# รักลูกอย่างไร ห่างไกลโรคอ้วน

## อันตรายจากโรคอ้วนในเด็ก

### ด้านร่างกาย

- เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันเลือดสูง
- เสี่ยงต่อภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ อาจทำให้นอนหลับไม่เพียงพอ ส่งผลต่อการเรียน

### ด้านจิตใจ

- อาจโดนล้อหรือโดนรังแกเรื่องรูปลักษณ์
- อาจเกิดความเครียดหรือโรคทางจิตเวช

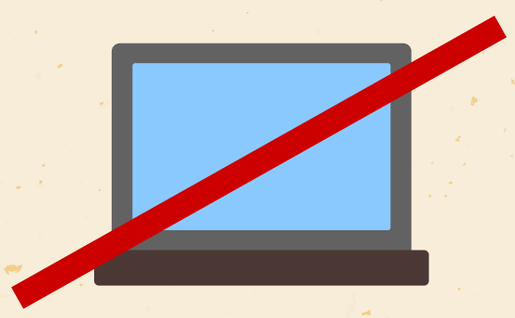
## สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน อาจเริ่มจากฝึกทำงานบ้านง่าย ๆ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์

ควบคุมปริมาณอาหารของลูก หลีกเลี่ยงของทอด ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

ฝึกให้เข้านอนเป็นเวลา เนื่องจากการนอนดึกเป็นเหตุส่งเสริมโรคอ้วน

รับประทานผักผลไม้ที่มีกากใยเป็นประจำ



เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปีควรงดการใช้หน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปีควรใช้เวลาภายใต้การกำกับของผู้ปกครอง

LINE Ramathibodi

RAMA CHANNEL

ผศ. พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ สาขาวิชาโภชนวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics