กรมอนามัย
Department of Health

ทำอย่างไร ให้หลับดี

อายุ 6-12 ปี ควรนอนหลับ วันละ 9-12 ชม.
อายุ 13-18 ปี ควรนอนหลับ วันละ 8-10 ชม.

เข้านอนให้เป็นเวลา
ทุกคืนและ
ไม่ควรเกิน
3 ทุ่ม

ควรกระโดดโลดเต้น
เล่นสนุก
อย่างสม่ำเสมอทุกวัน

ทำจิตใจ
ให้ผ่อนคลาย
ก่อนนอน

Zzz...

หลีกเลี่ยง
การรับประทาน
อาหารมื้อหนัก
ก่อนนอน

หลีกเลี่ยง
เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา
น้ำอัดลม รวมทั้งช็อกโกแลต

ไม่ควรดูโทรทัศน์
เล่นคอมพิวเตอร์
หรือโทรศัพท์มือถือ
ในห้องนอน

สิ่งแวดล้อมในห้องนอน

อาหารและเครื่องดื่ม
ที่ช่วยให้นอนหลับดี มีคุณภาพมากขึ้น

กล้วย

อัลมอนด์

ข้าวโอ๊ต

มะเฟือง

เชอร์รี่

เมล็ดทานตะวัน

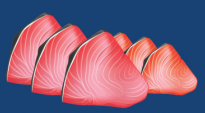
นมสด

เสาวรส

ถั่ววอลนัท

มะเขือเทศ

ข้าวโพดหวาน



ทูน่า แซลม่อน