

กินถูกหลักตามธงโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยทำงานชาย-หญิงใน 1 วัน

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่ม ในสัดส่วนที่เหมาะสม



ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการในกลุ่มข้าว-แป้ง 1 ทัพพี

ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = 35 กรัม
= 80 กิโลแคลอรี

ข้าวกล้อง 1 ทัพพี = 76 กรัม
= 85 กิโลแคลอรี

ข้าวสวย 1 ทัพพี = 60 กรัม
= 80 กิโลแคลอรี

มันเทศ 2 ทัพพี = 120 กรัม
= 151 กิโลแคลอรี

ข้าวโพด 1/2 ฝัก = 80 กรัม
= 100 กิโลแคลอรี

บะหมี่ 1 ทัพพี = 60 กรัม
= 178 กิโลแคลอรี

ขนมจีน 1 จับ = 83 กรัม
= 76 กิโลแคลอรี

เส้นหมี่ 2 ทัพพี = 112 กรัม
= 106 กิโลแคลอรี

เผือก 1 ทัพพี = 60 กรัม
= 74 กิโลแคลอรี

ขนมปัง 1 แผ่น = 30 กรัม
= 98 กิโลแคลอรี

กินข้าวกล้องเป็นหลัก สลับกับอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง อื่นๆ เป็นบางมื้อ

ผู้ชาย

กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้งวันละ 10 ทัพพี
(กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้งมี้อละ 3 ทัพพี)

ผู้หญิง

กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้งวันละ 8 ทัพพี
(กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้งมี้อละ 2 ทัพพี)