

انیس ماہو تیغکی

# آنیل وباکس



چریتا : ڈروفیسور مدیا تودفوغ توغسیرات

کمبر : سوانی دراو

فنترجمہ : حسین ساوال

رئیغ : ر.ک.ن.ف.ت.ه.د.ف.ن.ک. ت.ه.د.ک.ر.ر.ا.خ

طاف : Sawanee Draw

اپل : ش.خ.ن. خا.وال



انیس ماہو تیغکی

# آنیس اچاگس

110 cm



85 cm



چریتا : فروفیسور مدیا تودفوغ توغسیرات

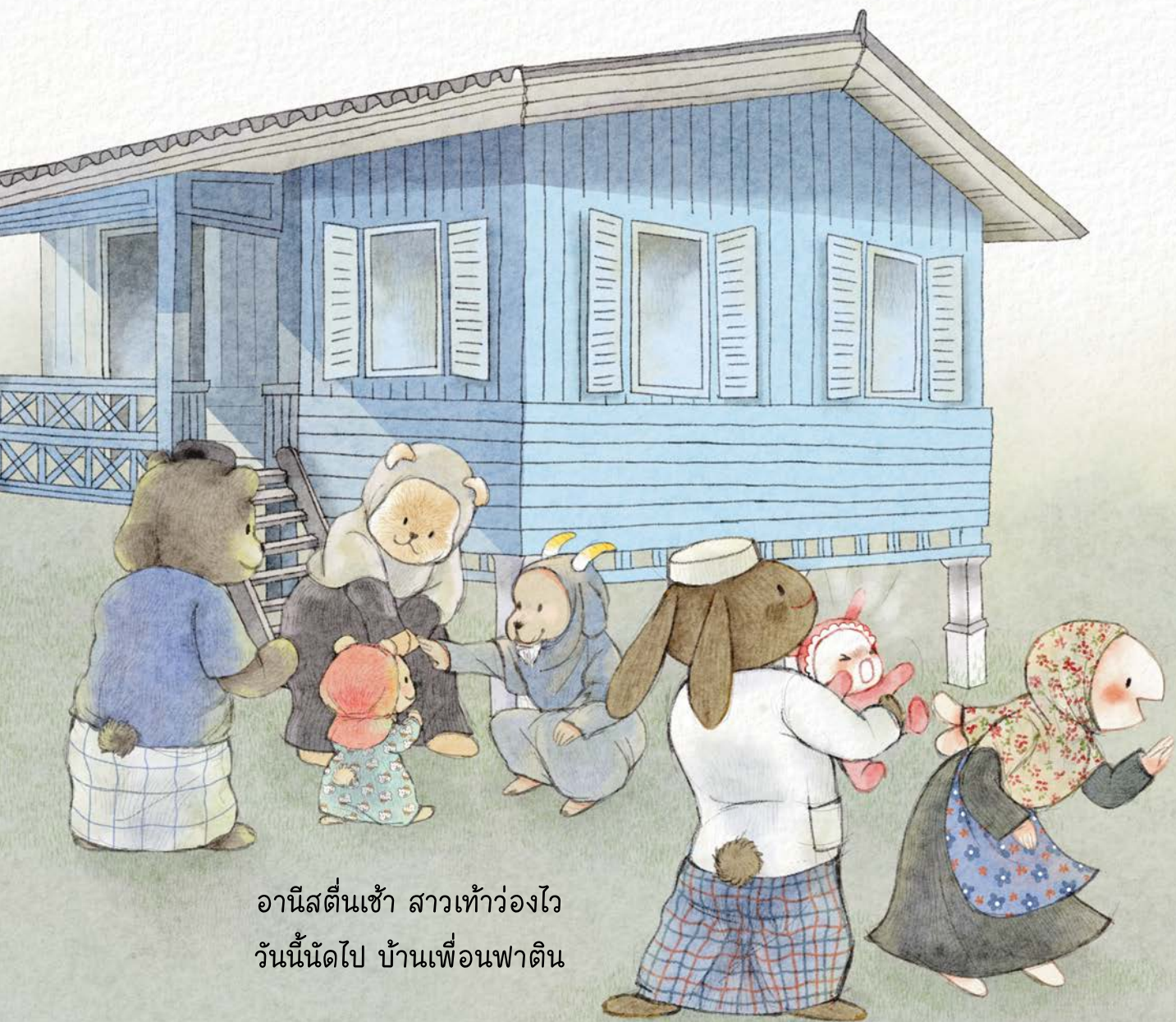
کمبر : سوانی دراو

فنترجمہ : حسین ساوال

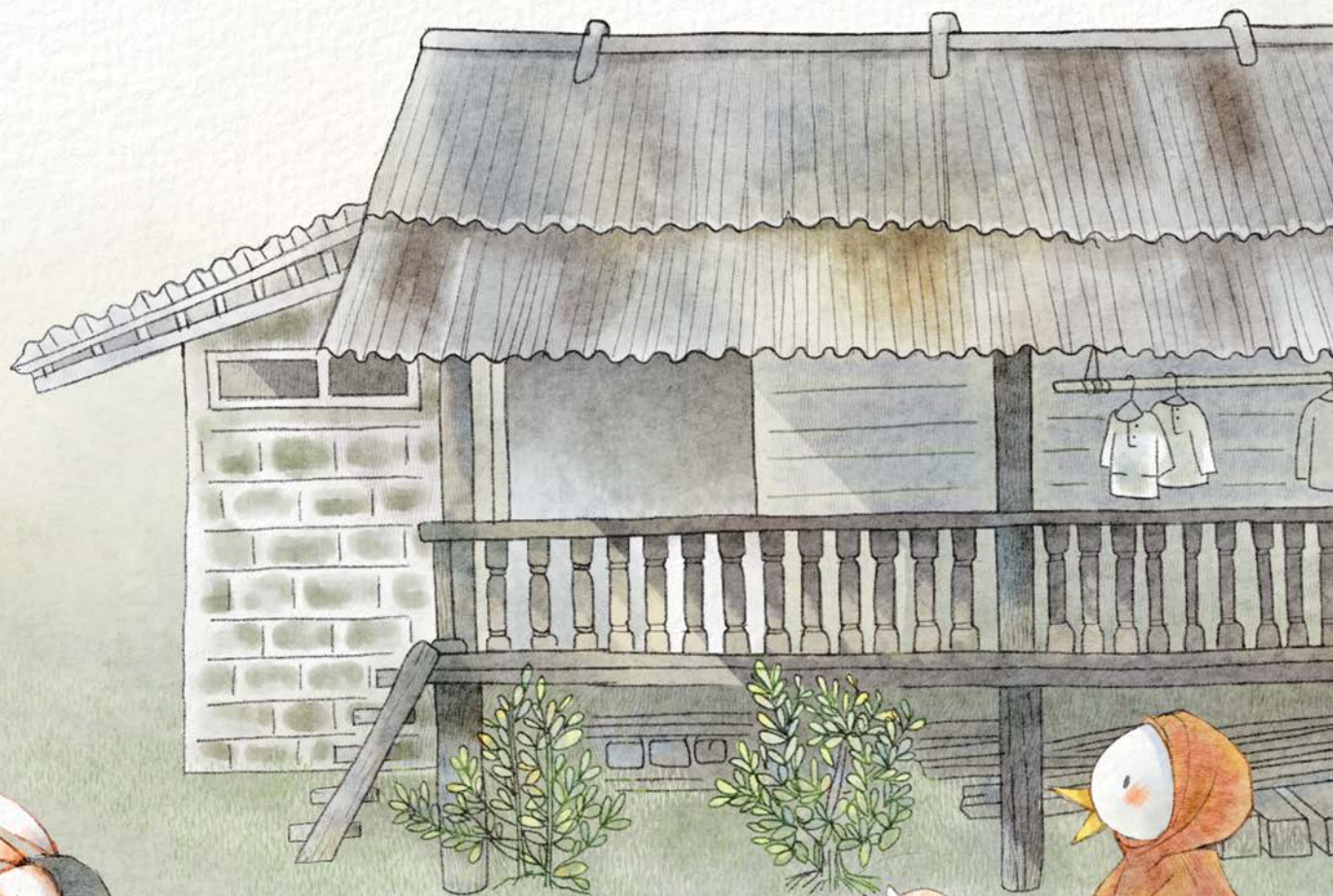
رئوگ : رکن.ن.ف.تھووننگک تھونکریراچ

گاف : Sawanee Draw

پائل : سٹینن چاؤل



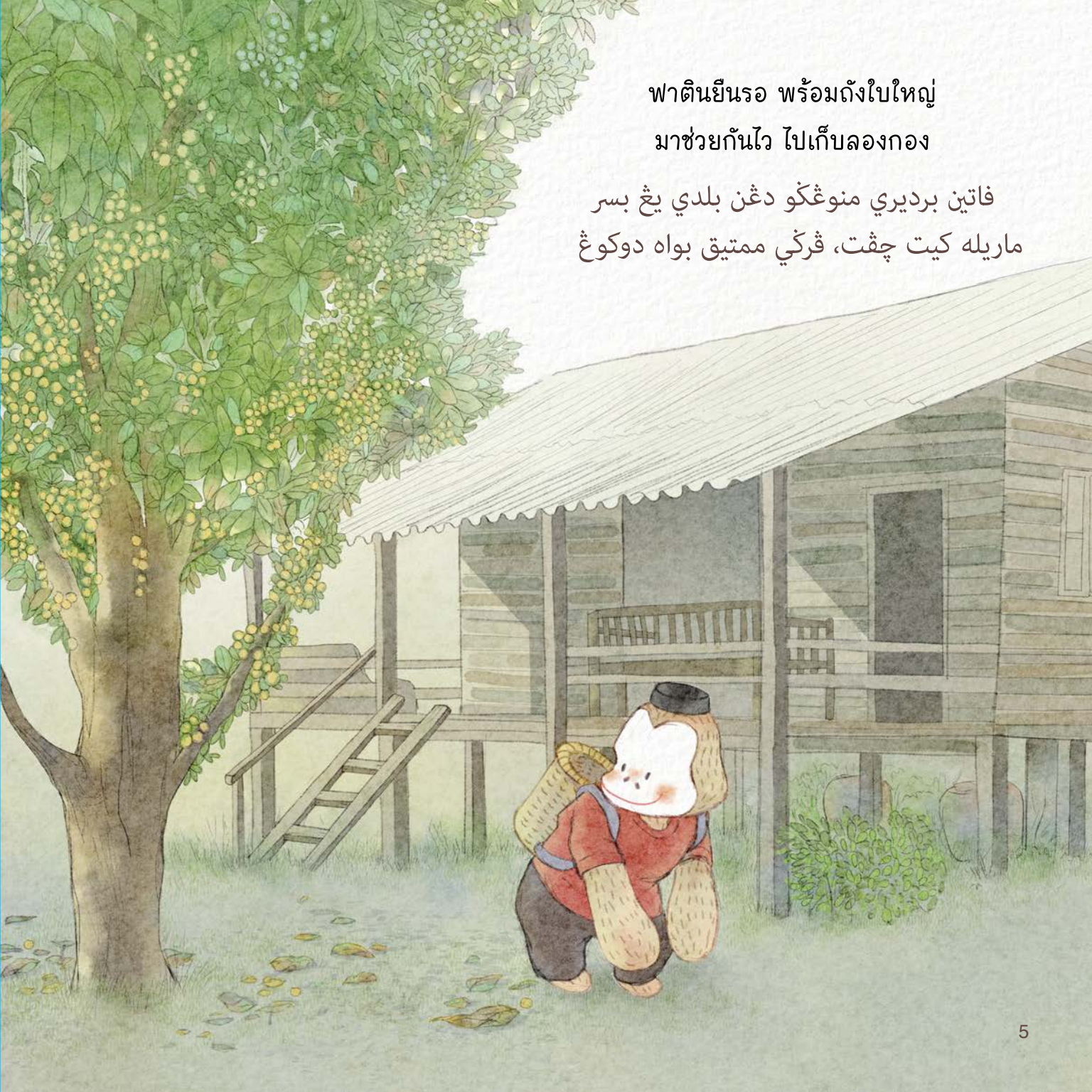
อานิสตีนเข้า สาวเท้าวองไว  
วันนี้นัดไป บ้านเพื่อนพาติน



انیس باغون اول ڦاڳي، دي برجالن دغن ڦانتس  
هاري این دي اکن ڦرځي کرومه کاوونښ، فاتین







ฟาตินยีนร่อ พร้อมดังใบใหญ่  
มาช่วยกันไถ ไปเก็บลองกอง

فاتين برديري منوڭكو دغن بلدي يڭ بسر  
ماريله كيت چقت، قركي ممتيق بواه دوكوڭ



ลองกองต้นย่อม  
น้อมกิ่งลงต่ำ  
เอื้อมหยิบพวงงาม  
"เพื่อนทำให้ดู"

فوكوق دوکوڭ رنده دان ريندڭ  
داهنش توندوق موده دجولڭ  
چاقايله کوکوسن یڭ چنتیق برسري  
” لیهته، کاون تونجوقکن چاراش ”





ເວ້ອມ ເວ້ອມ ສິບ ສິບ  
چاقاي، چاقاي هوڤ! هوڤ!



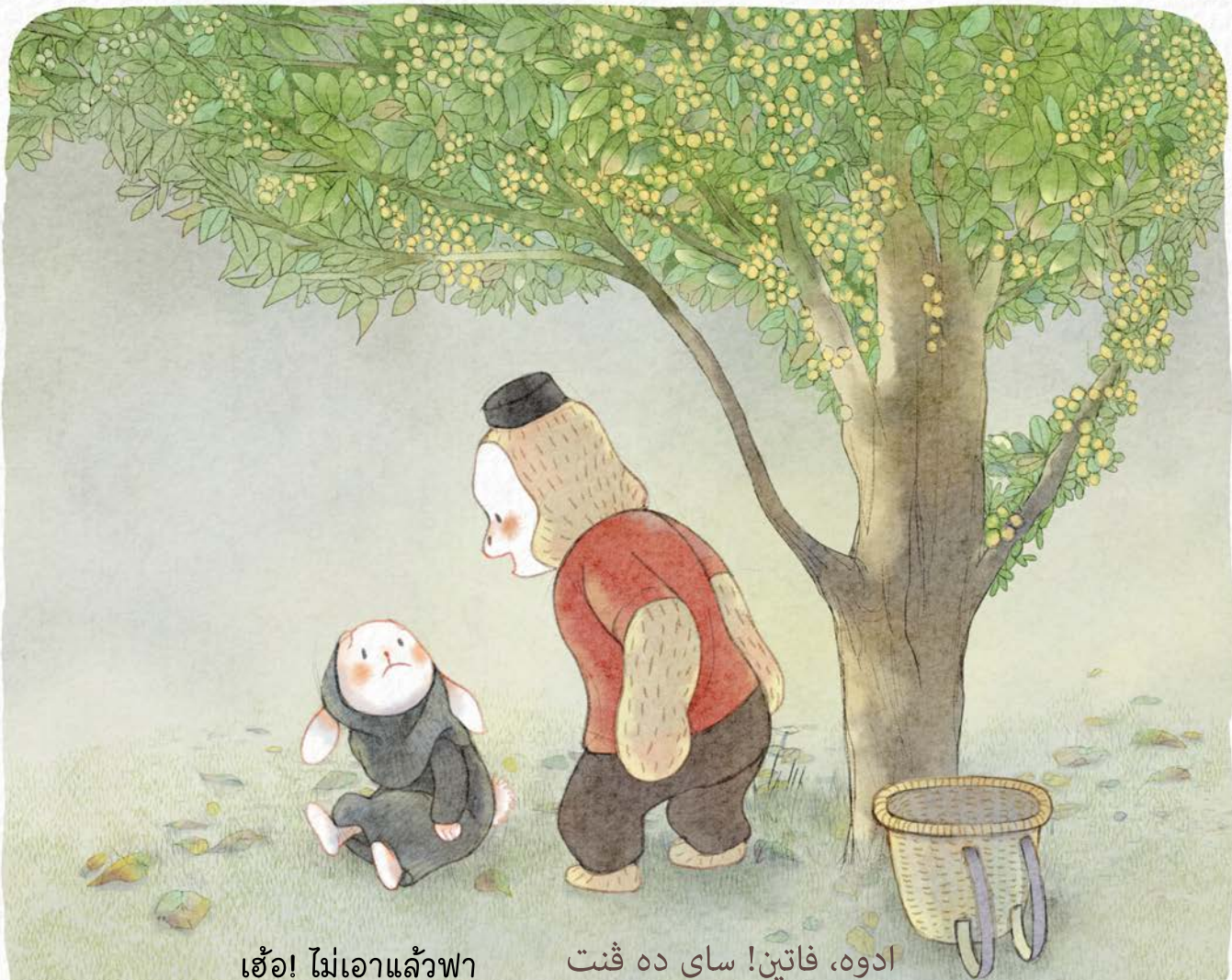
ເຢຢ່ງ ເຢຢ່ງ  
جينجيت، جينجيت



กระโดด กระโดด  
ลอมุต, ลอมุต.



คว้าไม่ถึงสักที  
ماسيه تق داقت منچاقايش



เฮ้อ! ไม่เอาแล้วฟา  
 โดดไม่ไหวแล้วจ้า  
 สูงไม่เท่าฟา  
 เลยคว่าไม่ถึง

ادوه، فاتين! ساي ده قنت  
 تق ممفو لاكي ملومت قوات  
 ساي تق ستیځکي فاتين  
 سبب ایت تق داقت چاڤاي بواه ایت



ได้ลองกองมา  
เก็บใส่ตะกร้า  
กลับบ้านดีกว่า  
น้องคงเฝ้ารอ

داقت بواه دوکوڭ  
سيمقن دالم باکول  
ماري قولڭ کرومه  
اديق تننو منوڭکو



กลับมาถึงบ้าน  
 มะเตรียมาอาหาร  
 เนื้อสัตว์เต็มจาน  
 กินกันเต็มที

سمقاي درومه  
 ايو سديا هيدغن  
 لاءوق داکيڭ ممنوهي فيڭکن  
 ماري ماکن سقواس-قواسث



\* ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว  
 ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว  
 ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว  
 ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว

๑ แก้ว และ ๑ แก้ว  
 ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว  
 ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว  
 ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว

\* ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว

\* ๑ แก้ว และ ๑ แก้ว

ใช้เลยเด็กน้อย  
ก็จะยอมผ่านมา  
กินดีสูงกว่า  
เชื่อน้ำ อสม.

يا، بتول انق-انق  
قق جوي داتخ برسام  
ماكن صيحت، چقت تيغكي  
فرچاياله فسن كادر كصيحتن



กะแนะนำเพิ่ม  
ต้องเสริมพลัง  
อานีสตังใจฟัง  
หมั่นออกกำลังกาย

قق ممبري قسنن  
قمبه تناك، قوا تكن بادن  
انيس مندغر دغن تليتي  
راجين برسנם ستياڤ هاري





ฟาตินสูงใหญ่  
เพราะออกกำลัง  
กินเนื้อไข่อยครั้ง  
ช่วยให้แข็งแรง

فاتين تيغكي دان تكف  
راجين برسمن ستياق ساعت  
داكيخ دان تلور سلالو دماكن  
منجاديكن بادن قوات دان صيحت





สองทุ่มเข้านอน  
 พักผ่อนเต็มที่  
 ฮอร์โมนหลังดี  
 ช่วยเด็กสูงไว



ฟอכול ลาفن، ماري تيدور  
 ريحت چوكوف ستياฟ وقتو  
 هورمون تومبسن برفوغسي باءيق  
 ممبنتو انق چفت تيغكي



อานิสยิ้มกว้าง  
 พร้อมตั้งใจทำ  
 สามสิ่งสำคัญ  
 ฉันจะโตไว

انيس ترسپوم ليبر  
 لالو برعزم ملاكوكنث  
 تيك فركارا يڭ فنتيڭ  
 اكو اكن چقت ممبسر



กินดี  
ออกกำลังกายดี  
นอนดี  
โตดีแน่นอน



ماکن دغن باءیق  
راجین برسنم  
تیدور یخ چوکوف  
قستی ممبسر دغن صیحت.



# ชวนคุยเรื่อง “ความสูง” กับลูก



รศ.นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช  
กุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรม  
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี  
ม.มหิดล

ผศ.ดร.นพ.ทันสิทธิ์ แสงแก้ว  
กุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อ  
คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์

นิทานเรื่องนี้ตั้งใจชวนเด็กๆ และพ่อแม่มอง “ความสูง” ในมุมมอง “การเติบโตที่แข็งแรง” ความสูงเป็นผลรวมของหลายปัจจัย ทั้งพันธุกรรม โภชนาการ การนอน การออกกำลังกาย และสุขภาพโดยรวม

## 1. ความสูงของลูก...กำหนดได้แค่ไหน?

**พันธุกรรมมีส่วนมาก** เด็กหลายคนสูงคล้ายพ่อแม่ เพราะยีนเป็นตัวกำหนด “ศักยภาพ” ความสูง **แต่การกิน การนอน และสุขภาพ** คือสิ่งที่ทำให้เด็ก “ไปถึงศักยภาพนั้น” ได้เต็มที่ ถ้าขาดสารอาหาร นอนน้อย เจ็บป่วยบ่อย หรือมีโรคเรื้อรัง เด็กอาจโตช้ากว่าที่ควรได้

## 2. “กินดี” เพื่อโตดีและแข็งแรง

**“อาหารครบหมู่”** คือหัวใจสำคัญ เพราะการเจริญเติบโตต้องใช้สารอาหารหลายชนิด

## สารอาหารหลักที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโต

### โปรตีน (เนื้อ ไข่ ปลา ถั่ว นม)

ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อ และฮอร์โมนต่าง ๆ เด็กที่ได้โปรตีนพอเหมาะ มักโตได้ดีและแข็งแรง เลือกโปรตีนที่หาได้ในพื้นที่ เช่น ปลา ไข่ไก่ ถั่ว เต้าหู้ เนื้อวัว/เนื้อแพะ ตามความเหมาะสมของครอบครัว

### แคลเซียม + วิตามินดี

ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง โดยเฉพาะในวัยเด็กที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แคลเซียมพบมากใน นม โยเกิร์ต ชีส ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งก้าง เต้าหู้ ที่เสริมแคลเซียม เต้าหู้แข็ง งาคั่ว ถั่วบางชนิด และ ผักใบเขียวบางชนิด เช่น คะน้า กวางตุ้ง บรอกโคลี ใบชะพลู

ส่วน วิตามินดี ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ได้จาก แสงแดดอ่อนช่วงเช้าหรือเย็น และอาหารบางอย่าง เช่น ไข่แดง ปลาทะเล นม

**เด็กที่ไม่ชอบนม :** ไม่เป็นไร ยังสามารถเลือกแหล่งแคลเซียมอื่นได้ เช่น โยเกิร์ต ชีส เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย หรือผักใบเขียว และควรเน้นการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลายเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและร่างกาย โดยรวมพลังงานและคาร์โบไฮเดรตที่ดี

เด็กต้องมีพลังงานพอถึงจะโต ควรเน้นข้าว แป้ง ธัญพืช และหลีกเลี่ยงขนมหวาน, น้ำหวานมากเกินไป เพราะน้ำหวานทำให้อ้วนเร็ว แต่สารอาหารต่ำ และเพิ่มความเสี่ยงฟันผุ น้ำหนักเกิน

### ผัก + ผลไม้

ให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ลดป่วยบ่อย ซึ่งส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตทางอ้อม



### 3. “ออกกำลังกาย” ช่วยให้กระดูกแข็งแรงและร่างกายพร้อมโต

การเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อดี การทรงตัวดี และส่งเสริมความแข็งแรงของกระดูก โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีการ “ลงน้ำหนัก” (weight-bearing) เช่น วิ่ง กระโดด เต้น เดินเร็ว เล่นบอล กระโดดเชือก เล่นปีนป่าย ตามวัยและความปลอดภัย

**เป้าหมาย:** ให้เด็กได้ขยับ ได้เล่นทุกวันอย่างสนุก

- เด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี มีกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
  - 1-2 ปี มีกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน
  - 3-4 ปี มีกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน
- โดยเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวปานกลาง-หนัก ที่สนุกสนาน อย่างน้อย 60 นาที

### 4. “นอนดี” คือช่วงเวลาทองของการเติบโต

ในนิทานกล่าวว่า “สองทุ่มเข้านอน” เพราะการนอนสำคัญมากต่อสมอง อารมณ์ ภูมิคุ้มกัน และการเติบโต ฮอรโมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตจะหลั่งมากช่วงหลับลึก ดังนั้น “นอนพอ” และ “นอนเป็นเวลา” จึงสำคัญกว่า “นอนดึกแล้วชดเชยตอนสาย” สำหรับเด็กหลายคน



#### ทำอะไรให้นอนดี

- ตั้งเวลานอน-ตื่นให้สม่ำเสมอ (รวมวันหยุด)
- ลดจอ/มือถือก่อนนอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง (แสงหน้าจอรบกวนการหลับ) สำหรับเด็กเล็กก่อน 2 ขวบ จดใช้จอ
- ทำกิจวัตรก่อนนอนซ้ำๆ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน อ่านนิทาน ปิดไฟ

### 5. เมื่อไหร่ควรพาลูกไปประเมินการเจริญเติบโต?

พ่อแม่ควรติดตาม **กราฟส่วนสูงและน้ำหนัก** เป็นระยะๆ เพราะสิ่งที่สำคัญไม่ใช่แค่ “สูงเท่าไร” แต่คือ “**โตต่อเนื่อง**” **ตามแนวโน้มของตัวเองหรือไม่**

ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล/นักโภชนาการ หากมีข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

- ส่วนสูง “ตกกราฟ” หรือโตช้าลงชัดเจนเมื่อเทียบกับเดิม
- น้ำหนักไม่ขึ้นหรือผอมลงต่อเนื่อง
- เบื่ออาหารมาก ซีด เหนื่อยง่าย ท้องเสียเรื้อรัง อาเจียนเรื้อรัง

การประเมินเร็วช่วยให้แก้ได้ทัน โดยเฉพาะปัญหาโภชนาการ หรือโรคบางอย่างที่รักษาได้

### ข้อความสำคัญที่อยากให้พ่อแม่จำจากนิทาน



“ กินดี  
ออกกำลังกายดี  
นอนดี ”

คือ 3 เสาหลักของ  
การเติบโตที่แข็งแรง

แต่สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน  
คือ **ความมั่นใจของลูก**

นิทานจบด้วยการที่อาณิส “ตั้งใจทำ” ไม่ท้อเพราะสูงไม่เท่าเพื่อน ชวนให้เด็กเรียนรู้ว่า **ทุกคนโตได้ในแบบของตัวเอง และ การดูแลสุขภาพ เป็นเรื่องสนุกที่ทำได้ทุกวัน**



3 จังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่น่าห่วงใยที่สุดของประเทศด้านทุนโภชนาการเด็กปฐมวัย เมื่อเทียบกับภาพรวมของประเทศ โดย MICS 2565 ซึ่งเผยแพร่ในปี 2566 พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีของประเทศไทยมีภาวะเตี้ยแคระแกร็นเฉลี่ย 13% และภาวะผอมแห้งเฉลี่ย 7% แต่ในจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส พบภาวะเตี้ยแคระแกร็นสูงถึงประมาณ 20% หรือราว 1.5 เท่าของค่าเฉลี่ยประเทศ ขณะที่จังหวัดนราธิวาสมีภาวะผอมแห้ง 16% หรือมากกว่า 2 เท่า ของค่าเฉลี่ยประเทศ

เมื่อพิจารณาพร้อมกับข้อมูลพื้นที่ล่าสุด ปี 2568 พบว่า ปัตตานียังมีเด็กอายุ 0-5 ปี ที่มีภาวะเตี้ย 17.5% และผอม 7.16% ส่วนจังหวัดนราธิวาสมีเด็ก 0-5 ปี ที่ “สูงดีสมส่วน” เพียง 48.97% สะท้อนว่า เด็กปฐมวัยในพื้นที่ชายแดนใต้จำนวนมากยังไม่บรรลุการเจริญเติบโตที่เหมาะสม และพื้นที่นี้ควรถูกจัดเป็นพื้นที่ที่ให้ความสำคัญเป็นพิเศษสำหรับการเฝ้าระวัง แก้ไข และติดตามภาวะเตี้ย ผอม และทุนโภชนาการอย่างเข้มข้นต่อเนื่อง

แม้ประเทศไทยจะมียุทธศาสตร์โภชนาการระดับชาติที่ชัดเจน แต่ข้อมูลจากชายแดนใต้กลับชี้ว่า ช่องว่างและความเหลื่อมล้ำเชิงนโยบายยังคงมีอยู่จริง และต้องได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบมากกว่าการให้ความช่วยเหลือในระยะสั้น

เมื่อปี พ.ศ. 2561-2562 เกิดวิกฤติการระบาดของโรคหัด ณ ชายแดนใต้ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เครือข่ายพลังอ่านชายแดนใต้ ได้ออกแบบหนังสือนิทานเรื่อง **อานีส เป็นหัด** มีการติดตาม ศึกษา เก็บข้อมูลต่อเนื่องยาวนานถึง 5 ปี และพบว่า พื้นที่ที่ได้รับการแจกจ่ายนิทาน ไม่มีเด็กเสียชีวิตจากโรคหัดอีกเลย จุดประกายส่งต่อให้ **“อานีส”** ดำเนินภารกิจใหม่เพื่อร่วมแก้ไขภาวะทุนโภชนาการ

ภาวะทุนโภชนาการเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้โรคระบาด ก่อผลรุนแรงต่อชีวิตและสุขภาพเด็กที่ขาดสารอาหารต่อเนื่องตั้งแต่ในครรภ์มารดา ทำให้มีน้ำหนักไม่ถึงเกณฑ์ ส่งถึงภาวะเตี้ยแคระแกร็น



ส่งผลต่อการพัฒนาทางสติปัญญา ขณะที่เด็กในตัวเมืองพบภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วนและอ้วน) มากขึ้น มีความเสี่ยงที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non - Communicable Diseases : NCDs) ในอนาคต

ช่วงปฐมวัยคือเวลาที่เมล็ดพันธุ์แห่งชีวิตกำลังหยั่งราก อาหารทุกคำที่เด็กได้รับ ไม่เพียงหล่อเลี้ยงร่างกายในวันนี้ แต่กำลังออกแบบสุขภาพ พฤติกรรม ความคิดและการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองในวันข้างหน้า “การเรียนรู้เรื่องอาหาร โภชนาการ” ควรเริ่มจากความรัก ความเข้าใจ และความสุข ไม่ใช่คำสั่ง ข้อห้าม หรือรางวัล อาหารทุกมื้อในวัยนี้จึงไม่ใช่เพียงเรื่องโภชนาการ แต่คือการลงทุนระยะยาวด้านสุขภาพ คุณภาพชีวิต และความยั่งยืนของสังคมในอนาคต สอดคล้องกับเจตนารมณ์ตามมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 9 เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย ด้วยการบูรณาการอย่างมีส่วนร่วม

อานีลอยากสูง เป็นนิทานกึ่งสารคดี ที่ชักชวนให้ครอบครัว บุคลากรสถานศึกษา และสาธารณชนได้ใช้เป็น “พื้นที่ร่วม” ในการสื่อสาร และให้ความสำคัญ

ต่อเรื่องโภชนาการ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของภาวะทุพโภชนาการ ทั้งขาดและเกิน พร้อมบูรณาการการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในวัยเด็กโต

กลุ่มโรค NCDs เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก ทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม คนไทยเสียชีวิตจากโรค NCDs ปีละกว่า 400,000 ราย หรือวันละมากกว่า 1,000 ราย คิดเป็น ร้อยละ 81 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งเป็นความท้าทายสำคัญของระบบสุขภาพในปัจจุบัน\*

ภารกิจของนิทานเล่มน้อย จะสร้างปรากฏการณ์พลังแห่งศิลปะและสุนทรียภาพ เช่นที่เหล่าเพื่อน ๆ นิทานได้สร้างตำนานความมหัศจรรย์ไว้แล้วได้หรือไม่ นิเวศแห่งวัฒนธรรมการอ่านและพลังแห่งการสื่อสารคือคำตอบ

สุดใจ พรหมเกิด  
ผู้จัดการแผนงานยุทธศาสตร์  
สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

\* แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรค  
ไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566 - 2570)



## อานีส์ อยากสูง

เรื่อง : รศ.นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช

ภาพ : Sawanee Draw

แปล : ชูชื่น ชาววัล

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวิทย์ เรืองสรรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ นันตาวงษ์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมัน, สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้, นิติยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนางอนันต์, จันทิมา อินจร, ปวรุตม์ สุวรรณวุฒิชัย

ออกแบบและจัดหน้า : สวณีย์ นริศวาทีกุล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2569 จำนวน 28,020 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน  
ร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (UNICEF)

Save the Children (Thailand)

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)

องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เครือข่ายหลังอ่านชายแดนใต้

และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

copyright© 2569 มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด

โทรศัพท์ : 02-136-7042

ISBN : 978-616-8279-61-8

### แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สำนัก II)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล

จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน

ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่าน

ให้เข้าถึงเด็กและครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม  
เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

### มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

476 ขอยเจริญสีทวงศ์ 67 แยก 3

ถนนเจริญสีทวงศ์ แขวงบางนลัด เขตบางนลัด กรุงเทพฯ 10700

โทร : 0 2424 4616 โทรสาร : 0 2881 1877

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews (ศูนย์ข่าวอ่านยกกำลังสุข)

### เรื่อง : รศ.นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช

รศ.นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช เป็นกุมารแพทย์  
ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล ปัจจุบันเป็นหัวหน้าศูนย์วิจัย  
และนวัตกรรมทางการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
และที่ปรึกษากระทรวงสาธารณสุข

จบวุฒิปริญญาโทวิทยาศาสตรพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก  
จากรามาริปดิ และปริญญาโทด้าน Child Development  
and Education จาก University of Amsterdam  
ประเทศเนเธอร์แลนด์ มีผลงานวิจัยด้านการเลี้ยงดู  
พัฒนาการเด็กสมาริปดิ และปัญหาการเรียนรุ่มากกว่า 30 เรื่อง

นอกจากงานคลินิกและงานวิจัยแล้วยังสนุกกับการออกแบบนิทาน  
การสื่อสารเรื่อง EF, Growth Mindset เพราะเชื่อว่า “เด็กทุกคน  
เติบโตได้ดีที่สุด เมื่อผู้ใหญ่เข้าใจและออกแบบโลกใบเล็ก ๆ  
รอบตัวเขาให้ดีพอ”

### ภาพ : Sawanee Draw

ปริญญาตรี สาขาวิชาออกแบบนิเทศศิลป์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปริญญาโท สาขาวิชา Children's Book Illustration  
ที่ Cambridge School of Art





ขอขอบคุณผู้สนับสนุน



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง  
สร้างพลังศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



สามารถดาวน์โหลด  
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่  
[www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)

