



กรมอนามัย
Department of Health



อยากรู้อยากเห็น และรูปร่างสมส่วน มาลองกันดู



เพื่อให้แต่ละกลุ่มวัย เลือกกินอาหารได้ตามความเหมาะสม
สำหรับเด็กนักเรียน 6-11 ปี ต้องการพลังงาน 1,500-1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน
วัยรุ่นอายุ 12-18 ปี ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน



กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	อายุ	
		6 - 11 ปี	12 - 18 ปี
ข้าว - แป้ง	ทัพพี	7	9
ผัก	ทัพพี(ช้อนกินข้าว)	2 (6)	3 (9)
ผลไม้	ส่วน	2	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	9	12
นม	แก้ว	2	2
ไข่	ฟอง	1	1
ถั่วเมล็ดแห้ง	ทัพพี	1 (วันเว้นวัน)	1 (วันเว้นวัน)
ไขมัน	ช้อนชา	ไม่เกิน 3	ไม่เกิน 4
น้ำตาล	ช้อนชา	ไม่เกิน 5	ไม่เกิน 6
เกลือ	ช้อนชา	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1
น้ำดื่ม	แก้ว	8-15	



ดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว

เสริมด้วยอาหารที่มีแคลเซียม



โยเกิร์ตธรรมชาติ



ปลาเล็กปลาน้อย



ปลาตัวเล็ก



กุ้งฝอย



ปลาซาร์ดีนกระป๋อง



เต้าหู้แข็ง



เต้าหู้อ่อน



ถั่วเขียว



ถั่วลิสง



ถั่วแระ



ผักคื่นห้าน้ำ



ผักกาดเขียว



ถั่วลันเตา



ตำลึง



ผักหวาน



ผักใบเขียวเข้ม

