



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ดื่มนมจัดยี่ดความสูง

2 แก้วทุกวัน

อยากสูงเด็กต้องทำ 3 อย่าง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : 29 พ.ค. 2563



กิน

กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
เน้นอาหารที่แคลเซียมสูง ดื่มนม 2 แก้วทุกวัน



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 60 นาที
เน้นกระโดดโลดเต้น ช่วยกระตุ้นข้อต่อกระดูก



นอน

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 9-11 ชั่วโมง
ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเจริญเติบโต

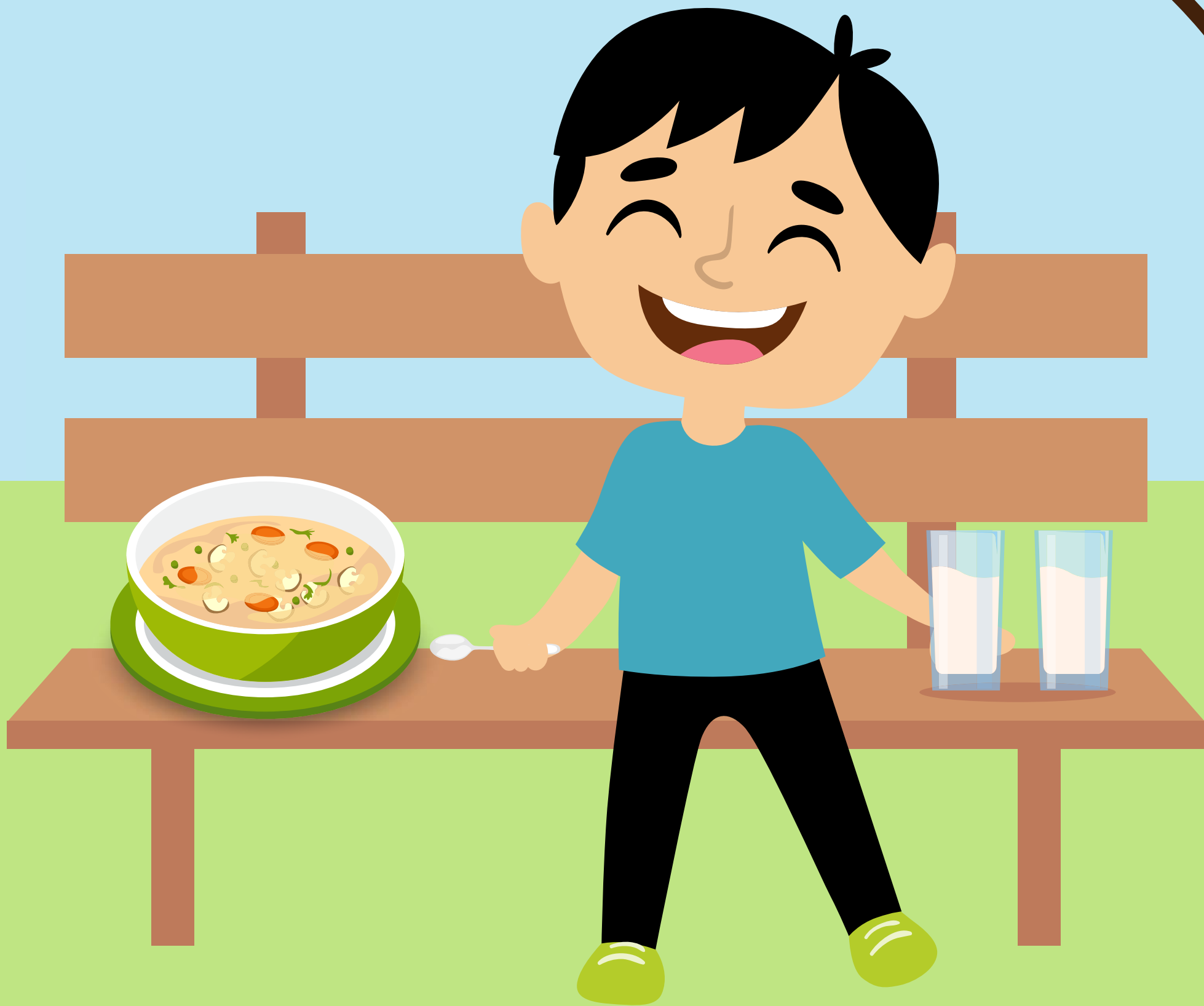




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กิน

**กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย
เน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง ดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน**





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 60 นาที
เน้นกระโดดโลดเต้น ช่วยกระตุ้นข้อต่อกระดูก





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

นอน

**นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 9-11 ชั่วโมง
ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต**





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ดื่มนมจัดยี้ดความสูง

2 แก้วทุกวัน

อยากสูงเด็กต้องทำ 3 อย่าง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 29 พ.ค. 2563

