขึ้นบันได การวิ่งเล่นไล่จับกับเพื่อน ฯลฯ ล้วนนับเป็นการมีกิจกรรมทางกาย

เมื่อเข้าใจความหมายของการมีกิจกรรมทางกายแล้ว มาดูข้อมูลที่จะทำให้เราสามารถมีกิจกรรมทางกายให้สุขภาพกายและใจแข็งแรงได้ว่ามีอะไรบ้าง



3 หมวดกิจกรรมทางกาย

1. กิจกรรมทางกายในการเดินทาง

เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การไปตามสถานที่ต่างๆ ไปตลาด ไปวัดทำบุญ ไปโรงเรียน

2. กิจกรรมทางกายในโรงเรียน

กิจกรรมที่เกิดจากการเรียนในโรงเรียน เช่น กิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมเข้าจังหวะในช่วงโมงเรียน

3. กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง

เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเต้น การวิ่งเล่น การปั่นจักรยาน

ออกกำลังกายดีต่อกายและใจ

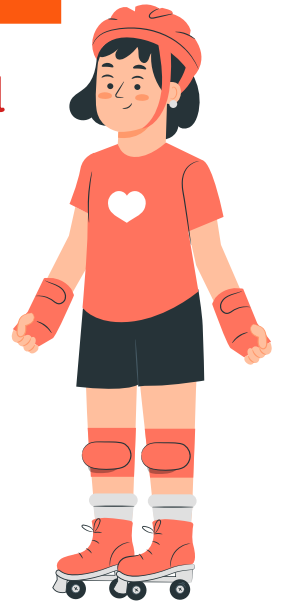


Boost your body

- ร่างกายแข็งแรง
- เสริมสร้างสมรรถภาพ
- เสริมสร้างบุคลิกภาพ
- สร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
 - ลดภาวะโรคอ้วน
 - ลดภาวะโรค NCDs
 - ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

Boost your mind

- ลดซึมเศร้า
- คลายความวิตกกังวล
- อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย
 - สร้างความมั่นใจ
 - สร้าง Self Esteem (เห็นคุณค่าในตนเอง)
 - พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม



Tips เทคนิคสร้าง Self Esteem ให้ลูก

- เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและรับฟัง
- ยอมรับตัวตน เพราะการที่เด็กเห็นความสำคัญของตัวเอง เป็นส่วนสำคัญของการสร้าง Self Esteem
- ชื่นชมในการกระทำของลูก
- พ่อแม่มีเวลาอยู่กับลูก ร่วมทุกข์และสุขไปกับลูก จะทำให้ลูกรู้สึกว่ามีคุณค่า

กิจกรรมทางกายแบบไหน?

กิจกรรมสำหรับเด็กวัยเรียน 6 - 12 ปี ต้องหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวครบทุกส่วน



กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

กิจกรรมที่เสริมความแข็งแรงของระบบหัวใจ
การไหลเวียนเลือดและปอด
ให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น
วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ โยคะ



สร้างความแข็งแรงของกระดูก

กิจกรรมที่กระตุ้นการทำงานของกระดูก
กระโดดเชือก โหนบาร์
บาสเกตบอล แทรมโพลีน



สร้างกล้ามเนื้อ

กิจกรรมสร้างกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่
เชิร์ฟสเกต ว่ายน้ำ
เล่นเครื่องเล่นสนาม ปั่นจักรยาน



กิจกรรมทางกาย ทำมาน้อยแค่ไหนถึงจะเพียงพอ

ระดับเบา (Light-Intensity Physical Activity)

ออกแรงน้อย ใช้กำลังระดับเบาๆ
เช่น การเคลื่อนไหวทำกิจกรรม
ในชีวิตประจำวัน การเดินช้าๆ
ยกสิ่งของต่างๆ

ระดับปานกลาง (Moderate-Intensity Physical Activity)

ออกแรงและใช้กำลังร่างกาย
ระดับปานกลาง
หายใจเร็วขึ้นจากระดับปกติ
ไม่ถึงกับเหนื่อยหอบ
มีเหงื่อออกซึมเล็กน้อย
ยังพูดเป็นประโยคได้

ระดับหนัก (Vigorous-Intensity Physical Activity)

ออกแรงและใช้กำลังร่างกาย
ระดับหนัก
หายใจแรง หัวใจเต้นเร็วขึ้น
มากกว่าปกติ เหนื่อยหอบ
เหงื่อออกมาก พูดได้เพียงคำสั้นๆ
เพื่อให้ส่งผลดีกับสุขภาพ
ต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย
10 นาทีขึ้นไป

กี่นาที
ต่อวัน
?

อย่างน้อย



- ออกแรงและใช้กำลังร่างกาย ระดับปานกลาง - หนัก
อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน
- มีกิจกรรมทางกายพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

20 นาที
ก่อนไปโรงเรียน

เดินไปโรงเรียน
ปั่นจักรยาน
เดินประกอบเพลง



20 นาที
หลังเลิกเรียน

วิ่งในสวนสาธารณะ
ปั่นจักรยาน
เล่น Tiktok กับเพื่อน



อย่างน้อย
60 นาที
แบ่งเป็นช่วงละ
20 นาที

20 นาที
ช่วงพักเบรก



เตะบอล เล่นบาส
เล่นเครื่องเล่นสนาม
ชั่วโมงพลະในโรงเรียน

กดที่นี่เพื่อดู
ข้อมูลเพิ่มเติม



ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ “คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน” รวบรวมตัวอย่างของกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้เมื่ออยู่ที่บ้าน กิจกรรมไม่ยุ่งยาก พร้อมบอกประโยชน์ที่จะได้รับ ครบทั้ง 3 ช่วงวัยตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ
<https://www.thaihealth.or.th/?p=137331>



ที่มา :

- คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- U.S. Department of Health and Human Services



นอนให้พอ ทุญแจสู่พัฒนาการก้าวไกล

เหมือนเส้นผมบังภูเขานะคะ กับแค่เรื่อง “นอน” เพราะหลายคนอาจคิดไม่ถึงว่าการนอนพอสำคัญต่อพัฒนาการที่ดีของเด็กๆ อย่างมาก

บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร The Lancet Child & Adolescent Health รายงานว่าเด็กวัยประถมศึกษาที่นอนหลับน้อยกว่า 9 ชั่วโมงต่อคืน มีความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญในบางส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ ความฉลาด และความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเทียบกับเด็กที่นอนหลับอย่างเหมาะสม 9 - 12 ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเพิ่มมากขึ้นได้ด้วย เช่น เกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นในเด็กที่อดนอน และที่แน่นอนคือการนอนหลับไม่เพียงพอยังเชื่อมโยงกับปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจำ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจของเด็กด้วย



เช็กลิสต์ “เมื่อนอนไม่พอ”

- ☐ หงุดหงิดหรือมีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่าปกติ
- ☐ ไม่ค่อยมีสมาธิกับการเรียนและการทำกิจกรรม
- ☐ หลับเป็นประจำเมื่อนั่งรถ
- ☐ เมื่อไม่มีกิจกรรมหรือชวนคุยมักจะ “เหม่อ” เป็นพักๆ
- ☐ มีปัญหาเมื่อต้องปลุกให้ตื่นและเมื่อถึงเวลาไม่ค่อยยอมนอน
- ☐ มักจะง่วงนอนหรือ “งูบ” เร็วกว่าเวลานอนปกติ

“การนอนที่มีคุณภาพ”

หมายถึง ชั่วโมงการนอนที่ครบตามจำนวนชั่วโมงของแต่ละช่วงวัย
รวมถึงการนอนหลับที่มีคุณภาพ
ครบวงจรทุกระยะของการนอนหลับ



คุณภาพการนอนกับสุขภาพ

นอนคุณภาพ “ดี”

- ภูมิคุ้มกันร่างกายดี
- ลดปัญหาพฤติกรรม
- การเรียนดี
- ความจำเป็นเลิศ
- มีสมาธิ จดจ่อ
- สุขภาพกาย-ใจแข็งแรง

นอนไม่ดี ไม่มีคุณภาพ

- การเจริญเติบโตช้า
- เพราะโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ไม่ทำงาน
- เสี่ยงซึมเศร้า
- การเรียนรู้แย่
- ไม่ Active ไม่กระตือรือร้น
- สมาธิสั้น เหม่อลอย
- สารพัดโรครุมเร้า : โรคอ้วน โรคความดัน โรคเบาหวาน



ที่มา : National Sleep Foundation



Healthy Kid's Magic Box

เกมสนุกๆ เป็นหนึ่งในการสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อเติมเต็มความรู้ด้านสุขภาพให้กับเด็กๆ แบบสนุกได้ประโยชน์และเกิดแรงจูงใจด้านบวก เป็นวิธีส่งเสริมพฤติกรรมทางสุขภาพที่ทำให้ตัวเด็กได้มีส่วนร่วมสร้างความเข้าใจด้วยตัวเอง ครังนี้มีเกมแบบเฮลท์ตี้ มาฝากกันค่ะ

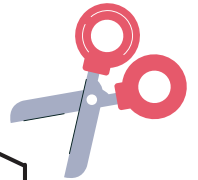
อุปกรณ์:

1. กรรไกรสำหรับตัดกล่อง
2. กาวหรือสก็อตเทป



วิธีทำ

1. ปริ้นท์ Healthy Kid 's Magic Box
2. ตัดตามรอยแล้วพับเป็นกล่อง
3. พับแล้วไม่แน่นสามารถใช้กาว หรือสก็อตเทปติดเพื่อให้กล่องแน่นมากขึ้น



กติกาและการเล่น

1. โยน Healthy Kid's Magic Box คนละ 1 ครั้ง
2. หากผลออกมาว่า เป็นสัตว์ตัวใด ให้ทำท่าเลียนแบบสัตว์ชนิดนั้นและทำตามคำสั่งที่ระบุไว้ (ระยะเวลาให้สมาชิกกำหนดร่วมกัน)
3. เพื่อให้ได้เคลื่อนไหวใช้พลังงาน เมื่อโยนครบจำนวนผู้เล่นแล้ว ให้วนกลับมาโยนซ้ำใหม่ อย่างน้อย 3 รอบ

คำสั่งเพิ่มเติมความสนุก

- เกมนี้สามารถเล่นเดี่ยว จับคู่ หรือเล่นเป็นทีมก็ได้ จะช่วยให้สนุกและท้าทายมากขึ้น
- ขณะที่ทำท่าสัตว์แต่ละชนิด เพิ่มความสนุกด้วยการร้องเพลงประกอบไปด้วย เช่น เพลงช้าง หรือเพลงที่ผู้เล่นร้องได้ร่วมกัน
- หากผู้เล่นอีกฝ่าย ทำท่าไม่เหมือน ให้ทำใหม่ได้จนกว่าจะเหมือน เพื่อกระตุ้นให้ใช้กล้ามเนื้ออย่างเต็มที่