

# กินถูกหลักตามธงโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยทำงานชาย-หญิงใน 1 วัน

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่ม ในสัดส่วนที่เหมาะสม



# ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการในกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ 1 แก้ว

โยเกิร์ต 1 ถ้วย = 150 กรัม  
= 126 กิโลแคลอรี

ปลากระป๋อง 1 ซ้อนกินข้าว = 15 กรัม  
= 14 กิโลแคลอรี

ปลาเล็กปลาน้อย 2 ซ้อนกินข้าว = 30 กรัม  
= 80 กิโลแคลอรี

นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง = 200 มิลลิลิตร  
= 120 กิโลแคลอรี

นมจืด 1 แก้ว = 200 มิลลิลิตร  
= 150 กิโลแคลอรี

ผักใบเขียวเข้ม 4 ทัพพี = 160 กรัม  
= 56 กิโลแคลอรี

เต้าหู้ 1 แผ่น = 150 กรัม  
= 126 กิโลแคลอรี

ผู้ชาย

กินอาหารกลุ่มนมวันละ 1 แก้ว

ผู้หญิง

กินอาหารกลุ่มนมวันละ 1 แก้ว