

**หมอเด็กห่วงใย ปิดเทอมคราวนี้ เด็กเสี่ยงน้ำหนักเกินเกณฑ์**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** หมอเด็กห่วงใย ปิดเทอมคราวนี้ เด็กๆ มีเวลาว่างมากขึ้น ส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการเล่นเกม นอนดูทีวี กินอาหารตามใจ อาจทำให้เสี่ยงน้ำหนักเกินเกณฑ์ ผู้ปกครองควรดูแลสุขภาพของเด็กๆให้แข็งแรงเหมาะสมตามวัย เพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายให้ห่างไกลโรค เน้นสอนทำงานบ้านเป็นอีกทางเลือกสร้างวินัยที่ดีให้กับเด็กๆ

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า** ช่วงปิดเทอมพฤติกรรมการกินของเด็กเปลี่ยนไป เพราะอยู่บ้านมากขึ้น ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างดูทีวี เล่นเกม มากเกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ร่างกายขาดความสมดุล เลือกซื้ออาหารได้ตามใจ และมักเลือกซื้ออาหารจานด่วน รวมไปถึงขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน และน้ำอัดลม ที่มีคุณค่าทางอาหารไม่มากแต่ให้พลังงานสูง ทำให้เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารที่จำเป็น และเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพราะพลังงานที่ใช้ไปไม่มาก ที่เหลือจะเก็บสะสมในรูปไขมัน อยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้น้ำหนักเกินเกณฑ์ เสี่ยงเป็นโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆตามมาได้ ผู้ปกครองควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้เด็กระหว่างปิดเทอม ลดการใช้หน้าจอ เพิ่มการเล่นกีฬา งดการซื้ออาหารจานด่วน และเพิ่มการรับประทานอาหารสุขภาพ

**นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์** **กล่าวเพิ่มเติมว่า**  ช่วงปิดเทอมพ่อแม่ผู้ปกครอง ควรดูแลเรื่องสุขภาพของเด็ก หากิจกรรมพิเศษให้เหมาะสมตามวัย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่ง นอนดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายและส่งเสริมให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ โดยอยู่ในความดูแลของผู้ปกครองเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เป็นการช่วยสร้างระเบียบวินัยที่ดีให้เด็กในช่วงปิดเทอม และการออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยังป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #หมอเด็กห่วงใยปิดเทอมคราวนี้เด็กเสี่ยงน้ำหนักเกินเกณฑ์

-ขอขอบคุณ-

21 เมษายน 2568