



โภชนาการเด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน

ดื่มนม สูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2-3 แก้ว
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



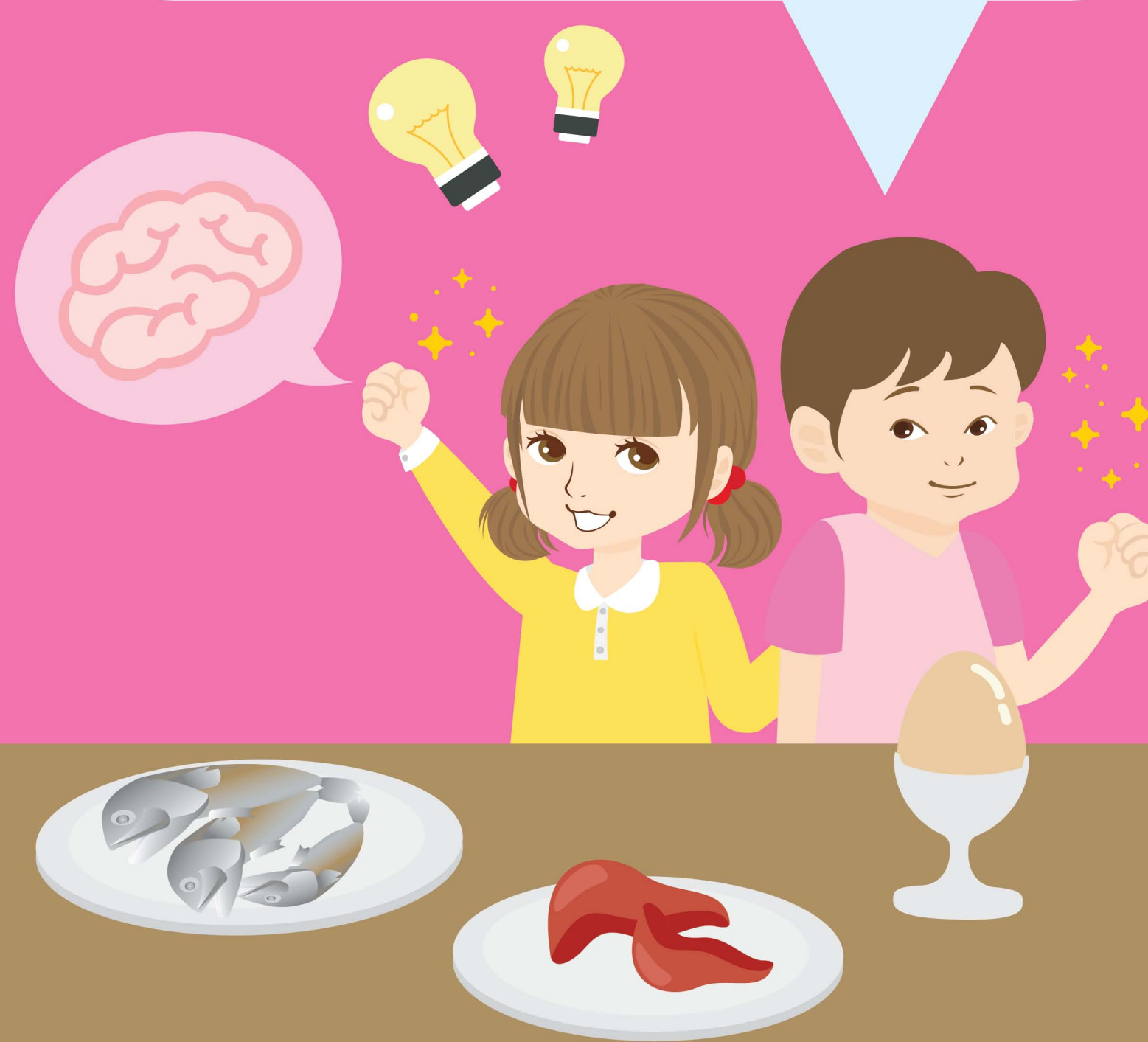
กินปลาเมื่อละ
1-2 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเมื่อละ
1-2 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เมื่อละ 3 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เมื่อละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



แตงโม 6 ชิ้นพอคำ



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ



เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยี่ห้อเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง
ต่อวัน