











กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ช่วงเวลาทอง ของความสูง

เด็กผู้หญิง

จะเริ่มสูงเมื่อ
อายุ 9-10 ปี

ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
จนถึงอายุ 12 ปี คือ **"ช่วงเวลาทอง"**
(Golden Period) และค่อยๆ ลดลง
จนถึงอายุ 16-18 ปี จากนั้นจะหยุดสูง

เด็กผู้ชาย

จะเริ่มสูงเมื่อ
อายุ 10-12 ปี

ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
จนถึงอายุ 14 ปี คือ **"ช่วงเวลาทอง"**
(Golden Period) และค่อยๆ ลดลง
จนถึงอายุ 18-20 ปี จากนั้นจะหยุดสูง

เด็กวัยเรียน

กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย

ดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน

ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

"กินเต็ม กระโดด นอน" ช่วยยืดความสูง