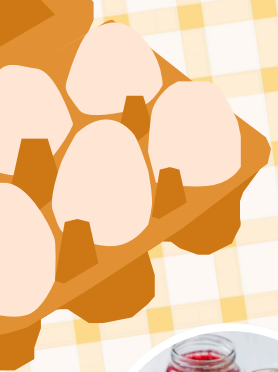




กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

รายการอาหารแปลกๆ

สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี



รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มข้าว - แป้ง
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน)



ข้าวสวย 1 ทัพพี = 60 กรัม



ข้าวกล้อง 1 ทัพพี = 50 กรัม



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = 30 กรัม



เส้นหมี่ 1 ทัพพี = 50 กรัม



เส้นเล็ก 1 ทัพพี = 50 กรัม



เส้นใหญ่ 1 ทัพพี = 55 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มข้าว - แป้ง
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน)



ขนมจีน 1 ทัพพี = 50 กรัม



วุ้นเส้น 1 ทัพพี = 55 กรัม



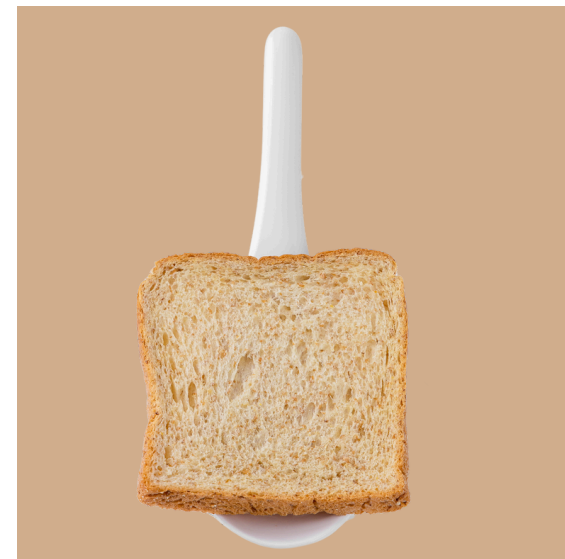
สปาเก็ตตี้ 1 ทัพพี = 40 กรัม



มักกะโรนี 1 ทัพพี = 45 กรัม



บะหมี่ 1 ทัพพี = 50 กรัม



ขนมปัง 1 แผ่น = 30 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มข้าว - แป้ง
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน)



มัน 1 ทักพี = 60 กรัม



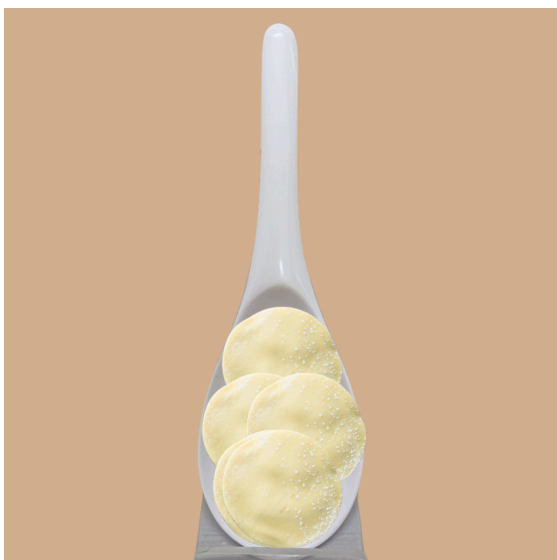
ข้าวโพด 1 ทักพี = 50 กรัม



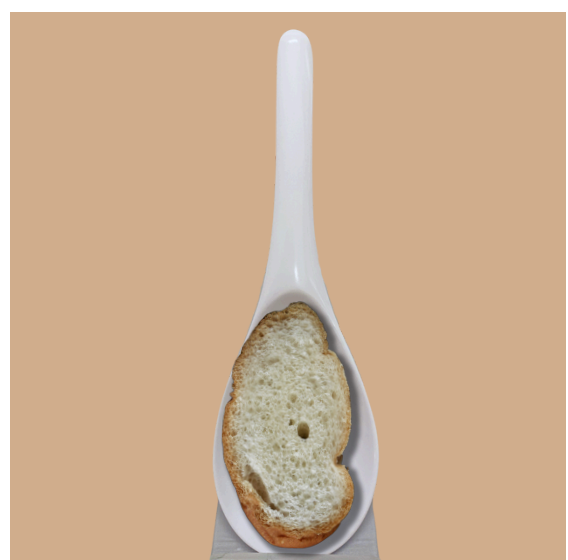
เผือก 1 ทักพี = 45 กรัม



มันฝรั่ง 1 ทักพี = 45 กรัม



แผ่นเกี้ยว 1 ทักพี = 40 กรัม



ขนมปังฝรั่งเศส 1 แผ่น = 24 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผัก
(ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี)



ผักบุ้ง 1 ทัพพี = 24 กรัม



กุยช่าย 1 ทัพพี = 30 กรัม



ตำลึง 1 ทัพพี = 24 กรัม



ผักโขม 1 ทัพพี = 24 กรัม



กวางตุ้ง 1 ทัพพี = 30 กรัม



ปวยเล้ง 1 ทัพพี = 24 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผัก
(ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี)



กะหล่ำปลี 1 ทัพพี = 18 กรัม



ผักกาดขาว 1 ทัพพี = 30 กรัม



ดอกแค 1 ทัพพี = 36 กรัม



ผักบุ้งไทยต้นแดง 1 ทัพพี = 18 กรัม



ผักกูด 1 ทัพพี = 24 กรัม



ผักปรัง 1 ทัพพี = 18 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผัก

(ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี = ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี)



แครอท 1 ทัพพี = 30 กรัม



ถั่วงอก 1 ทัพพี = 24 กรัม



บวบ 1 ทัพพี = 30 กรัม



บรอกโคลี 1 ทัพพี = 24 กรัม



คะน้า 1 ทัพพี = 21 กรัม



ข้าวโพดอ่อน 1 ทัพพี = 30 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผัก
(ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี = ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี)



ถั้วฝักยาว 1 ทัพพี = 24 กรัม



เห็ดนางฟ้า 1 ทัพพี = 21 กรัม



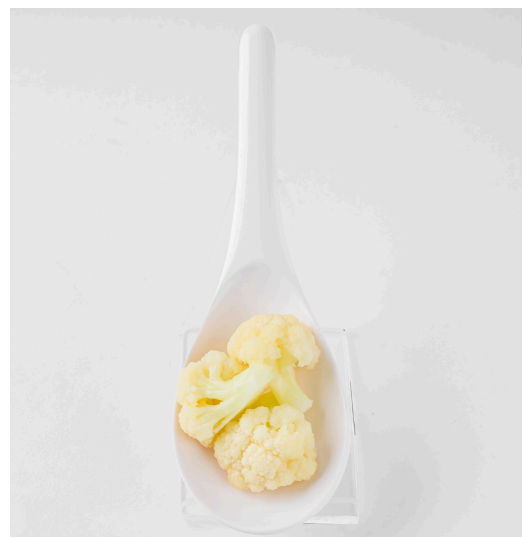
เห็ดฟาง 1 ทัพพี = 30 กรัม



ฟักทอง 1 ทัพพี = 27 กรัม



ถั้วงอก 1 ทัพพี = 18 กรัม



ดอกกะหล่ำ 1 ทัพพี = 24 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผัก

(ผักขึ้นดิบ)



มะละกอ 1 ทัพพี = 21 กรัม



ถั้วฝักยาว 1 ทัพพี = 24 กรัม



มะเขือเทศ 1 ทัพพี = 33 กรัม



แตงกวา 1 ทัพพี = 27 กรัม



แครอท 1 ทัพพี = 30 กรัม

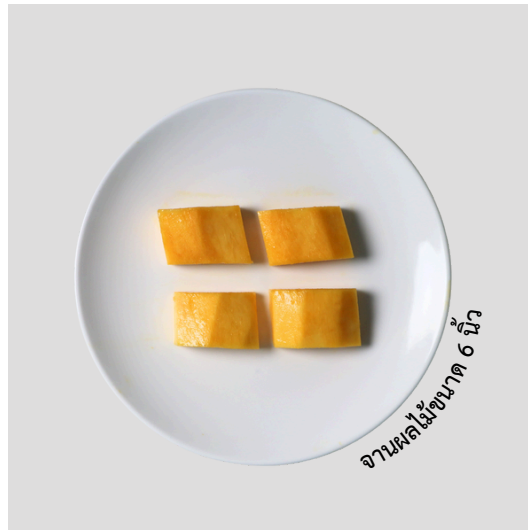


พริกหวาน 1 ทัพพี = 21 กรัม

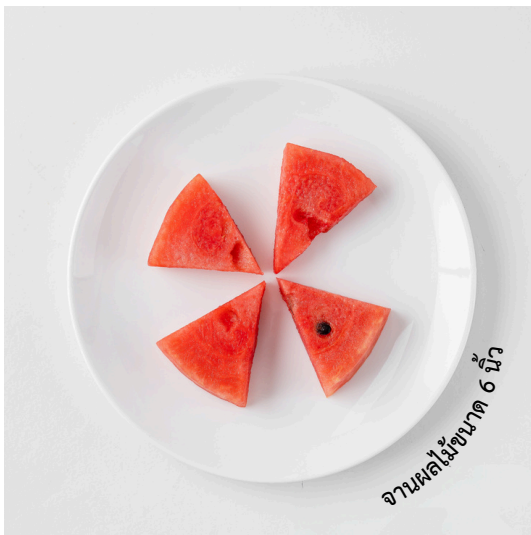
รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่)



ชมพู่ 4 ชิ้น = 32 กรัม



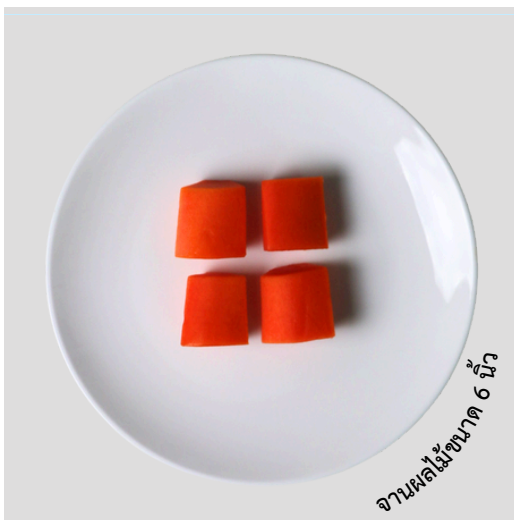
มะม่วงสุก 4 ชิ้น = 46 กรัม



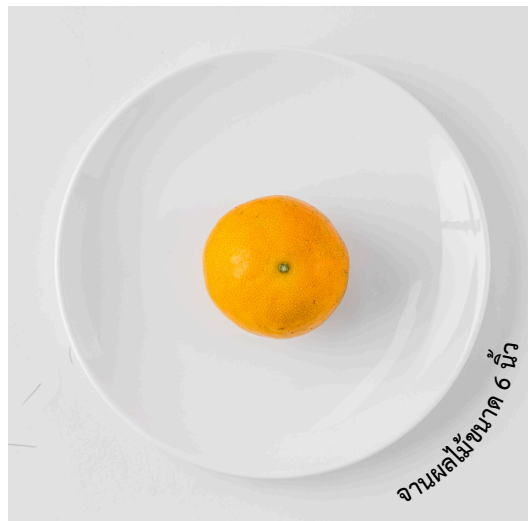
แตงโม 4 ชิ้น = 165 กรัม



สาลี่ 4 ชิ้น = 56 กรัม

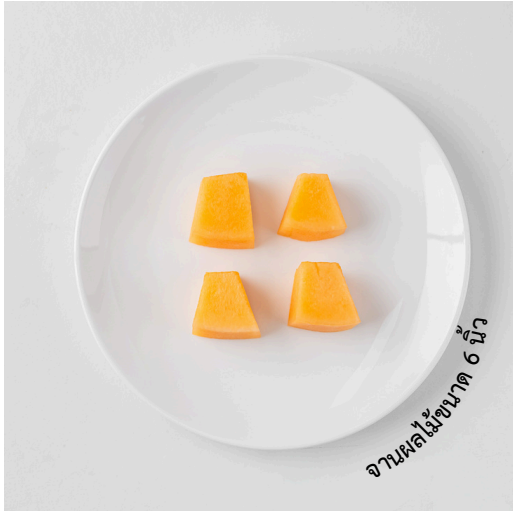


มะละกอสุก 4 ชิ้น = 30 กรัม



ส้ม 1 ผลกลาง = 68 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่)



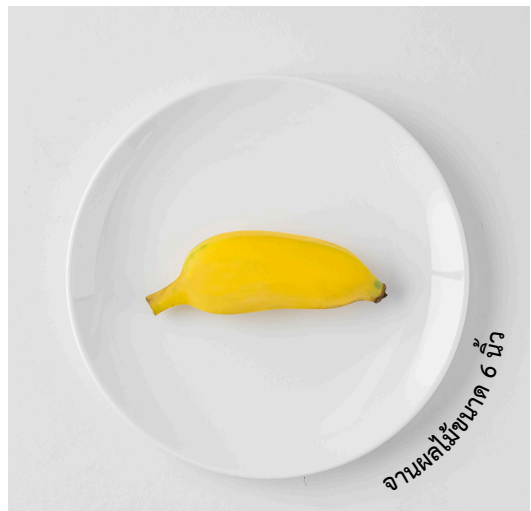
แคนตาลูป 4 ชิ้น = 33 กรัม



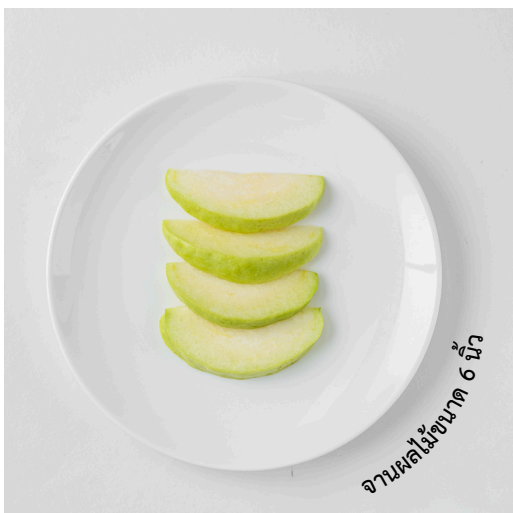
กล้วยหอมครึ่งลูก = 56 กรัม



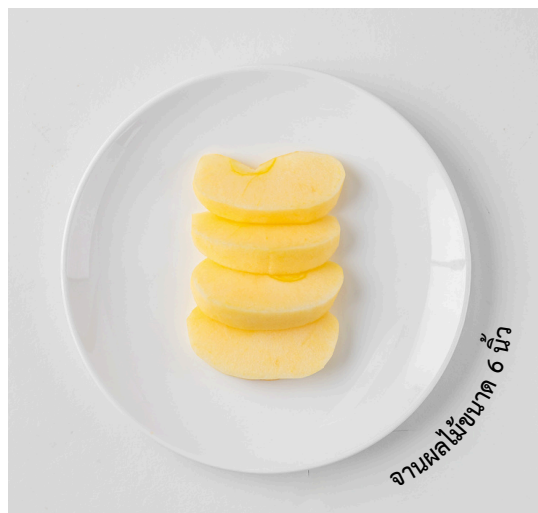
สับปะรด 4 ชิ้น = 54 กรัม



กล้วยน้ำว้า 1 ลูก = 52 กรัม



ฝรั่ง 4 ชิ้น = 124 กรัม



แอปเปิ้ล 4 ชิ้น = 56 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่)



แก้วมังกร 4 ชิ้น = 45 กรัม



ส้มโอ 1 ชิ้น = 34 กรัม



ลิ้นจี่ผลเล็ก 4 ผล = 40 กรัม



ส้มโอทับทิมสยาม 1 ชิ้น = 34 กรัม



ลูกพลับ 4 ชิ้น = 94 กรัม



ทุเรียนครึ่งเม็ดขนาดกลาง = 25 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)



เนื้อ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



หมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



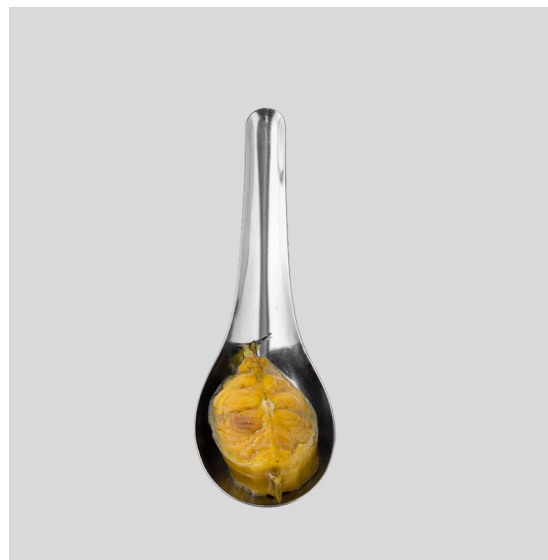
ไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ปลาหุ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ปลา 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ปลาคู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)



ปลาช่อน 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



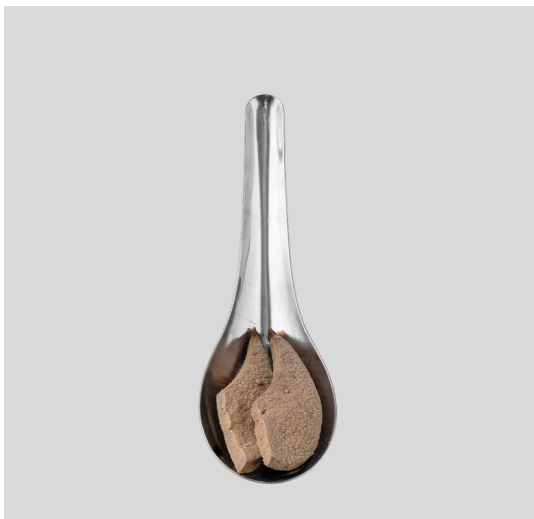
กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



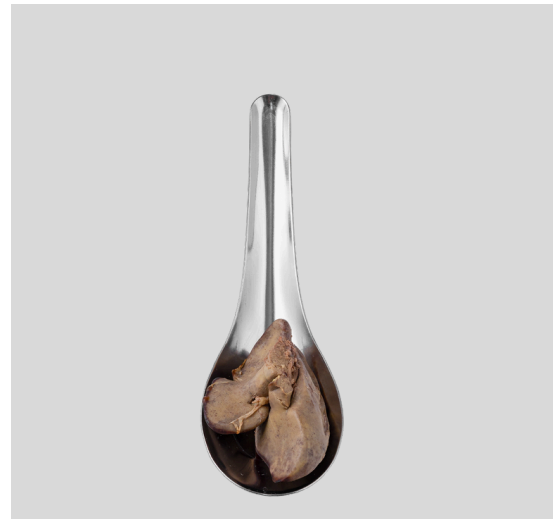
ปลาหมึก 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



หอยแมลงภู่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ตับหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)



เลือด 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ลูกชิ้น 1 ช้อนกินข้าว = 26 กรัม



ไข่ครึ่งฟอง 1 = 25 กรัม



เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว = 90 กรัม



เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว = 90 กรัม



เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว = 24 กรัม

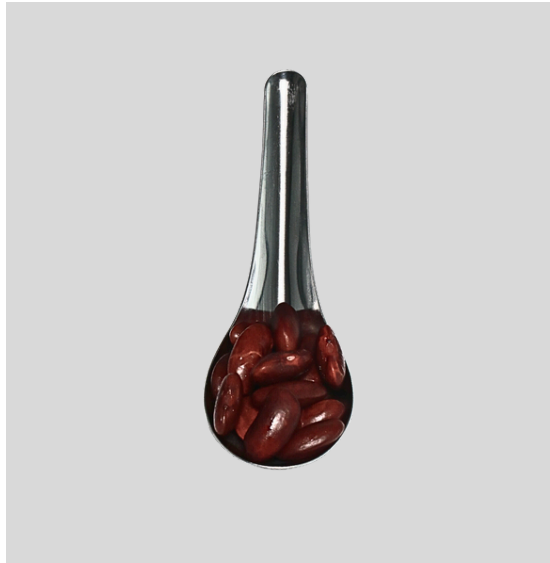
รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)



ถั่วเขียวสุก 3 ช้อนกินข้าว = 45 กรัม



ถั่วดำสุก 3 ช้อนกินข้าว = 45 กรัม



ถั่วแดงสุก 3 ช้อนกินข้าว = 45 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี กลุ่มนม

นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)
แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม



นมรสจืด
1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)



โยเกิร์ตธรรมชาติ
1 ถ้วยครึ่ง = 203 กรัม



เต้าหู้ขาวแข็ง
1 แผ่น = 154 กรัม



เต้าหู้ขาวอ่อน
7 ช้อนกินข้าว = 105 กรัม