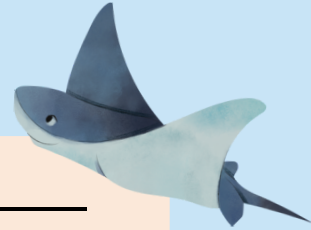




บันทึก
ลูกน้อยวัย 3 ปี



ประวัติส่วนตัว



ชื่อ-นามสกุลบุตร _____

ชื่อเล่น _____ วันเกิด _____ เพศ _____

น้ำหนัก _____ กิโลกรัม  ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

ชื่อ-นามสกุลมารดา _____

ชื่อเล่น _____ เบอร์ติดต่อ _____

ชื่อ-นามสกุลบิดา _____

ชื่อเล่น _____ เบอร์ติดต่อ _____

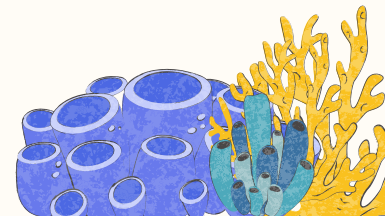
วันที่เริ่มบันทึก ___/___/___

คำนำ

ปฏิทินแบบบันทึกกิจวัตรประจำวันเล่มนี้จัดทำเพื่อ บันทึกข้อมูลด้านต่าง ๆ ใน 1 วัน สำหรับเด็กที่มีช่วงอายุ 3 ปี ได้แก่ การรับประทานอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสม การนอนหลับที่เพียงพอ การแปรงฟันตามคำแนะนำ และการมี กิจกรรมทางกายในระหว่างวันที่เหมาะสม เพื่อติดตามและ ประเมินภาวะโภชนาการรวมถึงสุขภาพที่สมวัยสำหรับเด็ก



ความรู้เพิ่มเติมเรื่องโภชนาการของเด็กปฐมวัย





สารบัญ

ประวัติส่วนตัว	1
คำนำ	2
สารบัญ	3
เนื้อหา	
การดูแลสุขภาพฟันที่ดี	4
การนอนอย่างมีประสิทธิภาพ	5
การเคลื่อนไหวร่างกาย	5
การดูจออย่างเหมาะสม	6
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน	7
คู่มือการใช้งาน	8
แบบบันทึกกิจวัตรประจำวันและสรุปภาพรวมรายเดือน	9-68





การดูแลสุขภาพฟันที่ดี

เด็กช่วงอายุ 3-5 ปี ผู้ปกครองต้องฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่มีการแปรงซ้ำจนกว่าลูกจะแปรงได้สะอาด



วิธีการแปรงฟันให้เด็ก

ขยับแปรงเป็นแนวนอนสั้น ไม่ใช่แปรงขึ้น-ลง เนื่องจากฟันน้ำนมมีขนาดเล็กและสั้น การแปรงฟันแนวนอนจึงทำได้ง่ายและสะอาด



การนอนอย่างมีประสิทธิภาพ

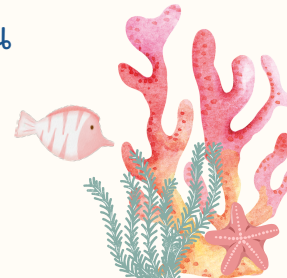


เด็กช่วงอายุ 3-5 ปี ควรนอนวันละ **10-13 ชั่วโมง** โดยเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม ลดแสงสว่างในห้องนอน สร้างบรรยากาศให้เงียบ อากาศถ่ายเทและมีอุณหภูมิที่เหมาะสม

การเคลื่อนไหวร่างกาย



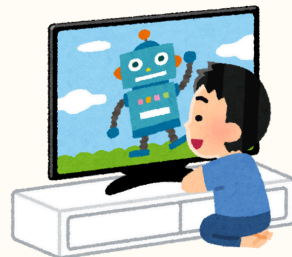
มีการเคลื่อนไหวร่างกายระยะเวลาโดยรวม **180 นาทีต่อวัน** อย่างการเล่นสนุกที่สนามเด็กเล่น สร้างความสุขสนุกสนาน เสริมจินตนาการ และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อยืดกระดูก เช่น การเล่นกับพ่อแม่ การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น





การดูจออย่างเหมาะสม

เด็กอายุ 3-5 ปี ไม่ควรดูจอเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน



ผลกระทบของการดูจอที่ไม่เหมาะสม

ด้านพฤติกรรม

ดื้อ ก้าวร้าว ซน
และสมาธิสั้นได้



ด้านพัฒนาการและสติปัญญา

พูดสื่อสารได้ล่าช้า สติปัญญา
พัฒนาไม่เต็มที่



ด้านการนอน

การนอนหลับลดลง ทำให้
ง่วงนอนในเวลากลางวันได้



ด้านสมอง

ส่งผลให้การทำงานของ
ของสมองลดลง



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	3	5
ผัก (ทัพพี)	2	3
ผลไม้ (ส่วน)	3	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	3	3
นม (แก้ว)	2	2-3
น้ำตาล (ช้อนชา)	น้อยกว่า 2	น้อยกว่า 3

1. พลังงานที่เด็กอายุ 3 ปีควรได้รับต่อวัน 1,000 กิโลแคลอรี
2. เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กปริมาณ 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

คู่มือการใช้งาน

ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก วันที่ ___/___/___
วันที่ ___/___/___

กรอกวันที่ที่ท่านยาน้ำเสริมธาตุเหล็กในสัปดาห์นั้น ๆ เช่น 01/01/67

กรอกวันที่ที่บันทึกข้อมูลตามอายุข้างต้น เช่น วันที่ 01/01/67 มีอายุครบ 3 ปี 0 วัน เนื่องจากเกิดวันที่ 01/01/64

3 ปี 0 วัน

วันที่ ___/___/___



- มือหลัก 3 มือ (.....มือ)
- มือว่าง 2 มือ (.....มือ)
- หมย 2-3 แก้ว (.....แก้ว)
- หมย 10-13 ชั่วโมง (....ชั่วโมง)
- แปร่งฟัน 2 ครั้ง (.....ครั้ง)
- รังเลน 180 นาที (.....นาที)

แสดงเครื่องหมาย ✓ ในวันที่บันทึกข้อมูล เช่น บันทึกวันอาทิตย์ให้ทำเครื่องหมายในช่อง ✓

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องเมื่อสามารถปฏิบัติได้ตามข้อมูลที่กำหนด และไม่ทำเครื่องหมายในช่องที่จำนวนการปฏิบัติไม่อยู่ในช่วงที่กำหนด

กรอกจำนวนที่ปฏิบัติจริงในวงเล็บ เช่น (...3...ครั้ง)

*หมายเหตุ ปฏิทินเล่มนี้ใช้ร่วมกับสมุดบันทึกแม่และเด็ก

**หมายเหตุ ในเดือนที่มี 31 วัน ให้บันทึกในวันที่ 31 หากเดือนที่ไม่มีวันที่ 31 ไม่ต้องทำการบันทึกในวันที่ 31

สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

นมและน้ำหวานที่ลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....

.....

.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....

.....

.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....

.....

.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....

.....

.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....
.....
.....

ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....
.....
.....



สรุปภาพรวม 1 เดือน



จำนวนวันที่ทานมื้อหลัก 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ วัน

วันที่ทานมื้อหลักน้อยกว่า 3 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานมื้อว่าง 2 มื้อ วัน

จำนวนวันที่ทานนม 2-3 แก้ว ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่แปรงฟัน 2 ครั้ง ต่อวัน วัน

จำนวนวันที่วิ่งเล่น 180 นาที ต่อวัน วัน

ฝากรักถึงลูก

.....

.....

.....

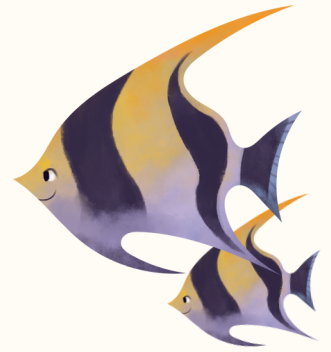
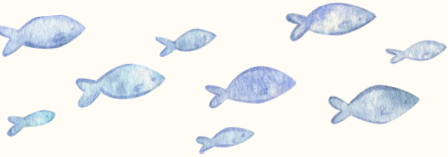
ชมและให้กำลังใจลูกทานใน 1 เดือน

.....

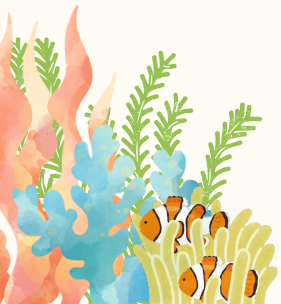
.....

.....





สร้างเสริมกิจวัตรของลูกให้ถูกหลัก เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกรักในทุกวัน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ



AHSCU
FACULTY OF ALLIED HEALTH SCIENCES
CHULALONGKORN UNIVERSITY



An underwater scene with a light blue background. In the top left, three colorful striped fish swim. In the top right, a large sea turtle swims towards the left, followed by three smaller fish. The bottom of the image is filled with a vibrant coral reef featuring various types of coral, sea anemones, and shells. A seahorse is visible on the left side of the reef, and a nautilus shell is on the right. Numerous white bubbles of different sizes are scattered throughout the scene.

ใส่ใจบ้านที่
สุขภาพลูกน้อย