



Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมวัย

สามสมดุล ลดเสี่ยงโรค NCDs

กินดี

กินดี ลดเสี่ยงโรค

วิ่งเล่น

แค่ขยับ
เท่ากับช่วยลดอ้วน

นอนพอ

แค่นอนให้พอ
ก็พร้อมสู้โรค



กลุ่มโรค NCDs คือ?

กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) คือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้ แต่เกิดจากปัญหาพฤติกรรม โดยเฉพาะชีวิตที่เร่งรีบ ขาดการออกกำลังกาย เน้นกินแต่อาหารสำเร็จรูปและฟาสต์ฟู้ด ไม่มีกิจกรรมทางกาย และไม่มีพื้นที่โล่งแจ้งให้ผ่อนคลายและออกกำลังกาย ล้วนเป็นสาเหตุให้คนเมืองมีความเสี่ยงสูง

ส่วนใหญ่แล้วโรคในกลุ่มนี้จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ คือค่อยๆ สะสมอาการทีละนิด จนโรคค่อยๆทวีความรุนแรงขึ้นและกลายเป็นอาการเรื้อรังในที่สุด จนถึงภาวะอันตรายและส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างมาก กลุ่มโรค NCDs เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาระยะยาวและกระทบต่อพื้นฐานสุขภาพของเด็ก ทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ตามวัยอย่างเหมาะสม

EMS ขวนพ่อแม่ผู้ปกครองดูแลสุขภาพด้วยการปรับพฤติกรรมเพื่อให้ห่างไกลจากกลุ่มโรค NCDs เริ่มที่สามสมดุล กินดี มีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม และนอนให้เพียงพอ

วิถีชีวิตเสี่ยงเกิดโรค



กินอาหารรสหวานจัด
เค็มจัด หรือมีไขมันสูง



ไม่มีกิจกรรมทางกาย



พักผ่อนไม่เพียงพอ



มีภาวะเครียด

สัญญาณเตือนพ่อแม่รู้ก่อนลูกเสี่ยงเป็นกลุ่มโรค NCDs

ความดันสูง

- ปวดศีรษะ
- เจ็บหน้าอก
- ใจสั่น หายใจถี่
- หัวใจเต้นเร็ว
- เลือดกำเดาไหลบ่อย

โรคอ้วน

- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแบ่งตามอายุและเพศ มีค่าสูงมากกว่า 3 เท่าของค่าเบี่ยงมาตรฐาน
- คัดนิมมวลกาย (น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง) มีค่าสูงมากกว่า 2 เท่าของค่าเบี่ยงมาตรฐาน

เบาหวาน

- หิวบ่อย กินมากขึ้น
- กระหายน้ำ
- ปัสสาวะบ่อย
- ท้องๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- น้ำหนักลดถึงที่กินปกติ

ข้อมูล : www.siphphospital.com

ข้อมูล : www.gj.mahidol.ac.th

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด



EAT Good

กินดี ลดเสี่ยงโรค

จากการสำรวจพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กไทย พบว่าส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารตามความชอบรสชาติ หรือเพียงเพราะอยากรับประทาน น้อยคนที่จะคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร สาเหตุนี้เองที่ทำให้เด็กมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งกระทบกับสุขภาพและเกิดโรคต่างๆ ได้

กินปิ้งย่าง ให้ปลอดภัย

- หมักเนื้อสัตว์ก่อนย่างด้วยสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น กระเทียม กะเพรา โหระพา ขมิ้น ผักชี เพื่อลดปริมาณสารก่อมะเร็งที่เกิดจากปิ้งย่าง
- กินกับผักสดและปิดท้ายด้วยผลไม้หลากหลายที่มีสารต้านมะเร็ง เพื่อลดผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อมูลอ้างอิง :

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

กินดีแบบไหน นักโภชนาการกดไลค์

+ อาหารว่างห้ามขาด

เด็กต้องกินทุก 3-4 ชั่วโมง ถ้าไม่ได้กินตามเวลา และไม่มีอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ เมื่อหิวจะกินขนมกรุบกรอบ กินจุบจิบหรือกินแต่ผลไม้หนักเกินไป

+ กินอาหารเหมือนพ่อแม่

ช่วยสร้างลักษณะนิสัยการกินที่ดี ลดปัญหาการกินยาก เลือกกิน ส่งผลต่อพฤติกรรมการกินตามใจปาก จนกลายเป็นเด็กอ้วน

+ กินพอดี

เด็กวัยเรียนใช้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี คำนวณแต่ละมื้อให้พอดีกับการใช้พลังงานที่จะใช้ในแต่ละวัน

+ ตัวอย่างที่ดี

พ่อแม่ผู้ปกครองมีอิทธิพลกับเด็ก ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกและกินอาหารเพื่อสุขภาพ

+ งดจอร์ระหว่างมื้ออาหาร

งดจอร์ระหว่างกินข้าวและสร้างบรรยากาศบนโต๊ะอาหารให้สร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กรู้สึกดีและนำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ดี

+ กำจัดสภาพแวดล้อมเสี่ยงอ้วน

สร้างสภาพแวดล้อมการกินเพื่อสุขภาพ ทั้งในตู้เย็นและบนโต๊ะอาหาร เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

ดูข้อมูลเพิ่มเติม

การกินของเด็กวัยเรียน



ข้อมูลอ้างอิง : www.parents.com

3 ลด ห่างไกล NCDs

ด้วยวิถีชีวิตปัจจุบัน เด็กมีภาวะโรคอ้วนและมีความเสี่ยงสูงมาก
ที่จะเป็นโรคในกลุ่ม NCDs แนวทางการกินเพื่อลดโรค
จึงสำคัญมากสำหรับพ่อแม่ในยุคนี้

ลดหวาน

- กินน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- กินผลไม้หวานน้อยแทนกินขนม
หลังมื้ออาหาร
- อ่านฉลากเลือกปริมาณ
น้ำตาลน้อย

ลดเค็ม

- โซเดียมไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา
ต่อวัน (หรือ 2,000 มิลลิกรัม) ต่อ
มื้ออาหารประมาณ 600 มิลลิกรัม
(มาตรฐานที่ WHO กำหนด)

x6

ลดมัน

- ใช้น้ำมันประกอบอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- เลือกน้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันคาโนล่า
เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และมีจุดเกิดควัน
สูง เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดสารอนุมูลอิสระ

- ระวังโซเดียมแฝงเพราะโซเดียม
บางชนิดอาจไม่มีรสเค็มเลย แต่ได้รับ
โซเดียมไปเต็มๆ เช่น

: อาหารที่ใส่ผงชูรสและผงปรุงรส
เพราะมีโมโนโซเดียมกลูตาเมต

: ขนมปัง คุกกี้ เพราะมีโซเดียม
คาร์บอเนต ซึ่งอยู่ในได้แก่ เบกিং-
โซดา ผงฟู

: ไส้กรอก แฮม เพราะมีโซเดียม
ไนเตรต ได้แก่ สารที่ทำให้เนื้อสัตว์
มีสีแดงอมชมพู

: ไข่ผง เจลลี่ ไอศกรีม เพราะ
มีโซเดียมอัลจิเนต ซึ่งเป็นสารเพิ่มความ
คงตัว

ดูข้อมูลเพิ่มเติม
ลดพุง ลดโรค





MOVE More

แค่ขยับเท่ากับช่วยลดอ้วน

จากรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการของกระทรวงสาธารณสุขปี 2566 พบเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนถึงร้อยละ 13.2 และเด็กอายุ 15-18 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 13.0 ซึ่งเกินกว่าค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้คือร้อยละ 12.0

ปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มโรค NCDs คือการไม่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ เพราะทำให้มีไขมันสะสมในร่างกายมากและระบบการเผาผลาญทำงานไม่ดี ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ไปดูกันค่ะว่าจะกระตุ้นให้เด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอได้อย่างไร

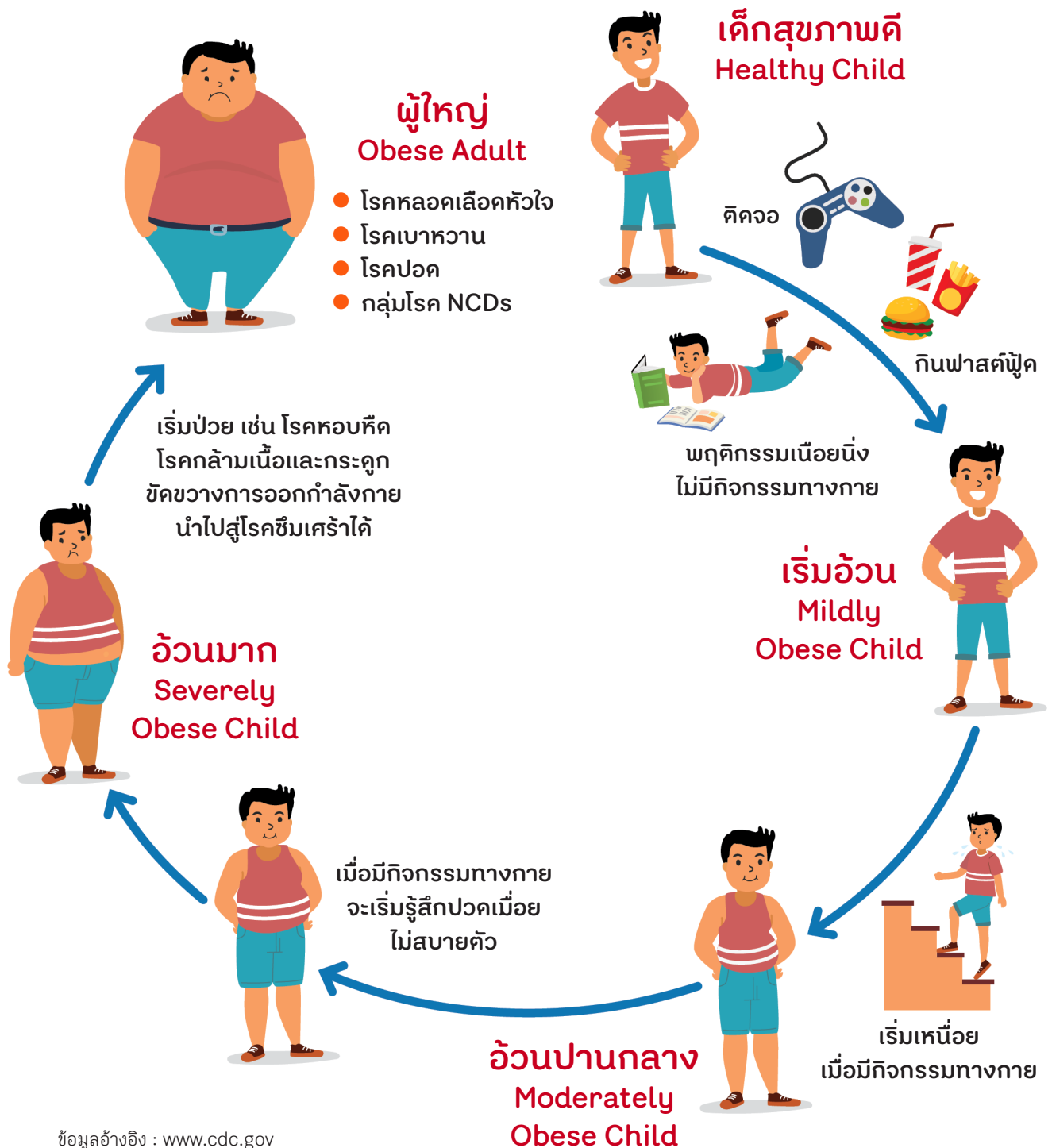
ดูข้อมูลเด็กอ้วนกับ
การออกกำลังกาย เพิ่มเติมได้ที่



“อ้วน” แล้ว เริ่มมีกิจกรรมทางกาย แบบไหนดี

- กิจกรรมที่ไม่ต้องรับน้ำหนักมาก
 - มีแรงกระแทกน้อย
 - เริ่มจากเบาไปหนักขึ้น
- มีกิจกรรมทางกายระดับที่เหนื่อย
แต่ยังพอพูดเป็นประโยคได้
- ผ่อนคลายหลังมีกิจกรรมทางกาย

วงจรเกิดเด็กอ้วน



เช็กก่อนอ้วน

เช็กหรือประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก

ด้วยการใช้กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี

ด้วยการพล็อตส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



จำแม่นน่ารัก แต่ช้ำโรค

อ้วนท้วนสมบูรณ์ แต่จริงๆ แล้วเป็นแหล่งสะสมโรคภัยไม่ถ้วน

เกิดกลุ่มโรค NCDs



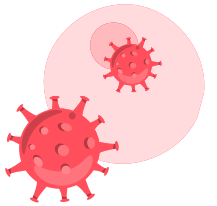
โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง
โรคความดันสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด
โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง

กระทบระบบทางเดินหายใจ

อาจจะเกิดภาวะทางเดินหายใจ
อุดกั้นขณะหลับ ทำให้เด็กนอนไม่
เพียงพอ

เสี่ยงติดเชื้อง่าย

เมื่อป่วยและมีอาการหนักอาจจะ
เสี่ยงติดเชื้องจนเสียชีวิต เช่น เป็นโรค
โควิด 19 ใช้เลือดออก ใช้หวัดใหญ่



กระทบการเรียนรู้

กระทบกับสมองส่วนฮิปโป
แคมปัส (สมองส่วนควบคุมความ
จำและการเรียนรู้) และสมองส่วน
หน้า (ควบคุมการตัดสินใจและแก้
ปัญหา) ทำงานผิดปกติ



เสีย Self

อาจจะโดนเพื่อนล้อเรื่องรูปร่าง
หรือทำกิจกรรมไม่ทันเพื่อน เชื่องช้า
งอแงๆ ทำให้สูญเสียความมั่นใจ
จนกลายเป็นความเครียดสะสม



ข้อมูลอ้างอิง :

www.rama.mahidol.ac.th

www.thaincd.com



SLEEP Well

แค่นอนพอ ก็พร้อมสู้โรค

รู้ไหมว่า “โรคมะเร็งลำไส้” สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการนอน ด้วยวิถีชีวิตที่ต้องนอนดึก ตื่นเช้า ทำให้บางวันไม่ได้กินอาหารเช้าหรือกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ มีส่วนทำให้เกิดลำไส้อักเสบ และเมื่อลูกถามก็กลายเป็นโรคมะเร็งลำไส้ได้ มีการศึกษาและวิจัยว่า คนจำนวน 1,240 คน พบว่าคนที่นอนน้อยกว่า 6 ชม. กว่า 47% จะมีอาการของมะเร็งลำไส้มากกว่าคนที่นอนหลับอย่างน้อย 7 ชม.ขึ้นไป รู้ถึงผลกระทบของเรื่องการนอนน้อยกว่าก่อโรคอย่างไรแล้ว ชวนพ่อแม่ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการนอนของลูกกันนะคะ

ข้อมูลอ้างอิง : www.rajavithi.go.th

3 ข้อสังเกต เมื่อคืนเด็กนอนพอไหม?

- (1) ตื่นมาตอนเช้า
รู้สึกไม่สดชื่น อยากจะนอนต่อ
- (2) ระหว่างวัน
มีอาการง่วงเหงาหาวนอนอยู่เรื่อยๆ
- (3) ถ้ามีโอกาสได้นอนช่วงกลางวัน
อาจจะหลับได้ภายใน 5 นาที

ข้อมูลอ้างอิง :

www.bangkokinternationalhospital.com



นอนน้อย เสี่ยงโรค!

ยังมีคนจำนวนมากที่เข้าใจผิดเรื่องการนอนว่า
ถ้าหลับสนิทแม้ใช้เวลาไม่นาน ก็มีคุณภาพ แม้นอนไม่ครบ 7-8 ชั่วโมงก็ตาม
แต่จริงๆ แล้ว การนอนน้อย มีผลอย่างมากต่อสุขภาพ
โดยเฉพาะกับเด็กๆ ด้วยแล้ว นอกจากมีผลต่อสุขภาพแล้ว
ยังมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ตามมาด้วย



ร่างกายเคิบโตช้า ไม่สมวัย

เพราะฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญ
เติบโตถูกสร้างน้อยลง

น้ำหนักเกิน

มีงานศึกษาพบว่าเด็กที่นอนดึก
เป็นประจำ มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 1.5-
2.5 กิโลกรัม

โรคเบาหวาน

นอนน้อยกว่า 6 ชม.ต่อวัน ส่งผล
ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและระดับ
อินซูลินในเลือดที่สูงขึ้น

โรคอ้วน

มีความผิดปกติของกระบวนการ
เผาผลาญน้ำตาลในเลือด ทำให้
น้ำตาลในเลือดไม่เพียงพอ จึงทำให้
กินมากขึ้น

ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ

มีงานวิจัยที่ทดลองกับคนที่
ไม่นอนเป็นเวลา 88 ชม. ผลพบว่า
มีความดันสูงมากผิดปกติ และ
ผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 60 ปี มีความ
เสี่ยงเป็นโรคหัวใจถึงสองเท่า

ข้อมูลอ้างอิง :

<https://www.bangkokinternationalhospital.com>

นอนเท่าไรก็ไม่พอ สัญญาณนี้ไม่ดีแน่

(1) กินไม่ดี

เพราะการกินอาหารพวกไขมัน เยอะ แคลอรีสูง ทำให้รู้สึกเหนื่อย และเฉื่อยชา ควรเน้นกินอาหารสด เช่น ผัก ผลไม้ และอาหารกลุ่มโปรตีน



(2) เครียด กังวล

ความเครียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ค่อยๆ สะสม เช่น เพื่อนไม่เล่นด้วย ทำข้อสอบไม่ได้ ย้ายโรงเรียน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ หากไม่ได้รับการคลี่คลายจะทำให้เด็กเครียด รู้สึกเหนื่อยเพลียทั้งร่างกายและจิตใจ

(3) ป่วย

หากเด็กป่วยจะกระทบกับการนอนหลับ เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเหล่านี้ทำให้เด็กรู้สึกเหนื่อยง่าย และกระทบกับการนอน



(4) ผลข้างเคียงจากยา

ถึงแม้จะนอนพอแต่ยาบางตัวที่เด็กกินอาจทำให้รู้สึกง่วงและเพลียระหว่างวัน



(5) ปัญหาจากการนอน

ทั้งการหยุดหายใจขณะหลับ และอาการกรนล้วนส่งผลต่อคุณภาพการนอน คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองควรพาลูกพบคุณหมอเพื่อหาสาเหตุและรักษา เพราะนอกจากกระทบการนอนแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาสุขภาพด้านอื่นด้วย



ข้อมูลอ้างอิง :

www.njhealth.org



Print & Play ฉบับสืบสร้างสุข

ชวนเด็กๆ สร้างความรู้และความเข้าใจกลุ่มโรค NCDs

ผ่านบอร์ดเกม 5 การกิจ เพื่อรู้วิธีการสร้างภูมิคุ้มกัน มีเกมอะไรบ้างไปดูกันเลย



1. เปลี่ยนพฤติกรรม พิชิตโรค NCDs

เพราะพฤติกรรมที่ทำกันอย่างเคยชินทำให้เกิดความเสี่ยงเกิดกลุ่มโรค NCDs มารู้สาเหตุและวิธีการเพื่อป้องกันโรค

2. สหัสไม้ลับ พิชิตโรค NCDs

คนส่วนใหญ่มักเลือกอาหารจากความชอบ ที่อาจจะส่งผลกระทบกับสุขภาพ ชวนเรียนรู้การกินแบบ 2:1:1 วิธีการกินให้ถูกและกินแบบไหนควบคุมปริมาณแคลอรีในแต่ละวันได้

3. วัยรุ่น วัยรู้ "ทัน" เครียด

บอร์ดเกมที่จะชวนหาสาเหตุความเครียดของวัยรุ่น พร้อมวิธีการรับมืออย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ปัญหาด้านอารมณ์ระยะยาว

4. STOP! Cyberbullying

กังวลใช้มัยถ้าจะถูก Bully ชวนรู้จักและวิธีการรับมือเมื่อถูก Bully ได้อย่างถูกวิธี

5. Teen Way to say no

ชวนลูกเรียนรู้สถานการณ์ที่อาจจะถูกให้ดื่มเหล้า สูบ บุหรี่ จะสร้างเกราะป้องกันให้ห่างไกลได้อย่างไร

ดาวน์โหลดบอร์ดเกมทั้ง 5 การกิจเพื่อพิชิตกลุ่มโรค NCDs ได้ที่นี่
Print & Play ฉบับสืบสร้างสุข ชวนมาเล่นไขปริศนาใน 5 การกิจ

