

เติบโต ตามเกณฑ์



★ คำชี้แจง : เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง
เกี่ยวกับการเติบโตตามเกณฑ์

- 1 การเติบโตตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตของร่างกาย
ที่เป็นไปตาม _____ ของเพศและวัย
- 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กและวัยรุ่นไทย
อ้างอิงจาก _____ ของกระทรวงสาธารณสุข
- 3 การวัดน้ำหนักควรใช้ _____ ที่ชั่งน้ำหนักและวางบนพื้นราบ
- 4 การวัดส่วนสูงควรยืนหลังตรง สันเท้า ชิดผนัง ใช้เครื่องวัด _____
แนบศีรษะให้พอดี
- 5 ดัชนีมวลกาย (BMI) คำนวณจาก น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วย
ส่วนสูง (เมตร) _____
- 6 ค่า BMI ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติสำหรับวัยรุ่น คือ _____
18.5 – 22.9 กิโลกรัม/เมตร²
- 7 การเจริญเติบโตที่ดี ต้องรับประทานอาหารให้ครบ _____ หมู่
- 8 สารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต คือ _____
โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ
- 9 การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ _____ ครั้ง
ครั้งละ 30 – 60 นาที
- 10 การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ _____ ชั่วโมง
- 11 การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ _____ – 8 แก้ว
ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 12 พฤติกรรมใดไม่ส่งผลดีต่อการเติบโต _____
การสูบบุหรี่ / การดื่มแอลกอฮอล์ / การใช้สารเสพติด
- 13 การตรวจสุขภาพประจำปี ช่วยให้ทราบภาวะการเจริญเติบโต
และป้องกัน _____ ได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น
- 14 วัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น _____
และประจำเดือน
- 15 วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น เสียงแตกห้าว
และมี _____ มากขึ้น

เฉลย

- 1 เกณฑ์มาตรฐาน
- 2 กรมอนามัย
- 3 เครื่องชั่ง
- 4 ส่วนสูง
- 5 กำลังสอง
- 6 18.5 – 22.9
- 7 5
- 8 โปรตีน
- 9 3 – 5
- 10 8 – 10
- 11 6 – 8
- 12 การสูบบุหรี่
- 13 โรคต่าง ๆ
- 14 หน้าอกขยาย
- 15 ขนตามร่างกาย
มากขึ้น



เคล็ดลับการเติบโตตามเกณฑ์

- ✓ กินดี มีประโยชน์
- ✓ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ✓ นอนหลับให้เพียงพอ
- ✓ อารมณ์ดี ไม่เครียด
- ✓ ตรวจสุขภาพประจำปี



เติบโตสมวัย
แข็งแรงทั้งกาย
และใจ