



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

รักสุขภาพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยหลักสูตรดังกล่าวนี้ กำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา เป็นกลุ่มหนึ่งที่คุณเรียนจะได้เรียนรู้ตลอดหลักสูตร ซึ่งเมื่อจบหลักสูตรแล้วผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่ดี ในเรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ มนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติ ด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน เรื่อง รักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ขึ้น โดยนำเสนอสาระการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับหลักสูตร ซึ่งหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้ จะอำนวยความสะดวกให้กับครู และนักเรียนได้ เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม หากหนังสือเล่มนี้ มีข้อควรปรับปรุงประการใด สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน ยินดีรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณคณะกรรมการจัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ จากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการและผู้เกี่ยวข้อง ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำครั้งนี้

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๒

ISBN 978-974-01-9745-4

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๔

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว

๒๒๔๙ ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๓๘ ๓๐๓๓, ๐ ๒๕๑๔ ๔๐๓๓ โทรสาร ๐ ๒๕๓๘ ๘๘๕๖

จัดจำหน่าย : องค์การค้าของ สกสค.

๖๙ อาคาร ๙ ถนนราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ

เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๖๒๘ ๑๘๑๐-๑๑

โทรสาร ๐ ๒๖๘๐ ๓๖๘๐, ๐ ๒๖๘๒ ๕๘๓๐

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย
 ๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
 ๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 ๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย
 ๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาไทย

- ตัวชี้วัด
๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 ๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
 ๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
 ๔. เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- ตัวชี้วัด
๑. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น
 ๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
 ๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ
 ๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค
 ๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี
 ๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
 ๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

สารบัญ

เรื่อง

หน้า



๑

ตัวเราและการเปลี่ยนแปลง

๑



๒

ร่างกายของเรา

๑๑



๓

คนดีไม่มีขาย สร้างได้ด้วยตนเอง

๑๗



๔

วัฒนธรรมไทย สืบทอดได้ทั้งชาย หญิง

๒๕



๕

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

๒๙



๖

กายบริหารประกอบจังหวะ

๔๑



๗

เล่นเกมแสนสนุก

๕๑



๘

กิจกรรมแบบพลัด

๕๕



๙

กีฬาพื้นฐาน

๕๙



๑๐

ตัวเรากับสิ่งแวดล้อม

๖๗



๑๑

อารมณ์ดีมีความสุข

๗๙



๑๒

ต้องฉลาดบริโภค เหมือนมีโชคตลอดเวลา

๘๗



๑๓

สมรรถภาพทางกาย

๑๐๑



๑๔

รู้จักใช้ยา ชีวปลอดภัย

๑๐๙



๑๕

ปฐมพยาบาลทันทั่วทั้งชีวิปลอดภัย

๑๑๙



ตัวเราและการเปลี่ยนแปลง



ชีวิตคนเราเริ่มจากในครรภ์มารดา คลอดออกมาเป็นทารก เจริญเติบโตเรื่อยมา เราผ่านการเป็นเด็กอนุบาลหรือวัยเด็กก่อนเรียนมาแล้ว ขณะนี้เรากำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ซึ่งเป็นวัยเรียน อีก ๓ ปีข้างหน้าเราจะได้เรียนชั้นมัธยมศึกษากลายเป็นเด็กวัยรุ่น และเติบโตต่อไปวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยทำงาน และเมื่อมีอายุมากขึ้นก็เข้าสู่วัยสูงอายุ

ชีวิตที่ผ่านมาของเราและที่เราจะพบเห็นต่อไปดังที่กล่าวมาแล้ว เราเรียกว่า “วัฏจักรชีวิตของมนุษย์” ซึ่งจะเหมือนกันหรือคล้ายกันทุกคน

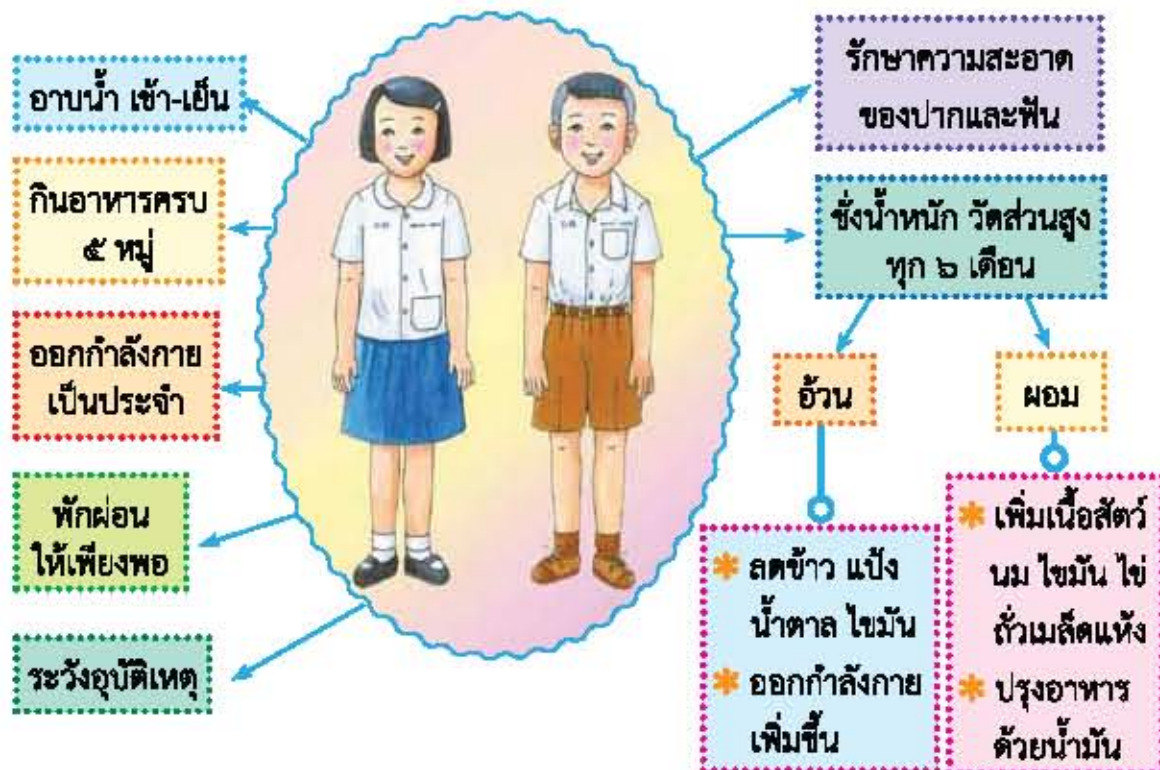
การเจริญเติบโตของตัวเราในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ นี้ จะมีพัฒนาการที่สำคัญหลายด้านที่เราควรทราบ เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น

พัฒนาการของเรา แต่ละด้านเป็นอย่างไร

๑. พัฒนาการทางกาย

- * ร่างกายจะเติบโตแบบค่อยเป็นค่อยไป
- * แขนขายาวขึ้น
- * ฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม
- * อวัยวะภายในเติบโตเต็มที่
- * ผู้หญิงจะเติบโตเร็วกว่าผู้ชายทั้งน้ำหนักและส่วนสูง
- * ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบเล่นกีฬา และกิจกรรมที่ใช้ความเร็ว ไม่ค่อยระมัดระวัง จึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและบ่อย

เราจะส่งเสริมพัฒนาการทางกายและปรับตัวอย่างไร



๒. พัฒนาการทางจิตใจและสังคม

- * คบเพื่อนวัยเดียวกันและต่างวัยมากขึ้น
- * มักเล่นเป็นกลุ่ม ซึ่งจะช่วยสร้างนิสัยการแข่งขัน และการร่วมมือกัน
- * อาจติดเพื่อนมาก
- * ชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกัน
- * เรียนรู้ ผิด-ชอบ ชั่ว-ดี กฎ ระเบียบ วินัย
- * สดนิสัยการเอาแต่ใจตนเอง
- * เลียนแบบบทบาทเพศจากผู้อื่น

เราจะส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจและสังคม และปรับตัวอย่างไร



๓. พัฒนาการทางอารมณ์

- * กลัวสิ่งที่สมเหตุสมผลมากขึ้น
- * รู้จักสงสาร เห็นใจ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสัตว์เลี้ยง
- * พร้อมจะรับทราบเรื่องอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

เราสามารถส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์
ของตนเองและปรับตัวได้ โดย



๔. พัฒนาการทางสติปัญญา

พร้อมที่จะรับความรู้พื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคำนวณ ศิลปะ งานฝีมือ ที่ใช้ความประณีต ความละเอียด

มาส่งเสริมพัฒนาการทางปัญญากันเถอะ

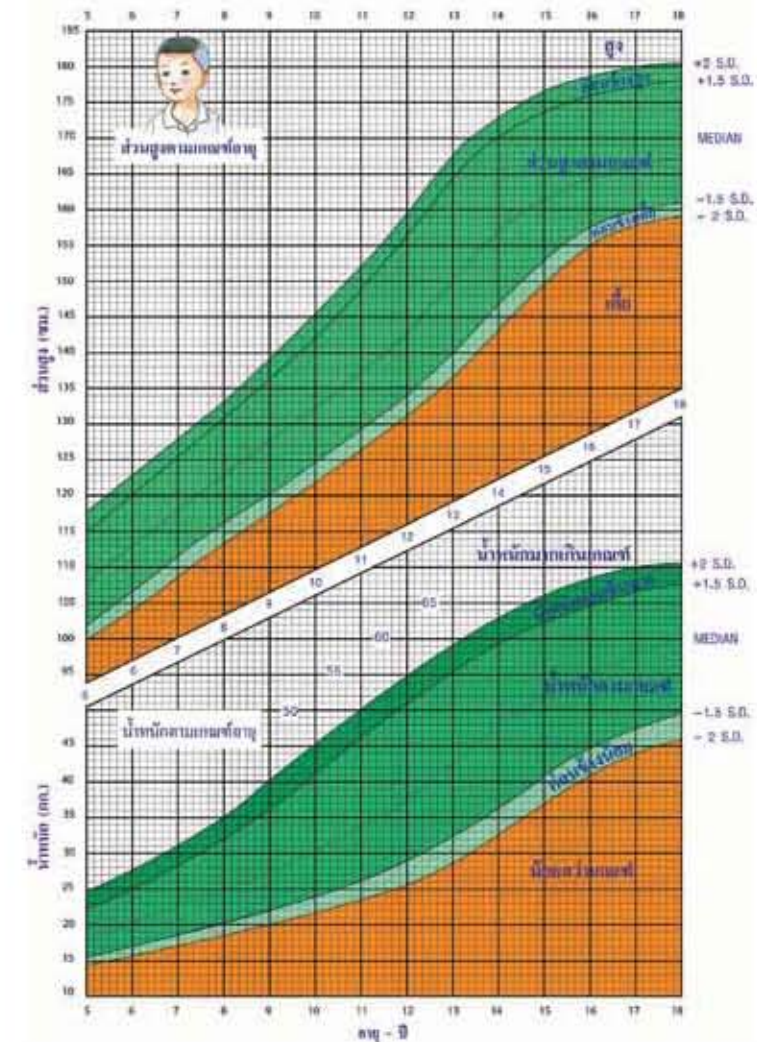


ผู้ที่อยู่ในวัยเด็ก เมื่อเติบโตขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามธรรมชาติ อาจช้าหรือเร็ว แตกต่างกันไปเล็กน้อย จึงไม่ควรวิตกกังวล สับสนหรือว่ารุ่นใจ แต่ควรยินดีที่ตัวเรามีพัฒนาการตามปกติ แสดงว่าเราเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว และกำลังจะเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นพลังสำคัญของสังคมในอนาคต



๑. ชวนเพื่อนๆ ไป สัมภาษณ์ญาติผู้ใหญ่ถึงชีวิตในวัยเด็ก และวัยรุ่นของท่านว่ามีพัฒนาการของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างไรบ้าง และท่านปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างไร แล้วนำมาอภิปรายในชั้นเรียนเพื่อหาข้อสรุปวิธีการปรับตัวที่เหมาะสม
๒. รวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน เช่น ชอบวาดภาพ ชอบเล่นหุ่นยนต์ ฯลฯ แล้วทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. แข่งกันท่องสูตรคูณทุกวัน วันละหนึ่งแม่ จนครบแม่ ๑๒
๔. เลี้ยงสัตว์เลี้ยงหรือปลูกต้นไม้ที่ชอบ ดูแลให้ดีและสังเกตพัฒนาการหรือการเจริญเติบโตของสัตว์เลี้ยงหรือต้นไม้ที่ปลูก แล้วเขียนบันทึกไว้ทุก ๑ เดือน
๕. การเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการในด้านใดบ้าง แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง
๖. การพูดคุยกับญาติผู้ใหญ่บ่อยๆ จะทำให้นักเรียนมีพัฒนาการในด้านใด
๗. เวลารู้สึกโกรธใครสักคน ควรทำอย่างไร จึงจะเกิดผลดีต่อทุกฝ่าย
๘. ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง สังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเปรียบเทียบกับเพื่อน
๙. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงทุก ๖ เดือน เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (ดูกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต) ถ้าพบว่าอ้วนหรือผอม ต้องรีบแก้ไข โดยปรึกษาคุณครู หรือผู้ปกครอง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

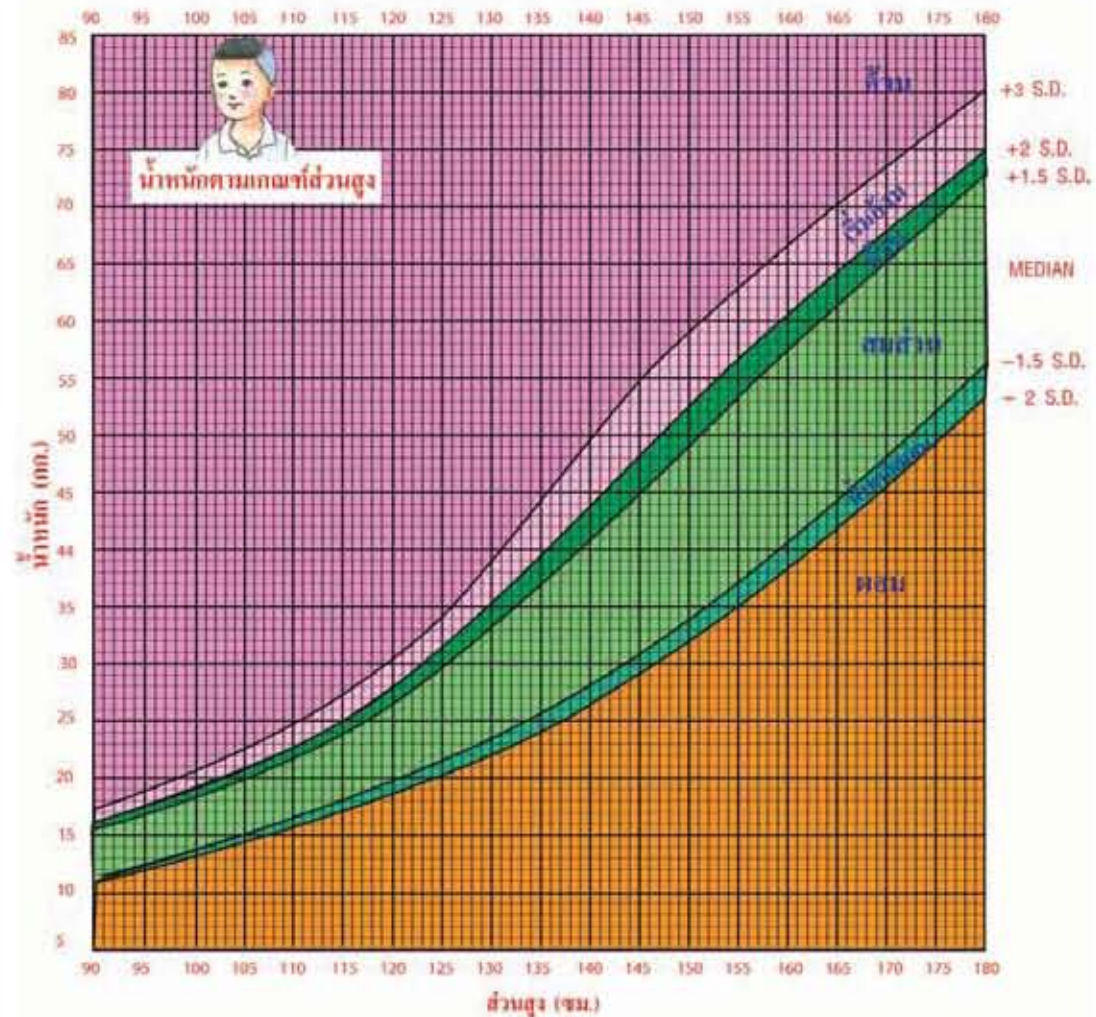
ดูส่วนตามแนวอนวนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

ดูอายุตามแนวอนวนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย

ดูอายุตามแนวอนวนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด : น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๓ - ๑๘ ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน
ห้วม สบส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

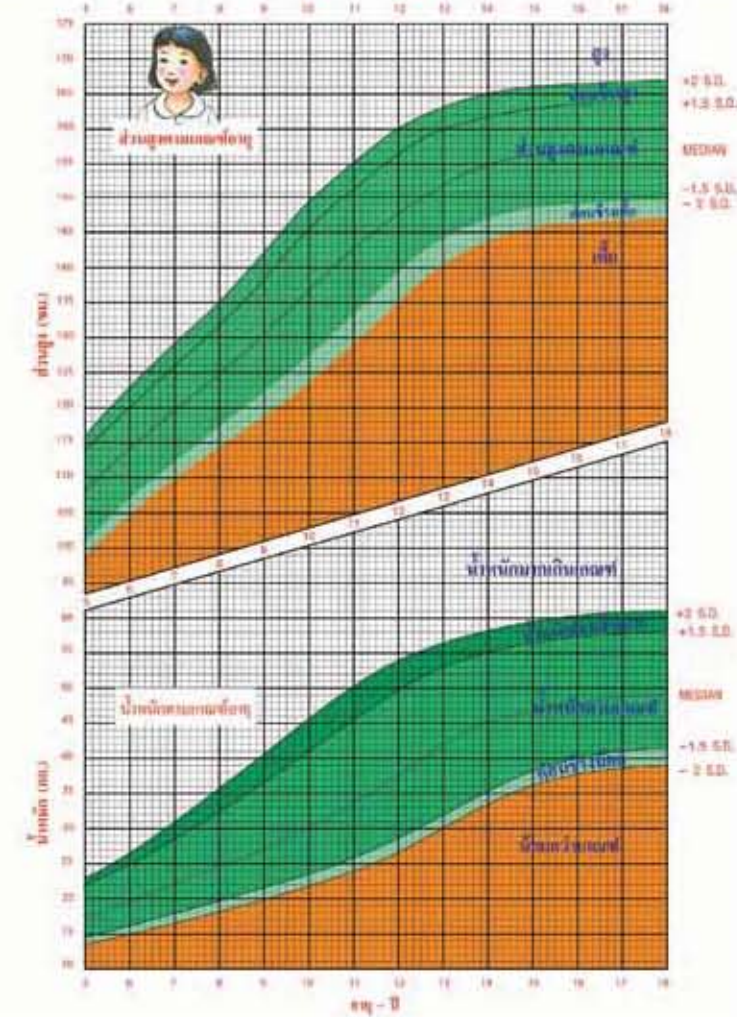
ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด
อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง
ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่
จุดใด : น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่า
เกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง
และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๓ วัน - ๓๘ ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน
ห้วม สบส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

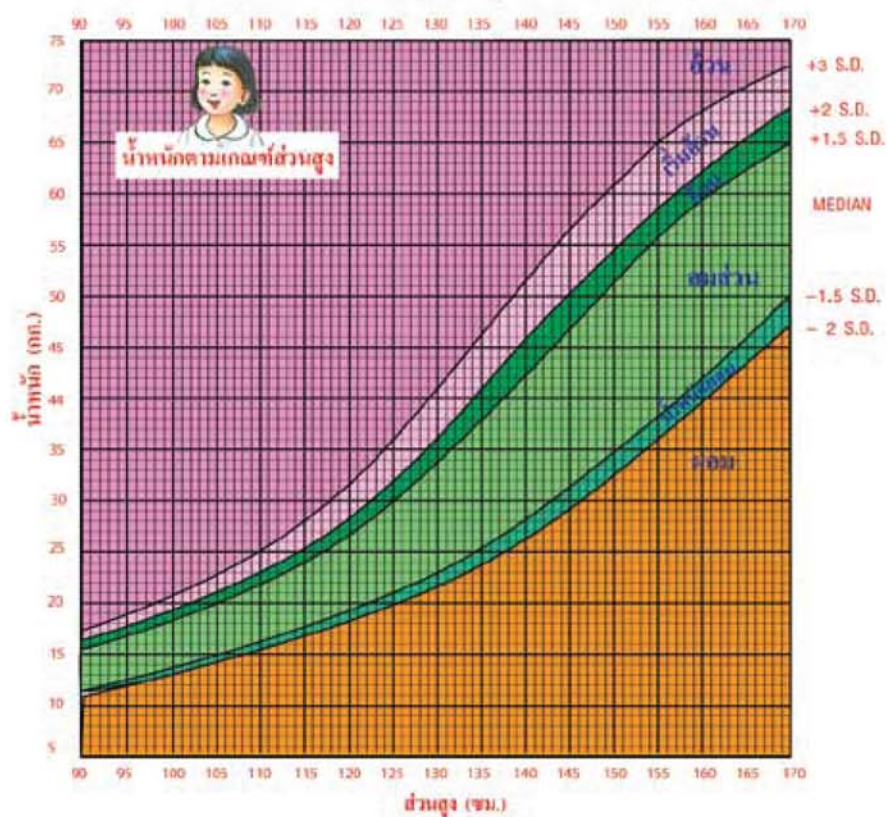
ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด
อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง
ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่
จุดใด : น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่า
เกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง
และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๓ วัน - ๓๘ ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักตามเกณฑ์

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าวร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วยร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ทีเดียว

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการ
ระยะยาวที่ผ่านม่ว่าส่วนสูงเหมาะสมกับ
อายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร
แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบ
ต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็ก
เตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับ
ส่วนสูงหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหาร หรือ
เจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อน้ำหนักของร่างกาย
ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหาร
ระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนัก
น้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสาร
อาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตาม
การเติบโตของเด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กรายเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๑ วัน - ๑๘ ปี