

## 10 หนทางส่งเสริมให้เด็ก มีสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2552

10 หนทางส่งเสริมเด็กสุขภาพดี การได้เห็นเด็กๆ มีสุขภาพดี ย่อมเป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองปรารถนา แต่สิ่งนั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ

ในการช่วยส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นเดินไปบนหนทางสุขภาพดีเช่นกัน เว็บไซต์ [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

ของสมาคมโรคหัวใจอเมริกัน กระชับบอก 10 หนทางนำลูกหลานของคุณไปสู่นิสัยสุขภาพดี ดังต่อไปนี้คะ 1.

พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดี หากผู้ใหญ่มีนิสัยทางสุขภาพที่ดีก็จะเป็นการง่ายที่จะชักชวนให้เด็กทำตาม 2.

ควรจะให้ทั้งครอบครัวมีกิจกรรมแอ็กทีฟ ร่วมกัน วางแผนการใช้เวลาของแต่ละคนให้สามารถใช้เวลาารวมกันได้ เช่น

ไปเดินเล่น ซัจักรยาน วายน้ำ ทำสวนด้วยกัน ทุกคนก็จะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและยังได้ใช้เวลา

เวลารวมกันด้วย 3. ต้องจำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกม และการเล่นคอมพิวเตอร์

เนื่องจากกิจกรรมแบบนี้จะทำให้นั่งอยู่กับที่และมักความขมขื่นเขาปากมากเกินไป

อันจะเพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการลงพุงและเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ในที่สุด 4.

พยายามสนับสนุนเด็กๆ ให้มีกิจกรรมออก กำลังกายที่เด็กรู้สึกสนุกจริงๆ ลองให้เด็กทดลองกิจกรรมที่ต่างกัน

เพื่อจะได้รู้ว่ารักชอบที่จะเล่นอะไร เขาจะได้เล่นกับสิ่งนั้นได้นาน 5. ผู้ใหญ่ควรเป็นผู้สนับสนุน

หมั่นสนับสนุนยกย่องกิจกรรมที่เด็กทำ แทนที่จะตำหนิอย่างเดียว 6.

กำหนดเป้าหมายและจำกัดเวลาสำหรับการทำกิจกรรม เช่น ออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง 7.

อย่าให้รางวัลเด็กด้วยอาหาร ลูกอมและของขบเคี้ยวเป็นรางวัลที่จะไปสร้างเสริมนิสัยสุขภาพที่ไม่ดี

ควรให้รางวัลด้วยวิธีอื่นดีกว่า 8. ลองทำให้เวลาอาหารมื้อค่ำเป็นเวลาสำหรับครอบครัว

เมื่อทุกคนในบวงนั่งลงกินข้าวด้วยกัน เด็กๆก็จะได้กินอาหารที่มีประโยชน์ด้วย แทนที่จะกินแต่ขนม

หรืออาจชวนให้เด็กมาร่วมทำอาหารด้วยก็ได้ 9. เล่นเกมอ่านฉลาก อาหาร

เกมนี้จะช่วยให้ทั้งครอบครัวได้เรียนรู้ร่วมกันว่า สิ่งใดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

และตระหนักถึงเรื่องอาหารการกินมากขึ้น 10.

พ่อแม่ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมให้เด็กเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพมากขึ้น เช่น

ให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ที่โรงเรียน เป็นต้น.