

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน



อย่าลืม
เดินวันละ 10,000-15,000 ก้าว
เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



ผู้หญิงวัยทำงาน
ต้องการพลังงานวันละ
1,600 กิโลแคลอรี

ข้าว/แป้ง 8 ถ้วย

ผัก 6 ถ้วย

ผลไม้ 4 ส่วน

เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว

นม 1 แก้ว

น้ำมัน 5 ช้อนชา

น้ำตาล 6 ช้อนชา

เกลือ 1 ช้อนชา

ผู้ชายวัยทำงาน
ต้องการพลังงานวันละ
2,000 กิโลแคลอรี

ข้าว/แป้ง 10 ถ้วย

ผัก 5 ถ้วย

ผลไม้ 4 ส่วน

เนื้อสัตว์ 9 ช้อนกินข้าว

นม 1 แก้ว

น้ำมัน 7 ช้อนชา

น้ำตาล 7 ช้อนชา

เกลือ 1 ช้อนชา

ผู้ใช้แรงงาน
ต้องการพลังงานวันละ
2,400 กิโลแคลอรี

ข้าว/แป้ง 12 ถ้วย

ผัก 6 ถ้วย

ผลไม้ 5 ส่วน

เนื้อสัตว์ 12 ช้อนกินข้าว

นม 1 แก้ว

น้ำมัน 9 ช้อนชา

น้ำตาล 8 ช้อนชา

เกลือ 1 ช้อนชา

ข้อควรรู้

ผลไม้ 1 ส่วน ผลไม้ที่เป็นผล ได้แก่กล้วยหอม ครึ่งผล / ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ / เงาะ 4 ผล
ผลไม้ใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ได้แก่ มะละกอ / สับปะรด / แตงโม ประมาณ 6-8 คำ

ปริมาณโซเดียมที่เหมาะสมต่อวันคือ 2,000 มิลลิกรัม
เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา / น้ำปลา ไม่เกินวันละ 3 ช้อนชา

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่