



นม

นมเป็นแหล่งของโปรตีน และแคลเซียมที่ดี
เด็กวัยเรียน ควรดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
นมสด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) มีแคลเซียม
ประมาณ 226 มิลลิกรัม



เด็กวัยเรียน

ควรได้รับแคลเซียมเท่าไร ?

อายุ (ปี)	ปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับต่อวัน (มิลลิกรัม)
6 - 8	800
9 - 14	1,000

เด็กที่กำลังเจริญเติบโต ควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว ควบคู่กับการกิน
อาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมสูง จะทำให้ได้รับสารอาหาร แร่ธาตุที่จำเป็น และ
แคลเซียมเพียงพอต่อวัน



ดื่มนม ดื่มนม ดื่มนม เราดื่มนม ดื่มนม กันเถอะ
ดื่มนมแล้วอย่าทำเลอะเทอะ ดื่มนมแล้วอย่าทำเลอะเทอะ
ยิ่งดื่มนมเยอะๆ พวกเราจะสูง...



มารู้จักนม กันเถอะ

นมมีหลายประเภท มีรสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไป
ขึ้นอยู่กับความสด สะอาด และการเก็บรักษา

ประเภทของนม ได้แก่ นมสด นมพาสเจอร์ไรส์ นมสเตอริไลส์
นมยูเอชที นมไขมันต่ำหรือนมพร่องมันเนย นมพร่องไขมันเนย
นมปรุงแต่ง นมข้นจืด นมข้นหวาน นมเปรี้ยว นมผงธรรมดา และ
นมผงไขมันเนย



เด็กๆ

รู้จักนมมากน้อยแค่ไหน ?

นมสด : นมที่ผ่านกรรมวิธีพาสเจอร์ไรส์ที่อุณหภูมิไม่เกิน 80 องศาเซลเซียส
นมพาสเจอร์ไรส์ : นมที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนเพื่อลด
ปริมาณจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดโรคให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค
เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 80 องศาเซลเซียส

นมสเตอริไลส์ : นมที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่อุณหภูมิ
ไม่ต่ำกว่า 100 องศาเซลเซียส เก็บได้นานกว่า 1 ปี โดยไม่ต้องแช่เย็น

นมยูเอชที : นมที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า
133 องศาเซลเซียส เวลาไม่น้อยกว่า 1 วินาที

นมไขมันต่ำ หรือนมพร่องมันเนย : นมสดที่ถูกแยกไขมันออกไปบางส่วน
เป็นนมที่ให้พลังงานต่ำลง แต่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับ
นมสดทั่วๆ ไป เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

การเก็บรักษานม

* นมสดพาสเจอร์ไรส์ นมเปรี้ยว โยเกิร์ต และโยเกิร์ตพร้อมดื่ม
ควรเก็บในตู้เย็นตลอดเวลา



ดื่มนม
เพิ่มความสูง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ความสำคัญ : ความสูงต่อสุขภาพในเด็กวัยเรียน

อาหารเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตและสุขภาพ โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและสารอาหารครบถ้วน ในปริมาณและสัดส่วนเหมาะสมกับวัย เพื่อให้มีพัฒนาการที่ดี ทั้งร่างกาย สมอง และการทำกิจกรรมต่างๆ หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดี มีภาวะผอมและเตี้ย ขาดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ มีโอกาสเจ็บป่วยบ่อยหรือเป็นนาน รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้บกพร่อง ทำให้ผลการเรียนต่ำ

ดังนั้น ควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้กินอาหารในปริมาณ และสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัย เพื่อการเจริญเติบโตที่ดี มีส่วนสูงในระดับดีและรูปร่างสมส่วน



อาหารที่มี แคลเซียมสูง

อาหาร	ปริมาณอาหาร ที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมสดรสจืด	1 กล่อง	226
นมพร้อมมันเนย	1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)	246
โยเกิร์ต	1 ถ้วย (150 กรัม)	160
นมเปรี้ยว	1 กล่อง (180 มิลลิลิตร)	106



อาหาร	ปริมาณอาหาร ที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
ปลาเล็กปลาน้อย	1 ช้อนกินข้าว	113
ปลาซาร์ดีนกระป๋อง	1 ช้อนกินข้าว	50
กุ้งแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	138
ปลาทุ	1 ช้อนกินข้าว	15



อาหาร	ปริมาณอาหาร ที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
เต้าหู้อ่อน	1 ช้อนกินข้าว	23
เต้าหู้แข็ง	1 ช้อนกินข้าว	16
เต้าหู้เหลือง	1 ช้อนกินข้าว	13
เต้าหู้ไข่	1 ช้อนกินข้าว	6
ถั่วลันเตา	1 ช้อนกินข้าว	19



อาหาร	ปริมาณอาหาร ที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
ใบยอ	1 ช้อนกินข้าว	14
ผักคะน้า	1 ช้อนกินข้าว	10
ผักกาดเขียว	1 ช้อนกินข้าว	3
ถั่วฝักยาว	1 ช้อนกินข้าว	3
ผักกวางตุ้ง	1 ช้อนกินข้าว	0.3
ผักหวาน	1 ช้อนกินข้าว	0.5

** เด็กวัยเรียนควรกินผักมีโอเล: 4 ช้อนกินข้าว



เป้าหมาย เด็กไทยสูง



ทำอย่างไร ให้เด็กสูง

1. กินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับวัย
2. เลือกอาหารที่มีแคลเซียมสูง
3. ออกกำลังกายทุกวันๆ ละ 60 นาที เน้นประเภทที่มีการกระแทกของข้อต่อ เช่น กระโดดเชือก กระโดดยาง กระโดดตบ ฯลฯ
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง เช้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม จะช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth hormone)