

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป (ไตรมาสการตั้งครรภ์ ที่ 1)

ชื่อ-นามสกุล..... ครั้งที่วันที่

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด ไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพัฒนาในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา
 2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนมและกลุ่มผลไม้ ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย เย็นหรือค่ำ) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่าย และหรือช่วงค่ำ) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ดื่มนม			
4.1.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี			
4.1.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 3 ทัพพี ทุกวัน			
4.1.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.1.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 10 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.1.5 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 8 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
4.1.6 กินยาเม็ดเสริมแคลเซียม			
4.2 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนม 1 แก้ว			
4.2.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี			
4.2.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 3 ทัพพี ทุกวัน			
4.2.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.2.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 8 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
4.2.5 ต้มนม วันละ 1 แก้วหรือกล่องทุกวัน			
4.2.6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 7 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
4.2.7 กินยาเม็ดเสริมแคลเซียม			
4.3 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนม 2 แก้ว			
4.3.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 7 ทัพพี			
4.3.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 3 ทัพพี ทุกวัน			
4.3.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.3.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 7 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.3.5 ดื่มนมวันละ 2 แก้วหรือกล่องทุกวัน			
4.3.6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
5. ดื่มนมรสจืด (สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะผอมก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มน้อย น้ำหนักปกติก่อนตั้งครรภ์ น้ำหนักเพิ่มดี ขณะตั้งครรภ์)			
6. ดื่มนมพร่องมันเนย/ขาดมันเนย (สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มมากขณะตั้งครรภ์)			
7. กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
8. กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 4 วัน หรือวันเว้นวัน			
9. กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ) - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (รวมในเม็ดเดียวกัน) วันละ 1 เม็ดทุกวัน - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมกรดโฟลิก วันละ 1 เม็ด ทุกวัน			
10. กินอาหารประเภทพืช ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการก่อนตั้งครรภ์และการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์) - 1- 5 อย่างต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักปกติก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มดี ขณะตั้งครรภ์			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
- มากกว่า 5 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะผอมก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มน้อยขณะตั้งครรภ์ - 1-3 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หรืออ้วนก่อนตั้งครรภ์ และหรือมีน้ำหนักเพิ่มมากขณะตั้งครรภ์			
11. <u>ไม่</u> กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไส้กรอก เป็นต้น			
12. <u>ไม่</u> กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อกโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
13. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
14. <u>ไม่</u> กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
15. <u>ไม่</u> กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
16. <u>ไม่</u> เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
17. <u>ไม่</u> เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
18. <u>ไม่</u> กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น			
19. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
20. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น			

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป (ไตรมาสการตั้งครรภ์ ที่ 2)

ชื่อ-นามสกุล..... ครั้งที่วันที่

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด ไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพัฒนาในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา

2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนมและกลุ่มผลไม้ ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย เย็นหรือค่ำ) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่าย และหรือช่วงค่ำ) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ดื่มนม			
4.1.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 9 ทัพพี			
4.1.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.1.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.1.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 12 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.1.5 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 10 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
4.1.6 กินยาเม็ดเสริมแคลเซียม			
4.2 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนม 1 แก้ว			
4.2.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 9 ทัพพี			
4.2.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.2.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.2.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 9 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
4.2.5 ต้มนมวันละ 1 แก้วหรือกล่องทุกวัน			
4.2.6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 8 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
4.2.7 กินยาเม็ดเสริมแคลเซียม			
4.3 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนม 2 แก้ว			
4.3.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี			
4.3.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.3.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.3.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 9 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.3.5 ต้มนมวันละ 2 แก้วหรือกล่องทุกวัน			
4.3.6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 7 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
5. ดื่มนมรสจืด สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะพอมก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มน้อย น้ำหนักปกติก่อนตั้งครรภ์ น้ำหนักเพิ่มดี ขณะตั้งครรภ์			
6. ดื่มนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มมากขณะตั้งครรภ์			
7. กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
8. กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 4 วัน หรือวันเว้นวัน			
9. กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ) - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (รวมในเม็ดเดียวกัน) วันละ 1 เม็ดทุกวัน - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมกรดโฟลิก วันละ 1 เม็ด ทุกวัน			
10. กินอาหารประเภทพืช ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการก่อนตั้งครรภ์และการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์) - 1- 5 อย่างต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักปกติก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มดี ขณะตั้งครรภ์			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
- มากกว่า 5 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะผอมก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มน้อยขณะตั้งครรภ์ - 1-3 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หรืออ้วนก่อนตั้งครรภ์ และหรือมีน้ำหนักเพิ่มมากขณะตั้งครรภ์			
11. <u>ไม่</u> กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไส้กรอก เป็นต้น			
12. <u>ไม่</u> กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อกโกแลต หมาฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
13. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
14. <u>ไม่</u> กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
15. <u>ไม่</u> กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
16. <u>ไม่</u> เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
17. <u>ไม่</u> เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
18. <u>ไม่</u> กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น			
19. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
20. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น			

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป (ไตรมาสการตั้งครรภ์ ที่ 3)

ชื่อ-นามสกุล..... ครั้งที่วันที่

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด ไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพัฒนาในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา

2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่าสิ่งที่ทำ นั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนมและกลุ่มผลไม้ ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย เย็นหรือค่ำ) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่าย และหรือช่วงค่ำ) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ดื่มนม			
4.1.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี			
4.1.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.1.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.1.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 15 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.1.5 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 11 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
4.1.6 กินยาเม็ดเสริมแคลเซียม			
4.2 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนม 1 แก้ว			
4.2.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี			
4.2.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.2.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.2.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 12 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.2.5 ตีมนม วันละ 1 แก้วหรือกล่องทุกวัน			
4.2.6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 9 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
4.2.7 กินยาเม็ดเสริมแคลเซียม			
4.3 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ตีมนม 2 แก้ว			
4.3.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี			
4.3.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.3.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.3.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์			
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น วันละ 12 ช้อนกินข้าว			
- ไข่ วันละ 1 ฟอง			
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี			
4.3.5 ตีมนม วันละ 2 แก้วหรือกล่องทุกวัน			
4.3.6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ			
- ไขมัน ไม่เกินวันละ 8 ช้อนชา			
- น้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา			
- เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา			
5. ตีมนมรสจืด สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะพวมนก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มน้อย น้ำหนักปกติก่อนตั้งครรภ์ น้ำหนักเพิ่มดี ขณะตั้งครรภ์			
6. ตีมนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มมากขณะตั้งครรภ์			
7. กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
8. กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 4 วัน หรือวันเว้นวัน			
9. กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ) - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (รวมในเม็ดเดียวกัน) วันละ 1 เม็ดทุกวัน - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด ทุกวัน			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
- ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมกรดโฟลิก วันละ 1 เม็ด ทุกวัน			
10. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการก่อนตั้งครรภ์และการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์) - 1- 5 อย่างต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักปกติก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มดี ขณะตั้งครรภ์ - มากกว่า 5 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะผอมก่อนตั้งครรภ์ และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มน้อยขณะตั้งครรภ์ - 1-3 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หรืออ้วนก่อนตั้งครรภ์ และหรือมีน้ำหนักเพิ่มมากขณะตั้งครรภ์			
11. <u>ไม่</u> กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไส้กรอก เป็นต้น			
12. <u>ไม่</u> กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อกโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
13. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
14. <u>ไม่</u> กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
15. <u>ไม่</u> กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปิ้งรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
16. <u>ไม่</u> เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
17. <u>ไม่</u> เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
18. <u>ไม่</u> กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น			
19. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
20. <u>ไม่</u> ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น			