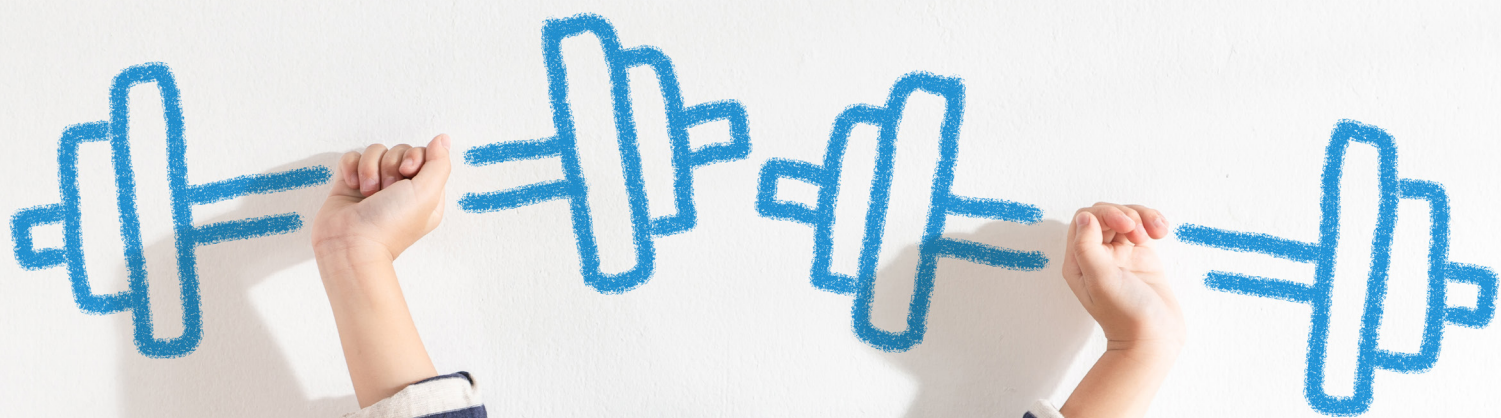




Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมวัย

Healthy Kids เด็กไทยร่างกายแข็งแรง



กินดี

กินอย่างไร
เป็นอย่างนั้น

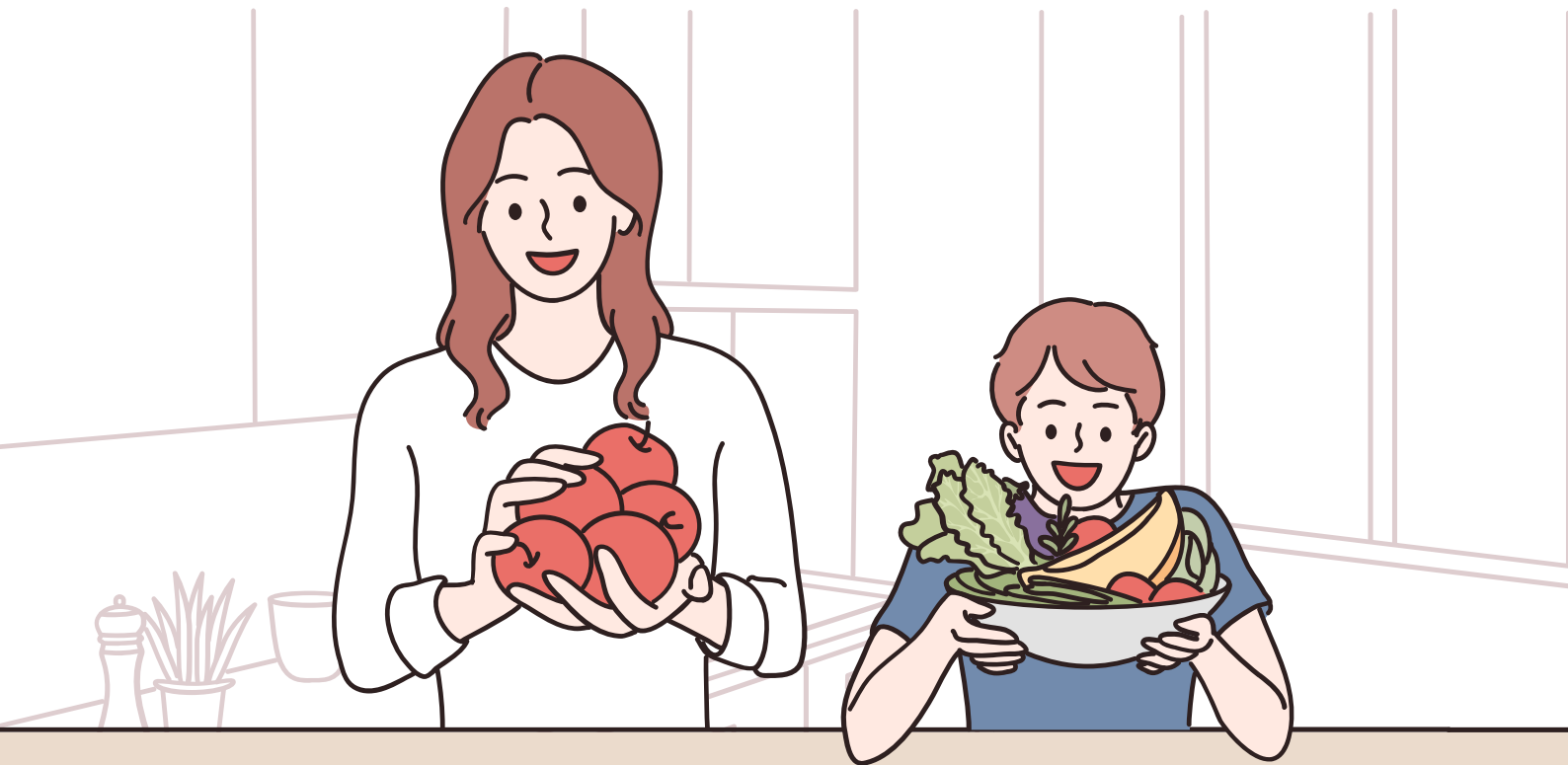
นอนพอ

นอนดี
สร้างสุขภาพดี

วิ่งเล่น
ชวนลูกขยับ

แก้ปัญหาค่าทาง
ทำร้ายสุขภาพ





เด็กช่วงวัยเรียน 6-12 ปี เป็นช่วงสำคัญที่ต้องวางรากฐานด้านสุขภาพให้แข็งแรง เพราะจะเป็นหลักประกันของการเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพดีในอนาคต สองเรื่องที่สำคัญมากๆ ที่จะช่วยสร้างรากฐานให้ลูกมีสุขภาพที่ดี

1. เด็กต้องไม่เจ็บป่วยง่าย แต่ด้วยสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย เราจะเห็นเด็กป่วยกันง่าย และยังไม่นับโรคอุบัติใหม่ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ซึ่งการที่เด็กป่วยบ่อยนั้นส่งผลต่อต้นทุนทางสุขภาพที่ลดน้อยลงไปด้วย

2. พัฒนาการต้องสมวัย แต่ที่ไม่สมวัย มาทั้งจากรูปแบบวิถีชีวิต การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในบ้าน ซึ่งสกัดกั้นพัฒนาการของเด็กอย่างมาก ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กก็จะส่งผลต่อเนื่องจนอาจจะเป็นปัญหาพฤติกรรมในระยะยาว

EMS ฉบับที่2 เราจะชวนคุณพ่อคุณแม่ และผู้ดูแลเด็กเข้าใจแนวทางของการที่เด็กจะมีสุขภาพดีอย่างสมดุล เริ่มต้นที่ Eat Good “กินอย่างไรเป็นอย่างนั้น” เด็กควรกินและไม่กินอาหารประเภทไหน เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องรู้ ท่ามกลางอาหารจังก์ฟู้ดครองเมือง Move More “หยุดพฤติกรรมทำสุขภาพกายแย่” เลือกทำกิจกรรมทางกายแบบใดที่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดี และ Sleep Well “นอนดีสร้างสุขภาพดี” นำเสนอวิธีการกำจัดสิ่งกีดขวางการนอนของเด็ก เพื่อให้ตื่นมาสดชื่น เป็นเช้าอีกวันที่สุขภาพจะดีแน่แน่นอนให้เพียงพอ

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด



EAT Good

กินอย่างไรเป็นอย่างนั้น You are What you Eat

เมื่อลูกน้อยเริ่มฟันวัยอนุบาลไปแล้ว พ่อแม่มักจะไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญเรื่องการกินเท่าที่ควร เพราะลูกสามารถกินอาหารได้หลากหลาย แต่ในความหลากหลายนั้นอาจจะได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนหรือมากเกินไป รวมไปถึงยุคนี้ก็จะเห็นว่าเทรนด์อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจังก์ฟู้ดและร้านน้ำหวานต่างๆ มาแรงมาก มีอยู่ทุกห้างร้านและหน้าโรงเรียน และต่างก็มุ่งไปที่กลุ่มเป้าหมายคือเด็กวัยเรียน สถานการณ์เหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมการกินและส่งผลต่อสุขภาพของเด็ก

จากรายงานสุขภาพคนไทย กรมอนามัย พ.ศ.2563 สำรวจพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารสำหรับเด็กไทย พบว่า ซื้ออาหารตามความชอบ 27.7% ซื้อเพราะอยากกิน 18.8% ซื้อเพราะรสชาติเป็นหลัก 18.8% ส่วนการคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร มีเพียง 8.1% เท่านั้น เห็นรายงานนี้ ทำให้นึกถึงคำกล่าวที่เรามักจะเคยได้ยินว่า “You are what you eat” กินอย่างไรก็เป็นแบบนั้น หากไม่อยากเห็นเด็กเติบโตมาติดหวาน ป่วยง่าย อ้วน มาเริ่มสร้างพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพที่ดีกันตั้งแต่วันนี้

เช็กลิสต์ สัญญาณ ลูกกำลังติดน้ำตาล?

- ☐ อยากกินขนมหวานทั้งวัน
- ☐ หงุดหงิดง่าย ขี้โมโห กังวาล และเครียด
- ☐ กินขนม ของหวานระหว่างหรือหลังมื้ออาหารทุกครั้ง
- ☐ อยากกินอาหารประเภทแป้ง ช่วงเช้าหรือตอนดึกบ่อยๆ
- ☐ ยิ่งงดยิ่งอยากกินหวาน

กินดี ดีตั้งแต่หัว จรดเท้า



สมอง

ไขมันดี
วิตามินอี
ไฟเบอร์



ปลา น้ำมันถั่วเหลือง
ถั่วแดง เมล็ดทานตะวัน
ผักโขม อะโวคาโด

ฟัน

แคลเซียม
วิตามินดี
ฟอสฟอรัส



นม โยเกิร์ต
คะน้า ผักกระเฉด
ปลาเล็กปลาน้อย
เห็ดนางฟ้า ไข่แดง
ตะขบ ลูกหว่า มะพร้าว

ผิวหนัง

วิตามินเอ
(เบต้าแคโรทีน)
วิตามินซี

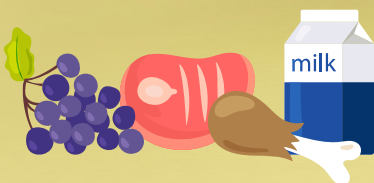


แครอท ถั่วแดง
ฟักทอง มะเขือเทศ
หอมหัวใหญ่ ส้ม

กล้ามเนื้อ

โปรตีน
โพแทสเซียม

เนื้อสัตว์ นม ส้มโอ องุ่น สาลี่



ระบบย่อยอาหาร

ไขมันดี
ไฟเบอร์
โพรไบโอติกส์

ข้าวโพด มะละกอ ฝรั่ง กล้วย
น้ำมันถั่วเหลือง
นมเปรี้ยว โยเกิร์ต กิมจิ



พม

โปรตีน
สังกะสี
ธาตุเหล็ก

เนื้อสัตว์ หอมหัวใหญ่
ผักกาดแก้ว ตับไก่
กุ้ง ปลาหมึก



ตา

วิตามินเอ
(เบต้าแคโรทีน)

ผักบุ้ง แครร์รอต ฟักทอง
มะเขือเทศ ตับ ไช้



หัวใจ

ไขมันดี
แมกนีเซียม
ไฟเบอร์

ถั่วลิสง ยอดผักแม้ว
บรอกโคลี ข้าวกล้อง
กล้วย อะโวคาโด



กระดูก

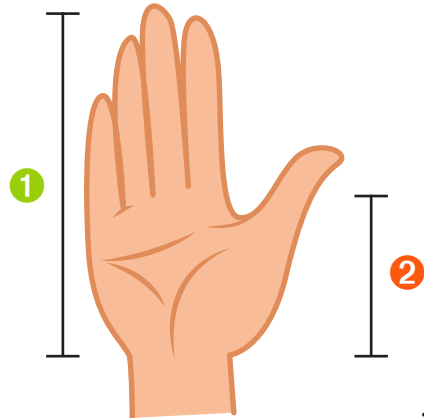
วิตามินดี
แคลเซียม
ฟอสฟอรัส

นม ชีส โยเกิร์ต
ปลาเล็กปลาน้อย บรอกโคลี
คะน้า ใบชะพลู ผักกระเฉด
งา สาหร่าย



กินพอดี...อยู่ที่ฝ่ามือ

เทคนิคคำนวณปริมาณวัตถุดิบง่ายๆ
ด้วยสองมือของเรา (เป็นปริมาณอาหาร 1 มื้อ
สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี)



① หนึ่งฝ่ามือ = ปริมาณเนื้อสัตว์
(รวมความยาวถึงนิ้วมือ) 150 กรัม

② หนึ่งฝ่ามือ = ปริมาณเนื้อสัตว์
(ไม่รวมความยาวถึงนิ้วมือ) 100 กรัม

1 วันต้องการโปรตีน (เนื้อสัตว์ เนื้อปลา)
วันละ 40 กรัม (6 ช้อนโต๊ะ)

③ หนึ่งกำมือ = 1 ถ้วยตวง
1 วันต้องการคาร์โบไฮเดรต
(ข้าวสวย อาหารที่มีแป้ง)
วันละ 3-4 ถ้วยตวง (6-8 ทัพพี)
1 วันต้องการผัก 1 ถ้วยตวง



④ หนึ่งหัวแม่มือ = 1 ช้อนโต๊ะ

1 วันต้องการไขมัน/น้ำมันพืช 1-2 ช้อนโต๊ะ

⑤ หนึ่งข้อมือหัวแม่มือ = 4 กรัม (1 ช้อนชา)

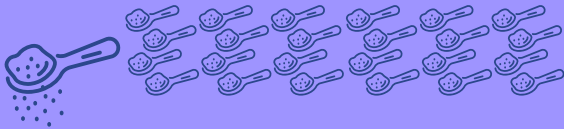
1 วันกินน้ำตาลไม่เกิน 2 ช้อนชา

ข้อมูลอ้างอิง :

<https://jennieagg.com/portfolio/the-handy-guide-to-portion-size/>

เพจ ลดพุง ลดโรค

สถานการณ์ ติดหวาน ในไทย



- เด็กไทยกินน้ำตาลมากถึง **25 ช้อนชา/วัน** เกินกว่าที่องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนด

ปริมาณน้ำตาลที่แนะนำ
จากองค์การอนามัยโลก (WHO)
ผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา/วัน
เด็กไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา/วัน

- **25%** ของเด็กไทยอายุ 6-14 ปี ติดหวานจากเครื่องดื่มชง



กดที่นี่เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม



- เด็กไทยดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเฉลี่ยกว่า **3 แก้ว** (เฉลี่ยต่อวัน)

นิยมดื่มเครื่องดื่มชงเย็น เช่น กาแฟ ชานมไข่มุกและน้ำแต่งรสต่างๆ ซึ่งมีวัตถุดิบให้ความหวานแตกต่างกัน

ข้อมูลอ้างอิง : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เกณฑ์ระดับความหวานของเครื่องดื่มเย็น

ทั้งจากน้ำตาล น้ำเชื่อม นมข้น น้ำหวาน น้ำผึ้ง ฯลฯ



กดที่นี่เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม

ดูข้อมูลเรื่องการกินหวาน เพิ่มเติมได้ที่ เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ลดพุง ลดโรค

ถ้าไม่อยากให้ลูกสุขภาพพัง!

~~กินข้าวกับเนื้อสัตว์ปรุงสุก ไม่ต้องกินผักก็แข็งแรงได้~~

✓ เด็กควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย



~~ให้กินขนมหวานหลังมื้ออาหาร~~

✓ กินผลไม้ดีต่อระบบขับถ่ายและมีวิตามิน



~~อาหารฟาสต์ฟู้ดอยากกินต้องได้กิน~~

✓ กินน้อย ไม่บอ่ย เพราะมีไขมันและมีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและไม่ใช้เป็นรางวัลเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการมีพฤติกรรมกินที่ไม่ดีเมื่อโตขึ้น



~~วิตามินเสริมทดแทนอาหารหลักได้~~

✓ กินผักและผลไม้จากธรรมชาติดีต่อระบบการทำงานร่างกายและไม่มีสารตกค้าง





MOVE More

หยุดพฤติกรรมทำสุขภาพกายแย่

การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำนับเป็นการลงทุนกับร่างกายที่คุ้มค่ายิ่งกว่าการซ่อมแซมและรักษา จากรายงานขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของคนทั่วโลกในปี 2022 (Global status report on physical activity) พบว่าเกือบ 500 ล้านคน เสี่ยงจะเป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากการไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และถ้ายังไม่มีการกระตุ้นส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายจะทำให้มีค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มสูงขึ้น หากทำได้แทนการจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาล เปลี่ยนมาเป็นการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอจะช่วยสร้างพื้นฐานสุขภาพที่ดีและลดค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการรักษาสุขภาพลงไปได้มาก

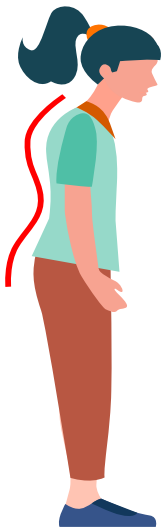
กดที่นี่เพื่อดู
ข้อมูลเพิ่มเติม



สำหรับเด็กวัยเรียนหากเพิ่มเติมการมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยสร้างสมดุล ปรับสรีระท่าทาง และยืดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะด้วยท่าทางต่างๆ เป็นทางเลือกที่ทำให้เด็กสนุกกับการมีกิจกรรมทางกายและยังช่วยสร้างสมาธิให้กับเด็กด้วย ดูทำโยคะสำหรับเด็กเพิ่มเติมได้ที่



ท่าทางทำนายนปัญหาสุขภาพ



ถ้าลูกกำลังคอยื่น หลังค่อม เอวแอ่น ไหล่ยก
รับปรับโดยค้วน เพราะกระทบกับสุขภาพและโครงสร้างของกระดูก

ทำยืงไม่ดี มีปัญหาสุขภาพ

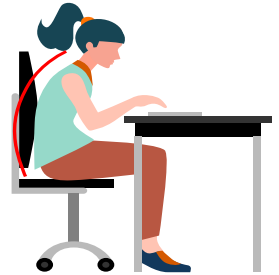
เหนื่อยล้า ปวดหัว ปวดคอ ปวดหลัง ปวดข้อ
ไม่มีสมาธิ อารมณ์แปรปรวน ภูมิคุ้มกันต่ำ
ความสูงลดลง เคลื่อนไหวช้า

ทำนั่งที่ไม่เหมาะสม

ก้มคอมากเกินไป
นั่งห่างจากโต๊ะเรียนมากเกินไป
ทำนอนเขียนหนังสือบนโต๊ะ

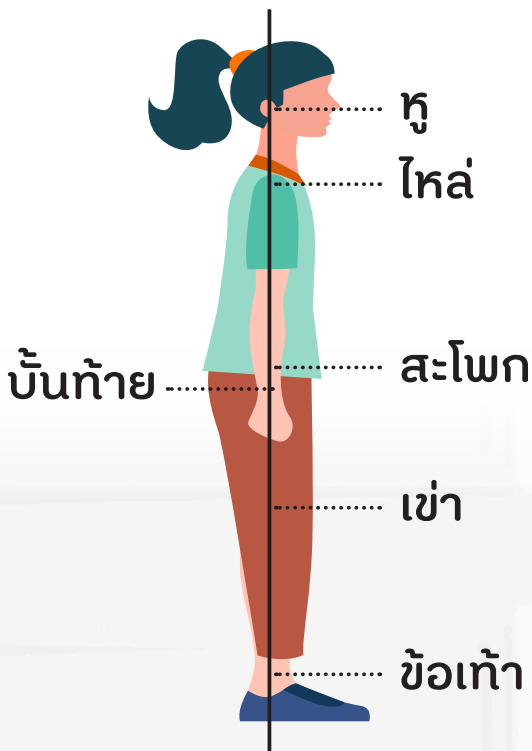
ปรับท่าทางที่ดี

ปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้ทำนั่งไม่ถูกต้อง
ขนาดเก้าอี้หรือโต๊ะเรียนที่ไม่เหมาะสม
กับความสูงและน้ำหนัก



ทำนั่งที่เหมาะสม

- นั่งหลังตรง ขณะนั่งบนเก้าอี้
- นั่งแล้วลงน้ำหนัก ที่ก้นทั้งสองข้างเท่ากัน โดยที่ลำตัวตรงไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง



พ่อแม่หมั่นสังเกตลูกหากมีอาการปวดหลัง ปวดคอ
ควรปรึกษาคุณหมอด้านพัฒนาการ เพราะท่าทาง
ที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อความยืดหยุ่นของร่างกาย
และกล้ามเนื้อ หากเด็กอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องนานๆ
จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและมีอาการเจ็บป่วยได้
ในระยะยาว

ข้อมูลอ้างอิง :

www.spinalcarechiropractic.com.au/blog/2020/7/17/chiro-for-kids

<https://pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=1744>



นักเรียนแบกกระเป๋าหนักเกินไป

The National Posture Institute มีคำแนะนำว่า
กระเป๋าของเด็กไม่ควรหนักเกิน 15% ของน้ำหนักตัว
เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อและกระดูกของเด็ก

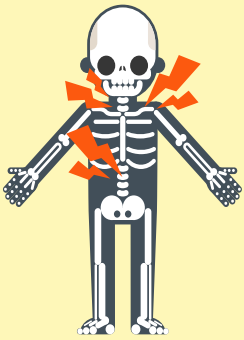
Parents To Do

✓ ใช้กระเป๋าเป้สะพายหลัง



>15%

ของน้ำหนักตัว



กระเป๋าหนัก กระทบอะไรบ้าง

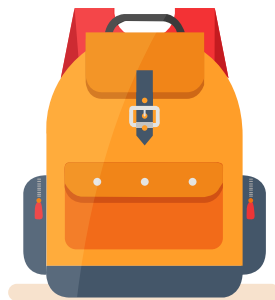
- กระดูกสันหลังโค้ง
- ปวดหลัง
- ปวดคอ
- ปวดไหล่
- ในระยะยาว กระทบกับพัฒนาการความสูง



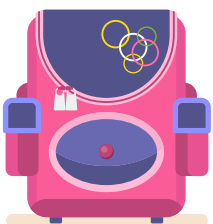
- กระเป๋าแบบสะพายไหล่ถึง 2 ข้าง

✓ จัดกระเป๋าแต่ละระดับชั้น

- ชั้น ป.1-2
ไม่เกิน 3 กก.
- ชั้น ป.3-4
ไม่เกิน 3.5 กก.
- ชั้น ป.5-6
ไม่เกิน 4 กก.



- วางของในกระเป๋าให้สมดุล ไม่หนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง



- หากหนักเกินไป เปลี่ยนใช้กระเป๋แบบที่มีล้อลาก เพื่อไม่ให้เด็กใช้กล้ามเนื้อหลังตลอดเวลา ขณะลากเปลี่ยนสลับมือซ้ายขวาเพื่อให้ใช้กล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้างอย่างสมดุล

✓ ช่วยลูกจัดตารางเรียน

- ✓ หากทางออกร่วมกับโรงเรียน เช่น ฝากหนังสือหรืออุปกรณ์การเรียนบางอย่างไว้ที่โรงเรียน

ข้อมูลอ้างอิง :

ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



SLEEP Well

นอนดีสร้างสุขภาพดี

การนอนมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเด็ก เพราะฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกาย (Growth Hormone) จะเกิดขึ้นมากในช่วงวัยเด็กโดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืนขณะที่เด็กหลับ พ่อแม่จึงต้องให้ความสำคัญกับการนอนของเด็กเป็นอย่างมาก แต่ปัจจุบันมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เด็กนอนน้อย ไม่ยอมนอน ซึ่งในระยะยาวจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก

Sleep Well ฉบับนี้จึงชวนมาดูวิธีการนอนดีสร้างสุขภาพดี เพื่อเป็นตัวช่วยให้พ่อแม่นำไปใช้กับลูกเพื่อสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีของเด็ก

Sleep Hack ช่วยลูกหลับเร็ว เทคนิคสำหรับพ่อแม่ เพื่อให้ลูกนอนหลับได้เร็วขึ้น

- ☐ ไม่กินหวานและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนก่อนนอน
- ☐ ไม่หิวและไม่อึดเกินไป
- ☐ ไม่นอนกลางวันนานเกินไป
- ☐ งดเล่นหรือทำกิจกรรมตื่นเต้นก่อนนอน
- ☐ งดใช้จอ ทั้งโทรทัศน์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ทีวี
- ☐ อ่านนิทานก่อนนอน
- ☐ เข้านอนเวลาเดิมทุกวัน
- ☐ ปิดไฟเวลานอน หรือมีแสงไฟสลัวๆ เพราะแสงสว่างมีผลทำให้ตื่น ส่วนความมืดทำให้่วงและหลับ



Bedtime Routine

เด็กที่มีกิจวัตรประจำวันการนอนที่ดี
เข้านอนตรงเวลาจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

- **เติบโตสมวัย**

เพราะ Growth hormone ทำงาน

- **หัวใจทำงานดี**

การนอนช่วยลดความเสียหายของหลอดเลือด
ที่มาจากฮอร์โมนความเครียด

- **สร้างภูมิคุ้มกัน**

การนอนอย่างเต็มอิ่มช่วย
เสริมสร้างสารไซโตไคน์
(Cytokines) ทำหน้าที่
ต่อสู้กับเชื้อโรค รักษา
อาการอักเสบและความเครียด

- **สมาธิดีขึ้น**

แค่นอนเพิ่มจากเวลาเดิม 27 นาทีต่อคืน จะช่วย
จัดการกับอารมณ์และแรงกระตุ้นที่เข้ามาได้ง่าย

- **ลดการบาดเจ็บ**

มีงานวิจัยจากประเทศจีนพบว่า เด็ก
วัยเรียนที่นอนน้อยกว่า 9 ชม./คืน มี
แนวโน้มที่จะเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ
จนต้องพบคุณหมอ และใน 1 ปี มีเด็ก
กว่า 91% ที่บาดเจ็บอย่างน้อย 2 ครั้ง
หรือมากกว่า

ข้อมูลอ้างอิง :

www.parents.com

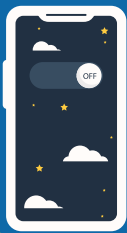
www.samitivejhospitals.com



แค่นอนน้อยก็อ้วนได้

มีการศึกษาเมื่อปี 2004 พบว่าคนที่นอนน้อยกว่า 6 ชม.ต่อคืน
มีแนวโน้มอ้วนเพิ่มขึ้น 30% เมื่อเทียบกับคนที่นอนหลับ 7-9 ชม. และ
การวิจัยล่าสุดพบความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับและฮอร์โมน
ที่ควบคุมความหิว “Ghrelin” และฮอร์โมนที่ส่งสัญญาณความอิ่ม
ในสมองและควบคุมความอยากอาหาร “Leptin”

ซึ่งเมื่อนอนน้อยมีผลต่อการลดลงของฮอร์โมน Leptin และส่งผล
ต่อการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน Ghrelin นั้นหมายความว่าถ้าเรานอนน้อย
ก็จะยิ่งหิวมากขึ้นและการควบคุมความอยากอาหารก็แย่ลงด้วย



เลิกคิดจอบ้างไร ให้ได้ผล?

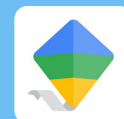
- เฮอร์ฟิวเล่นตามช่วงเวลาที่กำหนด
- หากิจกรรมทดแทนการใช้จอ เลือก
กิจกรรมที่หลากหลายและเล่นร่วมกับ
พ่อแม่
- พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี
- ติดตั้งแอปช่วยจำกัดเวลา ป้องกัน
การเข้าถึงสื่อลามกอนาจาร และ
มีจลาชีพนบนโลกออนไลน์

แอปพลิเคชันควบคุมการใช้หน้าจอของเด็ก



Bark

ช่วยติดตามข้อความ เนื้อหา
ในการใช้งานบนโซเชียลมีเดีย
ได้ทั้งหมด 24 แอป ตรวจสอบ
เนื้อหา อีเมลที่เป็นอันตราย และ
ส่งแจ้งเตือนเมื่อแอปตรวจเจอ
ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น
การ Cyberbullying, สัญญาณ
การฆ่าตัวตาย



Google
Family Link

ช่วยจำกัดการติดตั้งแอปและ
เว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม รวมถึง
ติดตามพิกัดตำแหน่งของเครื่อง
ที่ใช้งาน กำหนดเวลาและรายงาน
การใช้งานหน้าจอได้แบบรายวัน
รายสัปดาห์หรือรายเดือน

