

คู่มือธงโภชนาการ

กินพอดี สุขีทั่วไทย



ISBN : 974-7889-85-4

จัดทำโดย...คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
เผยแพร่โดย...กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๐



คู่มือธงโภชนาการ

กินพอดี สุขีทั่วไทย



เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ISBN : 974-7889-85-4

จัดทำโดย...คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
เผยแพร่โดย...กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๐



สารบัญ

บทนำ	๑
ธงโภชนาการคืออะไร	๒
กินพอดี สุขทั่วไทย	๔
สัดส่วนของธงโภชนาการ	๕
มีความหมายอย่างไร	
ทำไมต้องกินอาหารให้หลากหลาย	๕
ในแต่ละกลุ่มอาหาร	
หน่วยดวงวัดระดับครัวเรือน	๖
ท่านต้องกินอาหารแต่ละกลุ่ม	๘
ในปริมาณเท่าไร	
การประเมินตนเองตามข้อเสนอแนะ	๑๐
ของธงโภชนาการ	
เมนูอาหารมือต่างๆ	๑๐
ตัวอย่างอาหารมือเช้า	๑๑
ตัวอย่างอาหารมือกลางวัน	๑๒
ตัวอย่างอาหารมือเย็น	๑๒
ตัวอย่างอาหารว่าง	๑๓
ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ	๑๔
๑ วัน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี	
ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ	๑๖
๑ วัน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี	
ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ	๑๙
๑ วัน ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี	
คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติ	๒๓
การกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	

บทนำ

ภาพ “ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)” จัดทำขึ้นเพื่อเป็นภาพจำลองการแนะนำการบริโภคอาหารของคนไทย โดยมีพื้นฐานมาจาก “ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

คำนำ

การจัดทำภาพ “ธงโภชนาการ” มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ “สัดส่วน” “ปริมาณ” และ “ความหลากหลาย” ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน ๑ วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อนำคนไทยไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั่วถ้วนทุกคน



สัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่นำมาใช้แนะนำในการบริโภค พิจารณาจากผลงานวิจัยเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่คนไทยควรบริโภค เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และหน่วยดวงวัดที่นิยมใช้ในครัวเรือนของครอบครัวคนไทย

“ธงโภชนาการ” จึงเป็นสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารที่มีเอกลักษณ์ของความ เป็นไทยที่จะช่วยนำไปสู่การ “กินพอดี สุขทั่วไทย” ตามเจตนารมณ์ของข้อปฏิบัติการบริโภค

อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ และเอกสารฉบับนี้เหมาะที่จะใช้เป็นคู่มือปฏิบัติสำหรับประชาชนที่จะนำไปใช้ประกอบการบริโภคอาหารใน ๑ วัน



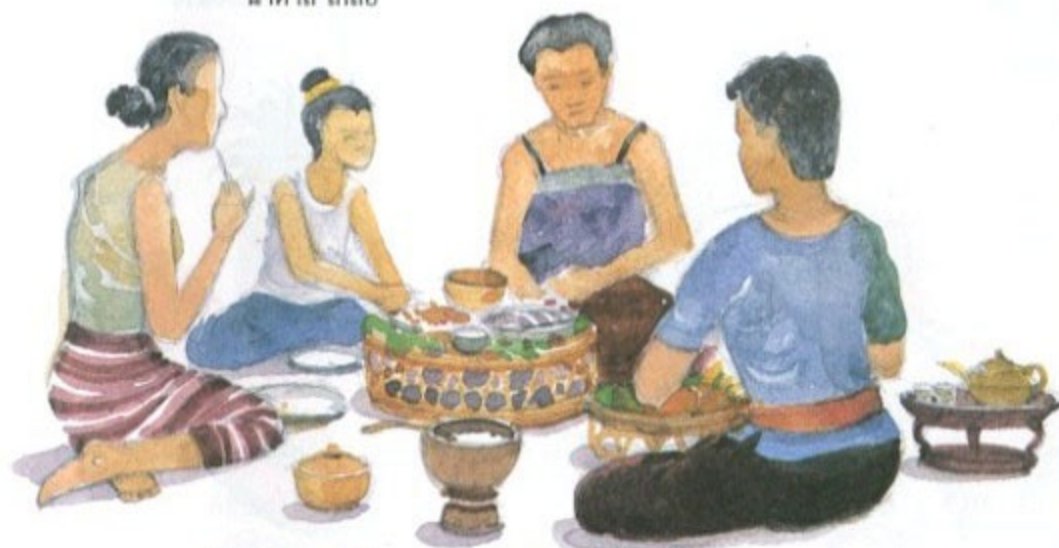
รงโภชนาการคืออะไร

คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๔ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็น



โดยอธิบายได้ดังนี้

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่
- กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ
- อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่มเนื้อสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว-แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ
- ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ทักที่ช้อนกินข้าว แก้ว และผลไม้กำหนดเป็นส่วน
- ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อยๆ เท่าที่จำเป็นคือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ



กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



กินพอดี สุขีทั่วไทย

กินพอ คือ กินอาหารครบทุกกลุ่มอย่างน้อยให้พอดีกับความ
ต้องการของร่างกาย

กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ

กินพอดีช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง สดชื่น
แจ่มใส ไม่เจ็บป่วยง่าย การกินอาหารตามข้อแนะนำของ
“ธงโภชนาการ” และออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและสุขภาพแข็งแรง



สัดส่วนของธงโภชนาการมี ความหมายอย่างไร



ทำไมต้องกินอาหารให้หลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหาร

กินอาหารให้หลากหลาย หมายความว่า กินอาหารหลายๆชนิดใน
แต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำจำเจเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง

เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน

หลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหาร
ชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ *



หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน

ทัพพี ช้อนกินข้าว ส่วน แก้ว

ทัพพี ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง และ กลุ่มผัก
ข้าวสุก ๑ ทัพพี ประมาณ ๖๐ กรัม หรือ ประมาณ ๑/๒ ถ้วยตวง
ผักสุก ๑ ทัพพี ประมาณ ๔๐ กรัม หรือ ประมาณ ๑/๒ ถ้วยตวง

ช้อนกินข้าว ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์
เนื้อสุก ๑ ช้อนกินข้าว ประมาณ ๑๕ กรัม
เนื้อสัตว์สามารถเลือกเปลี่ยนเป็นอาหารในกลุ่มเดียวกันได้คือ เนื้อสัตว์
๑ ช้อนกินข้าว สามารถเลือกเปลี่ยนเป็น ปลาหู ๑/๒ ตัว หรือไข่
๑/๒ ฟอง หรือเต้าหู้เหลือง ๑/๔ แผ่น

ส่วน ใช้กับการนับปริมาณผลไม้
ผลไม้ ๑ ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล ปริมาณดังนี้ คือ
กล้วยน้ำว้า ๑ ผล หรือ
กล้วยหอม ๑/๒ ผล หรือ
ส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่ หรือ
เงาะ ๔ ผล หรือ
ผลไม้ ๑ ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ได้แก่
มะละกอ หรือ สับปะรด หรือ แดงไม้ประมาณ ๖-๘ คำ

ข้าว-แป้ง ๑-๑๒ ทัพพี					
	๓ ทัพพี	๑ ทัพพี	๑ ทัพพี	๑ ทัพพี	๑ ทัพพี
ผัก ๔-๖ ทัพพี					
	๑ ทัพพี	๑ ทัพพี	๑ ทัพพี	๑ ทัพพี	
ผลไม้ ๓-๕ ส่วน					
	๑ ส่วน	๑ ส่วน	๑ ส่วน		
เนื้อสัตว์ ๖-๑๒ ช้อนกินข้าว					
	๒ ช้อน	๒ ช้อน	๒ ช้อน	๔ ช้อน	
นม ๑-๒ แก้ว					
	๑ แก้ว	๑ แก้ว			



ท่านต้องกินอาหารแต่ละกลุ่มใน ปริมาณเท่าไร

ธงโภชนาการบอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน ๑ วัน
สำหรับเด็กตั้งแต่ อายุ ๖ ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้
พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ ๑๖๐๐ ๒๐๐๐ และ ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน(กิโลแคลอรี)		
		๑๖๐๐	๒๐๐๐	๒๔๐๐
ข้าว - แป้ง	ทัพพี	๔	๑๐	๑๒
ผัก	ทัพพี	๔ (๖)	๕	๖
ผลไม้	ส่วน	๓ (๔)	๔	๕
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	๖	๙	๑๒
นม	แก้ว	๒ (๑)	๐	๐
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน () คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

๑๖๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ ๖-๑๓ ปี

หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕-๖๐ ปี

ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

๒๐๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ ๑๔-๒๕ ปี

วัยทำงานอายุ ๒๕-๖๐ ปี

๒๔๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น

เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

จากภาพ แต่ละกลุ่มอาหารแสดงตัวเลขเป็นช่วงๆ เช่น



คำถาม ท่านทราบหรือไม่ว่า.....? ถ้าท่านคือ ชายวัยทำงาน ท่านควร
กินข้าววันละกี่ทัพพี?

แนวคิด ให้พิจารณา จากปริมาณพลังงานที่ควรได้รับของแต่ละคนขึ้นอยู่กับ
กับ อายุ เพศ กิจกรรมประจำวัน (การใช้แรงงานหรืออาชีพ)

คำตอบ ก็คือ ชายวัยทำงานกินข้าววันละ ๑๐ ทัพพี และกินอาหารกลุ่ม
อื่นๆตามคำแนะนำในช่องการใช้พลังงาน ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

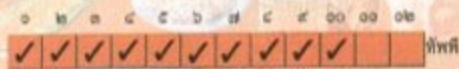


การประเมินตนเอง ตามข้อเสนอแนะของธงโภชนาการ

ใน ๑ วัน ท่านกินอาหารในกลุ่มต่างๆ มากน้อยแค่ไหน

กลุ่มข้าว-แป้ง

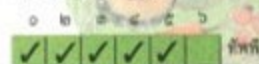
วันละ ๔-๑๒ ทัพพี



ทัพพี

กลุ่มผัก

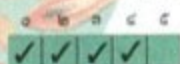
วันละ ๔-๖ ทัพพี



ทัพพี

กลุ่มผลไม้

วันละ ๓-๕ ส่วน



ส่วน

กลุ่มนม

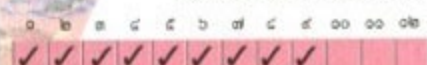
วันละ ๑-๒ แก้ว



แก้ว

กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่

วันละ ๖-๑๒ ช้อนกินข้าว



ช้อนกินข้าว

ผู้บริโภค สามารถเติมข้อมูลลงในช่อง ☐ ตามปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละครั้ง ทำให้สามารถตรวจนับปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มได้ในหนึ่งวัน บริโภคมากน้อยแค่ไหนแล้ว เพียงพอหรือไม่ ปริมาณอาหารที่บอกไว้เป็นช่วง เช่น ข้าว ๔-๑๒ ทัพพี ให้เลือกปฏิบัติโดยอาศัยหลักง่ายๆ ว่า ผู้ใหญ่กินมากกว่าเด็ก ผู้ชายกินมากกว่าผู้หญิง ผู้ใช้แรงงานมาก ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา กินมากกว่าคนปกติ เป็นต้น



เมนูอาหารมือต่าง ๆ

เพื่อให้มีความหลากหลายไม่ซ้ำจำเจ จึงขอแนะนำเมนูอาหารมือต่างๆ ที่สามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้สำหรับปริมาณของอาหารแต่ละชุดจะมากน้อยขึ้นอยู่กับเพศ อายุ กิจกรรมประจำวันและการออกกำลังกายของแต่ละคน ความพอดีอยู่ที่เมื่อกินอาหารปริมาณที่คิดว่าพอเหมาะกับตัวเองแล้ว เมื่อซังน้ำหนักตัวจะพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเป็นเด็กจะมีการเจริญเติบโตสมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน ถ้าเป็นผู้ใหญ่น้ำหนักตัวไม่ลดหรือเพิ่ม

ส่วนที่พึงสังเกตก็คือ การเลือกเมนูตามตัวอย่าง อาจต้องมีการจัดปรับบ้าง เช่น ถ้าเลือกเมนูที่มีไข่ในมือเช้าแล้ว ก็ต้องไม่เลือกเมนูที่มีไข่ในมือกลางวันและเย็นที่สำคัญคือในผู้ใหญ่วัยกลางคนขึ้นไปควรกินไข่ไม่เกิน ๓ ฟองต่อสัปดาห์ สำหรับนมสดจะดื่มมือไหนก็ได้ เด็กที่กำลังเจริญเติบโตดื่มวันละ ๒ แก้ว ถ้าเป็นผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุดื่มวันละ ๑ แก้ว และควรดื่มนมพร่องมันเนย

ตัวอย่างอาหารมือเช้า

๑. ไข่ต้ม ส้มเขียวหวาน
๒. เกี๊ยมอี๋ ลำไย นมสด
๓. ข้าวต้ม ผักผักบุง ไข่เจียว มะละกอ
๔. ข้าวสวย ต้มจืดเลือดหมูใบตำลึง ไก่ทอด ชมพู
๕. ข้าวสวย ต้มจับฉ่าย-กระดุกหมู ยำปลากระป๋อง ฝรั่ง
๖. ซุปมะกะโรนี มะละกอ
๗. ข้าวสวย กะหล่ำปลีตุ๋น ปลาช่อนผัดขึ้นไข่



๘. ข้าวต้มปลากระพง/ไก่/กุ้ง เจาะ
๙. ข้าวสวย มะระสอดไส้หมู ไข่ตุ๋น
๑๐. ขนมปัง ไข่ดาว มะเขือเทศ น้ำส้มคั้น

ตัวอย่างอาหารมื้อกลางวัน

๑. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผรั่ง
๒. ขนมจีนน้ำยา (ทอดมันปลาทราย) สับปะรด
๓. บะหมี่น่องไก่ มะละกอ
๔. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย กระเทียมล่อยแก้ว
๕. ข้าวมัน-ส้มตำ หมูหวาน/เนื้อหวาน ส้มเขียวหวาน
๖. ข้าวผัดกระเพราหมู-ไข่ดาว สับปะรด
๗. ขนมจีน-แกงเผ็ดเปิดอย่าง น้อยหน้า
๘. ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ มะละกอ
๙. ข้าวผัดสับปะรด แดงไทยน้ำกะทิ
๑๐. ข้าวอบเผือก ผักทอง ลูกตาลล่อยแก้ว

ตัวอย่างอาหารมื้อเย็น

๑. ข้าวสวย แกงส้มผักรวม เต้าหู้ทรงเครื่อง (ปลาเล็กปลาน้อย) มะละกอ
๒. ข้าวสวย แกงจืดปลาหมึกสอดไส้ น้ำพริกปลาทุทอด-ผักสด มังคุด
๓. ข้าวสวย ผัดผักคะน้า น้ำมันหอย แกงป่าปลาราย กุ้งนึ่งมะนาว เจาะ
๔. ข้าวสวย ต้มยำปลากระพง ผัดผักเบญจรงค์ ไข่ลูกเขย ส้มโอ เจาะ



๕. ข้าวสวย น้ำพริกปลาร้า-ผักสด ไข่ตุ๋นผักเห็ดหอม ห่อหมกทะเล ไบโย ส้มโอ
๖. ข้าวสวย ผัดผักสี่สหาย แกงโตปลา-ผักสด หมูแดดเดียวทอด อ่องุ่น
๗. ข้าวสวย ต้มข้าวไก่กะทิสด ไข่เจียว ผัดด้วสันเตา-กุ้งสด แคนตาลูป
๘. ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ผักดอกกุยช่ายต้บหมู น้ำพริกปลา-ผักสด สับปะรด
๙. ข้าวสวย ต้มโคล้งปลากรอบ ผักพริกขิงต้บ-ด้วฝักยาว ญี่เก็งกล้วยน้ำว้า
๑๐. ข้าวสวย พะแนงเนื้อ แกงจืดเต้าหู้ไข่-สาหร่าย ผักหน่อไม้ฝรั่ง ผรั่ง

ตัวอย่างอาหารว่าง

๑. ฟักทองแกงบวด
๒. ฟักทองนึ่ง
๓. นมถั่วเหลือง ลูกเกด
๔. ข้าวต้มมัด
๕. ขนมปังลูกเกด น้ำส้มคั้น
๖. เต้าฮวยเย็นฟรุ๊ตสลัด
๗. เค้กไข่ขาว/บราวนี่
๘. แขนวชิบปลากระป๋อง น้ำผลไม้
๙. วุ้นกะทิ น้ำฝรั่ง
๑๐. พายลูกตาล
๑๑. ถั่วแดงต้มน้ำตาล
๑๒. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



เมนู ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อ สัตว์	นม	น้ำมัน ไม่ควร เกิน
	๔ ทัพพี	๔ ทัพพี	๓ ส่วน	๖ ช้อน กินข้าว	๒ แก้ว	๕ ช้อนชา
อาหารเช้า : โจ๊กหมู ส้มเขียวหวาน นมสด โจ๊กหมู : ข้าว หมูสับ น้ำมัน-กระเทียมเจียว ส้มเขียวหวาน : ผลใหญ่ ๑ ผล นมสด	๒			๒		๐
อาหารกลางวัน : ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผักรัง ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ : ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ หมูเนื้อแดง คะน้า น้ำมันพืช ผักรัง ๐/๒ ผล	๓			๐		๓



เมนู ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อ สัตว์	นม	น้ำมัน ไม่ควร เกิน
	๔ ทัพพี	๔ ทัพพี	๓ ส่วน	๖ ช้อน กินข้าว	๒ แก้ว	๕ ช้อนชา
อาหารเย็น : ข้าว แกงส้มผักรวม เต้าหู้ทรงเครื่อง มะละกอบน นมสด ข้าวสวย แกงส้มผักรวม : ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ดอกกะหล่ำ ปลาช่อน เต้าหู้ทรงเครื่อง : เต้าหู้แข็ง ๐/๔ แผ่น หมูสับ ข้าวโพดอ่อน แครอท น้ำมันพืช มะละกอ ๖ ชิ้นพอคำ นมสด	๓	๒				๐
รวม	๔ ทัพพี	๔ ทัพพี	๓ ส่วน	๖ ช้อน กินข้าว	๒ แก้ว	๕ ช้อนชา

หมายเหตุ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ควรกินผักวันละ ๖ ทัพพี และผลไม้วันละ ๔ ส่วน เพื่อให้ได้ใยอาหารเพียงพอ
ถ้าเป็นผู้ใหญ่ที่ดื่มนมเพียง ๐ แก้ว ควรเพิ่มแคลเซียมโดยการกินปลาเล็กปลาน้อยครั้งละ ๒ ช้อนกินข้าว หรือปลาช่นครั้งละ ๒ ชิ้น ๒ ครั้งต่อสัปดาห์



เมนู ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อ สัตว์	นม	น้ำมัน ไม่คว เกิน
	๑๐ ทัพพี	๕ ทัพพี	๔ ส่วน	๔ ช้อน กินข้าว	๑ แก้ว	๗ ช้อนชา
อาหารเช้า :						
ข้าวต้ม ผักผักบุง						
ไข่เจียว-คำลิ่ง น้ำส้มคั้น						
ข้าวต้ม :						
ใช้ข้าวกล้อง ๒ ทัพพี	๒					
ผักผักบุง :						
ผักบุง		๒				
น้ำมันพืช						๑
ไข่เจียว :						
ไข่ ๑ ฟอง				๒		
ผักคำลิ่งสด ๑ ทัพพี		๐.๕				
น้ำมันพืช						๓
น้ำส้มคั้น ๑ แก้ว			๒			

หมายเหตุ เพื่อให้ได้แคลเซียมเพียงพอ ควรกินปลาเล็กปลาน้อย ๒ ช้อนกินข้าวต่อสัปดาห์ หรือ ปลาซาตินก็กินทั้งตัว ๒ ช้อน ต่อสัปดาห์ หรือกินผักใบเขียว ๒ ทัพพีจาก ๔ ทัพพี ๔ ครั้งต่อสัปดาห์

เมนู ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อ สัตว์	นม	น้ำมัน ไม่คว เกิน
	๑๐ ทัพพี	๕ ทัพพี	๔ ส่วน	๔ ช้อน กินข้าว	๑ แก้ว	๗ ช้อนชา
อาหารกลางวัน :						
บะหมี่น่องไก่ มะละกอ						
บะหมี่น่องไก่ :						
เส้นบะหมี่	๓					
น่องไก่ ๑ น่องใหญ่				๓		
ถั่วงอก ผักชีต้นหอม		๑				
น้ำมัน-กระเทียมเจียว						๑
มะละกอ ๖ ชิ้นพอคำ			๑			
อาหารว่างบ่าย :						
มันเทศต้ม-น้ำซิง	๒					
อาหารเย็น :						
ข้าว ผักผักค่น้ำน้ำมันหอย						
กุ้งนึ่งมะนาว						
แกงป่าปลาทราย เจาะ						
ข้าวสวย :						
ข้าวกล้อง	๓					



เมนู ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อ สัตว์	นม	น้ำมัน ไม่ควร เกิน
	๑๐ ทัพพี	๕ ทัพพี	๔ ส่วน	๔ ช้อน กินข้าว	๑ แก้ว	๗ ช้อนชา
ผักคะน้าน้ำมันหอย :						
ผักคะน้า		๑				
หมู				๑		
น้ำมันหอย						๑
แกงป่าปลากทราย :						
เนื้อปลากทราย				๒		
หน่อไม้ ถั่วฝักยาว		๐.๕				
กุ้งนึ่งมะนาว :						
กุ้ง				๑		
เงาะ ๔ ผล			๑			
ก่อนนอน :						
นม ๑ แก้ว					๑	
รวม	๑๐ ทัพพี	๕ ทัพพี	๔ ส่วน	๔ ช้อน กินข้าว	๑ แก้ว	๖ ช้อนชา



เมนู ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อ สัตว์	นม	น้ำมัน ไม่ควร เกิน
	๑๒ ทัพพี	๖ ทัพพี	๕ ส่วน	๑๒ ช้อน กินข้าว	๑ แก้ว	๙ ช้อนชา
อาหารเช้า :						
ข้าวสวย						
ต้มจืดเลือดหมูตำลึง						
ไก่ทอด ชมพู						
ข้าวสวย :						
ข้าวกล้อง	๓					
ต้มจืดเลือดหมูตำลึง :						
เนื้อหมูสับ				๑		
เลือดหมู				๑		
ตับหมู				๑		
ผักตำลึง		๑				
น้ำมันกระเทียมเจียว						๑
ไก่ทอด :						
ไก่สันใน ๑ ชิ้น				๒		
ชมพู ๒ ผล			๑			



เมนู ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง ๑๒ ทัพพี	ผัก ๖ ทัพพี	ผลไม้ ๕ ส่วน	เนื้อ สัตว์ ๑๒ ชิ้น กินข้าว	นม ๑ แก้ว	น้ำมัน ไม่ควร เกิน ๔ ช้อนชา
อาหารกลางวัน : ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย กระเทียมล่อยแก้ว ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย : เส้นจันทร์ ๓ เต้าหู้เหลือง ๑/๔ แผ่น กุ้งแห้ง ๑ ถั่วงอก ๑ หัวผักกาดเค็ม ใบกุยช่าย } ๒ หัวปลี ถั่วงอก น้ำมันพืช ๓ กระเทียมล่อยแก้ว : กระเทียม ๑ ผล						
อาหารว่าง : ขนมข้าวหริ่ม : แป้ง ๑ ถ้วย ๒ กะทิ ๓ ช้อนชา ๓						



เมนู ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง ๑๒ ทัพพี	ผัก ๖ ทัพพี	ผลไม้ ๕ ส่วน	เนื้อ สัตว์ ๑๒ ชิ้น กินข้าว	นม ๑ แก้ว	น้ำมัน ไม่ควร เกิน ๔ ช้อนชา
อาหารเย็น : ข้าว ต้มข้าวปลากระพง ผักผักเบญจรงค์ ไข่มุกเขย เงาะ ส้มโอ ข้าวสวย : ข้าวกล้อง ๔ ต้มข้าวปลากระพง : ปลากระพง ๒ เห็ดนางฟ้า ๑ ผักผักเบญจรงค์ : แครอท ผักกาดขาว } ๒ หน่อไม้ฝรั่ง เห็ดหอม บรอกโคลี น้ำมันพืช ๒ ไข่มุกเขย ๒ เงาะ ๔ ผล ส้มโอ ๒ กลีบ						



เมนู ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ ๑ วันให้พลังงาน ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

อาหาร	ข้าว- แป้ง ๑๒ ทัพพี	ผัก ๖ ทัพพี	ผลไม้ ๕ ส่วน	เนื้อ สัตว์ ๑๒ ชิ้น กินข้าว	นม ๑ แก้ว	น้ำมัน ไม่ควร เกิน ๔ ช้อนชา
ก่อนนอน :						
นมสด					๑	
รวม	๑๒ ทัพพี	๖ ทัพพี	๕ ส่วน	๑๒ ชิ้น กินข้าว	๑ แก้ว	๔ ช้อนชา



คณะทำงานจัดทำ

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

๑. ที่ปรึกษาคณะทำงาน

๑. ศาสตราจารย์นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์
๒. นางวิณะ วีระไวทยะ

๒. คณะทำงานจัดทำรายละเอียดข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

๑. แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์ ประธาน
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑารพ จักกะพาก คณะทำงาน
๓. รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ดุรงค์เดช คณะทำงาน
๔. รองศาสตราจารย์ ภาวดี เต็มเจริญ คณะทำงาน
๕. แพทย์หญิงฉวีศรี สุพรศิลป์ คณะทำงาน
๖. รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จันทศิริ คณะทำงาน
๗. นางบุญเรือน วราศรัย คณะทำงาน
๘. นางสาวศิริพร จิตรพลี คณะทำงาน
๙. นางอุรารณ แยมบริสุทธิ์ คณะทำงาน
๑๐. นายชัยเลิศ กิ่งแก้วเจริญชัย คณะทำงาน
๑๐. นายสง่า คามาพงษ์ คณะทำงาน และเลขานุการ
๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วงสวาท โกศลวัฒน์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๓. นางสุจิตต์ สาสีพันธ์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

