

ข้อมูลเกี่ยวข้องกับเด็ก
อายุ 12-24 เดือน

กิจวัตรเพื่อสุขภาพดี 8 อย่าง

ให้อาหารที่มีประโยชน์ที่หลากหลายรวมทั้งผักและผลไม้
อาจต้องให้อาหารใหม่หลายครั้ง
หากไม่ชอบอาหารนั้นในครั้งแรก ควรลองอีกครั้งในภายหลัง

การนอนหลับและพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญ
ตามหลักการแล้ว ในระยะเวลา 24 ชั่วโมงควรนอนหลับสนิท 11-14 ชั่วโมง รวมถึงการงีบหลับโดยมีเวลาหลับปกติและตื่นนอนเป็นประจำ

ไม่มีความบันเทิงที่จอ
ชดเชยด้วยการอ่านหนังสือ ร้องเพลง เล่นจิกซอร์ และเล่นิทาน

เคลื่อนไหวทุกวันอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
ใช้เวลานั่งให้น้อยลง เล่นให้มากขึ้นและเคลื่อนไหวไปด้วยกัน

มีสุขภาพที่ดีด้วยกัน

ดื่มน้ำและนมจากถ้วย
ไม่แนะนำให้ใช้ขวดนมเด็กหลังอายุ 12 เดือน ควรหลีกเลี่ยงน้ำผลไม้ น้ำอัดลม นมเต็มรส น้ำชาหรือน้ำหวาน

กระตุ้นให้ป้อนอาหารเองโดยให้อาหารที่หลากหลายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพที่ปรุงเอง
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล เกลือและไขมันสูง

คอยดูแลสัญญาณความหิวและความอิ่ม
ให้เด็กตัดสินใจอยากดื่มหรือกินมากเท่าไรและเร็วเท่าไร

ให้นมลูกต่อไปได้ถึง 12 เดือนหรือนานกว่านั้น
หากไม่ให้นมลูก ควรให้ดื่มนมวัวที่มีไขมันเต็ม ไม่จำเป็นต้องให้นมผงสำหรับเลี้ยงทารกหรือเด็กเล็ก

healthykids
for professionals

รายละเอียดเคล็ดลับนิสัยสุขภาพดี ดูได้ที่: healthyliving.nsw.gov.au
สำหรับแหล่งข้อมูลผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดูได้ที่: pro.healthykids.nsw.gov.au



HEALTHYEATING
ACTIVELIVING

Thai