กินถูกหลักตามธงโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยทำงานชาย-หญิงใน 1 วัน

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่ม ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการในกลุ่มผัก 1 ทัพพี

- แครอท 1 ทัพพี = 40 กรัม = 16 กิโลแคลอรี
- กะหล่ำดอก 1 ทัพพี = 50 กรัม = 16 กิโลแคลอรี
- กวางตุ้ง 1 ทัพพี = 44 กรัม = 10 กิโลแคลอรี
- กะหล่ำปลี 1 ทัพพี = 47 กรัม = 12 กิโลแคลอรี
- มะเขือเทศสีดา 1 ทัพพี = 40 กรัม = 10 กิโลแคลอรี
- ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี = 45 กรัม = 16 กิโลแคลอรี
- มะเขือเปราะ 1 ทัพพี = 62 กรัม = 23 กิโลแคลอรี
- ตำลึง 1 ทัพพี = 50 กรัม = 16 กิโลแคลอรี
- ผักกาดขาว 1 ทัพพี = 62 กรัม = 10 กิโลแคลอรี
- ฟักทอง 1 ทัพพี = 40 กรัม = 22 กิโลแคลอรี
- แตงกวา **2** ทัพพี = 116 กรัม = 26 กิโลแคลอรี
- ถั่วพู 1 ทัพพี = 50 กรัม = 13 กิโลแคลอรี
- ผักบุ้ง 2 ทัพพี = 50 กรัม = 11 กิโลแคลอรี
- ถั่วงอก 1 ½ ทัพพี = 67 กรัม = 22 กิโลแคลอรี

กินผักให้หลากหลาย กินให้ครบ 5 สี ใน 1 วัน

ผู้ชาย กินอาหารกลุ่มผักวันละ 5 ทัพพี (กินอาหารกลุ่มผักมื้อละ 2 ทัพพี)

ผู้หญิง กินอาหารกลุ่มผักวันละ 6 ทัพพี (กินอาหารกลุ่มผักมื้อละ 2 ทัพพี)