



# Module 3 ทักษะสุขภาพ :เด็กไทยเติบโตสมวัย

: ประเมินการเจริญเติบโต

: อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

โดย น.ส.ทิพรดี คงสุวรรณ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การอบรมครูอนามัยสร้างเด็กไทยรอบรู้สุขภาพ ภาคทฤษฎี 22-31

มีนาคม 2566





กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

## การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี

เพื่อสะท้อนให้ทราบว่าเด็กได้รับสารอาหารเพียงพอหรือไม่และหากพบเด็กกลุ่ม  
เสี่ยงหรือมีภาวะทุพโภชนาการ จะได้แก้ไขทันเวลา

โดยการ

ชั่งน้ำหนัก  วัดส่วนสูง  ประเมิน

ภาวะการเจริญเติบโต

- เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ต้องได้มาตรฐาน
- วิธีการ ชั่ง วัด ถูกต้อง
- ประเมินโดยใช้กราฟฯ หรือโปรแกรม



กรมอนามัย  
สำนักงานสาธารณสุข

## เครื่องชั่งน้ำหนัก

1. แบบดิจิทัลหรือตัวเลข ควรมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด ความละเอียด ไม่เกิน 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม)
2. แบบเข็มความละเอียด ไม่เกิน 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม)
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก โดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน เช่น 5 กิโลกรัม หรือ 10 กิโลกรัม เป็นต้น หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนัก เช่น ดัมเบล มาวางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อดูความเที่ยงตรง
4. วางเครื่องชั่งลงบนพื้นราบ ไม่เอียง ไม่วางบนร่องกระเบื้อง



## วิธีการ

1. ควรชั่งน้ำหนักเมื่อเด็กยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม
2. ควรถอด เสื้อผ้าหนาๆ รองเท้า ถุงเท้า เข็มขัด ของเล่น/สิ่งของ เช่น สร้อยคอ นาฬิกา มือถือ ออก
3. ควรชั่งน้ำหนักในช่วงเวลาเดียวกัน
4. ผู้อ่านค่าอยู่ตำแหน่งตรงข้ามกับเด็ก
5. บันทึกค่าทศนิยม 1 ตำแหน่ง



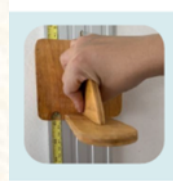
## ที่วัดส่วนสูง

1. ที่วัดมีตัวเลขที่ชัดเจน และมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร



2. ติดตั้ง โดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้นยึดให้แน่นพื้นเรียบได้ระดับไม่เอียง ไม่นูน

3. มีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง เพื่ออ่านค่าได้ถูกต้องแม่นยำ



## วิธีการ



1. ถ้ามีหมวก รองเท้า ถุงเท้า ที่คาดผม มัดผม มัดजूก ต้องนำออกก่อน

2. ยืน บนพื้นราบเท้าชิด ไม่งอเข่า สันเท้า หลัง ก้นไหล่ ชิดผนัง ศรีษะไม่เอียงซ้ายขวา ประคอง หน้าให้ตรง

3. ผู้อ่านค่าอยู่ตำแหน่งตรงข้ามกับเด็ก อ่านค่า ส่วนสูงให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด บันทึกค่าเป็น ทศนิยม 1 ตำแหน่ง



ติดตั้งไม้ฉาก  
สเกลไม้ฉาก



ติดตั้งฉาก  
สเกลฉาก



วิธีการวัดที่ถูกต้อง





ตัวเลขกลับหัว  
อ่านพลาดได้



B



carpenter measurement tape

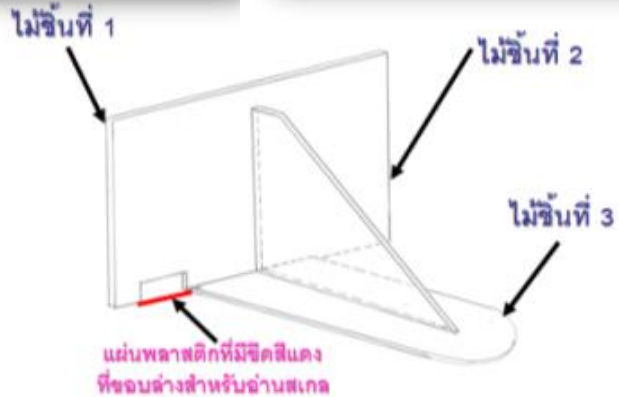
Read 1 decimal



PCS 219 1 Sept 2011

Dr. Urappan Chitchang

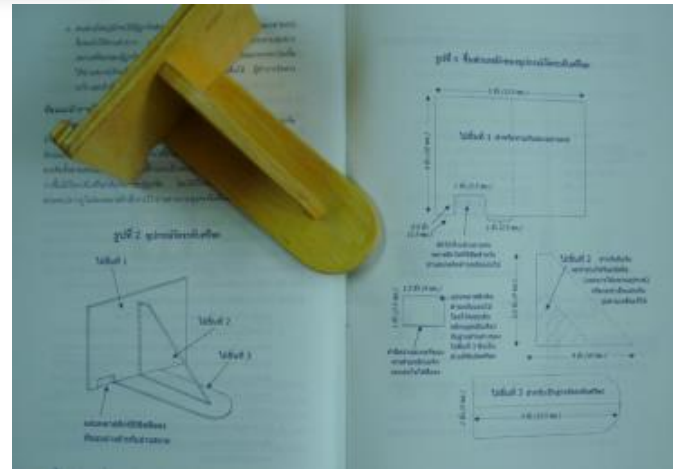
40



PCS 219 1 Sept 2011

Dr. Urappan Chitchang

36





# การประเมินการเจริญเติบโต



เมื่อทราบ น้ำหนัก ส่วน อายุ ประเมินการเจริญเติบโตโดยใช้กราฟฯ หรือโปรแกรม

โปรแกรมประเมินฯ คอ 1 เชียงใหม่	โปรแกรมประเมินฯ Kiddiary	กราฟการเจริญเติบโต

	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Z	AA	AB
1	No	FirstName	LastName	Birthdate	GenderCode	date_serv	weight	height	CID	class	Age_Y	Age_M	น้ำหนักตามเกณฑ์	ส่วนสูงตามเกณฑ์	น้ำหนักตามเกณฑ์
2	1	ใจดี	มีมานะ	2/3/1955	1	23/3/1966	30	166			11	0 -	ส่วนสูงเกินเกณฑ์	ผอม	
3	2										0	0 -	-	-	-
4	3										0	0 -	-	-	-
5	4										0	0 -	-	-	-
6	5										0	0 -	-	-	-







# การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย

ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม <sup>2</sup> )	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย

ควบคุมน้ำหนักตัวให้มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI) 18.5- 22.9 กก./ม<sup>2</sup>



# คำแนะนำ เด็กเตี้ย ผอม อ้วน

## ก่อนข้างเตี้ย/เตี้ย

### แนะนำ

- ✓ กินอาหารตามสัดส่วนปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
- ✓ เสริมนมจืดและไข่
- ✓ เสริมปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว
- ✓ ปรับนิสัยการบริโภค ฝึกวินัยการกินที่ดี

### ลด/งด

- X ขนมขบเคี้ยว
- X เครื่องดื่มรสหวาน

## ก่อนข้างผอม/ผอม

### แนะนำ

- ✓ กินอาหารตามสัดส่วนปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
- ✓ เสริมนมจืดและไข่
- ✓ เสริมปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว
- ✓ ปรับนิสัยการบริโภค ฝึกวินัยการกินที่ดี

### ลด/งด

- X ขนมขบเคี้ยว
- X เครื่องดื่มรสหวาน

## ท้วม เริ่มอ้วนและอ้วน

### แนะนำ

- ✓ กินอาหารตามสัดส่วนปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
- ✓ เพิ่มผัก ผลไม้ (รสหวานน้อย)
- ✓ ดื่มนมรสจืด (ไขมันต่ำ)
- ✓ ไม่สะสมขนม น้ำหวานไว้ที่บ้าน
- ✓ ฝึกนิสัยการกินผัก

### ลด/งด

- X การกินจุบจิบ
- X ของทอด
- X อาหารจานด่วน
- X ขนมขบเคี้ยว
- X เครื่องดื่มรสหวาน เช่น ชานมไข่มุก เครื่องดื่มสำเร็จรูป เครื่องดื่มชง น้ำหวาน น้ำอัดลม

กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก จนรู้สึก  
เหนื่อย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน  
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาที ขึ้นไป)

นอนหลับสนิทวันละ 9-11 ชั่วโมง

# เด็กมีภาวะอ้วน คัดกรอง Obesity Sign



หากพบ Obesity Sign 3 ใน 4 ข้อ + และ/หรือ มีความเสี่ยงต่อภาวะ prehypertension ให้ส่งต่อพบแพทย์หรือกุมารแพทย์ในพื้นที่\*\*

1. รอยรอบคอดำ หรือรอบรักแร้
2. นิ่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ
3. นอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ
4. ประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว

เบาหวาน ไขมันในเลือดผิดปกติ โรคความดันโลหิตสูง

เกิดจากมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรืออ้วนรุนแรง

เสี่ยงต่อภาวะ prehypertension หมายถึง

- ความดันโลหิต (วัดซ้ำ 2 ครั้ง ห่างกัน 30 นาที)  
ถ้าค่า >110/70 mmHg (อายุ 6-11 ปี)  
ค่า >120/80 mmHg (อายุ 12-17 ปี)



## ความสำคัญของอาหารและโภชนาการในวัยเรียนวัยรุ่น

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต  
ได้รับในปริมาณ สัดส่วน ที่เหมาะสม  
เพียงพอ อย่างหลากหลาย  
ร่างกายจะมีภาวะโภชนาการที่ดี



เจริญเติบโตเต็มศักยภาพ  
ทั้งร่างกายและสมอง สร้างเซลล์สมอง & อวัยวะ  
ต่าง ๆ สมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้เต็มประสิทธิภาพ



มีภูมิต้านทานโรค  
และพร้อมที่จะเรียนรู้



ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง  
เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ : เบาหวาน หัวใจ  
หลอดเลือด มะเร็ง กระดูกพรุน



การขาดสารอาหารทำให้เด็กผอม  
ขาดเรื้อรัง ทำให้เด็กเตี้ย พัฒนาการล่าช้า สติปัญญาต่ำ  
กว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์



การได้รับสารอาหารเกิน จะทำให้เด็กอ้วน  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง  
เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่



# อาหารและโภชนาการสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น



อาหารที่จัดต้องมีคุณค่าทาง  
โภชนาการ สะอาด  
และความปลอดภัย

- ✓ ครบ 3 มื้อหลัก
- ✓ ครบ 5 หมู่
- ✓ ครบส่วน
- ✓ อย่างหลากหลาย



ได้รับอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ  
ของร่างกาย เพื่อใช้ทำกิจกรรม เรียนรู้



การจัดให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ  
เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง



ลดปัญหาการขาด พลังงาน โปรตีน  
วิตามิน แร่ธาตุ ได้เป็นอย่างดี



ปลูกฝังนิสัย พฤติกรรมการบริโภคที่ดี  
ตั้งแต่เด็ก

# อาหารยอดนิยมที่เด็กชอบกินแต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ



อาหารแปรรูปจากเนื้อสัตว์

อาหารไขมันสูง

อาหารจานด่วน



อาหารกึ่งสำเร็จรูป

ขนมกรุบกรอบ

เครื่องดื่มรสหวาน



# วัยเรียน วัยรุ่น กิน ผัก ผลไม้ น้อยกว่าวัยอื่น ๆ



กินผักทุกวัน

กินผลไม้ทุกวัน

วัยเรียนร้อยละ 25.0

วัยเรียนร้อยละ 16.2

วัยรุ่นร้อยละ 39.7

วัยรุ่นร้อยละ 20.4



หมู่ที่ 5  
ไขมันต่างๆ



หมู่ที่ 1  
เนื้อสัตว์ ไข่  
นม และถั่ว  
เมล็ดแห้ง



หมู่ที่ 2  
ข้าวแป้ง เผือก  
มัน น้ำตาล

อาหาร 5 หมู่



หมู่ที่ 4  
ผลไม้ต่างๆ



หมู่ที่ 3  
ผักต่างๆ





กรมอนามัย  
สำนักงานสาธารณสุข



# 1 มือ 5 เมนู ครบถ้วน สำหรับ เด็กวัยเรียน



เมนู 1

เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเหลือง ให้โปรตีน



เมนู 2

ข้าว-แป้ง เผือก มัน ให้ คาร์โบไฮเดรต



เมนู 3

ผัก ให้ แร่ธาตุ วิตามิน



เมนู 4

ผลไม้ ให้ แร่ธาตุ วิตามิน



เมนู 5

ไขมัน ให้ ไขมัน



# ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของ เด็กวัยเรียน/วัยรุ่น



**1** กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวและส่วนสูง

**2** กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

**3** กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

**4** กินผักให้มาก กินผลไม้รสหวานน้อยเป็นประจำ และหลากหลายสี

**5** ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมอื่นๆ

**6** หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ให้ใช้เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีน



**7** กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ

**8** ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

**9** งดอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



# สารอาหารสำคัญสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น



**พลังงาน**

**คาร์โบไฮเดรต**

เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย

พบมากใน ข้าว บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน  
เผือก มัน ข้าวโพด

**ไขมัน**

ช่วยการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค

สร้างความอบอุ่น พบใน น้ำมันพืชต่างๆ  
น้ำมันหมู เนย

**โปรตีน**

สร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ภูมิคุ้มกัน ฮอริโมน  
เอนไซม์ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นแหล่งพลังงานถ้าได้รับ  
คาร์โบไฮเดรต & ไขมันไม่พอ พบใน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

**แคลเซียม**

สร้างกระดูกและฟัน พบมากใน นม ผักใบเขียว  
ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้อ่อน-แข็ง

**เหล็ก**

สร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง มีผลต่อการเรียนรู้  
พบมากใน ตับ เลือด เครื่องใน

**ไอโอดีน**

สร้างฮอริโมนของต่อมธัยรอยด์ กระตุ้นระบบประสาท  
สมอง หากขาดจะทำให้มีภาวะเตี้ย

**สังกะสี**

ทำงานร่วมกับโปรตีน หากขาดจะทำให้มีภาวะเตี้ย  
พบมากใน เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม สัตว์ปีก ปลา

**วิตามินเอ**

ช่วยในการมองเห็น โดยเฉพาะตอนกลางคืน ส่งเสริมระบบ

ภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันโลหิตจาง

พบมากใน ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักใบเขียวเข้ม ผัก-ผลไม้สีเหลืองส้ม

**วิตามินบี 1**

ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ป้องกันเหน็บชา

พบมากใน เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ถั่วลิสง ถั่วเหลือง  
ถั่วดำ งา

**วิตามินบี 2**

ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา ป้องกัน

โรคปากนกกระจอก พบมากใน เนื้อสัตว์ ตับไก่  
ไก่ ไข่ นม เห็ดหอมสด ผักหวาน

**วิตามินบี 12**

ช่วยในการเจริญเติบโตของเม็ดเลือดแดง

การทำงานของระบบประสาทและสมอง

พบใน เนื้อสัตว์ ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม

\* ผู้ที่กินมังสวิรัตแบบเคร่งครัดจะขาดวิตามินนี้\*

**วิตามิน ซี**

ช่วยในการดูดซึมเหล็ก เพิ่มภูมิต้านทานโรค ป้องกัน

โรคเลือดปิดลักเปิด พบมากใน ฝรั่ง คะน้า มะขามป้อม

มะระขี้นกพริกหวานสีเขียว-แดง

**ใยอาหาร**

ช่วยระบบขับถ่าย ดูดซับสารพิษบางชนิด

ลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ ริดสีดวง เบาหวาน

อ้วน พบมากใน ผัก ผลไม้ ธัญพืช



# ภาวะโภชนาการ

## ปกติ

## ทุพโภชนาการ

### ขาด

### เกิน

**โปรตีน/พลังงาน** ผอม แคระแกรน เตี้ย (เรื้อรัง)  
**วิตามิน แร่ธาตุ** แคลเซียม กระดูกไม่แข็งแรง ตะคริว เหล็ก ซีด ไอโอดีน เรียนรู้ช้า มีผลต่อสติปัญญา คอพอก  
วิตามิน เอ ตาบอดกลางคืน  
วิตามิน ซี ภูมิต้านทานต่ำ เลือดออกตามไรฟัน  
วิตามิน บี1 เหน็บชา วิตามิน บี 2 ปากนกกระจอก ฯลฯ

**ไขมัน/คาร์โบไฮเดรต/พลังงาน** สะสม อ้วน

**ผลกระทบ**

- ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ IQ ต่ำ
- ติดเชื้อโรคง่าย เจ็บป่วยบ่อย นาน หายช้า
- เมื่อเป็นผู้ใหญ่มีโอกาสเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด กระจกพรุน

**ผลกระทบ**

- ไขมันสูง เบาหวาน หัวใจ ตับและถุงน้ำดีอักเสบ
- นอนกรน หายุดหายใจขณะหลับทำให้สมองขาด ออกซิเจนบางช่วงส่งผลต่อพัฒนาการของสมอง
- โดนเพื่อนล้อ
- มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน 30% และเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกว่าคนที่อ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่

# ปริมาณอาหารที่แนะนำให้เด็ก 6-18 ปี บริโภคใน 1 วัน



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



กลุ่มอาหาร/ อาหาร	หน่วย	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้เด็ก 6-18 ปี บริโภคใน 1 วัน		
		อายุ 2-5 ปี	อายุ 6-11 ปี	อายุ 12-18 ปี
1.ข้าว-แป้ง	ทัพพี	4	7	8
2.ผัก	(ช้อนกินข้าว)	6	8	12
3.ผลไม้	ส่วน*	2	3	4
4.เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
5.ไข่	ฟอง	1	1	1
5.นม(รสจืด)	แก้ว (200 มล.)	2	2	2



ควรกินอาหารที่หลากหลาย ไม่ควรกินอาหารชนิดเดิม ๆ เป็นประจำ เพราะ...

- ✓ อาหารในแต่ละชนิดมีสารอาหารมาก – น้อยแตกต่างกัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- ✓ ร่างกายได้รับสารพิษ สารปนเปื้อนชนิดเดิมอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดพิษเรื้อรัง



# ปริมาณอาหารที่แนะนำให้เด็ก 6-18 ปี บริโภคใน 1 มื้อ



กลุ่มอาหาร/ อาหาร	หน่วย	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้เด็ก 6-18 ปี บริโภคใน 1 วัน		
		อายุ 2-5 ปี	อายุ 6-11 ปี	อายุ 12-18 ปี
1.ข้าว-แป้ง	ทัพพี	2	3	3
2.ผัก	(ช้อนกินข้าว)	2	3	4
3.ผลไม้	ส่วน*	1	1	2
4.เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	2	3	4
5.ไข่	ฟอง	1	1	1
5.นม(รสจืด)	แก้ว (200 มล.)	1	1	1



ควรบริโภคตับ เลือด แหล่งของวิตามินเอ ชาติเหล็ก

เด็ก 6-11 ปี ควรกินอาหารที่มีเลือดปรุงประกอบ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

12-18 ปี สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ร่วมกับการบริโภคอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

ควรบริโภคถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง วันเว้นวัน



# กลุ่ม ข้าว-แป้ง

ข้าวสุก 1 ทัพพี ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี บะหมี่ 1 ทัพพี ขนมจีน 1 จับ ข้าวโพด 1 ฝักเล็ก เผือก 1 ทัพพี ขนมปัง 1 แผ่น ข้าวเหนียว ½ ทัพพี



=60 กรัม = 80 กิโลแคลอรี

โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
2	0-1	18

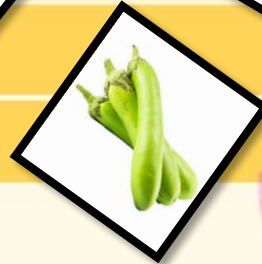
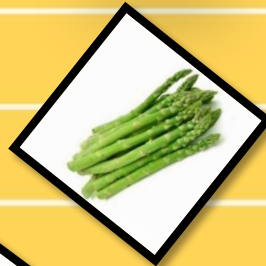
## กลุ่ม เนื้อสัตว์



เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว = เนื้อสัตว์น้ำหนักสุก 30 กรัม

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	พลังงาน(กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก	35	7	0-1
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ	55	7	3
เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง	75	7	5
เนื้อสัตว์ไขมันสูง	100	7	8























# กลุ่ม ผัก



# ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง...



ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 1 กำมือ (พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง

ผลไม้ขนาดใหญ่ = 6-8 ชิ้นคำ	 มะละกอ	 แตงโม	 สับปะรด		
ผลไม้ขนาดกลาง = 1/2 ผล	 มะม่วง	 ฝรั่ง	 แก้วมังกร	 กล้วยหอม	
ผลไม้ทั่วไป = 1 ผล	 ส้ม	 กล้วยน้ำว่า	 แอปเปิ้ล	 ทูเรียนเม็ดเล็ก	
ผลไม้ขนาดเล็ก = 4 ผล	 เงาะ	 มังคุด	 พุทรา		
ผลไม้เล็กมาก = 5-6 ผล	 องุ่น	 ลำไย	 ลองกอง	 ลิ้นจี่	 สตรอเบอร์รี่
ผลไม้อื่นๆ = 2 ชิ้น	 ขนุน	 ส้มโอ	 มะขาม		

## นม



นม 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร

นม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
นมขาดมันเนย	75	7	0-2.5	10
นมพร่องมันเนย	100	7	4	10
นมไขมันเต็มส่วน	125	7	7	10



## “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย”

สำหรับเด็กไทยแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

(ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่จัดเสิร์ฟเป็นอาหารกลางวันและอาหารเสริมระหว่างมื้อ)

กลุ่มอาหาร	3-5 ปี		6-12 ปี		13-18 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย (ข้าวสาร เป็นกรัม)	1.5 ทัพพี (40)	5	2.5 ทัพพี (65)	5	3 ทัพพี (80)	5
ผัก*	0.5 ทัพพี	3-5	1 ทัพพี	4-5	1-1.5 ทัพพี	5
ผลไม้*	0.5 ส่วน	3-5	1 ส่วน	3-5	1 ส่วน	5
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	1	3 ช้อนกินข้าว	1
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	2	3 ช้อนกินข้าว	2
ไข่	1 ฟอง	2	1 ฟอง	2	1 ฟอง	3
ตับสัตว์ต่าง ๆ**	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1	1 ช้อนกินข้าว	0-1
เต้าหู้ต่าง ๆ**	2 ช้อนกินข้าว	0-1	2 ช้อนกินข้าว	0-1	3 ช้อนกินข้าว	0-2
ปลาเล็กปลาหนอยที่กินทั้งก้างได้**			2 ช้อนกินข้าว	0-1		
เลือดสัตว์ต่าง ๆ***					2 ช้อนกินข้าว	1-2
นมมันพีช	1 ช้อนชา	5	1.5 ช้อนชา	5	2 ช้อนชา	5
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2
ถั่วเมล็ดแห้ง(เขียว-แดง-ดำ)สุก	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	3
เผือก-มันต่าง ๆ	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	2
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5
น้ำดื่มที่สะอาด	1 แก้ว	5	1 แก้ว	5	1 แก้ว	5
นมจืดครบส่วน	200 มล.	5	200 มล.	5	250 มล.	5
(นมถั่วเหลือง)****	200 มล.	(2)	200 มล.	(2)	250 มล.	(2)

# ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



## เทคนิค การลด หวาน มัน เค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง ลดการใช้เครื่องปรุงรส

2. เลี่ยง เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน

3. เลี่ยง อาหารทอด เบเกอรี่

ใช้น้ำมันให้เหมาะสม งดน้ำมันทอดซ้ำ

4. ลดน้ำมัน อาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว

5. เริ่มอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อเลือกซื้ออาหาร

6

เริ่มอ่านฉลากก่อนซื้อ

อ่านฉลากจะทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้น มีน้ำตาล น้ำมัน = กี่ช้อนชา

ในฉลากมีน้ำตาลกี่กรัมให้  $\div 4$  เช่น น้ำตาล 36 กรัม  $\div 4 = 9$  ช้อนชา

ส่วนน้ำมันนั้น  $\div 5$  เช่น ไขมัน 63 กรัม  $\div 5 = 12.6$  ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ช้อน ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
500 กิโลจูล	36 กรัม	63 กรัม	2,100 มิลลิกรัม
*25%	*55%	*97%	*88%

กคคเป็นโรคและจะลดปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำตาล  $36 \div 4 = 9$  ช้อนชา

โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม



# ปริมาณน้ำตาลใน อาหาร



กาแฟ 1 กระป๋อง  
มีน้ำตาล 4  $\frac{1}{4}$  ช้อนชา



นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก  
มีน้ำตาล 3  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา



ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้น  
มีน้ำตาล 2  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา



น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 มล.)  
มีน้ำตาล 8 ช้อนชา



ทองหยิบ 1 ดอก  
มีน้ำตาล 2 ช้อนชา



ชาเขียว 1 กล่อง (250 มล.)  
มีน้ำตาล 7  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา



# ปริมาณไขมันใน อาหาร



กะทิ 1 ช้อนกินข้าว  
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



พิซซ่า 1 ชิ้น  
มีน้ำมัน 4 ช้อนชา



ปาต่องโก๋ 1 ตัว  
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



น้ำสลัด 1 ช้อนกินข้าว  
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



มันฝรั่งทอด 20 ชิ้น  
มีน้ำมัน 3 ช้อนชา



ถั่วลิสง 1 ช้อนกินข้าว  
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



# ปริมาณโซเดียมในอาหาร



**เกลือ** 1 ช้อนชา  
มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม



**ซอสหอยนางรม** 1 ช้อนกินข้าว มีเกลือ  $\frac{1}{4}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 518 มิลลิกรัม



**น้ำปลา** 1 ช้อนชา มีเกลือ  $\frac{1}{4}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 500 มิลลิกรัม



**ซูปก้อน** 1 ก้อน (10 กรัม) มีเกลือ 1 ช้อนชา  
มีโซเดียม 2,600 มิลลิกรัม



**กะปิ** 1 ช้อนชา มีเกลือ  $\frac{1}{4}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 750 มิลลิกรัม



**ซีอิ๊ว** 1 ช้อนกินข้าว มีเกลือ  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 1,190 มิลลิกรัม



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ปริมาณโซเดียมในอาหาร



**น้ำจิ้มสุกี้** 1 ช้อนกินข้าว มีเกลือ  $\frac{1}{4}$   
มีโซเดียม 600 มิลลิกรัม



**ซอสมะเขือเทศ** 2 ช้อนกินข้าว มีเกลือ  $\frac{1}{8}$   
มีโซเดียม 298 มิลลิกรัม



**ซอสนาไช้เค็ม** 1 ฟอง มีเกลือ  $\frac{1}{4}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 480 มิลลิกรัม



**ขนมปัง** 2 แผ่น มีเกลือ  $\frac{1}{8}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 260 มิลลิกรัม



**มันฝรั่งทอด** 60 กรัม มีเกลือ  $\frac{1}{8}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม



**ผักกาดดอง** 100 กรัม มีเกลือ  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา  
มีโซเดียม 1,044 มิลลิกรัม

# ดูฉลากก่อนกิน / เลือกซื้อมาจำหน่ายให้กับเด็ก

## ฉลากโภชนาการ

แสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นเปรียบเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน สำหรับผู้ที่มีอายุ > 6 ปี ซึ่งต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี

### กินอย่างฉลาด..ต้องอ่านฉลากก่อน

**ทำไม? ต้องอ่านฉลาก**  
ฉลากโภชนาการเป็นการแสดงข้อมูลเชิงสถิติและปริมาณสารอาหาร ที่ได้รับจากการกินอาหารชนิดนั้นช่วยให้ความรู้และหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้

**วิธีอ่านฉลาก**

- ทำตาม 1** ปริมาณที่แนะนำให้กินในแต่ละครั้ง คือ 30 กรัม = 1 หน่วยบริโภค
- ทำตาม 2** อ่านโภชนาการ 7 ครั้ง
- คิดสักนิด 3** พลังงานที่ได้รับ การกินต่อ 1 ครั้ง  
หมายเหตุ : ถ้ากินขนมกรุบกรอบเกิน 7 ครั้งต่อวันจะเพิ่มพลังงานที่ได้รับ
- คิดสักนิด 4** ค่าร้อยละปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดที่คิดจากปริมาณ (บนฉลากนี้ใช้ร้อยละ 6 % วันนี้บริโภคได้เกินเกิน 94 %)
- คิดสักนิด 5** ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากปริมาณบริโภคตามที่แนะนำให้กินต่อวัน (การกินน้ำตาล 2 กรัม)

**ฉลาดเลือก ฉลาดเสี่ยง ฉลาดกิน ไม่เสี่ยงโรค**

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

## ฉลากโภชนาการอย่างง่าย “GDA”

เป็นฉลากโภชนาการรูปแบบหนึ่ง เพื่อให้เข้าใจคุณค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารได้ง่ายและสะดวกขึ้น แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ในบรรจุภัณฑ์

**ส่วนที่ 1** บอกให้รู้ คุณค่าทางโภชนาการของขนมชนิดนี้พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการกิน 1 ถุง หรือ 1 ของ

**ส่วนที่ 2** บอกให้รู้ ว่าขนมถุงนี้ ต้องแบ่งกินกี่ครั้ง

**ส่วนที่ 3** บอกให้รู้ ว่า ถ้าเรากินขนมถุงนี้ หรือของที่เรา จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณเท่าไร

**ส่วนที่ 4** บอกให้รู้ ว่า เมื่อกินขนมถุง หรือของจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
100 กิโลแคลอรี	6 กรัม	3 กรัม	100 มิลลิกรัม
*17%	*3%	*34%	*14%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ทุกครั้งที่กินขนมกรุบกรอบให้ดูฉลากโภชนาการ

## แอปพลิเคชัน Food Choice

ให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ แสดงรายละเอียดของชนิดและปริมาณของสารอาหาร ซึ่งอยู่ในผลิตภัณฑ์ ใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพอย่างรวดเร็ว

**Food Choice** ประสิทธิภาพค้นหา

ค้นหาชื่ออาหารสำหรับเปรียบเทียบ

เลือกโภชนาการที่ต้องการเปรียบเทียบ

- พลังงาน (Calories)
- น้ำตาล (Sugar)
- ไขมัน (Fat)
- ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)
- โปรตีน (Protein)
- โซเดียม (Sodium)
- แคลเซียม (Calcium)

**สามารถดาวน์โหลดได้ที่**

**Food Choice**

## สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)



- ❖ เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงว่าอาหารนั้นได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่เหมาะสม แต่... ไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด ดังนั้น ควรเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและต้องควบคุมปริมาณการกินที่เหมาะสม
- ❖ ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่า เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มอาหารเดียวกัน
- ❖ ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว





# ประเภทของอาหารว่างที่แนะนำ

- 👍 **นม** เน้นนมสดรสจืด หากเป็นเด็กหวัมหรืออ้วนให้ดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยแทน
- 👍 **ผลไม้สด** หากเป็นอาหารว่างไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อม เช่น กล้วยปั่นไม่ราดน้ำเชื่อม
- 👍 **พืชหัว** กินมื้อละ 1 ทัพพี เช่น ข้าวโพดเหลืองต้ม (1 ผัก) มันเทศต้ม เผือกต้ม เป็นต้น
- 👍 **ถั่วเมล็ดแห้ง** กินมื้อละ 2 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วลิสง
- 👍 **ขนมไทยรสไม่หวานจัด** มื้อละ 1 ถ้วยเล็ก เช่น พักทองแกงบวด กล้วยบวชชี เต้าส่วน ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
- 👍 **อาหารว่างอื่น ๆ** กินมื้อละ 1-3 ชิ้น เช่น ซาลาเปาหมูแดง ขนมจีบ แขนวิชทูน่า ขนมปังไส้หมูหยอง เป็นต้น



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

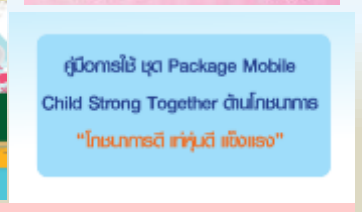
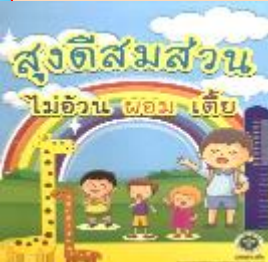


ข้าวต้มมัด



ขนมมันม่วง พักทอง กล้วย

# สิ่งสนับสนุน



สามารถ Download ได้ที่ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/>



ขอบคุณค่ะ