



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

การแปลผลการเจริญเติบโต และแนวทางการดูแลภาวะโภชนาการ เด็กปฐมวัย



กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

นม ไข่ ไอโอดีน ธาตุเหล็ก

จำเป็นสำหรับเด็กอัจฉริยะ



นมจืด
วันละ 3 กล่อง

กินไข่
วันละ 1 ฟอง



กินอาหารทะเล
และใช้เกลือไอโอดีน
ทุกวัน



กินยาน้ำ
เสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละครั้ง



กินตับ เครื่องใน
เนื้อแดง 2-3 ครั้ง
ต่อสัปดาห์

เด็กสูงดีสมส่วน

เด็กที่มีการเจริญเติบโตดี
และมีน้ำหนักที่เหมาะสม ส่งผลถึง
สุขภาพที่แข็งแรง

- กิน** อาหารครบทั้ง 3 มื้อ ให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน
- โต** กระโดดโลดเต้น วิ่งเล่น ปีนป่าย ให้ได้ 3 ชั่วโมงต่อวัน
- นม** ดื่มนมจืดวันละ 2-3 แก้ว
- นอน** พักผ่อนนอนหลับก่อนสามทุ่มทุกวัน
- เลี้ยง/ลด** ขนมหрубกรอบ น้ำหวาน เพราะไขมัน น้ำตาล เกลือสูง



เด็กค่อนข้างเตี้ย และเตี้ย

เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ เป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อยจนเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโต

- กิน** ถ้าผอม/กินน้อย...เพิ่มปริมาณอาหารทั้ง 5 หมู่ และเพิ่มมื้อว่างระหว่างมื้อ ถ้าเริ่มอ้วน/อ้วน...ลดอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล
- กิน** เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ตีมันนพรงมันเนย
- โดด** วิ่งเล่น กระโดดโลดเต้น ช่วยเสริมความสูง
- นม** ตีมันนพรงมันเนย 3 แก้ว/กล่อง
- นอน** นอนก่อนสามทุ่ม นอนดึกทำให้เด็กโตช้า



เด็กค่อนข้างผอม และผอม

เกิดจากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือมีการเจ็บป่วย

- กิน** เพิ่มปริมาณอาหารทั้ง 5 หมู่ กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้มากขึ้น เพิ่มมื้อว่างระหว่างวัน
- โดด** การวิ่งเล่นช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยให้กินอาหาร และนอนหลับได้ดีขึ้น
- นม** ตีมันนพรงมันเนย 3 แก้ว/กล่อง
- นอน** นอนให้ได้ 10-12 ชั่วโมงทั้งกลางวันและกลางคืน
- เสียง** ตีมันนพรงมันเนยมากเกินไปทำให้กินมื้อหลักได้น้อยลง เสียงผอมมากขึ้น



เด็กท้วม เริ่มอ้วน และอ้วน

เกิดจากการได้รับอาหารที่มีพลังงานสูงเกินความต้องการ หากไม่ควบคุมน้ำหนักจะส่งผลให้เป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต

- กิน** เพิ่มอาหารกลุ่มผัก และผลไม้ไม่หวานจัด แทนอาหารที่ลดลง
- โดด** ลดกิจกรรมเนือยนิ่ง ชวนทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
- นม** ตีมันนพรงมันเนย 2-3 แก้ว/กล่อง
- นอน** นอนอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน
- ลด** อาหารกลุ่มไขมัน และน้ำตาลสูง
- เสียง** นมหวานเพราะน้ำตาลสูง
- ห้ามงด/ห้ามอดอาหาร** เพราะเด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโต