



# ข้อปฏิบัติการให้อาหาร

## เพื่อสุขภาพที่ดีของทารก

แรกเกิดจนถึงอายุ 12 เดือน



# ธงโภชนาการ

## สำหรับเด็กอายุ 12 - 23 เดือน

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กิน ใน 1 วัน



# ข้อปฏิบัติการให้อาหาร

## เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก

อายุ 1 - 5 ปี



# ธงโภชนาการหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



หญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

- 1** ให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ
- 2** เริ่มให้อาหารตามวัยและครบทุกกลุ่มเมื่ออายุ 6 เดือน ควบคู่ไปกับนมแม่\*
- 3** เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัย จนครบ 3 มื้อ เมื่อลูกอายุ 9 - 11 เดือน
- 4** ค่อยๆ เพิ่มปริมาณและความหนาของอาหารขึ้นตามอายุ
- 5** ให้อาหารธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส
- 6** ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
- 7** ให้น้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
- 8** ฝึกวิธีดื่มกินให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย
- 9** เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

\* ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเริ่มให้อาหารได้ก่อนอายุ 6 เดือน แต่ต้องไม่ต่ำกว่าอายุ 4 เดือน

**ข้าว - แป้ง**  
15  
ช้อนกินข้าว

**ผัก**  
5  
ช้อนกินข้าว

**ผลไม้**  
2  
ส่วน

**นม**  
2  
แก้ว

**เนื้อสัตว์**  
3  
ช้อนกินข้าว

**ไข่**  
1  
ฟอง

**นม**  
2  
แก้ว

**ไขมัน**  
2  
ช้อนชา

กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี หากภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ให้เสริมนมจืดวันละ 2 แก้ว

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสี่สัญลักษณ์การดื่มนม

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสี่สัญลักษณ์การดื่มนม

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสี่สัญลักษณ์การดื่มนม

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสี่สัญลักษณ์การดื่มนม

เล่นกับลูก

นอนวันละ 11-13 ชั่วโมง

กินอาหารที่ได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน

เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ทุกคนต้องกินยาเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- 1** ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
- 2** ให้อาหารครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
- 3** ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมรสจืด
- 4** ฝึกให้กินผักและผลไม้ รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
- 5** ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
- 6** ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
- 7** ให้น้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
- 8** ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม ตามวัยจนเป็นนิสัย
- 9** เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

**เด็ก 6 - 23 เดือน**  
ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

**กลุ่มผัก**  
เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำเน้นกินผักใบเขียวที่มีโฟเลตสูง อย่างน้อย 1 มื้อ เช่น ตำลึงสุก

**กลุ่มผลไม้**  
เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง อย่างน้อยวันละครั้ง เช่น มะละกอสุก ส้ม

**เลือกปริมาณการกินอาหารตามสี่สัญลักษณ์การดื่มนม**

ดื่มนม 2 แก้ว | ดื่มนม 1 แก้ว | ไม่ดื่มนม

**ข้าว - แป้ง**  
9 | 10 | 10  
ทัพพี

**ผัก**  
4  
ทัพพี

**ผลไม้**  
4  
ส่วน

**นม**  
2 | 1 | 0  
แก้ว

ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว

**เนื้อสัตว์**  
12 | 12 | 15  
ช้อนกินข้าว

**ไข่**  
1  
ฟอง

**นม**  
1  
แก้ว

**ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ**  
ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น

**ไขมัน**  
8 | 9 | 11  
ช้อนชา

**น้ำตาล**  
6 | 6 | 6  
ช้อนชา

**เกลือ**  
1 | 1 | 1  
ช้อนชา

กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก ทุกวันตลอดการให้นมบุตร 6 เดือนแรก



# รณรงค์ให้ทารก หึ่งให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



หึ่งให้นมบุตร  
6 เดือนขึ้นไป

เลือกปริมาณการกินอาหาร  
ตามสัญลักษณ์การเติมนม

- เติมนม 2 แก้ว
- เติมนม 1 แก้ว
- ไม่เติมนม



ข้าว - แป้ง  
8 9 9  
ถ้วย



ผัก  
4  
ถ้วย



ผลไม้  
4  
ส่วน



นม  
2 1 0  
แก้ว



เนื้อสัตว์ 9 9 12  
ช้อนกินข้าว

ไข่ 1  
ฟอง

ตัวเมล็ดแห้งสุก 1  
ถ้วย

ไขมัน 7 8 10  
ช้อนชา

น้ำตาล 6  
ช้อนชา

เกลือ 1  
ช้อนชา

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แต่อย่างเท่าที่จำเป็น



# ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับ หึ่งให้นมบุตร



**1** กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลาย  
ในปริมาณที่เหมาะสมตามรณรงค์  
**หึ่งตั้งครรภ์**  
หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามระยะของการตั้งครรภ์  
**หึ่งให้นมบุตร**  
หมั่นดูแลน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

**2** กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง  
ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหาร  
ประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

**3** กิน ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ตัวเมล็ดแห้ง  
และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ  
ตัวเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ  
ถั่วแดง  
ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง  
เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง

**4** กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ  
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย  
มะขามหวาน ขนุน ละมุด ทุเรียน และผลไม้แปรรูป  
ผลไม้แปรรูป เช่น เชื่อม แซ่ฉ่ำ จาบ กวน  
ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง

**5** ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่น  
ที่มีแคลเซียมสูง  
อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ  
ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาชัลดิน

**6** หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง  
หวานจัด เค็มจัด  
อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก  
อาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก อาหารทอดน้ำมันลอย  
ได้แก่ กอดมัน ปาท่องโก๋ เป็นต้น  
อาหารเค็มจัด โซเดียมสูง เช่น อาหารหมักดอง  
ขนมกรุบกรอบ มะพร้าวสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป  
อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ  
เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้

**7** กินอาหารที่สะอาด  
ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่

**8** ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ  
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

**9** งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  
และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง



# หึ่งให้นมบุตร 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



**❌ งดดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีนม**

ควรกินนมแม่เสริมแคลเซียม  
วันละ 1,000 มิลลิกรัม เพิ่มปริมาณอาหาร  
ในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ซดเชยส่วนของนม ได้แก่  
เพิ่มเนื้อสัตว์อีกมื้อละ 1 ช้อนกินข้าว  
เพิ่มกลุ่มข้าวแป้ง 1 ถ้วยต่อวัน  
เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้



คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน  
ต้องกินยาเบต้าแคโรทีน  
ธาตุเหล็ก และโฟลิกทุกวัน  
ตลอดการตั้งครรภ์และต่อเนื่อง  
จนถึงช่วงที่ให้นมลูก 6 เดือนแรก

# อาหารที่แนะนำให้กิน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน

นมแม่	นมผง	6 เดือน						7 เดือน						8 เดือน						9 เดือน						10 เดือน						11 เดือน					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	อายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรกินนมผงเสริม 1-2 ถ้วยต่อวัน	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
ประเภทย่อยของอาหาร	ประเภทย่อยของอาหาร	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
การเสียดอาหาร	การเสียดอาหาร	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
ปริมาณและอาหารที่เหมาะสม	ปริมาณและอาหารที่เหมาะสม	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
สถานะ	สถานะ	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
ปลอดภัย	ปลอดภัย	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
ประหยัด	ประหยัด	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
สร้างภูมิคุ้มกัน	สร้างภูมิคุ้มกัน	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
ดูแข็งแรง	ดูแข็งแรง	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
ฉลาด	ฉลาด	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
อารมณ์ดี	อารมณ์ดี	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			
สร้างสัมพันธ์แม่-ลูก	สร้างสัมพันธ์แม่-ลูก	ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน																																			

**คำแนะนำ**

1. เพื่อการอยู่รอดและการเติบโตของทารก ควรกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน - 5 ปี ต้องใช้ปริมาณน้ำนมที่เพียงพอให้เด็กได้ดื่มนม 1 ครั้ง ร่วมกับ 1-2 ถ้วยน้ำ และนมผง 2-3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
2. เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร ควรกินนมแม่หรือกินนมผงเสริม 2-3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
3. เพื่อให้เกิดการดูดนมที่เพียงพอ ไม่ควรใช้เต้านมเทียมในการปั๊มเต้านมเด็กทารก
4. เพื่อให้ได้สารอาหารที่เพียงพอและป้องกันโรค ควรกินนมแม่หรือกินนมผงเสริม 2-3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
5. เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องใช้ปริมาณน้ำนมที่เพียงพอให้เด็กได้ดื่มนม 1 ครั้ง ร่วมกับ 1-2 ถ้วยน้ำ และนมผง 2-3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
6. เมื่อเด็กอายุ 10-11 เดือน ทิ้งนมวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครั้งหรือสองครั้ง
7. มารับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด ไม่ควรปรุงแต่งรสชาติ ไม่ควรปรุงแต่งสีอาหาร
8. ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของตู้เย็น ภาชนะที่ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุง และมือของการกิน
9. ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุ และถ่ายเอกซเรย์ตามคำแนะนำ



ดูตัวอย่างอาหารที่เหมาะสม