

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเด็กอายุ 2-17 ปี

กิจวัตรเพื่อสุขภาพดี 8 อย่าง

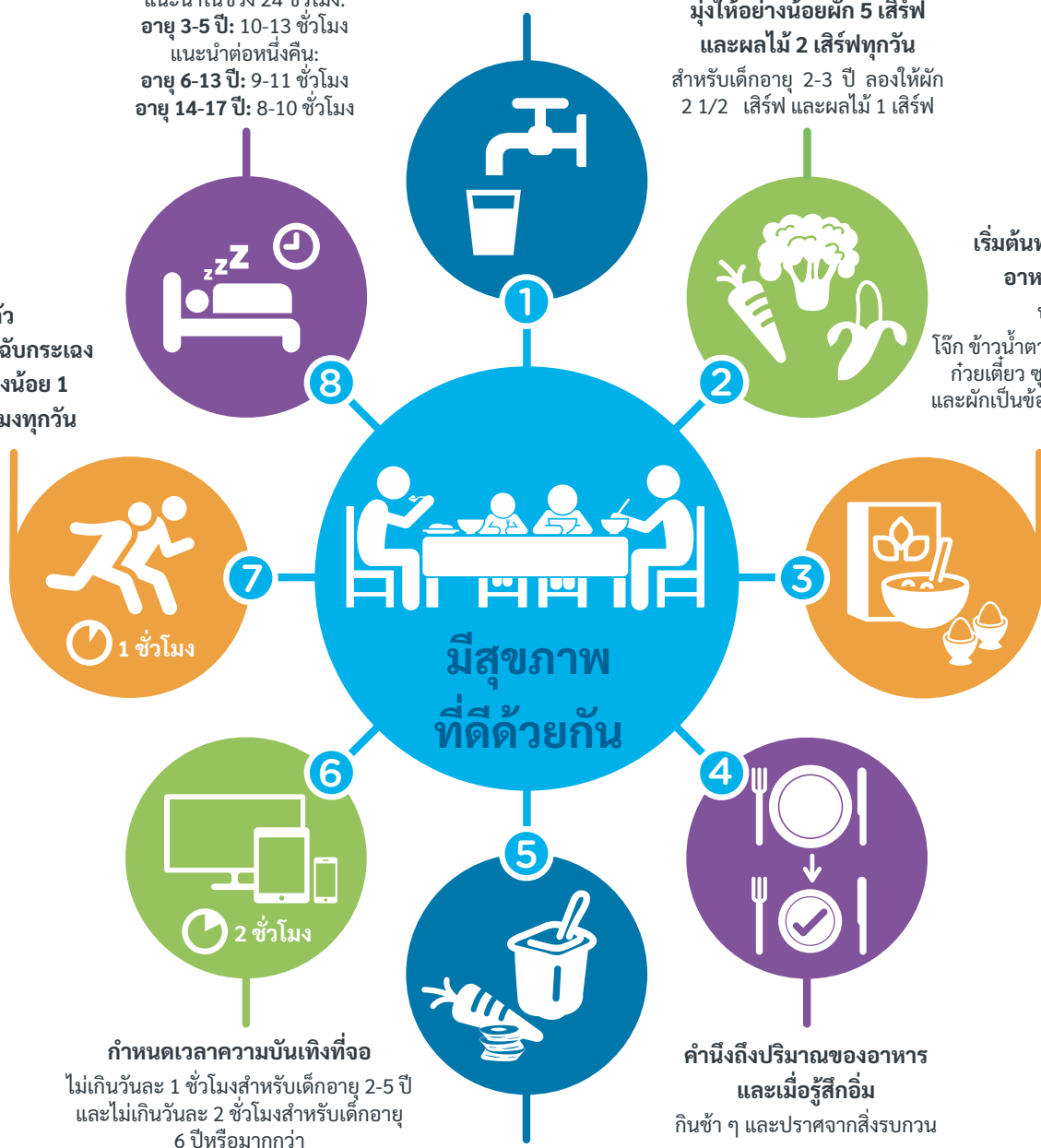
ดื่มน้ำแทนน้ำอัดลม น้ำผลไม้หรือน้ำหวาน

นอนหลับให้เพียงพอ
แนะนำในช่วง 24 ชั่วโมง:
อายุ 3-5 ปี: 10-13 ชั่วโมง
แนะนำต่อหนึ่งคืน:
อายุ 6-13 ปี: 9-11 ชั่วโมง
อายุ 14-17 ปี: 8-10 ชั่วโมง

มุ่งให้อย่างน้อยผัก 5 เสรีฟ
และผลไม้ 2 เสรีฟทุกวัน
สำหรับเด็กอายุ 2-3 ปี ลองให้ผัก
2 1/2 เสรีฟ และผลไม้ 1 เสรีฟ

ทำตัว
กระฉับกระเฉง
อย่างน้อย 1
ชั่วโมงทุกวัน

เริ่มต้นทุกวันด้วย
อาหารเช้าที่มี
ประโยชน์
โจ๊ก ข้าว น้ำตาลหรือแดง
กล้วยเตี่ยว ซุป ปลา ไข่
และผักเป็นตัวเลือกที่ต่อ
สุขภาพ



กำหนดเวลาความบันเทิงที่จอ
ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมงสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี
และไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมงสำหรับเด็กอายุ
6 ปีหรือมากกว่า

คำนึงถึงปริมาณของอาหาร
และเมื่อรู้สึกอิ่ม
กินช้า ๆ และปราศจากสิ่งรบกวน

เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์กว่า
และลดอาหารที่ปรุงแต่งให้น้อยลง

healthykids
for professionals

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