



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

unicef
for every child



โภชนาการสำหรับ

**หญิงตั้งครรภ์และ
หญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก**

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 (อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์)

สามารถเลือกกินได้ตามสัญลักษณ์สีของการดื่มนม 3 สี ได้แก่ สีเขียว = ไม่ดื่มนม สีฟ้า = ดื่มนม 1 แก้ว สีชมพู = ดื่มนม 2 แก้ว และต้องกินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม ตามธงโภชนาการ ผู้สอนอธิบายปริมาณตามตารางด้านล่างนี้

กลุ่มอาหาร		หน่วยดวง ครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 1 (อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์)		
			ไม่ดื่มนม*	ดื่มนม 1 แก้ว**	ดื่มนม 2 แก้ว
ข้าว - แป้ง		ทัพพี	8	8	7
ผัก		ทัพพี	3	3	3
ผลไม้		ส่วน	4	4	4
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	10	8	7
	ไข่	ฟอง	1	1	1
	ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น	ทัพพี	1	1	1
นม		แก้ว	0	1	2
ไขมัน น้ำตาล และเกลือ	ไขมัน	ช้อนชา	8	7	6
	น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	6
	เกลือเสริมไอโอดีน	ช้อนชา	1	1	1

*กรณีที่ไม่ดื่มนม

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดหายไปของนม 2 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดหายไปของนม ได้แก่ เพิ่มเนื้อสัตว์อีกวันละ 3 ช้อนกินข้าว เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพีต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

**กรณีที่ไม่ดื่มนม 1 แก้ว

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดหายไปของนม 1 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดหายไปของนม ได้แก่ เพิ่มเนื้อสัตว์อีกวันละ 1 ช้อนกินข้าว เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพีต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์

- หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ที่ไม่กินเนื้อหมู และเลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการขาดวิตามินบี 1
- ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยตับและเลือดอย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- กลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น
- หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิกทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงให้นมบุตร 6 เดือนแรก
- ควรใช้เกลือบริโภคที่เสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา
- ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 - 10 แก้ว



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1

unicef
for every child

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

เลือกปริมาณการกินอาหาร
ตามสีสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

อายุครรภ์
น้อยกว่า 12 สัปดาห์



ข้าว/แป้ง



ทัพพี



ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว



SCAN ME

ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก



ทัพพี



ผลไม้



ส่วน



SCAN ME

ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

นม



แก้ว



เนื้อสัตว์



ช้อนกินข้าว

ไข่



ฟอง

ตัวเมล็ดแห้งสุก



ทัพพี



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก
ไอโอดีน และโฟลิก
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน



ช้อนชา

น้ำตาล



ช้อนชา

เกลือ



ช้อนชา

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 13 - 27 สัปดาห์)

สามารถเลือกกินได้ตามสัญลักษณ์สีของการดื่มนม 3 สี ได้แก่ สีเขียว = ไม่ดื่มนม สีฟ้า = ดื่มนม 1 แก้ว สีชมพู = ดื่มนม 2 แก้ว และต้องกินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม ตามธงโภชนาการ ผู้สอนอธิบายปริมาณตามตารางด้านล่างนี้

กลุ่มอาหาร		หน่วยตวง ครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 2 (อายุครรภ์น้อยกว่า 13 - 27 สัปดาห์)		
			ไม่ดื่มนม*	ดื่มนม 1 แก้ว**	ดื่มนม 2 แก้ว
ข้าว - แป้ง		ทัพพี	9	9	8
ผัก		ทัพพี	4	4	4
ผลไม้		ส่วน	4	4	4
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	12	9	9
	ไข่	ฟอง	1	1	1
	ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น	ทัพพี	1	1	1
นม		แก้ว	0	1	2
ไขมัน น้ำตาล และเกลือ	ไขมัน	ช้อนชา	10	8	7
	น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	6
เกลือเสริมไอโอดีน		ช้อนชา	1	1	1

***กรณีที่ไม่ดื่มนม**

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดเสีย ส่วนของนม 2 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดเสียส่วนของนม ได้แก่ เพิ่มเนื้อสัตว์อีกวันละ 3 ช้อนกินข้าว เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพีต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

****กรณีที่ไม่ดื่มนม 1 แก้ว**

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดเสียส่วนของนม 1 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดเสียส่วนของนม ได้แก่ เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพี ต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป

- หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ที่ไม่กินเนื้อหมู และเลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการขาดวิตามินบี 1
- ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยตับและเลือดอย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- กลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น
- หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิกทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงให้นมบุตร 6 เดือนแรก
- ควรใช้เกลือบริโภคที่เสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา
- ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 - 10 แก้ว



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 2

unicef
for every child

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

เลือกปริมาณการกินอาหาร
ตามสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

อายุครรภ์
13 - 27 สัปดาห์



ข้าว/แป้ง

9 9 8

ทัพพี



ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก



ทัพพี



ผลไม้



ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

นม

0 1 2

แก้ว



เนื้อสัตว์

12 9 9

ช้อนกินข้าว

ไข่



ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก



ทัพพี



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก
ไอโอดีน และฟอสฟอรัส
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน

10 8 7

ช้อนชา

น้ำตาล

6

ช้อนชา

เกลือ

1

ช้อนชา

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 28 - 40 สัปดาห์) และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

สามารถเลือกกินได้ตามสัญลักษณ์ สีของการดื่มนม 3 สี ได้แก่ สีเขียว = ไม่ดื่มนม สีฟ้า = ดื่มนม 1 แก้ว สีชมพู = ดื่มนม 2 แก้ว

ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก กินอาหารในปริมาณเท่ากัน ทั้ง 6 กลุ่ม ตามธงโภชนาการ ผู้สอนอธิบายปริมาณตามตารางด้านล่างนี้

กลุ่มอาหาร		หน่วยตวง ครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 3 (อายุครรภ์น้อยกว่า 28 - 40 สัปดาห์)		
			ไม่ดื่มนม*	ดื่มนม 1 แก้ว**	ดื่มนม 2 แก้ว
ข้าว - แป้ง		ทัพพี	10	10	9
ผัก		ทัพพี	4	4	4
ผลไม้		ส่วน	4	4	4
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	15	12	12
	ไข่	ฟอง	1	1	1
	ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น	ทัพพี	1	1	1
นม		แก้ว	0	1	2
ไขมัน น้ำตาล และเกลือ	ไขมัน	ช้อนชา	11	9	8
	น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	6
	เกลือเสริมไอโอดีน	ช้อนชา	1	1	1

***กรณีที่ไม่ดื่มนม**

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดหายไปของนม 2 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดหายไปของนม ได้แก่ เพิ่มเนื้อสัตว์อีกวันละ 3 ช้อนกินข้าว เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพีต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

****กรณีที่ไม่ดื่มนม 1 แก้ว**

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดหายไปของนม 1 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดหายไปของนม ได้แก่ เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพีต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

- หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ที่ไม่กินเนื้อหมู และเลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการขาดวิตามินบี 1
- ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรมีอาหารที่ปรุงประกอบด้วยตับและเลือดอย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- กลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น
- หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิกทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงให้นมบุตร 6 เดือนแรก
- ควรใช้เกลือบริโภคที่เสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา
- ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 - 10 แก้ว



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

unicef
for every child

เลือกปริมาณการกินอาหาร
ตามสีสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

อายุครรภ์
28 - 40 สัปดาห์

หญิงให้นมบุตร
6 เดือนแรก

ข้าว/แป้ง
10 10 9
ทัพพี



ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก
4
ทัพพี



ผลไม้
4
ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

นม
0 1 2
แก้ว



เนื้อสัตว์
15 12 12
ช้อนกินข้าว

ไข่
1
ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก
1
ทัพพี

กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก
ไอโอดีน และโฟลิก
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์



ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน
11 9 8
ช้อนชา

น้ำตาล
6
ช้อนชา

เกลือ
1
ช้อนชา

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มข้าว - แป้ง แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มข้าว - แป้ง ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนพลังงานให้ได้เท่ากับข้าวสวย 1 ทัพพี

ข้าวสวย 1 ทัพพี มีพลังงานเท่ากับ 80 กิโลแคลอรี สามารถแลกเปลี่ยนกับอาหารในปริมาณพลังงานใกล้เคียงกัน ข้าวสวย 1 ทัพพี เท่ากับ ข้าวซ้อมมือ 1 ทัพพี หรือ เส้นก๋วยเตี๋ยวชนิดต่าง ๆ 1 ทัพพี หรือ ข้าวเหนียว ½ ทัพพี หรือ ขนมจีน 1 ทัพพี หรือ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น หรือ เผือก 1 ทัพพี หรือ มัน 1 ทัพพี หรือ วุ้นเส้น 1 ทัพพี เป็นต้น

อาหารกลุ่มนี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในระหว่างตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น จากปกติประมาณ 500 กิโลแคลอรี ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ต้องกินอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง อย่างน้อย 7 - 10 ทัพพี ต่อวัน ตามอายุครรภ์และปริมาณการดื่มนม

เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบี 1 และ บี 2 แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งช่วยในเรื่อง การป้องกันโรคเหน็บชา



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

ข้าว - แป้ง 1 ทัพพี
แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน



ข้าวสวย



ข้าวกล้อง



ข้าวเหนียว
½ ทัพพี



ขนมปังโฮลวีท
1 แผ่น



มัน



ข้าวโพด



เส้นหมู



เส้นเล็ก



เส้นใหญ่



วุ้นเส้น



บะหมี่



สปาเก็ตตี้



มักกะโรนี



อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผัก แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มผัก ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน

ผักใบสุก 1 ทัพพี เช่น ผักบุง ตำลึง กุยช่าย ผักกาดขาว คะน้า กวางตุ้ง เป็นต้น ผักใบสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ผักใบดิบ 2 ทัพพี สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร ใกล้เคียงกัน เช่น ใบชะพลูสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ใบชะพลูดิบ 2 ทัพพี หรือ ผักบุงสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ผักบุงดิบ 2 ทัพพี เป็นต้น

ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี เช่น ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี แครอท แตงกวา ถั่วงอก ถั้วฝักยาว ถั้วพู ถั้วลันเตา บวบ ฟักทอง มะเขือเปราะ หัวปลี เป็นต้น ซึ่งผักชิ้นสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร ใกล้เคียงกัน เช่น ถั้วฝักยาวสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ถั้วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี หรือ มะเขือเปราะสุก 1 ทัพพี เท่ากับ มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี หรือแตงกวาสุก 1 ทัพพี เท่ากับ แตงกวาดิบ 1 ทัพพี หรือ หัวปลีสุก 1 ทัพพี เท่ากับ หัวปลีดิบ 1 ทัพพี เป็นต้น

- **ผักที่มีใยอาหารสูง** เช่น ดอกแค กุยช่าย มะเขือเปราะ บรอกโคลี ถั้วพู ใบเหลียง กระเจี๊ยบเขียว เป็นต้น
- **ผักที่มีใยอาหารปานกลาง** เช่น มะระจีน กวางตุ้ง ผักบุง ฟักทอง คะน้า ข้าวโพดอ่อน ถั้วฝักยาว เป็นต้น
- **ผักที่มีใยอาหารต่ำ** เช่น แครอท ถั้วลันเตา บวบ มะละกอดิบ หัวปลี กะหล่ำปลี เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ผักกาดขาว ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วงอก เป็นต้น

ข้อแนะนำ กินอาหารกลุ่มผักเป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีเขียวเข้ม สีม่วง สีขาว เป็นต้น เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุครบถ้วนเพียงพอ และกินตามปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

ผักสุก 1 ถ้วย

แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ผักใบ

ผักใบสุก 1 ถ้วย = ผักใบดิบ 2 ถ้วย



ผักบุ้ง กุยช่าย ตำลึง



ผักโขม ดอกแค กวางตุ้ง



กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ปวยเล้ง

ผักชิ้น

ผักชิ้นสุก 1 ถ้วย = ผักชิ้นดิบ 1 ถ้วย



ผักชิ้นสุก



แครอท มะเขือเปราะ มะระจีน ถั่วลันเตา บวบ มะละกอ



หัวปลี บรอกโคลี คะน้าสุก ข้าวโพดอ่อน ถั้วฝักยาว



เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง ฟักทอง ถั้วงอก ดอกกะหล่ำ

ผักชิ้นดิบ



แครอท หัวปลี มะละกอ



ถั้วฝักยาว มะเขือเปราะ แตงกวา



ถั้วงอก มะเขือเทศ

มาดูกันว่าผลไม้อะไรในกลุ่มผลไม้ ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันได้และได้ปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน

- ผลไม้ที่มีใยอาหารต่ำ สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร ใกล้เคียงกัน เช่น ชมพู่มะม่วงสุกขนาดผลกลาง แตงโม เป็นต้น
- ผลไม้ที่มีใยอาหารปานกลาง สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร ใกล้เคียงกัน เช่น สาลี่ มะละกอ ส้ม มังคุด แคนตาลูป กล้วยหอม สับปะรด เงาะ ส้มโอ ลำไย เป็นต้น
- ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร ใกล้เคียงกัน เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบขนาดผลกลาง แอปเปิ้ล แก้วมังกร ลูกพลับ ลองกอง กล้วยน้ำว้า องุ่น เป็นต้น

ข้อแนะนำ

เนื่องจากผลไม้แต่ละชนิดมีปริมาณน้ำตาลไม่เท่ากัน บางชนิดมีรสหวานมาก บางชนิดมีรสหวานน้อย ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรกินผลไม้ให้หลากหลายชนิดใน 1 วัน และกินปริมาณตามคำแนะนำในธงโภชนาการ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

ผลไม้ 1 ส่วน

หรือ ผลไม้ 1 กำปั้น วางลงบนจานขนาด 6 นิ้ว
แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ใยอาหารต่ำ



ชมพู่
2 ผล



มะม่วงสุก
ครึ่งผลกลาง

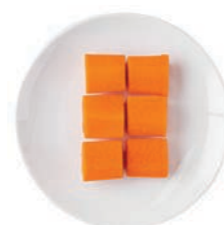


แตงโม
6 ชิ้น

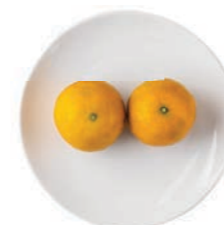
ใยอาหารปานกลาง



สาลี
6 ชิ้น



มะละกอสุก
6 ชิ้น



ส้มเขียวหวาน
2 ผลกลาง



มังคุด
4 ผล



แคนตาลูป
6 ชิ้น



เงาะ
4 ผล



สับปะรด
6 ชิ้น



ส้มโอ
2 กลีบ



ลำไย
8 ผล

ใยอาหารสูง



ลองกอง
8 ผล



กล้วยน้ำว้า
1 ลูก



องุ่น
8 ผล



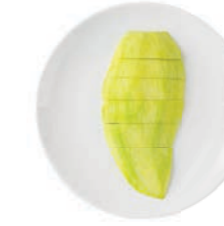
ฝรั่ง
6 ชิ้น



แอปเปิ้ล
1 ผลเล็ก



แก้วมังกร
6 ชิ้น



มะม่วงดิบ
ครึ่งผลกลาง



ลูกพลับ
6 ชิ้น

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มนี้แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน ซึ่งเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว มีโปรตีน ประมาณ 3 - 5 กรัม มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่ม (เนื้อสัตว์) ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกัน

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อวัว 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือ กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว หรือ ตับ 1 ช้อนกินข้าว หรือ เลือด 1 ช้อนกินข้าว
- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ½ ฟอง (1 ช้อนกินข้าว)
- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1ทัพพี (3 ช้อนกินข้าว) ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น
- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว (½ หลอด) หรือ เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว หรือ เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว (2/3 หลอด)

ข้อแนะนำ

ใน 1 วัน หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้ครบทั้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งสุก และผลิตภัณฑ์จาก ถั่วเมล็ดแห้ง ตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน



เนื้อ



หมู



ไก่



ปลาทู



ปลาทั้งตัว



กุ้ง



ปลาหมึก



หอยแมลงภู่



ตับหมู



ตับไก่



เลือด



ไข่สุก
ครึ่งฟอง



ไข่หัวไข่
6 ช้อนกินข้าว
($\frac{2}{3}$ หลอด)



ไข่ขาวอ่อน
6 ช้อนกินข้าว
($\frac{1}{2}$ หลอด)



ไข่ขาวแข็ง
2 ช้อนกินข้าว



ถั่วเขียวสุก
1 ถ้วย

ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย
จะเท่ากับ
ถั่วเมล็ดแห้งสุก 3 ช้อนกินข้าว



อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มนม แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม

อาหารกลุ่มนี้แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม ซึ่งนมรสจืด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) มีแคลเซียม ประมาณ 230 มิลลิกรัม มาดูว่าอาหารอะไรบ้าง ที่สามารถแลกเปลี่ยนกัน และได้ปริมาณแคลเซียมใกล้เคียงกัน

- นมรสจืด 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) เท่ากับ โยเกิร์ตธรรมชาติได้ 1 ถ้วยครึ่ง
- นมรสจืด 1 แก้ว/กล่อง(200 มิลลิลิตร) เท่ากับ เต้าหู้ขาวแข็ง 1 แผ่น หรือ เต้าหู้ขาวอ่อน 7 ช้อนกินข้าว
- นมรสจืด 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) เท่ากับ ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว

ข้อแนะนำ : ผู้ที่ดื่มนมได้ แต่อาจไม่สบายท้อง เช่น ปวดท้อง หรือรู้สึกเหมือนมีลมในท้อง ควรดื่มนมทีละน้อย หรือ ดื่มนมหลังอาหาร หรือเปลี่ยนมากินโยเกิร์ตธรรมชาติแทน จะทำให้รู้สึกสบายท้องขึ้น

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ

กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น หรือกินตามคำแนะนำตามธงโภชนาการ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)
แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม



นมรสจืด
1 แก้ว/กล่อง
200 มิลลิลิตร



โยเกิร์ต
ธรรมชาติ
1 ถ้วยครึ่ง



เต้าหู้ขาวแข็ง
1 แผ่น



เต้าหู้ขาวอ่อน
7 ช้อนกินข้าว



ปลาเล็กปลาน้อย
2 ช้อนกินข้าว

กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ
กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น หรือกินตามคำแนะนำ



ไขมัน 1 ช้อนชา



น้ำตาล 1 ช้อนชา



เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา

หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินซี โฟลิก ธาตุไอโอดีน เป็นต้น แต่วิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ สามารถได้จากการรับประทานอาหาร กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ทั้งนี้ ต้องกินให้หลากหลาย ไม่ซ้ำซากจำเจในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่เพียงพอ โดยไม่ต้องเสริมวิตามินและแร่ธาตุในรูปของยาเม็ด ที่นอกเหนือจากคำสั่งของแพทย์ ยกเว้นสารอาหารไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต ที่อาจได้รับจากอาหารไม่เพียงพอ จำเป็นต้องเสริมในรูปของยาเม็ด ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ทุกคนจะได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟลิก เมื่อไปฝากครรภ์ที่สถานบริการสาธารณสุข

หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะเกิดปัญหาดังนี้

- 1. ขาดไอโอดีน** ทำให้ทารกเกิดความผิดปกติของระดับสติปัญญา การเจริญเติบโตของเซลล์ สมองไม่สมบูรณ์ และพัฒนาการของระบบประสาท และกล้ามเนื้อผิดปกติ ตัวเตี้ย พิการ เป็นใบ้ หูหนวก กล้ามเนื้อเกร็ง หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “โรคเอ๋อ”
- 2. ขาดโฟเลต** มีผลต่อการสร้างสมอง ระบบประสาท และไขสันหลังตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ ทำให้ทารกมีความพิการแต่กำเนิด ได้แก่ ภาวะหลอดประสาทไม่ปิดของทารกในครรภ์ และภาวะปากแหว่งเพดานโหว่ มีผลต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด
- 3. ขาดธาตุเหล็ก** มีผลต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

ให้กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน (150 ไมโครกรัม) ธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และโฟลิก 400 ไมโครกรัม ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด เพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต หรือปริมาณตามแพทย์สั่ง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



หญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

unicef
for every child



กินอาหารหลากหลายชนิดในกลุ่มเดียวกัน

กลุ่มข้าวแป้ง

เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินบี 1 ต่ำ
ควรกินอาหารกลุ่มข้าวแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง
โดยเฉพาะผู้ไม่กินเนื้อหมูและเลือด



กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ
เน้นกินผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า
ผักบุ้ง ผักโขม ผักคะน้า
เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี



กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ
เน้นกินผลไม้ เช่น มะละกอสุก
ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม



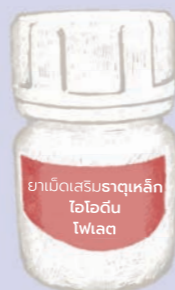
กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
ควรกินเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง
เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ
อาหารที่ปรุงประกอบด้วยเลือดและตับ
อย่างน้อย 4 วัน ต่อสัปดาห์
หรือวันเว้นวัน



❌ กรณีที่ไม่ดีมนม

กรณีไม่ดื่มนม ควรกินยาเสริมแคลเซียม
วันละ 1,000 มิลลิกรัม เพิ่มปริมาณอาหาร
ในกลุ่มอาหารอื่นๆ ชดเชยส่วนของนม ได้แก่
เพิ่มเนื้อสัตว์อีกมื้อละ 1 ช้อน
เพิ่มกลุ่มข้าวแป้ง 1 ถ้วยต่อวัน
เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้



คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน
ต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ธาตุเหล็ก และโฟลิกทุกวัน
ตลอดการตั้งครรภ์และต่อเนื่อง
จนถึงช่วงที่ให้นมลูก 6 เดือนแรก

ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร

ใน 9 ข้อจะแตกต่างกันเฉพาะข้อที่ 1 ส่วนในข้อ 2 ถึงข้อ 9 จะเหมือนกัน ลองมาดูกันว่ามิอะไรบ้าง

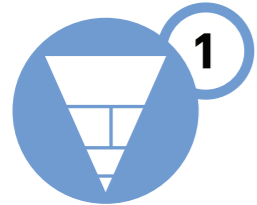
1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
หญิงตั้งครรภ์
หมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ให้อยู่ในเกณฑ์ตามระยะของการตั้งครรภ์
หญิงให้นมบุตร
หมั่นดื่มน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง
ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง
4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย มะขามหวาน ขนุน ละครุด ทูเรียน และผลไม้แปรรูป
ผลไม้แปรรูป เช่น เชื่อม แช่อิ่ม ฉาบ กวน ตาก อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง
อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาซาร์ดีน
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก อาหารผัดที่ใช้ น้ำมันมาก และอาหารทอดน้ำมันลอย ได้แก่ ทอดมัน ปาท่องโก๋ เป็นต้น
อาหารเค็มจัด โซเดียมสูง เช่น อาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป
อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

unicef
for every child

ข้อปฏิบัติกรกินเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับ หญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร



1 กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ

หญิงตั้งครรภ์

หมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามระยะของการตั้งครรภ์

หญิงให้นมบุตร

หมั่นดื่มน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน



2 กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง
ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหาร
ประเภทแป้งเป็นบางมื้อ



3 กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง
และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ

ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง

ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง

เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง



4 กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ

หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย

มะขามหวาน ขนุน ละมุด ทุเรียน และผลไม้แปรรูป

ผลไม้แปรรูป เช่น เชื่อม แอ้ม จาบ กวน

ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง



5 ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่น
ที่มีแคลเซียมสูง

อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ

ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาชาร์ดีน



6 หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
หวานจัด เค็มจัด

อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก
อาหารฟัดที่ใช้น้ำมันมาก อาหารทอดน้ำมันลอย
ได้แก่ ทอดมัน ปาท่องโก๋ เป็นต้น

อาหารเค็มจัด โซเดียมสูง เช่น อาหารหมักดอง
ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป

อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้



7 กินอาหารที่สะอาด
ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่



8 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



9 งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง



ควรกินยาเม็ดไอโอดีน
ธาตุเหล็ก โฟลิก ทุกวัน



จากรงโภชนาการ สู่ งานมืออ่อย

เรามาดูกันว่าจากรงโภชนาการปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน สามารถจัดเป็นอาหาร อาหารมือหลัก 3 มือ อาหารว่าง 2 มือ ได้ดังนี้ (ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำเป็นเมนูอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก)

มือเช้า คือ ข้าวกล้อง ต้มเลือดหมูใส่ตับ ยำปลากรอบ ฝรั่ง

- กลุ่มข้าว - แป้ง ข้าวกล้อง 3 ทัพพี
- กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อหมู เลือดหมู ตับหมู ปลากรอบ รวม 4 ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผัก ตำลึง แครอท รวม 1.5 ทัพพี
- กลุ่มผลไม้ ฝรั่ง 6 ชิ้น 1 ส่วน
- ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา

มือว่างเช้า คือ นมรสจืด มะละกอสุก

- กลุ่มนม นมรสจืด 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร
- กลุ่มผลไม้ มะละกอสุก 6 ชิ้น 1 ส่วน

มือกลางวัน คือ ราดหน้าหมู ก๋วยเตี๋ยวต้มสุก

- กลุ่มข้าว - แป้ง เส้นใหญ่ 3 ทัพพี
- กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อหมู 4 ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผัก แครอท กระเทียม รวม 1 ทัพพี
- กลุ่มผลไม้ ก๋วยเตี๋ยวต้มสุก 1/2 ผลกลาง 1 ส่วน
- ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา

มือว่างบ่าย คือ นมรสจืด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

- กลุ่มนม นมรสจืด 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร
- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1 ถ้วย ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ทัพพี

มือเย็น คือ ข้าวสวย ต้มยำไก่ใส่หัวปลี ไข่เจียวสมุนไพร สับปะรด

- กลุ่มข้าว - แป้ง ข้าวสวย 3 ทัพพี
- เนื้อสัตว์ เนื้อไก่ 4 ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผัก หัวปลี 2 ทัพพี
- กลุ่มผลไม้ สับปะรด 1 ส่วน
- ไข่ 1 ฟอง
- ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา

จากตัวอย่างเมนูอาหารของหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก (ดื่มนม 2 กล่อง) ซึ่งประกอบด้วย มือหลัก 3 มือ และมือว่าง 2 มือ จะเห็นได้ว่าเมนูอาหารใน 1 วันนั้น มีปริมาณอาหารครบ ทั้ง 6 กลุ่ม ตรงตามคำแนะนำ ของรจงโภชนาการ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก (ดื่มนม 2 กล่อง) ซึ่งปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารต่าง ๆ รวมทั้งวัน มีดังนี้

• กลุ่มข้าว - แป้ง	9	ทัพพี/วัน
• กลุ่มผัก	4	ทัพพี/วัน
• กลุ่มผลไม้	4	ส่วน/วัน
• กลุ่มเนื้อสัตว์	12	ช้อนกินข้าว/วัน
• กลุ่มนม	2	แก้ว/วัน
• กลุ่มไขมัน ไม่เกิน	8	ช้อนชา/วัน



เมนูตัวอย่างสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร สามารถดูได้จาก QR code ด้านข้างนี้



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

จาก...ธงโภชนาการ สู...จาน มืออร่อย

unicef
for every child

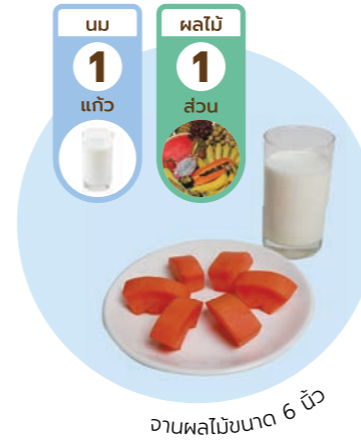
มือเช้า

ข้าวกล้อง
ต้มเลือดหมูใส่ตับ
ยำปลากรอบ
ฝรั่ง



มือว่างเช้า

นมรสจืด
มะละกอสุก



ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3
ที่ดื่มนม 2 แก้ว

มือกลางวัน

ราดหน้าหมู
กล้วยหอมสุก

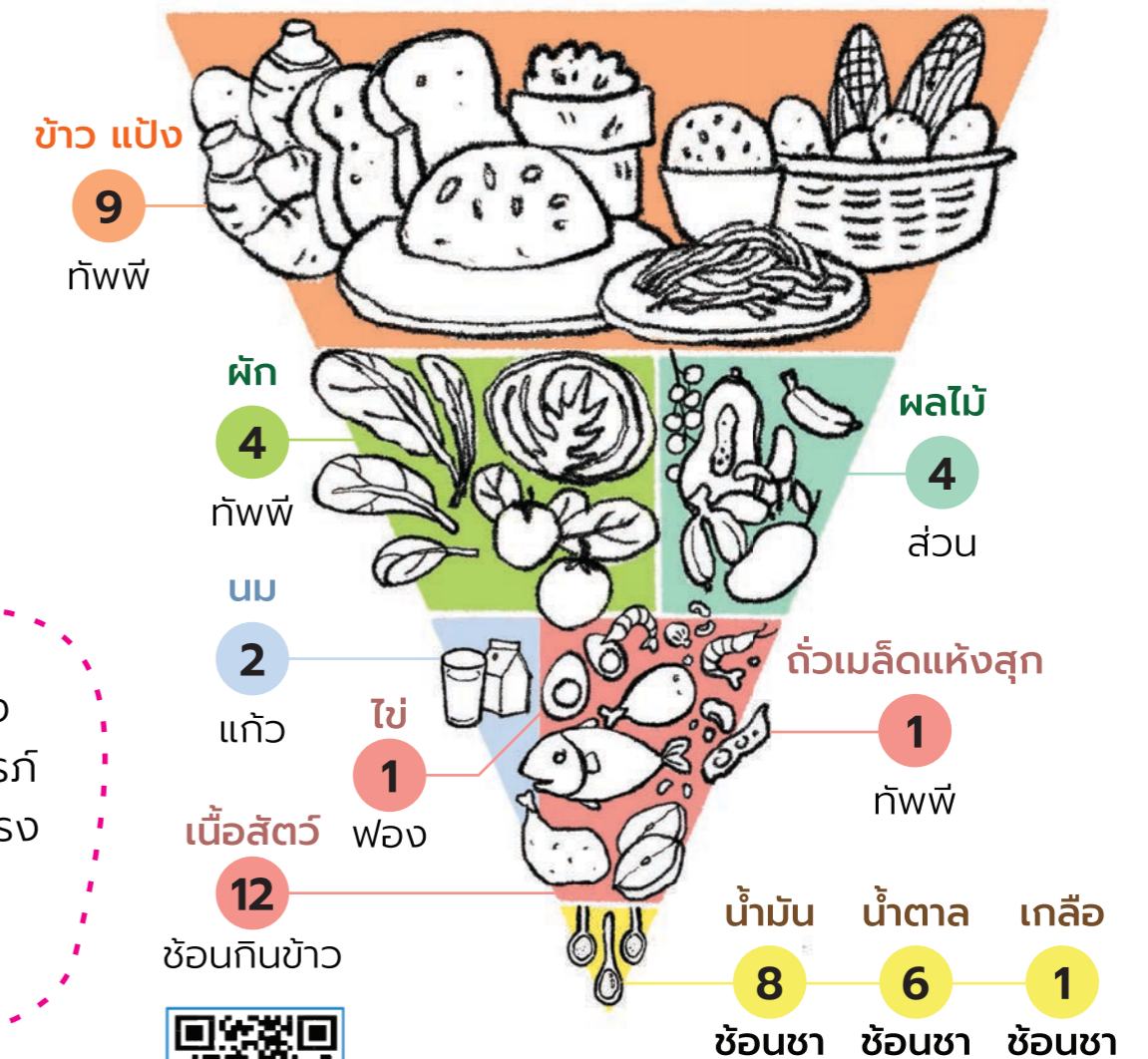


มือว่างบ่าย

นมรสจืด
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

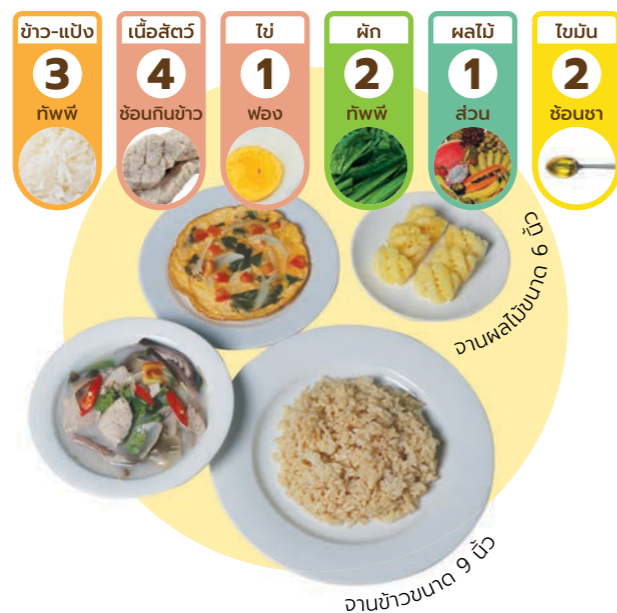


ปริมาณอาหารที่ได้รับทั้งหมดใน 1 วัน



มือเย็น

ข้าว
ต้มยำไก่ใส่หัวปลี
ไข่เจียวสมุนไพร
สับปะรด



ทราบหรือไม่ ?

การรับประทานอาหารของแม่ที่ถูกต้อง
ทั้งปริมาณและสารอาหาร จะทำให้ลูกในครรภ์
สามารถสร้างสมอง และกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
ทั้งยังช่วยให้ลูกสุขภาพดี และมีน้ำหนักตัว
ตามเกณฑ์มาตรฐาน



เมนูตัวอย่างสำหรับ
หญิงตั้งครรภ์
และหญิงให้นมบุตร

หรือใช้แต่น้อย
เท่าที่จำเป็น

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|---|---|
| 1. แพทย์หญิงอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล | อธิบดีกรมอนามัย |
| 2. ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร | ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 3. แพทย์หญิงวิสารรัตน์ ธีระโกเมน | รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 4. คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย | |

ผู้จัดทำ

- | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 1. นางสาววารีทิพย์ พึ่งพันธ์ | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 2. นางสาวนงนุช โพธิ์สุข | นักโภชนาการชำนาญการ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 3. นางสาววราภรณ์ จิตอารี | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 4. นางสาวณัฐนิช อินทร์ขำ | นักโภชนาการปฏิบัติการ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 6. นางสาวอารีญา กุโน | นักโภชนาการปฏิบัติการ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 7. นางสาวภาพิมล บุญอึ้ง | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 8. นางนภัทร พิศาลบุตร | ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัย | องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย |

ภาพประกอบและจัดวางรูปเล่ม

1. นางสาววารุณี อนุรักษ์ชนะพล
2. นางสาวอนัญญา แซ่มเสื่อ

พิมพ์ครั้งที่ 1

สนับสนุนการจัดพิมพ์

จัดทำโดย

พิมพ์ที่

เมษายน 2567 จำนวน 2,000 ชุด

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

บริษัท ตะวันออกการพิมพ์ และบรรจุภัณฑ์ จำกัด