



อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี



ข้าว - แป้ง 1 ถ้วย
แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน



ผลไม้ 1 ส่วน

ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่
แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร



นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)

แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม



ดูตัวอย่างอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ



จาก...ธงโภชนาการ สู...จาน มืออร่อย



ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

มือเช้า

ข้าวต้มปลาผักสามสี ส้ม



มือว่างเช้า
นมรสจืด



มือว่างบ่าย
นมรสจืด ฝรั่ง



มือกลางวัน

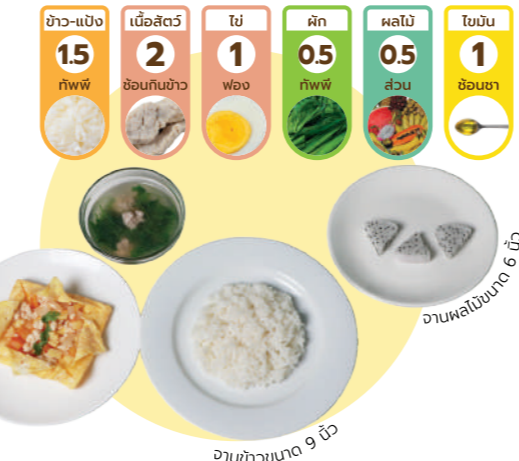
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูสับ
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



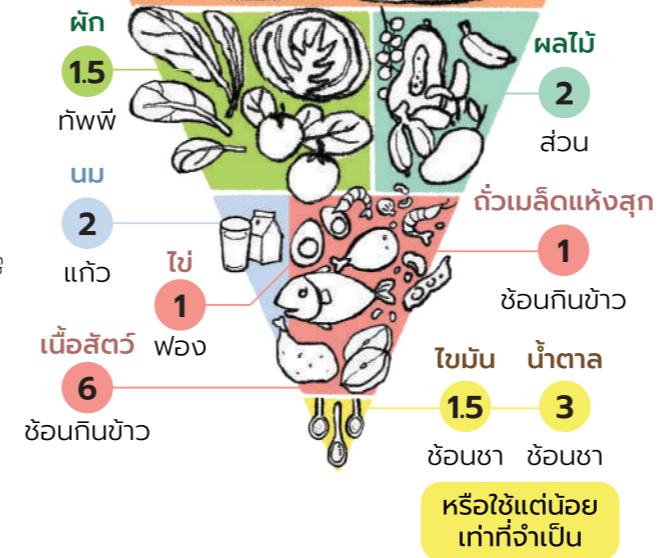
ปริมาณอาหารที่ได้รับทั้งหมดใน 1 วัน

มือเย็น

ข้าวสวย แกงจืดตำลึงหมูสับ
ไข่ยัดไส้ แก้วมังกร



ข้าว - แป้ง 4 ถ้วย



ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



ข้าว - แป้ง 4 ถ้วย



ผัก 1.5 ถ้วย



ผลไม้ 2 ส่วน



นม 2 แก้ว



เนื้อสัตว์ 6 ชิ้นกินข้าว



ไข่ 1 ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย
ช้อนกินข้าว 2 ครั้ง

โยนิน 1.5 ช้อนชา

น้ำตาล 3 ช้อนชา

โยนิน/น้ำตาล/เกลือ ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น



เด็กอายุ 2-5 ปี ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

กินอาหารหลากหลายชนิด
ในกลุ่มเดียวกัน



กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ
เน้นกินผักใบเขียว
ที่มีโฟเลตสูง
อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
เช่น ตำลึงสุก

กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ
ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม



กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก
เช่น กุ้ง ปลา เนื้อสัตว์
ครึ่งละ 1 ช้อนกินข้าว

กลุ่มนม

เพื่อป้องกันแคลเซียมต่ำ
ควรดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว/กล่อง
(1 แก้ว/กล่อง ขนาด 200 มิลลิลิตร)
ในนมมีแร่ธาตุที่สำคัญ
คือ แคลเซียมที่ช่วยในการ
สร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง



ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปีทุกคน
ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การติดตามการเจริญเติบโต

โดยการชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/วัดส่วนสูงของเด็กทุก 3 เดือน
และบันทึกข้อมูลลงในกราฟการเจริญเติบโตทั้ง 3 กราฟ
ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงของเด็ก
ว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

พัฒนาการ

การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริม
พัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) เป็นคู่มือที่ใช้ในการประเมินพัฒนาการ
เด็กปฐมวัย 5 ด้าน ประเมินพัฒนาการเด็กที่อายุ 9, 18, 30, 42 และ 60 เดือน
เพื่อดูว่าเด็กสามารถทำอะไรได้ในแต่ละช่วงวัย
ซึ่งอาจมีทักษะบางอย่างที่เด็กปกติจำนวนหนึ่งทำได้เร็วหรือช้า
กว่าเกณฑ์นี้เล็กน้อย ควรกระตุ้นตามคำแนะนำ หากมีความกังวล
เรื่องพัฒนาการของลูกควรปรึกษาแพทย์หรือนุบาลารสาธารณสุข



ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก

อายุ 1 - 5 ปี



1

ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ
และอาหารว่างที่มีคุณภาพ
ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน



2

ให้อาหารครบทุกกลุ่ม
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
เป็นประจำทุกวัน



3

ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
เสริมนมรสจืด



4

ฝึกให้กินผักและผลไม้
รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย



5

ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ
ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด



6

ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย



7

ให้ดื่มน้ำสะอาด
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
และน้ำอัดลม



8

ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม
ตามวัยจนเป็นนิสัย



9

เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ



ธงโภชนาการ คืออะไร ?

ธงโภชนาการ

เป็นแนวทางสำหรับ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ในการเลือกอาหาร
ในแต่ละกลุ่มอาหารรวมทั้งปริมาณที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละวัย
เป็นเครื่องมือที่จะช่วยอธิบายสัดส่วนของอาหาร
ความหลากหลายของชนิดอาหารและปริมาณอาหาร
ที่ควรบริโภคในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ
ต่อความต้องการของร่างกาย การกินอาหารแต่ละกลุ่ม
ให้หลากหลายคือ กินอาหารไม่ซ้ำ ให้มีการหมุนเวียนชนิด
ของอาหารภายในกลุ่มเดียวกันในแต่ละวัน เพื่อให้ได้พลังงาน
และสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ

โภชนาการสำคัญอย่างไร...

เด็กอายุ 2-5 ปี จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหาร
ครบถ้วนเพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อ
การสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาทกล้ามเนื้อ
กระดูกและอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์
ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กมีการ
เจริญเติบโตเต็มศักยภาพ

อาหารแบ่ง
เป็น 6 กลุ่ม
ได้แก่



ธงโภชนาการ เป็นรูปทรงสามเหลี่ยมหัวกลับ
แสดงสัดส่วนของปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่มอาหาร
ในฐานสามเหลี่ยมกว้าง อยู่บนสุดให้กินปริมาณมาก
และปลายธงให้กินปริมาณน้อยตามลำดับลงมา

ปริมาณอาหารในธงโภชนาการ จำไม่ยาก

ปริมาณในธงของเด็ก
มีตัวเลขไม่ยุ่งยาก ชับซ้อน

