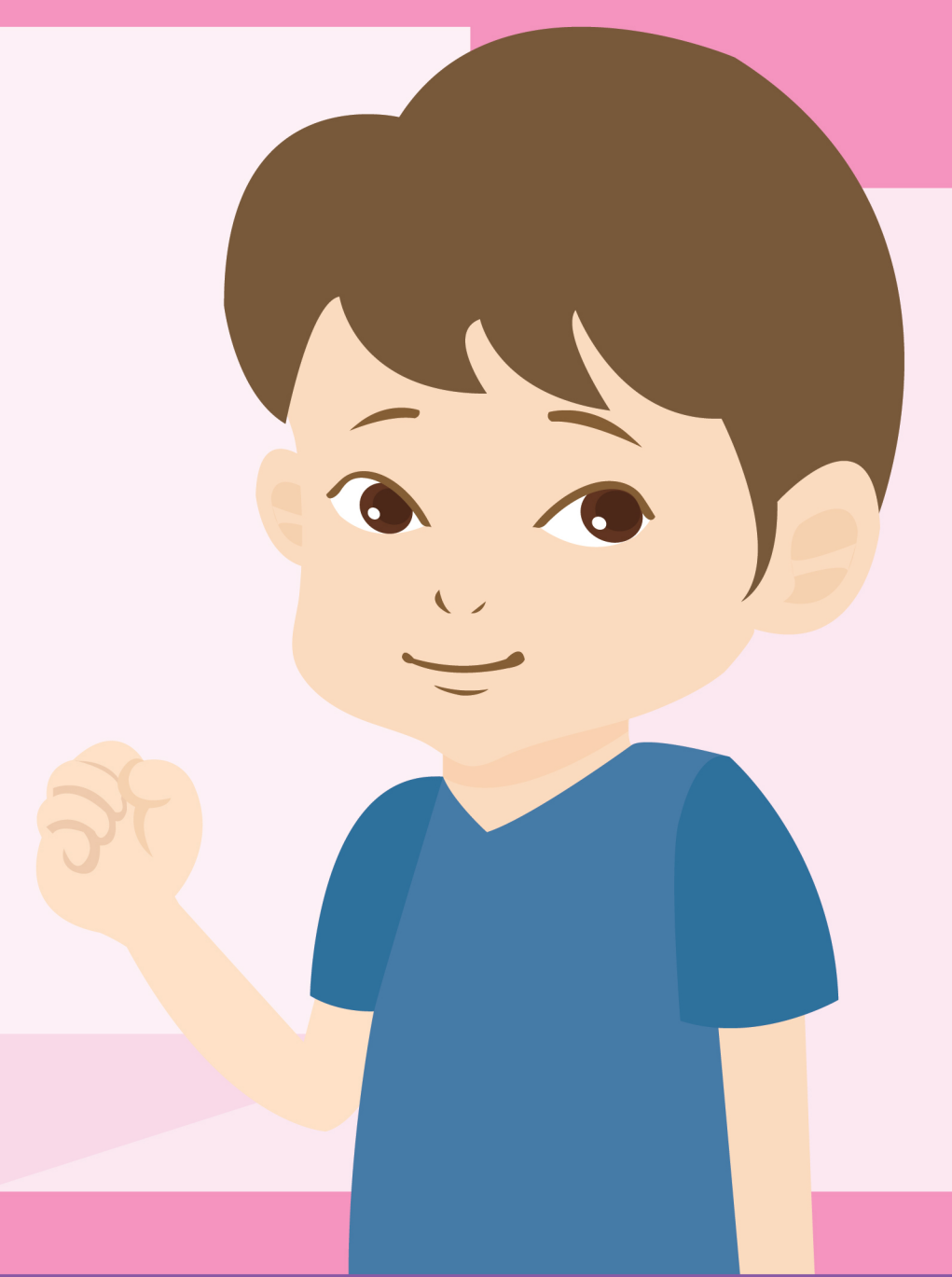
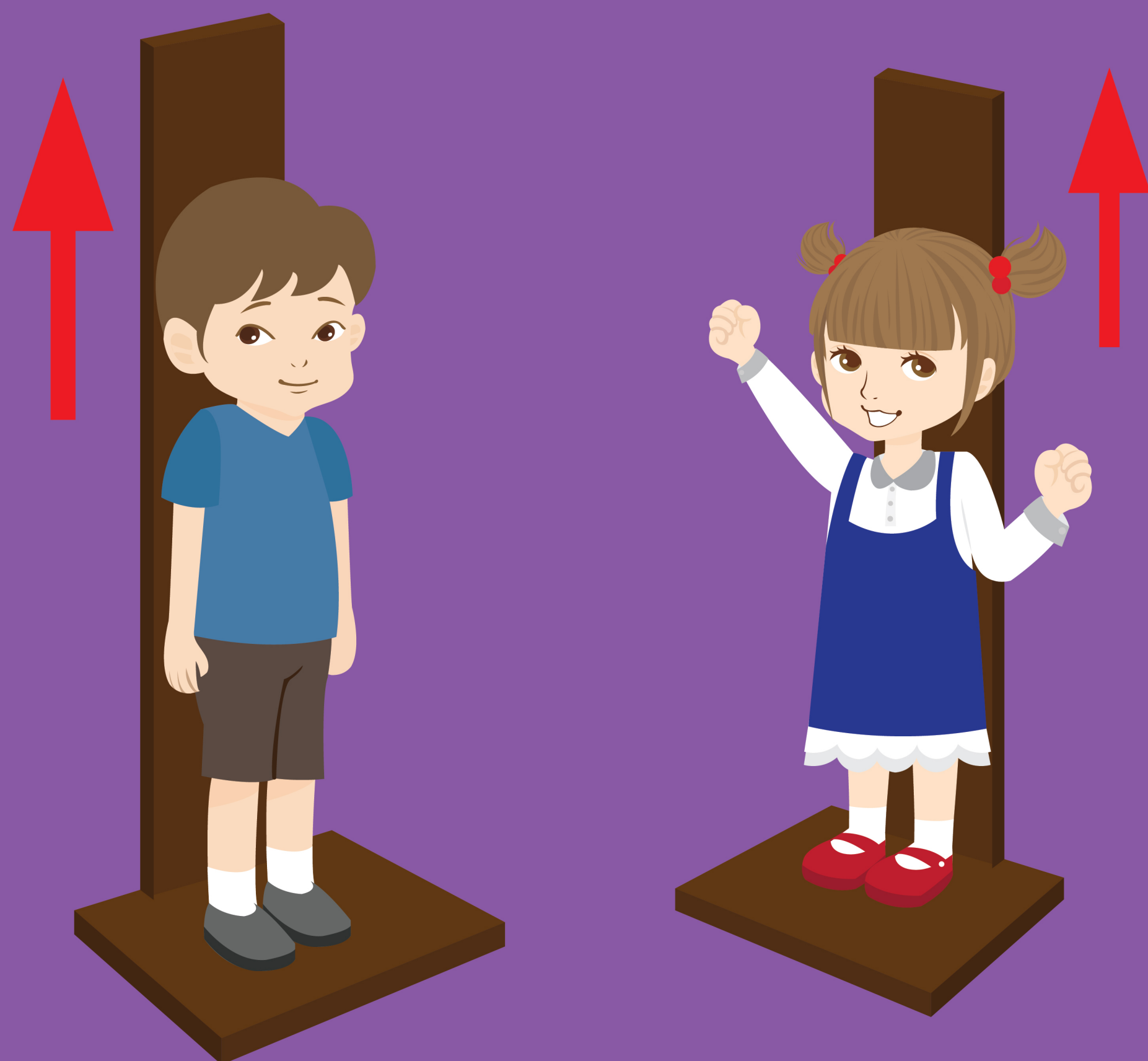




โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี สูงดีสมส่วน



ดื่มนม สูงดี



กินนมแม่
เสริมด้วยนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2 แก้ว
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลาเมื่อละ 1 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเมื่อละ 1 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง

กินผัก ผลไม้ ผักพรรณพ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เมื่อละ 2 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เมื่อละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน
2 ผลกลาง



แตงโม
6 ชิ้นพอคำ



มะละกอ
6 ชิ้นพอคำ

เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-14 ชั่วโมง
ต่อวัน