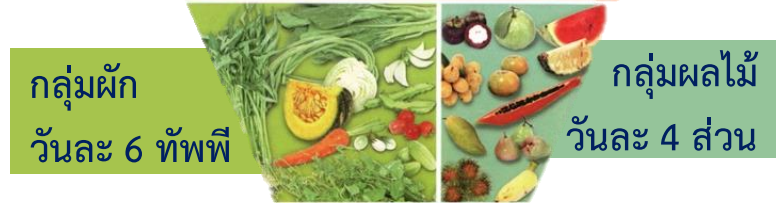


กินถูกหลักตามธงโภชนาการ

สำหรับกลุ่มวัยทำงานหญิงอายุ 25-60 ปี ใน 1 วัน ควรกินอาหารเพื่อได้พลังงานไม่เกินวันละ 1,600 กิโลแคลอรี



กลุ่มข้าว-แป้ง
วันละ 8 ทัพพี



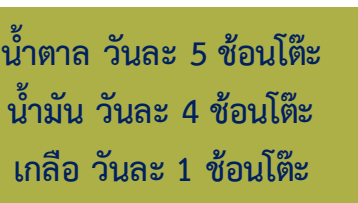
กลุ่มผัก
วันละ 6 ทัพพี

กลุ่มผลไม้
วันละ 4 ส่วน



กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์
วันละ 1 แก้ว

กลุ่มเนื้อสัตว์
วันละ 6 ช้อนโต๊ะ



น้ำตาล วันละ 5 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน วันละ 4 ช้อนโต๊ะ
เกลือ วันละ 1 ช้อนโต๊ะ



มื้อเช้า



มื้อกลางวัน



มื้อเย็น

ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน (พลังงาน 1,549 กิโลแคลอรี)



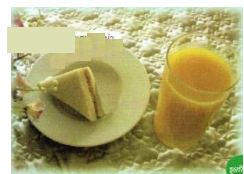
มื้อเช้า = 295 Kcal



มื้อกลางวัน = 397 Kcal



มื้อเย็น = 457 Kcal



มื้อว่างเช้า = 200 Kcal



มื้อว่างบ่าย = 200 Kcal

กินถูกหลักตามธงโภชนาการ

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นชาย-หญิงอายุ 14-25 ปี ใน 1 วัน ควรกินอาหารเพื่อได้พลังงานไม่เกินวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
 สำหรับกลุ่มวัยทำงานชายอายุ 25-60 ปี ใน 1 วัน ควรกินอาหารเพื่อได้พลังงานไม่เกินวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



น้ำตาล วันละ 7 ช้อนโต๊ะ
 น้ำมัน วันละ 6 ช้อนโต๊ะ
 เกลือ วันละ 1 ช้อนโต๊ะ



มือเช้า



มือกลางวัน



มือเย็น

ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน (พลังงาน 1,933 กิโลแคลอรี)



มือเช้า = 410 Kcal



มือกลางวัน = 548 Kcal



มือเย็น = 455 Kcal



มือว่างเช้า = 200 Kcal



มือว่างบ่าย = 200 Kcal