



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# หญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ



กินอาหารหลากหลายชนิดในกลุ่มเดียวกัน

## กลุ่มข้าว - แป้ง

เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินบี 1 ต่ำ  
ควรกินอาหารกลุ่มข้าวแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง  
โดยเฉพาะผู้ไม่กินเนื้อหมูและเลือด



## กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ  
เน้นกินผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง ผักโขม  
ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี



## กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ  
เน้นกินผลไม้ เช่น มะละกอสุก ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม



## กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก  
ควรกินเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ  
อาหารที่ปรุงประกอบด้วยเลือดและตับ อย่างน้อย 4 วัน ต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน



## ❌ กรณีที่ไม่ดื่มนม

กรณีไม่ดื่มนม ควรกินยาเสริมแคลเซียม  
วันละ 1,000 มิลลิกรัม เพิ่มปริมาณอาหาร  
ในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ชดเชยส่วนของนม ได้แก่  
เพิ่มเนื้อสัตว์อีกมื้อละ 1 ช้อนกินข้าว  
เพิ่มกลุ่มข้าวแป้ง 1 ถ้วยต่อวัน  
เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้



คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน  
ต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน  
ธาตุเหล็ก และโฟลิกทุกวัน  
ตลอดการตั้งครรภ์และต่อเนื่อง  
จนถึงช่วงที่ให้นมลูก 6 เดือนแรก



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ สำหรับ หญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร



## ข้าว - แป้ง 1 ถ้วย แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	ข้าวเหนียว 1/2 ถ้วย	ขนมปังโฮลรอก 1 แผ่น	มัน	ข้าวโพด
เส้นหมี่	เส้นเล็ก	เส้นใหญ่	วุ้นเส้น	บะหมี่	สปาเก็ตตี้
บักกะโรย					

## ผักสุก 1 ถ้วย แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ผักใบ 1 ถ้วย = ผักใบดก 2 ถ้วย

ผักใบ	ผักใบสุก 1 ถ้วย = ผักใบดิบ 2 ถ้วย
ผักใบ	ผักใบ
กุยช่าย	ตำลึง
ผักโขม	ดอกแค
กวางตุ้ง	กะหล่ำปลี
ผักกาดขาว	บวบ
บวบ	

## ผลไม้ 1 ส่วน หรือ ผลไม้ 1 ถ้วย วางลงบนจานขนาด 6 นิ้ว แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ใยอาหารต่ำ	ใยอาหารปานกลาง	ใยอาหารสูง
ชมพู่ 2 ผล	มะละกอสุก 6 ชิ้น	ลองกอง 8 ผล
มะม่วงสุก ครึ่งผลกลาง	มังคุด 4 ผล	กล้วยน้ำว้า 1 ลูก
แตงโม 6 ชิ้น	เงาะ 4 ผล	องุ่น 8 ผล
	ส้มโอ 2 กลีบ	ฝรั่ง 6 ชิ้น
	สาลี่ 6 ชิ้น	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
	ส้ม 2 ผลกลาง	แก้วมังกร 6 ชิ้น
	แคนตาลูป 6 ชิ้น	มะม่วงดิบ ครึ่งผลกลาง
	สับปะรด 6 ชิ้น	ลูกพลับ 6 ชิ้น
	ลำไย 8 ผล	

## ผักชิ้น

แครอท	มะเขือเปราะ	มะระจีน	ถั่วลันเตา	แครอท	หัวปลี	มะละกอ
บวบ	มะละกอ	หัวปลี	บรอกโคลี	ถั่วฝักยาว	มะเขือเปราะ	แตงกวา
คะน้า	ข้าวโพดอ่อน	ถั่วฝักยาว	เห็ดนางฟ้า	ถั่วฝักยาว	มะเขือเปราะ	แตงกวา
เห็ดฟาง	ฟักทอง	ถั่วออก	ดอกกะหล่ำ	ถั่วออก	มะเขือเทศ	

## เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน

เนื้อ	หมู	ไก่	ปลา	ปลา	กุ้ง	ปลาหมึก	หอยแมลงภู่	ตับหมู
ตับไก่	เลือด	ไข่	ไข่ขาว 6 ช้อนกินข้าว	ไข่แดง 6 ช้อนกินข้าว	ไข่ขาวอ่อน 2 ช้อนกินข้าว	ไข่แดงอ่อน 2 ช้อนกินข้าว	ไข่ขาวสุก 1 ถ้วย	

ตัวเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย จะเท่ากับ ตัวเมล็ดแห้งสุก 3 ช้อนกินข้าว



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 1



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

อายุครรภ์  
น้อยกว่า 12 สัปดาห์

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสีสัญลักษณ์การดื่มนม

ดื่มนม 2 แก้ว | ดื่มนม 1 แก้ว | ❌ ไม่ดื่มนม

ข้าว - แป้ง 7 8 8 ถ้วย

ผัก 3 ถ้วย

ผลไม้ 4 ส่วน

เนื้อสัตว์ 7 8 10 ช้อนกินข้าว

ไข่ 1 ฟอง

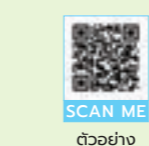
นม 2 1 0 แก้ว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ไขมัน 6 7 8 ช้อนชา

น้ำตาล 6 ช้อนชา | เกลือ 1 ช้อนชา

ตัวเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย



ตัวอย่างถ้วยของผัก



ตัวอย่างส่วนของผลไม้



ตัวอย่างส่วนของเนื้อสัตว์



ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก  
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์

