

[DOH-7950]



เพิ่มผลไม้และผักต่างๆในอาหารของท่านให้มากขึ้น ต่อ

สอนให้ลูกๆมีนิสัยชอบผลไม้เป็นของว่าง

ท่านยิ่งเริ่มต้นได้เร็วเท่าไร ก็จะยิ่งง่ายต่อการให้ลูกเคยชินกับการทานผลไม้เป็นของว่างที่บ้านหรือที่โรงเรียน แทนการทานอะไรสักอย่างจากห่อ นับเป็นนิสัยที่ดีที่จะช่วยให้ลูกเติบโตมีสุขภาพดี ควรพยายามมีผลไม้ต่างชนิดเพื่อลูกจะไม่เบื่อผลไม้ซ้ำซาก ทำสลัดผลไม้โดยใช้ผลไม้ต่าง ๆ กัน - เช่นเดียวกันสีสัณยังแตกต่างกันเท่าไรที่ท่านนำมารวมได้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปนั้น เมื่ออากาศอุ่นขึ้นผลไม้มีนานาชนิด เช่น องุ่น หรือกล้วย ที่ปอกเปลือกแล้วมีรสชาติเยี่ยมยอดเมื่อแช่เป็นน้ำแข็ง

ให้ลูกๆช่วยเตรียมผลไม้และผัก

นับเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนชอบอาหารเหล่านี้ - และเป็นก้าวแรกในการเรียนปรุงอาหาร

แบ่งผลไม้ผลเดียวกัน

เด็กๆที่อาจจะขัดขึ้นในการทานแอปเปิ้ลทั้งผล บ่อยครั้งจะรู้สึกสนุกสนานในการทานชิ้นแอปเปิ้ลที่ ท่านผ่าและแบ่งทานด้วย เป็นกลวิธีที่จะใช้กับผู้ชาย ในครอบครัวด้วย - การวิจัยเกี่ยวกับนิสัยในการทานอาหารพบว่าผู้ชายจำนวนมากมักทานผลไม้ถ้าหั่นเป็นชิ้นๆแล้ว

ครั้งต่อไปเมื่อท่านคิดว่ามีเวลาน้อยเกินไปในการทานอาหารที่เหมาะสม ควรจำว่าผลไม้และผักต่างๆเป็นอาหารในประเภทหาได้สะดวกที่สุด ผลไม้เช่นกล้วย แอปเปิ้ล แพร์ หรือส้มแมนดารินเอาติดตัวไปได้ง่าย และไม่จำเป็นต้องปรุงแต่งและท่านสามารถปรุงผักส่วนมากได้ในเวลาเพียงสองสามนาที ถ้าท่านนั่ง ผัด หรือใช้ไมโครเวฟ

ข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างถูกสุขภาพ และกิจกรรมกายบริหารสำหรับท่านและ ครอบครัวของท่านติดต่อได้ที่:

- www.gofor2and5.com.au • www.livelifewell.nsw.gov.au • www.healthykids.nsw.gov.au • www.cancerinstitute.org.au

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โทรบริการแปลและล่าม (TIS) หมายเลข 131 450

ท่านหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเพิ่มเติมเป็นภาษาของท่านได้ โดยดูจากเว็บไซต์ของการสื่อสารเอนกวัฒนธรรมที่ www.mhcs.health.nsw.gov.au

หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆถูกต้องในขณะที่จัดพิมพ์เอกสารนี้ แต่ไม่มีการตรวจให้ถูกต้องอยู่เสมอ ท่านอาจต้องตรวจสอบกับหมายเลขโทรศัพท์ในสมุดโทรศัพท์

บริการสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเอนกวัฒนธรรม เว็บไซต์:

- เว็บไซต์: www.mhcs.health.nsw.gov.au • อีเมล: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au • โทรศัพท์: (02) 9816 0347

เพิ่มผลไม้และผักต่างๆในอาหารของท่านให้มากขึ้น: www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.

live life well



Go for 2&5[®]
FRUIT VEG

An Australian Government, State and Territory health initiative

cancerinstitute
NSW