

80

เคล็ด (ไม่) ลับ

สร้างสุขเด็กไทย





สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ



คำนำ

สังคมที่เปลี่ยนไป คนเป็นพ่อ แม่
ยุคนี้ จึงต้องไล่ตามให้ทัน
เพื่อคอยเป็นเกราะป้องกันให้ลูกรัก

“80 เคล็ด (ไม่) ลับ

สร้างสุขเด็กไทย”

รวบรวม มาจากประสบการณ์ทำงาน

ผ่านการวิจัย ค้นคว้า

ของทั้ง 8 เครือข่ายฯ

คำนำ

เป็นกลเม็ดเด็ดพราย วิธีการเลี้ยงดู
การดูแลครอบครัว แบบทันสมัย ทันสมัย
จะกิน จะอยู่ กันอย่างไร
ให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งกาย ใจ สังคม
และปัญญา ให้ลูกรัก สมบูรณ์
พร้อมเผชิญโลกกว้าง...



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเพื่อเพิ่มสุขภาวะ



สารบัญ

เคล็ดลับ.... เครือข่ายครอบครัว	7
เคล็ดลับ.... เครือข่ายเด็กไทยดูดี	19
เคล็ดลับ.... เด็กไทยปลอดภัย	31
เคล็ดลับ.... เครือข่ายนมแม่	43
เคล็ดลับ.... เด็กไทยไม่กินหวาน	55
เคล็ดลับ.... เสถียรธรรมสถาน	67
งานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก	
เคล็ดลับ.... สื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน	79
เคล็ดลับ.... โภชนาการเชิงรุก	91



เครือข่ายครอบครัว



“สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐาน
หลักที่สำคัญยิ่งของสังคมในการพัฒนา
คุณภาพคน เป็นรากฐานความเป็น
ปึกแผ่นมั่นคงของชุมชนสังคมและ
ประเทศไทย”

1

เลี้ยงลูกเอง รู้จัก รู้ใจลูก

เด็ก ต้องการความอบอุ่นจากพ่อและแม่
ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยตนเอง
เป็นหนทางที่จะเติมเต็มความรักในชีวิต
ลูกได้ดีที่สุด เพื่อให้เด็กเติบโต
เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

2

พ่อแม่ควรเข้าใจธรรมชาติ ตามวัยของลูก...ต่างวัย ต่างใจ ต่างปัญหา

เด็กในวัยต่างๆ มีความต้องการที่
แตกต่างกัน “ความเข้าใจ” จึงเป็น
สิ่งสำคัญที่ พ่อแม่ ต้องมีในการเลี้ยงดู
ลูก นอกเหนือจากเหตุผล

3

สื่อสารทางบวกกับลูก...
พูดแบบที่ลูกอยากฟัง
ฟังแบบที่ลูกอยากพูดด้วย

คำพูดที่ใช้สื่อสารกับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ
เพราะจิตใจของเด็กยังบอบบาง
อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย ใช้คำพูดที่
“อ่อนโยน” ย่อมดีกว่าคำพูดที่ “รุนแรง”

4

สอนและสั่งมักไม่ได้ผล...
จัดการและจัดกระบวนการ
เรียนรู้ โดยอาศัยสิ่งแวดล้อม
ได้ผลกว่า

เด็กๆ มักชอบที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง
มากกว่าการ สอนหรือสั่ง “การทดลอง
ทำด้วยตนเองจึงสำคัญกว่า “ผลลัพธ์”
ลูกจะได้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง
โดยมีพ่อแม่คอยอยู่ข้างๆ

5

เรียนรู้ร่วมกัน ช่วยสร้าง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรม
ร่วมกัน เพื่อเพิ่มความใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น
ขึ้น...ทักษะศึกษาก็ดี ค่าครอบครัวก็ได้
เลือกใช้ให้เหมาะสม

6

ร้อง เล่น เต้น พุดคุยกับลูก ลดช่องว่างระหว่างกัน

พ่อ แม่ ควรร่วมทำทุกกิจกรรมที่ลูก
ชื่นชอบ คอยเป็น “พี่เลี้ยง” ที่ดีให้ลูก
เป็นเหมือน “เพื่อน” ร่วมกิน เที่ยว
อย่าปล่อยให้ลูกทำอยู่คนเดียว
จะได้ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยวอีกต่อไป

7

อย่าดูถูกงานบ้าน
ช่วยสร้างคน...ให้ลูกมีส่วน
ร่วมรับผิดชอบตามวัย

ควรแบ่งงานบ้านให้ลูกทำ เพื่อสอนให้
ลูกรู้จัก “หน้าที่” และมี “ความรับผิดชอบ” ตั้งแต่วัยเยาว์วัย แถมรู้จักการใช้
เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ด้วย

8

ให้ความสำคัญ กับ Team work

ไม่ว่าจะครอบครัวเล็ก หรือครอบครัว
ใหญ่ ทั้งปู่ ย่า ตา ยาย หรือใครๆ ก็ต้อง
ทำงานเป็น “ทีม”
ช่วยสร้างความรักความสามัคคี
ให้เกิดในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

9

กายแข็งแรง ใจแข็งแรง
ครอบครัวเป็นสุข...ดูแลกัน
ดีนะคะ

สุขภาพดี ต้องมาจาก
ทั้งภายนอกและภายใน ทั้งร่างกายและ
จิตใจ จึงจะเกิดความสุขในชีวิต เพื่อ
สมาชิกแข็งแรง ครอบครัวก็เป็นสุข

10

ปรับวิธีคิด เปลี่ยนวิธีทำ... นำครอบครัวสู่ชีวิตที่พอเพียง

พ่อ แม่ ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก
สอนให้ลูกรู้จักความ “พอเพียง”
ไม่ใช่จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ที่สำคัญนอกจาก
จะสอน และสั่งแล้วจะต้องทำให้เห็น
ด้วยนะจ๊ะ



เครือข่ายเด็กไทยดูดี



“เด็กไทยดูดี ต้องมีสุขภาพพลานามัย
เด็กมีวินัยในการรับประทาน
เรียนรู้ประโยชน์ของโภชนาการ
รู้จักกิน ฉลาดซื้อ
รู้คุณค่าของเงิน
และรักการออกกำลังกาย”

11

แข็งแรง ฉลาด รูปร่างดี

ภาวะโภชนาการที่เหมาะสม
ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะอ้วน
เกินไปก็เกิดโรค ผอมเกินไปก็ขาด
สารอาหาร สมองพัฒนาได้ไม่เต็มที่
บุคลิกภาพที่ดี ต้องควบคู่ไปกับการ
ฉลาดกิน

12

บุคลิกภาพดี
ยิ้มแย้ม แจ่มใส พัฒนาการที่
ดีเป็นไปตามวัย

เด็กต้องการ การส่งเสริมพัฒนาการ
การเรียนรู้ตามวัย การเสริมความฉลาด
ทางอารมณ์ จะส่งผลดีต่อบุคลิกภาพ
ตลอดไป

13

มีวินัย ใฝ่รู้ ประหยัด กินอย่างมีวินัย

เมื่อเด็กมีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง
โภชนาการ ก็จะรู้จักเลือกกินสิ่งที่มี
ประโยชน์ ฉลาดซื้อ และรู้คุณค่า
ของเงิน

14

กินดี สร้างเด็กไทยดูดี

เด็ก เป็นวัยที่ต้องการอาหาร ที่มีคุณค่า
ทางโภชนาการอย่างครบถ้วน
มีประโยชน์ และกินอย่างสมดุล
ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป

15

กินเป็นเวลา 3 มื้อ
ไม่กินจุบจิบ

อาหารมื้อหลัก เป็นสิ่งที่จำเป็น และ
เพียงพอต่อความต้องการ รู้จักกินให้
เป็นเวลา เข้า กลางวัน เย็น และกินให้
ครบ 5 หมู่ ไม่ควรกินก่อนนอน
ห่างไกลโรคอ้วน

16

กินนม กินข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ปลา และผลไม้

อาหารหลัก 5 หมู่ มีสารอาหารที่
ร่างกายต้องการ ทั้ง โปรตีน
คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และ
วิตามิน กินให้ครบในอาหารประจำวัน

17

ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ

น้ำตาล ตัวร้าย ภัยโรคอ้วน
อาหารมันๆ เค็มๆ ทำร้ายหัวใจ
ลดได้ เลิกได้ ร่างกายแข็งแรง
สุขภาพดี

18

ไม่กินขนมกรุบกรอบ ลูกอม
น้ำหวาน น้ำอัดลม

โรคอ้วน ฟันผุ อันตรายต่อเด็ก
เปลี่ยนมากินผลไม้ แทนขนม
กรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม
ฟันสวย ยิ้มสดใส สุขภาพแข็งแรงทุกคน

19

ดูทีวี ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

สมองเด็ก ต้องการการพักผ่อน
ได้รับสิ่งที่มีประโยชน์
สร้างจินตนาการ การนอน พักผ่อน
อย่างเพียงพอ เซลล์สมองจะถูกพัฒนา
แถมสุขภาพก็แข็งแรง

20

วิ่งก็ได้ เดินก็ดี 30 นาทีต่อวัน
สุขภาพแข็งแรง

ไม่ว่าเด็ก หรือ ผู้ใหญ่ ก็ต้องการ
การออกกำลังกาย อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที
ครอบครัวออกกำลังกายด้วยกัน
สร้างความรัก ความผูกพัน ร่างกายก็
แข็งแรง



เด็กไทยปลอดภัย



ทุกปีเด็กทั่วโลกต้องจบชีวิตลงจากการ
บาดเจ็บ บ้างก็เสียชีวิต หรือพิการถาวร
ปัญหาเหล่านี้ควรได้รับการแก้ไขและ
ป้องกันเพื่อเด็กไทยปลอดภัย

21

จัดท่านอนให้ทารกน้อย ก่อน 6 เดือน ช่วยลดความเสี่ยง

ทารก ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
การนอนคว่ำหน้า อาจทำให้อันตราย
เพราะเด็กยังพลิกตัวเองไม่ได้
จนทำให้ขาดอากาศ อันตรายถึงชีวิต

22

ห้าม! จับเด็กทารกรเขย่า

ไม่ว่าขณะเล่น หรือขณะโกรธ อย่าจับ
เด็กทารกรเขย่าตัว เพื่อต้องการให้เงียบ
เพราะทำให้เส้นใยประสาทและ
เส้นเลือดในสมองฉีกขาด ทำให้เสียชีวิต
ตาบอด หรือปัญญาอ่อนได้

23

อย่าปล่อยเด็ก ใกล้น้ำ!!

ต้องไม่ปล่อยเด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตาม
ลำพัง เช่น ถังน้ำ กะละมัง บ่อ คลอง
เด็กอาจจะเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็วใน
เวลา 2 นาที จากการจมน้ำ แม้มีน้ำอยู่
เพียงเล็กน้อย

24

เรียนว่ายน้ำ ช่วยชีวิตได้!!

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี ควรได้รับการ
ฝึกสอนว่ายน้ำ อายุ 7 ปีต้องว่ายน้ำเป็น
และมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
เพื่อช่วยเหลือตัวเองได้

25

อยู่ให้ห่างไฟ ปลอดภัย หายห่วง

เด็กเป็นวัยที่ อยากรู้ อยากเห็น
ดูแลให้เด็กอยู่ห่างจากกองไฟ เตารุ่นต้ม
ตะเกียง ไม่ขีดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้า
นอกจากไม่บาดเจ็บ ยังไม่สร้าง
ความเสียหายให้บ้านเรือน

26

เก็บสายไฟ...ให้ไกลมือ

เด็ก 9 เดือนขึ้นไป เริ่มเดิน เริ่มทดสอบ
ของใกล้ตัว ชอบแหย่ปลั๊กไฟ กัดสายไฟ
กระตุกสายไฟ เก็บสายไฟให้เรียบร้อย
อย่าปล่อยระเกะระกะหรือห้อยโถงเตง
หาที่ครอบปลั๊กไฟที่อยู่ต่ำกว่า 1.5 เมตร

27

เลือกของเล่นตามวัย

เด็กเล็กมักชอบหยิบสิ่งของต่างๆ
เข้าปาก เช่น ของเล่นชิ้นเล็กๆ
กว้างน้อยกว่า 3.2 ซม ยาวสั้นกว่า
6 ซม เด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี จับอม
อาจสำลักติดคอได้ จึงต้องเลือก
ของเล่นที่เหมาะสมตามวัย ตรวจสอบ
เครื่องหมายมาตรฐานอุตสาหกรรม
และปฏิบัติตามฉลากคำเตือน

28

เก็บสารเคมีให้ไกล อันตรายถึงชีวิต

น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ น้ำกรด
น้ำมัน น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง ยา
ของใช้ในครัวเรือน ต้องไม่บรรจุใน
ขวดน้ำที่ใช้ทั่วไป เก็บให้มิดชิด
ถูกเงิน ติดต่อศูนย์พิษวิทยา
0-2201-1083, 0-2246-8282
รับคำแนะนำในการปฐมพยาบาล

29

เด็กเล็กไม่ซ้อนท้าย เด็กโตใส่หมวกกันน็อค

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี มีสรีระที่ไม่เหมาะ
กับรถจักรยานยนต์ ไม่ควรพาซ้อนท้าย
เด็กอายุมากกว่า 2 ปี ต้องใช้หมวก
นิรภัยที่เหมาะสมเสมอ

30

คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ทิ้งเด็ก ลำพังในรถ ลดอันตราย

เมื่อโดยสารรถยนต์ เด็กต้องใช้ที่นั่ง
นิรภัย (car seat) โดยติดตั้งบนที่นั่ง
ตอนหลัง ไม่ควรให้เด็กนั่งตักพ่อแม่
ขณะขับรถ และไม่ควรทิ้งเด็กไว้ในรถ
คนเดียว เพราะความร้อนภายในรถจะ
ทำให้เกิดอันตรายได้



เครือข่ายนมแม่



“นมแม่” ไม่ใช่แค่อาหารสำคัญ
แต่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
เป็นกระบวนการพัฒนาสมอง ส่งเสริม
พัฒนาการลูกรัก ที่พิเศษสุด
การอุ้มและโต้ตอบ ขณะลูกดูดนมจาก
อกจะเกิดการเรียนรู้ สร้างพัฒนาการ
เป็นต้นทุนสมองของลูก

31

กินนมแม่ชั่วโหม่งแรก ช่วยชีวิตเด็กนับล้านคน

งานวิจัยชี้ว่า นำนมหยดแรก มีคุณค่า
มากที่สุด ในน้ำนม ช่วงสัปดาห์แรก
พบสาร “โคโลสตรัม” หรือน้ำนมเหลือง
เป็นน้ำนมที่มีภูมิคุ้มกันสูงสุด
ช่วยป้องกันโรค ในวัยแรกเกิด

32

ระหว่างให้นมลูก แม่ไม่ควรดื่มนมวัวมากกว่า 2 แก้วต่อวัน

ในระยะแรกของการให้นม มักพบ
ปัญหาการแพ้โปรตีน จากนมวัวได้ สิ่งที
แม่รับประทาน ลูกย่อมได้ด้วย จึงควร
ระวังในเรื่องของอาหาร เครื่องดื่ม
ดื่มน้ำเปล่ามากๆ กินอาหาร 5 หมู่

33

การโอบกอด สร้างสาย สัมพันธ์

ให้ลูกดูดนมหลังคลอดทันที
ได้โอบกอดลูก สร้างสายใยรักและ
ภูมิคุ้มกันโรค กระตุ้นให้เกิดพลังรัก
สร้างความผูกพันและความเอื้ออาทร
ระหว่างแม่ลูก

34

อุ้ม ให้ลูกทำ ให้นมให้ลูกวิธี

ไม่เกร็งเวลาอุ้ม อุ้มให้ตัวลูกและหน้าลูก
ตะแคงเข้าหาเต้านมแม่ ปากลูกอยู่ใน
ระดับหัวนม หามหอมรองหลังแม่
หรือรองตัวลูก ถ้าไม่ถนัด
ให้ลูกอมมิดลานนม ให้ลานนมอยู่ใน
ปากลูกมากที่สุด ไม่ดูดเฉพาะหัวนม
จะทำให้หัวนมแตก และแม่เจ็บหัวนม

35

นมแม่ ยารักษาโรคที่ดีที่สุด

นมแม่มีสารด้านการอักเสบหลายตัว
นมแม่ ยังมาพร้อมกับภูมิคุ้มกัน
ทำให้ลูกเจ็บป่วยน้อยกว่าเด็กที่กิน
นมผสม ประมาณ 2-7 เท่า
ท้องเสีย ปวดบวม หูชั้นกลางอักเสบ
เยื่อหุ้มสมองอักเสบน้อยกว่า
เมื่อไม่ป่วยสมองก็ทำงานได้อย่างเต็มที่

36

ให้นมลูก วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด

การให้นมแม่ ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างดี
ผู้หญิงที่ให้นมแม่สามารถลดน้ำหนัก
หลังคลอดได้เร็วกว่า เพราะต้องใช้
พลังงานเพิ่มขึ้นถึง 500 แคลอรีต่อวัน

37

ผลงาน 3 เดือน โบนัสของลูก

3 เดือน แม่และลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน
ลูกได้ดูคนแม่ เป็นการกระตุ้นให้มี
ระดับน้ำนมอย่างเต็มที่ตลอดเวลา
ลูกได้กินอาหารที่ดี พร้อมอ้อมกอด
ความรัก ความอบอุ่น จะช่วยให้ลูก
ได้รับต้นทุนสุขภาพ ทั่วทั้งกาย สมอง
จิตใจ อารมณ์ที่ดี

38

นมแม่ ช่วยประหยัด รักษาสิ่งแวดล้อม

การให้นมแม่ ช่วยลดค่าใช้จ่ายต่างๆ
ลูกไม่ป่วย มีภูมิคุ้มกันต่อเนื่อง
ประหยัดค่ารักษาพยาบาล
แถมรักษาสิ่งแวดล้อม เพราะไม่ต้องใช้
บรรจุภัณฑ์

39

บีบนมเก็บไว้ ลูกมีนมกินได้อีกนาน

ถ้าแม่ต้องไปทำงานเมื่อลูกอายุ 3 เดือน
ให้ฝึกบีบ เก็บ ตุนน้ำนมแม่ได้ตั้งแต่ลูก
อายุ 1-2 เดือน ซึ่งน้ำนมเริ่มมีมากแล้ว
ประมาณ 2 สัปดาห์ ก่อนไปทำงาน
ให้ฝึกลูกกินนมที่เก็บไว้
ควบคู่กับดูดนมจากเต้า

40

โอกาสทอง 6 เดือน สมองลูกรักพัฒนาไกล

ระยะ 6 เดือนแรก เป็นระยะที่สมองกำลังโตเต็มที่ ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ถ้าให้อาหารอื่นจะทำให้ ลูกได้รับนมน้อยลง หลัง 6 เดือน จึงเริ่มให้อาหารอื่น ตามวัย และกินนมแม่ควบคู่จนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น



เครือข่ายเด็กไทย ไม่กินหวาน



“รณรงค์สร้างนิสัยไม่ติดการกินหวาน
ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้ความรู้
เชิงวิชาการผ่านสื่อต่างๆ ให้สังคม
เรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายซึ่งแฝงอยู่ใน
รสหวานของน้ำตาล”

41

ปัญหารูมเร้าหากบริโภค น้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา เป็นประจำ

การทานหวานมากเกินไป ทำให้ความ
สามารถของร่างกายลดลง ตัวอ้วน
อ้วนอ้วน เปลี่ยนไซส์เสื้อผ้าบ่อย
ฟันผุ จะวิ่งเล่นก็วิ่งไม่ทันเพื่อนนะจ๊ะ

42

ดีมนมเปรี้ยวก็ทำให้อ้วนได้

เด็กวัยรุ่นมักหลงเชื่อคำโฆษณาตามทีวี
ที่ใช้ฟรีเซนเตอร์หุ่นผอม เปรี้ยว เชื่อว่า
นมเปรี้ยวจะทำให้หุ่นดี ไม่อ้วน
แต่ !!! เข้าใจผิด
เพราะในนมเปรี้ยว 1 ขวดมีน้ำตาล
มากถึง 2-15 ช้อนชา
ซึ่งเกินความต้องการของร่างกาย

43

กินข้าวแต่พออิ่ม

การกินข้าวมากเกินไป ยิ่งเพิ่มความ
เสี่ยงเป็นโรคอ้วนมากพอๆ กับการ
กินขนมและน้ำอัดลม
เด็กที่อ้วนมากๆ ส่วนใหญ่มาจากการ
กินข้าวมื้อละ 2-3 จาน
หน้านานแล้ว

44

เลือกดีมนมสด ดีกว่านมปรุง แต่งรส

เพราะการดีมนมปรุงแต่งรสต่างๆ ทั้งรส
หวาน ซ็อคโกแลต ส้ม สตอเบอรี่ ฯลฯ
มีน้ำตาลผสมอยู่ตั้งแต่ 1-5 ช้อนชา
แทนที่เด็กจะสูงกลับอ้วนแทน
ไปก่อนหน้านั้นแล้ว

45

ทานผลไม้ไทยได้ประโยชน์ เท่าผลไม้เมืองนอก

จริงๆ แล้ว ผลไม้แทบทุกชนิด
และไม่จำเป็นต้องเป็นผลไม้ที่มีรส
เปรี้ยว ก็มีวิตามินซีแทบทั้งนั้น
โดยเฉพาะผลไม้ไทยอย่างฝรั่ง
ก็มีวิตามินซี สูงกว่าแอปเปิ้ลซะอีก
แถมราคาก็ถูกกว่าอีกด้วย

46

เด็กไม่ควรทานรสจัด ตามผู้ใหญ่

เด็กบางคนกินถ้วยเดียว บะหมี่
แล้วเติมเครื่องปรุง ทั้งน้ำตาล น้ำส้ม
สายชู พริกป่น น้ำปลา
แบบผู้ใหญ่เป็นประจำ ...
อันตรายนะจ๊ะ เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อ
การเป็นโรคอ้วน โรคกระเพาะ
และโรคไตได้

47

อย่าตามกระแส

ชาเขียวไม่มีสรรพคุณลด
คอเลสเตอรอล แต่มีผลดีช่วยล้างพิษ
หรือมีสารต้านอนุมูลอิสระ
แต่จะต้องเป็นชาเขียวบริสุทธิ์เท่านั้น
ส่วนชาเขียวบรรจุขวด กลิ่นต่างๆ มี
การผสมน้ำตาลสูงมาก ดื่มเท่าไร
ก็ยิ่งเพิ่มความอ้วนมากขึ้น

48

น้ำอืดลม...ต้นเหตุ สารพัดโรค

พ่อ แม่ รุ่นใหม่ไม่ควรให้ลูกดื่มน้ำอืดลม
มากเกินไป เพราะเป็นบ่อเกิดของโรค
หลายชนิด ทั้งโรคอ้วน ฟันผุ
กระดูกกร่อน แถมยังทำให้เตี้ยด้วย
เนื่องจากน้ำอืดลม 1 กระป๋องมีน้ำตาล
10-14 ช้อนชา ทุกกระป๋องจึงเพิ่มโอกาส
เป็นโรคอ้วนได้ 1-2 เปอร์เซ็นต์

49

หวานไป เค็มไป มันไป
ไม่ดีต้องหลีกเลี่ยง

อาหารและเครื่องดื่ม ที่มีรสจัดจ้านทุก
ชนิด ไม่ดีต่อร่างกาย บ่อเกิดสารพัดโรค
ทำให้น้ำหนักตัวเกิน
หายใจไม่ออก นอนไม่หลับ สิ้นเปลือง
ค่ารักษาพยาบาล ดังนั้นก่อนซื้ออาหาร
ควรอ่านฉลากข้างกล่องทุกครั้ง

50

โยเกิร์ต ก็อ้วนได้

หลายคนเลือกกินโยเกิร์ตเพื่อการ
ลดน้ำหนัก ยังมีรสชาติของผลไม้ยัง
อร่อยถูกลิ้น แต่อย่ากินจนเพลินนะจ๊ะ
เพราะโยเกิร์ตผลไม้ 1 ถ้วยมีน้ำตาล 3-9
ช้อนชา กินมากๆ คงไม่ผอมเพียว
อย่างใจ แน่ๆ



เสถียรธรรมสถาน งานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก



จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

สร้างลูกที่ดี เพื่อโลกที่ดี

“อย่ามีลูกเพื่อตัวเอง เพราะจะทุกข์ทั้งเรา
ทั้งลูก พ่อแม่ต้องทำให้ดู มีความสุขให้เห็น
พาลูกสัมผัสสุข...เมื่อสร้างและแบ่งปัน
ไม่รอสุข...เมื่อเสพและได้ดีกว่าคนอื่น
ลูกจึงสุขได้ไม่ว่าโลกจะร้อนเพียงใด”

51

รักษาความสุขเล็กๆ ในหัวใจ
... อย่าลืมมีความสุข
ตอนยังมีลมหายใจ

ควรมีสติและยึดมั่นกันเหตุการณ์
ปัจจุบัน มากกว่ามัวคิดถึงแต่อนาคตที่
ยังมาไม่ถึง อย่าหลงลืม คนใน
ครอบครัวเพราะมัวแต่ทำงาน
หรือสนุกกับคนภายนอก

52

ไม่ทำให้คนข้างหน้าทุกข์
เพราะเรา... ทั้งกาย วาจา ใจ

การใช้ชีวิตประจำวันจะต้องพบเจอกับ
ผู้คนมากมาย ควรระมัดระวังคำพูด
การกระทำ และความคิดที่อยู่ภายในใจ
ให้คิด ทำ พูด แต่สิ่งดีๆ ไม่ทำให้คนอื่น
เสียหาย หรือเสื่อมเสียจากการกระทำ
ของเรา

53

รู้จักขอบคุณคนข้างหน้า...ที่
ให้เรามีโอกาสทำอะไร
ให้ใครได้บ้าง

คนเราจะต้องไม่ลืมบุญคุณคน
ต้องกตัญญูรู้คุณคน รู้จักพูดคำว่า
“ขอบคุณ” “ขอบใจ” ทุกครั้งที่มีโอกาส
เอื้ออำนวย เพราะเป็นมารยาทที่ดี
อย่าต้องให้คนอื่นท้วงถาม

54

คุยเรื่องความรู้สึกบ่อยๆ ...ทำอย่างนี้แล้วรู้สึกอย่างไร

สภาพสังคมในทุกวันนี้เต็มไปด้วยความ
เคร่งเครียด ทำให้คนมีอารมณ์แปรปรวน
อ่อนแอ หรือเก็บกด ทางแก้ปัญหาคือ
คือ ควรจะระบายความรู้สึก ความในใจ
ให้คนอื่นฟังบ้าง เพื่อลดความตึงเครียด
ทางอารมณ์

55

ใช้งานฝีมือ...เป็นเครื่องมือ พาลูกสัมผัสสมาธิ

การฝึกสมาธิที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่งก็คือ
การประดิษฐ์งานฝีมือต่างๆ ทั้งการถัก
โครเชต์ งานเย็บ ปัก หรือการร้อยพวง
มาลัย สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างสมาธิ
และทำให้จิตใจสงบ
ใจเย็นขึ้นอีกเป็นกองเลย

56

ทำอะไรด้วยตัวเองให้
มาก...ให้ลูกสัมผัสสุข
จากการเป็นผู้สร้างมากกว่า
เป็นผู้เสพ

พ่อ แม่ ควรสอนให้ลูกทำอะไรด้วย
ตนเองตั้งแต่เด็ก เช่น การอาบน้ำ
แต่งตัว กินข้าว เป็นต้น เพื่อปลูกฝังให้
เด็กมีความอดทน พยายาม ไม่พึ่งพา
คนอื่นมากเกินไป

57

พาลูกเรียนธรรมจาก ธรรมชาติ...ออกจากใจที่ แคบไปสู่โลกที่กว้าง

พ่อ แม่ ต้องหมั่นพาลูกออกไปสัมผัส
สิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้เจอ
ประสบการณ์ ความรู้ แปลกใหม่ในโลก
กว้าง ที่ไม่ใช่ความรู้ที่อยู่แค่ในห้องเรียน
โรงเรียน หรือที่บ้านเท่านั้น

58

อย่าเร่งลูก...ให้ลูกเป็นสุขกับ
ปัจจุบัน ไม่จมกับอดีตหรือ
กังวลกับอนาคต

พ่อ แม่ ไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์ หรือ
บังคับลูกมากเกินไป เพราะจะทำให้ลูก
เก็บกด กดดัน ไม่เป็นธรรมชาติ
พ่อ แม่ ควรจะปล่อยให้ลูกทำในสิ่ง
ที่ชอบ และดูแลอยู่ห่าง ไม่ให้ออกนอกกลุ่ม
นอกทางเท่านั้น

59

เลือกบทเพลง นิทาน แหล่ง เรียนรู้ที่ทำให้ลูกอ่อนโยน และสัมพันธ์กับชีวิตอื่น

สื่อต่างๆ ทั้งบทเพลง นิทาน คำกลอน
ถือเป็นพี่เลี้ยงเด็กที่ดี เพราะสิ่งเหล่านี้
ช่วยสอนประสบการณ์ใหม่ๆ สอนการ
ใช้ชีวิตร่วมกันคนอื่นในสังคม
ช่วยขัดเกลาอารมณ์ จิตใจให้เป็นคน
อ่อนโยน มีเมตตาตั้งแต่ยังเล็ก

60

สร้างสถานการณ์ที่
“ขาดแคลน” เสียบ้าง...
จะฝึกให้ลูกเป็นคน
“สุขง่าย ทุกข์ยาก”

พ่อ แม่ ควรสอนให้ลูกรู้จักการ
“พ่ายแพ้” “เสียสละ” หรือ “มีน้ำใจเป็น
นักกีฬา” เสียบ้าง เพราะการชนะเพียง
อย่างเดียว ไม่ทำให้ลูกเข้มแข็ง หากสัก
วันหนึ่งในอนาคต ลูกต้องแพ้ จะทำให้
ลูกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองได้



แผนงานสื่อสร้างสุข ภาวะเยาวชน (สสย.)



“พัฒนาระบบการสร้างสรรค์สื่อ
และการเผยแพร่สื่อที่มีคุณภาพต่อเด็ก
เยาวชน ครอบครัว และสังคม ภาครัฐ
ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม
ตลอดจนเด็ก เยาวชน และครอบครัว
ต้องมีส่วนร่วม”

61

เลือกรายการทีวีให้สมวัย... เด็กไทยฉลาด เท่าทัน

วิธีง่ายๆ สังเกตสัญลักษณ์กำหนด
ระดับความเหมาะสม (เรตติ้ง)
ในหน้าจอโทรทัศน์

“อ.” รายการเฉพาะไม่เหมาะกับเด็ก

“น.” รายการที่พ่อแม่ต้องแนะนำ

“ป.” เด็กปฐมวัย 3-5 ปี

“ด.” เด็ก อายุ 6-13 ปี

“ท.” เหมาะสำหรับทุกวัย

62

ดูด้วยกัน...อย่าปล่อย ทีวีสอนลูก

เด็ก ไม่มีวิจารณญาณพอ ต้องการคำอธิบายอย่างมีเหตุผล พ่อ แม่ ช่วย แนะนำตอบคำถามได้ ป้องกันการหาคำตอบด้วยตัวเองอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ กำหนดเวลาดูทีวี เพราะงานวิจัยชี้ว่า เด็กอยู่กับทีวีนานเกินไป จะมีพัฒนาการช้า มีสมาธิสั้น เสี่ยงซึมซับความรุนแรงทัศนคติที่ผิด เรื่องภาษา หรือเรื่องเพศ

63

รู้ทันโฆษณา

โฆษณา มักบอกความจริงเพียงครึ่งเดียว
สอนลูกให้รู้เท่าทัน รู้จักสังเกต
และตั้งคำถาม อย่างมีเหตุผล
เพื่ออธิบายสิ่งที่เป็นความจริง ก่อนจะ
ตัดสินใจซื้อของ หรือเชื่อตามโฆษณา

64

ปิดทีวี...เปิดชีวิต

อย่าปล่อยให้เด็กติดทีวี หากิจกรรม
อื่นๆ ให้เด็กทำบ้าง เช่น งานศิลปะ
เล่นดนตรี วาดภาพ ทำอาหาร ทำสวน
หรือทำด้วยกัน เพื่อเสริมสร้าง
พัฒนาการ และความสัมพันธ์ใน
ครอบครัว

65

แปลงร่างเป็นหนอนหนังสือ รักการอ่าน ดีกว่า

ผลการวิจัยแนะนำการอ่านหนังสือ ให้
ลูกฟังตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ หากหนังสือ
เล่มแรกให้ตั้งแต่เล็ก นิทานก็ได้ เลือก
หนังสือตามพัฒนาการ สร้างมุมหนังสือ
หรือห้องสมุดภายในบ้าน
สร้างนิสัยรักการอ่าน

66

ตามเทคโนโลยีให้ทัน

ทั้งเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต
โทรศัพท์มือถือ และสื่อสมัยใหม่
ควรสนใจศึกษา ให้รู้ว่ามีข้อดี
และข้อเสียอย่างไร จะได้เลือกใช้สื่อให้
ถูก เหมาะสมกับความจำเป็นและ
ประโยชน์ใช้งาน

67

คลิก ! อย่างสร้างสรรค์

Internet เป็นโลกใบใหม่ ที่เด็กสัมผัสได้ง่ายเพียงคลิกนิ้ว ต้องเลือกช่องทางที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ เช่น ช่อง ETV ที่ www.etvthai.tv หรือทีวีบนอินเทอร์เน็ต www.ThaiTeenTV.com รายการวิทยุเพื่อเด็กและครอบครัว

68

สื่อดี ดี ที่ทำได้เอง

พ่อแม่สามารถสร้างสื่อเพื่อการเรียนรู้
ของลูกได้เอง ของดีไม่จำเป็นต้องแพง
เสมอไป โดยใช้เศษวัสดุที่มีอยู่ในบ้าน
เช่น กระดาษ รูปภาพ ขวดพลาสติก
ใบไม้ ดิน เปลือกไข่ มาเป็นหนังสือทำ
มือ หรือสื่อทำมือที่ได้ทั้งเล่นสนุก
พัฒนาการ และสานสัมพันธ์ใน
ครอบครัว

69

พ่อแม่ คือ ทุกอย่าง

พ่อ แม่ เสมือน เข้มทิศชีวิต เวลาเป็นสิ่งที่
มีค่า จึงควรแบ่งเวลา สำหรับครอบครัว
เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ มิใช่ บงการ
ในทุกๆเรื่อง ทุกๆคำถาม ลูกจะเกิด
ความเข้าใจ สามารถก้าวเดินเติบโตไป
อย่างมั่นคง

มีส่วนร่วมในสังคม ผลักดันกฎหมายส่งเสริมสื่อ สร้างสรรค์

ร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมส่งเสริม
ผลักดัน การส่งเสริมสื่อสร้างสรรค์ให้
ภาครัฐเกิดนโยบายที่เป็นรูปธรรม
ในรูปแบบของกองทุนที่เป็นรูปธรรม
เพื่อพัฒนาสื่อสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ



แผนงานโภชนาการ เชิงรุก



การพัฒนาผลิตภัณฑ์นมทางเลือก
เพื่อสุขภาพสำหรับเด็ก ต้องสร้างความ
ร่วมมือกับผู้ผลิต ที่มีแนวคิดพัฒนา
ปรับปรุงสูตร ให้มีคุณค่าทางโภชนาการ
ดีขึ้น ลดไขมันน้ำตาล และโซเดียม
เพิ่มวัตถุดิบจากธรรมชาติ

71

ต้องเลือก...สิ่งดี ๆ ต่อสุขภาพ

ขนมที่กิน ก็ควรมีคุณค่าทางโภชนาการ
เหมาะสม ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม
เพิ่มสารอาหารที่มีประโยชน์ แคลเซียม
โปรตีน ลองเลือกอาหารประเภทธัญพืช
เมล็ดพืชและถั่วต่างๆ รวมทั้ง ผักผลไม้
ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

72

กินไม่เกินวันละ 2 ห่อ ทานผลไม้สดบ้าง

ถ้าจะกิน “ขนม” ในระหว่างมื้ออาหารหลัก ก็ไม่เกินวันละ 2 ซองหรือ 2 ถู่งเล็ก
หลีกเลี่ยงขนมที่มีน้ำตาล ไขมัน และ
โซเดียมสูงหรือขนมที่มีแป้งผสมปริมาณ
มาก ควรเลือกผลไม้สดที่มีรสชาติ
ไม่หวานมากและใยอาหารสูง

73

อ่านฉลาก ก่อนกิน

เกณฑ์ 4 ข้อ ที่ควรมีในขนม 1 ห่อ
พลังงาน น้อยกว่า หรือเท่ากับ 100
กิโลแคลอรี

น้ำตาล น้อยกว่า หรือเท่ากับ 2.5 กรัม
ไขมัน น้อยกว่า หรือเท่ากับ 3.25 กรัม
4.โซเดียม น้อยกว่า หรือเท่ากับ 120
มิลลิกรัม

74

กินแต่พอเหมาะ

ขนมที่ดีต่อสุขภาพ ควรมีพลังงานและ
สารอาหารตามทั้ง 4 เกณฑ์ อาจมี
ปริมาณพลังงาน น้ำตาลและไขมัน
มากกว่าที่กำหนดไว้ตามเกณฑ์นั้นๆ
อย่างใดอย่างหนึ่งได้เพียง 2 เกณฑ์
แต่ต้องไม่เกิน 2 เท่าของปริมาณ
ตามเกณฑ์นั้นๆ

75

อาหารว่าง เลือกดี ๆ ก็มี ประโยชน์

อาหารว่าง ระหว่างมื้อหลัก อาหารที่
เหมาะสมควรเป็น ผลไม้ หรือขนมที่มี
รสไม่หวานจัด และมีไขมันน้อย มีส่วน
ผสมจากวัตถุดิบธรรมชาติหลายอย่าง
เช่น ข้าว ถั่ว งา พักทอง กล้วย
และผลไม้ต่างๆ

76

ผลไม้สด แทนขนมขบเคี้ยว ร่างกายแข็งแรง

ในผลไม้ จะมีเส้นใยอาหาร สารต้าน
อนุมูลอิสระ น้ำตาล ให้ความสดชื่น
ช่วยระบบขับถ่าย การย่อยอาหาร
ให้วิตามิน แร่ธาตุ ที่ร่างกายต้องการ
ดีกว่ากินแต่แป้ง น้ำตาล ไขมัน
จากขนมซองๆ

77

ขนมخبเคี้ยว ต้องระวัง

ขนมخبเคี้ยว ให้พลังงานและโซเดียมสูง
เพราะทำมาจาก แป้ง ไขมัน น้ำตาล
เป็นหลัก บางชนิดยังทอดด้วยน้ำมัน
หรือเคลือบด้วยสารปรุงแต่งรสชาติแบบ
เข้มข้น ส่วนใหญ่จึงมีปริมาณเกลือหรือ
โซเดียมสูง ควรกินแต่น้อย
ไม่เกินวันละ 2 ซองหรือถุงเล็ก

78

เลือกกิน “บิสกิต ขนมปัง กรอบ คุณก็” ดีต่อสุขภาพ

ขนมกลุ่มนี้มักมีส่วนผสมน้ำตาลและไขมันสูง โดยเฉพาะชนิดสอดไส้ครีม และเคลือบช็อคโกแลต จึงควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาล และไขมันต่ำ เพิ่มส่วนผสมแป้งโฮลวีท ถั่ว งา ผักผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และควรกินขนมในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกินวันละ 2 ห่อ หรือซองเล็ก

79

ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ของดี มีประโยชน์

ผลิตภัณฑ์จากถั่ว “มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างมาก” ดีต่อสุขภาพ เพราะมีส่วนประกอบไขมันต่ำ ไม่มีโคเลสเตอรอล เป็นแหล่งโปรตีนและใยอาหาร ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยได้ช้า รวมทั้งโฟเลต วิตามินบี โปแตสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก และสารอาหารอีกมากมาย

80

กินถั่วเป็นประจำ ร่างกาย แข็งแรง

ลองกินถั่วในรูปถั่วฝักสด ถั่วงอก ถั่ว
เมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วต่างๆ
เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ขนมหั้วแปบ
4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1/2 ถ้วยตวง
ช่วยให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วยด้วย
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรคทางอายุร-
กรรมต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบา
หวาน และโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น



