

# รายการอาหารแลกเปลี่ยน

สำหรับทารกอายุ 6 - 23 เดือน

เนื้อสัตว์

ผักหลากหลายสี



นมแม่



ผลไม้



อาหารเด็ก



**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
กลุ่มข้าว-แป้ง**

**เด็กอายุ 6 - 11 เดือน**



**ข้าวต้ม 1 ช้อนกินข้าว = 14 กรัม**

# รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ กลุ่มข้าว-แป้ง

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ข้าวสวย 1 ช้อนกินข้าว = 12 กรัม



ข้าวต้ม 1 ช้อนกินข้าว = 14 กรัม



เส้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว = 7 กรัม



เส้นหมี่ 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



เส้นใหญ่ 1 ช้อนกินข้าว = 11 กรัม



บะหมี่ 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
กลุ่มข้าว-แป้ง

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



สปาเก็ตตี้ 1 ช้อนกินข้าว = 9 กรัม



มัคกะโรนี 1 ช้อนกินข้าว = 9 กรัม



แผ่นเกี๊ยว 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



แคร็กเกอร์ 3 แผ่น = 9 กรัม  
(ขนาด 3.5x3.5 ซม.)



ข้าวโพด 1 ช้อน = 10 กรัม



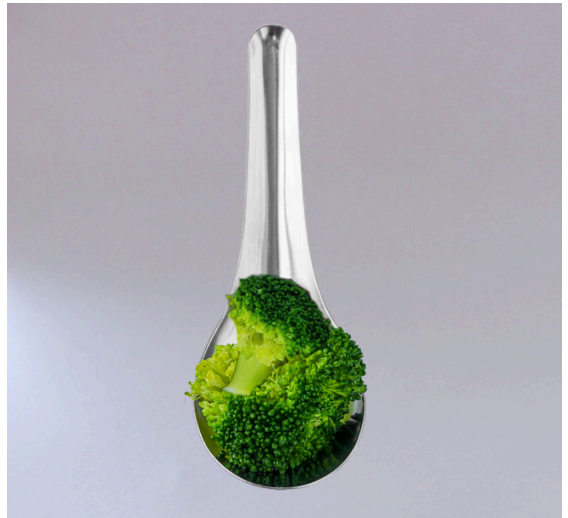
มันฝรั่ง 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผัก

เด็กอายุ 6 - 11 เดือน



แครอท 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



บรอกโคลี 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



ผักบุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 6 กรัม



พริกทอง 1 ช้อนกินข้าว = 9 กรัม



ตำลึง 1 ช้อนกินข้าว = 6 กรัม



ปวยเล้ง 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผัก

เด็กอายุ 6 - 11 เดือน



ผักโขม 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



ผักกาดขาว 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



ดอกกะหล่ำ 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผัก

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



แครอท 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



บรอกโคลี 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



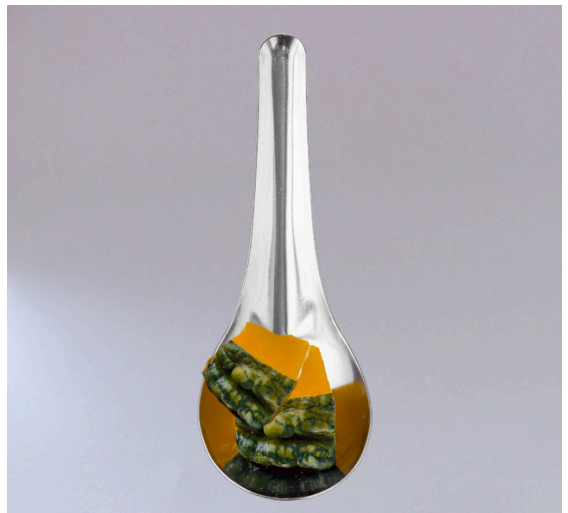
ผักบุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 6 กรัม



ถั่วเขียว 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



ข้าวโพดอ่อน 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



พริกทอง 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผัก

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ถั้วฝักยาว 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



คะน้า 1 ช้อนกินข้าว = 7 กรัม



กวางตุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



ถั้วลันเตา 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



บวบ 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



กะหล่ำปลี 1 ช้อนกินข้าว = 6 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผัก

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ตำลึง 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



ปวยเล้ง 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



ผักโขม 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



เห็ดฟาง 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม



เห็ดนางฟ้า 1 ช้อนกินข้าว = 9 กรัม



ผักกาดขาว 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผัก

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ถั่วงอก 1 ช้อนกินข้าว = 6 กรัม



ดอกกะหล่ำ 1 ช้อนกินข้าว = 8 กรัม



ผักเขียว 1 ช้อนกินข้าว = 12 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มเนื้อสัตว์

เด็กอายุ 6 - 11 เดือน



ไข่แดง 1/2 ฟอง



หมู 1 ช้อนชา = 5 กรัม



ตับ 1 ช้อนชา = 5 กรัม



ไก่ 1 ช้อนชา = 5 กรัม



ปลา 1 ช้อนชา = 5 กรัม



ไข่ 1 ช้อนกินข้าว = 25 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มเนื้อสัตว์

เด็กอายุ 6 - 11 เดือน



ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



หอย 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ไข่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ปลา 1 ช้อนกินข้าว 15 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มเนื้อสัตว์

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ไข่ 1 ช้อนกินข้าว = 25 กรัม



หมู 1 ช้อนกินข้าว 15 กรัม



ไก่ 1 ช้อนกินข้าว 10 กรัม



ปลา 1 ช้อนกินข้าว 15 กรัม



ปลา 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มเนื้อสัตว์

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ตับหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



เลือด 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



เนื้อ 1 ช้อนกินข้าว 15 กรัม



เนื้อปู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



หอยแมลงภู่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มเนื้อสัตว์

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว หรือ 1/2 หลอด  
1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



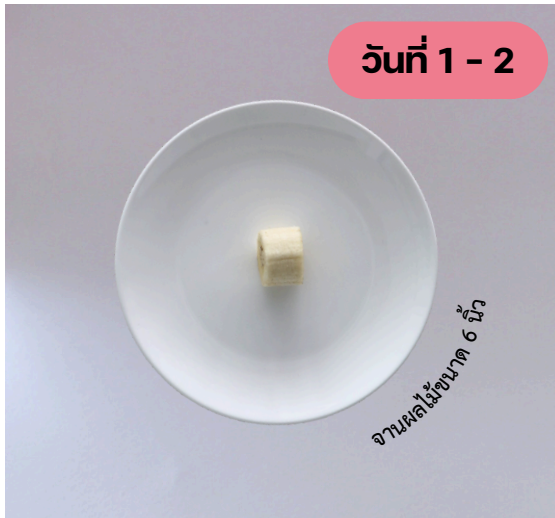
เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว หรือ 2/3 หลอด  
1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว  
1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

# รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผลไม้

เด็กอายุ 6 เดือน



กล้วยครูด ¼ ลูก



กล้วยครูด ½ ลูก



กล้วย 1 ชิ้น



ส้ม 1 ชิ้น



มะละกอ 1 ชิ้น



มะม่วง 1 ชิ้น

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผลไม้

เด็กอายุ 6 เดือน



กล้วย 2 ชิ้น



ส้ม 2 ชิ้น



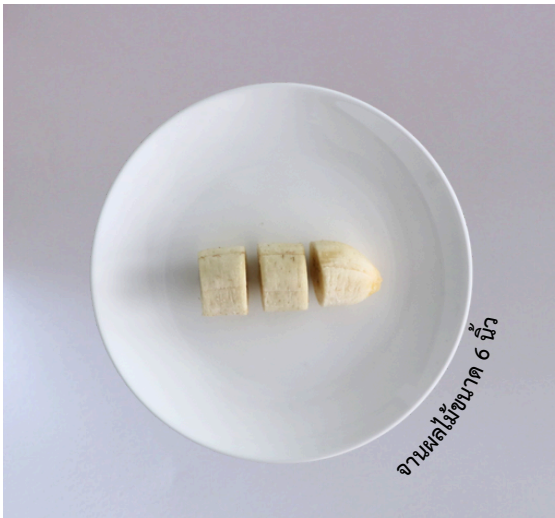
มะละกอ 2 ชิ้น



มะม่วง 2 ชิ้น

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผลไม้

เด็กอายุ 7 - 9 เดือน



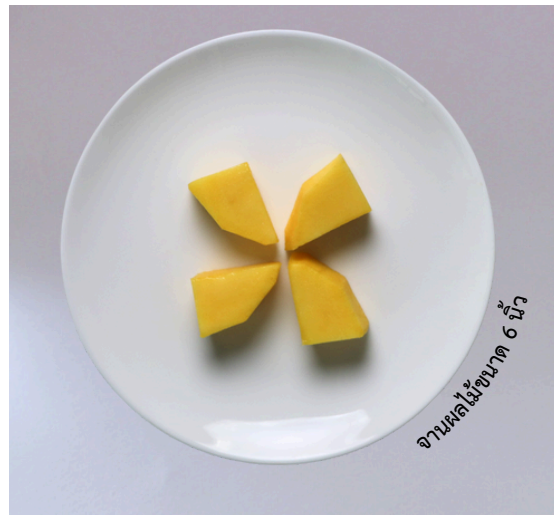
กล้วย 3 ชิ้น



ส้ม 3 ชิ้น



มะละกอ 3 ชิ้น



มะม่วง 4 ชิ้น



แก้วมังกร 3 ชิ้น



แก้วมังกร 4 ชิ้น

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผลไม้

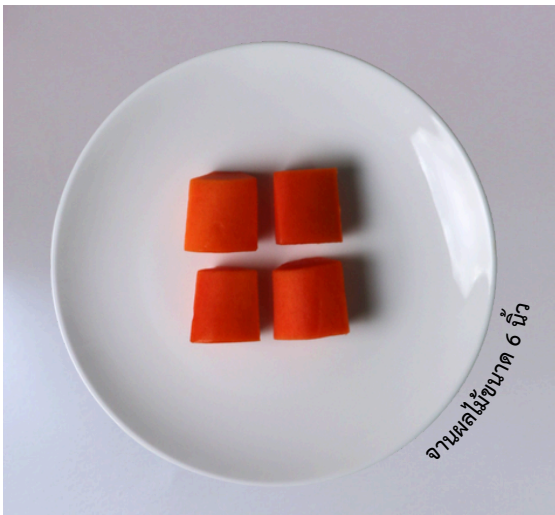
เด็กอายุ 10 - 11 เดือน



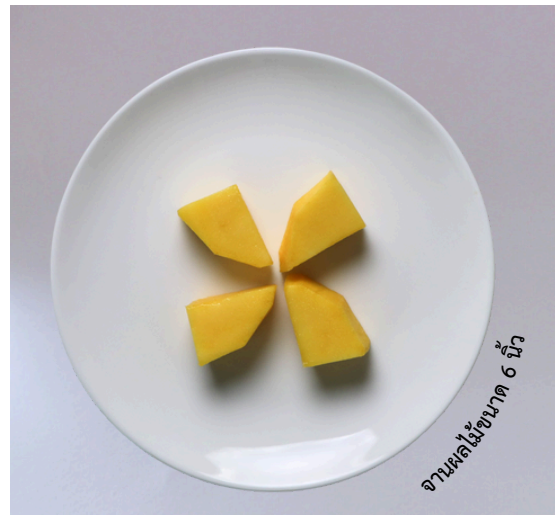
กล้วย 4 ชิ้น



ส้ม 4 ชิ้น



มะละกอ 4 ชิ้น



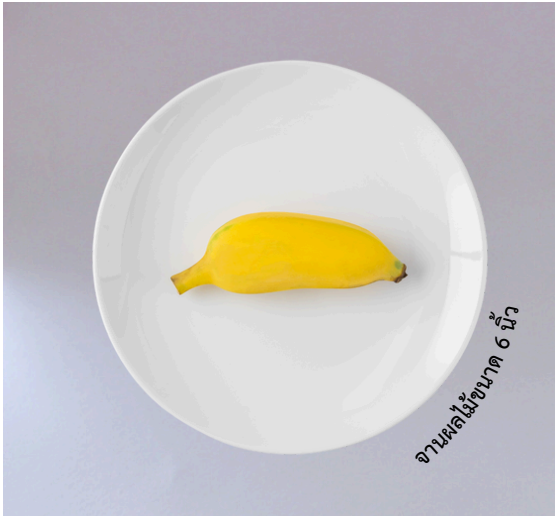
มะม่วง 4 ชิ้น



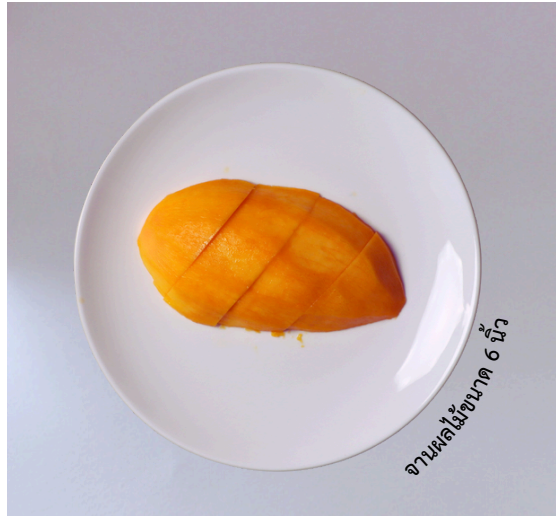
แก้วมังกร 4 ชิ้น

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผลไม้

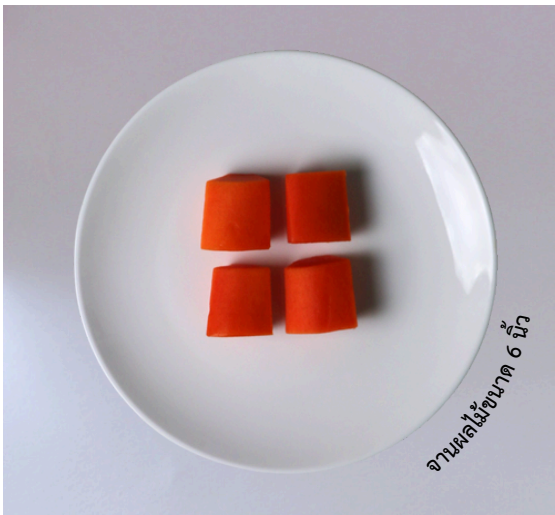
เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



กล้วยน้ำว้า 1 ลูก



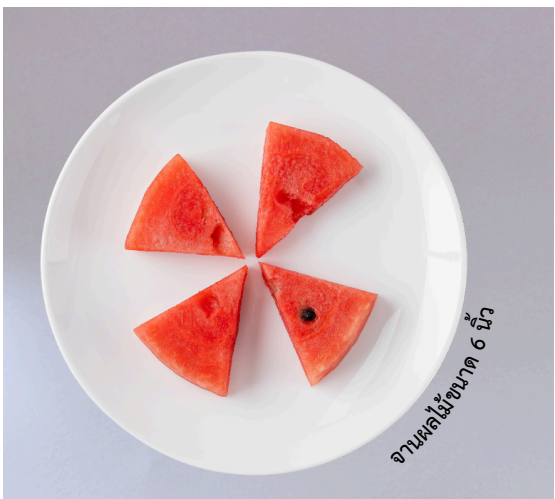
มะม่วง 4 ชิ้น



มะละกอ 4 ชิ้น



แก้วมังกร 4 ชิ้น



แตงโม 4 ชิ้น



ส้ม 1 ผลกลาง

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มผลไม้

เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



ชมพู่ 4 ชิ้น



สับประรด 4 ชิ้น



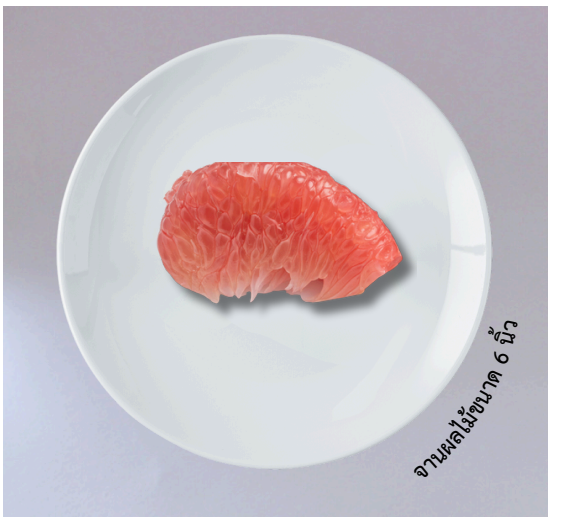
ฝรั่ง 4 ชิ้น



แคนตาลูป 4 ชิ้น



ลิ้นจี่ 4 ผล



ส้มโอทับทิมสยาม 1 ชิ้น

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ  
สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน กลุ่มนม

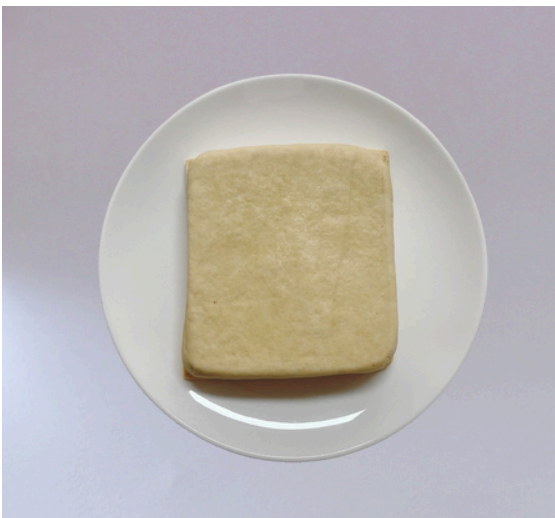
เด็กอายุ 12 - 23 เดือน



นมสดจืด 1 แก้ว/กล่อง 200 มิลลิลิตร



โยเกิร์ต สดธรรมชาติ 1 ถ้วยครึ่ง = 204 กรัม



เต้าหู้ขาวแข็ง 1 แผ่น 230 กรัม



เต้าหู้ขาวอ่อน 7 ช้อนกินข้าว หรือ 2/3 หลอด  
1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม