

โภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียน

อาหารที่เด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี ควรรับประทานใน 1 วัน



เกลือ, น้ำตาล
รับประทานน้อยที่สุด

เด็กวัยนี้ทั้งชายและหญิง
ต้องการพลังงานประมาณ
1,600 - 1,850 กิโลแคลอรี
ต่อวัน

ข้อมูลอ้างอิง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การดูแลอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน



เลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์และไม่ทำลายฟัน เช่น ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ส้ม



ลดปริมาณและความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล



จำกัดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลในมื้ออาหาร



ไม่ควรเลี้ยงลูกให้เกิดพฤติกรรมชอบกินของหวาน



หลีกเลี่ยงการกินจุบกินจิบ และน้ำอัดลม

หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่ใช้เวลา อยู่ในปากนาน หรือเหนียวติดฟัน เช่น ลูกอม ท็อฟฟี่



เด็กๆ ควรแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้า - เย็น) ครั้งละ 2-3 นาที

อายุต่ำกว่า 11 ปี



การถูไป-มา

วางแปรงบนตัวฟันแล้วถูไป-มาจนครบทุกซี่ทั้งด้านในและด้านนอก



การถูเป็นวงกลม

วางแปรงบนตัวฟันแล้วถูวนเป็นวงกลมจนครบทุกซี่ทั้งด้านในและด้านนอก

อายุ 11 ปี ขึ้นไป



การขยับ-ปัด

วางแปรงเฉียงทำมุม 45 องศา ขยับไปมาสั้นๆ แล้วปัด ฟันบนปัดลง ฟันล่างปัดขึ้น

นอกจากนี้ **อย่าลืม!** เสริมสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายให้เด็กๆ โดยเน้นกิจกรรมสนุกสนานที่เด็กๆ ชื่นชอบ เช่น โยนบอล ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ริ่ง โดยการ ออกกำลังกายนั้น ควรอยู่ในการดูแลของผู้ปกครองเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย (ควรออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที)

