

กินถูกหลักตามธงโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยทำงานชาย-หญิงใน 1 วัน

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่ม ในสัดส่วนที่เหมาะสม



ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการในกลุ่มน้ำตาล น้ำมัน เกลือและเครื่องปรุงที่มีรสเค็ม



น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน

โดย น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา = น้ำตาล 1 ช้อนชา
น้ำตาลกลม 1 กระจับป่อง = น้ำตาล 8 ช้อนชา



น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน

โดย กะทิ 1 ช้อนกินข้าว = น้ำมัน 1 ช้อนชา
เนย 1 ช้อนกินข้าว = น้ำมัน 1 ช้อนชา



เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน

โดย น้ำปลา $\frac{3}{4}$ ช้อนชา = เกลือ 1 ช้อนชา
ซีอิ๊ว $\frac{1}{2}$ ช้อนชา = เกลือ 1 ช้อนชา

ลดหวาน มัน เค็ม

ควรบริโภคให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น