

# 6 นิสัยทำอ้วน!

ปรับเปลี่ยน...เพื่อหุ่นดีกว่าเดิม



## กินเรียบ



ตักแต่พอกิน นันน้อยๆ  
ไม่อิ่มค่อยเติมทีหลัง

## กินจุบจิบ



ไม่ซื้อขนมติดไว้  
ที่โต๊ะทำงานและที่บ้าน

## กินเร็ว



เคี้ยวอาหารคำละ  
20-30 ครั้ง ก่อนกลืน

## อารมณ์ไหนก็กิน



ให้กินเมื่อรู้สึกหิว  
ไม่ใช่แค่ใจอยาก

## นอนดึก-กินดึก



นอนอย่างน้อยให้ได้  
คืนละ 8 ชั่วโมง

## อดมื้อเช้า



มื้อเช้าสำคัญมาก  
ควรกินให้ครบ 5 หมู่

### รู้ก่อนอ้วน! ความเข้มข้นแค่ไหน? อ่านง่าย...ใกล้ครอบครัว

ฉลากหน้าซองของกินแบบใหม่บอกอะไร?

1 ครอบคลุม  
คุณค่าทางโภชนาการต่อ...  
กรัม มิลลิกรัม มิลลิกรัม มิลลิกรัม

2 ครอบคลุมการบอกเป็น  
ส่วนต่อหน่วย ปริมาณที่  
แนะนำให้บริโภคต่อวัน

▼ คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม...  
รวมโปรตีน ...5... คาร์โบไฮเดรต ...15...

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
17%	19%	28%	7%

\* ค่านี้ขึ้นอยู่กับปริมาณการบริโภคที่บริโภค

- 3 ครอบคลุมพลังงาน  
พลังงาน น้ำตาล ไขมัน  
โซเดียม (รวมกัน)
- 4 ครอบคลุมปริมาณ  
พลังงาน น้ำตาล ไขมัน  
โซเดียม (รวมกัน)
- 5 ครอบคลุม %  
ของสารอาหารที่ร่างกาย  
ต้องการต่อวัน

### เห็นกินกินอาหารสำเร็จรูป 5 ชนิด

- 1 มินิพร้อมทอด หรือกรอบ
- 2 ขนมปังกรอบ หรือเค้กเกอร์ หรือบิสกิต
- 3 ข้าวโพดคั่วทอด หรือกรอบ
- 4 ข้าวเกรียบหรืออาหารแช่แข็งแช่แข็งแช่แข็ง
- 5 เวฟเฟอร์ลิต



### สารพัดโรคครุฑมรณะ เด็กอ้วน%



#### โรคระบบทางเดินหายใจ

เพราะเด็กอ้วนมีไขมันแทรกอยู่ทางเดินหายใจทำให้หลอดลมตีแคบได้บ่อยครั้งมาจึงปวดสลับ อากาศสั้นด้วยแรงสปีดหายใจทางเดินหายใจตีแคบได้



#### กระดูกและข้อผิดปกติ

น้ำหนักที่มากเกินไปในวัยเด็ก จะพัฒนากระดูกและข้อต่างๆ โดยองค์ประกอบกระดูก กระดูกและข้อกระดูกตีแคบ ทำให้เกิดภาวะข้ออักเสบหรือปวดข้อได้



#### โรคเบาหวาน

เกิดภาวะ คืออินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดผิดปกติ ถึงระดับที่หัวใจได้หัวใจวาย หรือหลอดเลือดตีบลงถึงหัวใจ



#### โรคไขมันในหลอดเลือด

เด็กอ้วนมีไขมันในหลอดเลือดสูง เพราะมีไขมันสะสมในตับมาก ทำให้ตับทำงานและอาจนำไปสู่ภาวะเป็นมะเร็งตับได้



#### โรคสมาธิสั้นผิดปกติ

เด็กอ้วนมักมีสมาธิสั้นกว่าเด็กปกติ และสมาธิสั้นหรือมีผลต่อการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน



#### โรคซึมเศร้า

เด็กอ้วนมักถูกเพื่อนล้อเลียน ทำให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม เด็กขาดความมั่นใจและจิตใจที่วิตกกังวลได้ง่าย

### วัดพิกัดความอ้วนของเด็ก

#### ดูด้วยตา

ให้เด็กยืนตัวตรง แล้ววัดหน้า ถ้าไม่เห็นปลายเท้า แปลว่าตัวอ้วนไปหน่อยแล้ว

#### ชั่งน้ำหนัก-วัดช่วงสูง

เปรียบเทียบน้ำหนักตามอายุ ส่วนสูงและน้ำหนักตามเกณฑ์ ถ้าน้ำหนักเกินเกณฑ์ แปลว่าอ้วน ควรลดน้ำหนัก

- 7-9 ขวบ ความสูง 115-125 ซม. น้ำหนัก 22-26 กก.
- 10-12 ขวบ ความสูง 130-140 ซม. น้ำหนัก 28-32 กก.

