

โภชนบัญญัติ 9 ประการ



1. กินอาหารครบ 5 หมู่
ดูแลน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว

2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
สลับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ



4. กินผักผลไม้หลากสี ตามฤดูกาล

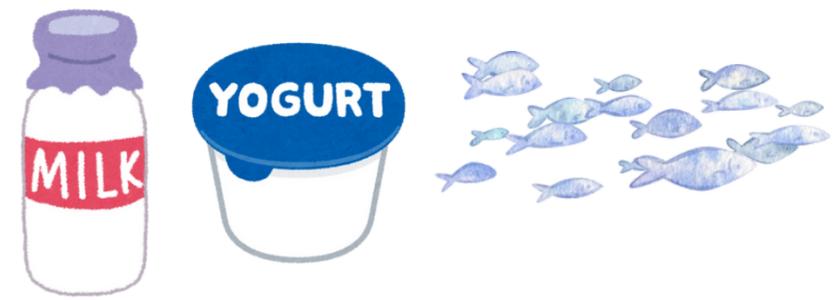


เลี่ยงผลไม้รสหวานจัด

3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมันติดหนัง
และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



5. ดื่มนมรสจืด และอาหารแคลเซียมสูง



6. เลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด



7. กินอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่
ปราศจากสิ่งปนเปื้อน



8. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ
เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



9. งดหรือลด
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค 1 วัน



1,400
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเบามาก

ไม่ได้ออกกำลังกาย

ข้าว 7 ถ้วย
ผัก 4 ถ้วย
ผลไม้ 1 ส่วน
เนื้อสัตว์ 6 ช้อนโต๊ะ

อ่านหนังสือ เย็บผ้า นั่งเล่น



งานบ้าน ดูแลเด็ก ประกอบอาหาร



กิจกรรมเบา

ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

1,600
กิโลแคลอรี

ข้าว 8 ถ้วย
ผัก 4 ถ้วย
ผลไม้ 2 ส่วน
เนื้อสัตว์ 7 ช้อนโต๊ะ

1,800
กิโลแคลอรี

กิจกรรมปานกลาง

ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

ข้าว 9 ถ้วย
ผัก 4 ถ้วย
ผลไม้ 3 ส่วน
เนื้อสัตว์ 8 ช้อนโต๊ะ

งานบ้าน กวาดใบไม้ ตัดหญ้า



อาหารแลกเปลี่ยน

ปริมาณของอาหารกลุ่มต่างๆ ที่สามารถกินแลกเปลี่ยนกันได้

♦ กลุ่มข้าว - แป้ง (กิโลแคลอรี)

1 ทัพพี พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



ข้าวเหนียว 1 ทัพพี ข้าวกล้อง 1 ทัพพี ข้าวสุก 1 ทัพพี ข้าวโพด ½ สีกใหญ่



เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี เส้นบะหมี่ 1 แผ่น เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี เส้นหมี่ ½ ทัพพี

♦ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว พลังงาน 17 - 50 กิโลแคลอรี



ไข่ ½ ฟอง ปลาสด ½ ตัวกลาง เนื้อหมู, ไก่ 1 ช้อนกินข้าว



เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หอย 1 ช้อนกินข้าว ปลาหมึก ¼ ช้อน

♦ กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม

- นมสด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ให้พลังงาน 125 กิโลแคลอรี
- นมพว่องมันเนย 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี
- โยเกิร์ต 1 ถ้วย เลือกรสธรรมชาติ, รสหวานน้อย



♦ กลุ่มผลไม้ (ส่วน)

ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 6 - 8 ชิ้นคำ หรือ 1 กำมือ พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

ผลไม้ ขนาดใหญ่ (½ ผล)



ผลไม้ ขนาดกลาง (1 ผล)



ผลไม้ ขนาดเล็ก (4 ผล)



ผลไม้ ขนาดเล็กมาก (5-6 ผล)



ผลไม้ หั่นเป็นชิ้นๆ (6-8 ชิ้น)



♦ กลุ่มผัก (ทัพพี)

ผักต่างๆ 1 ทัพพี เท่ากับ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักสด 2 ทัพพี

