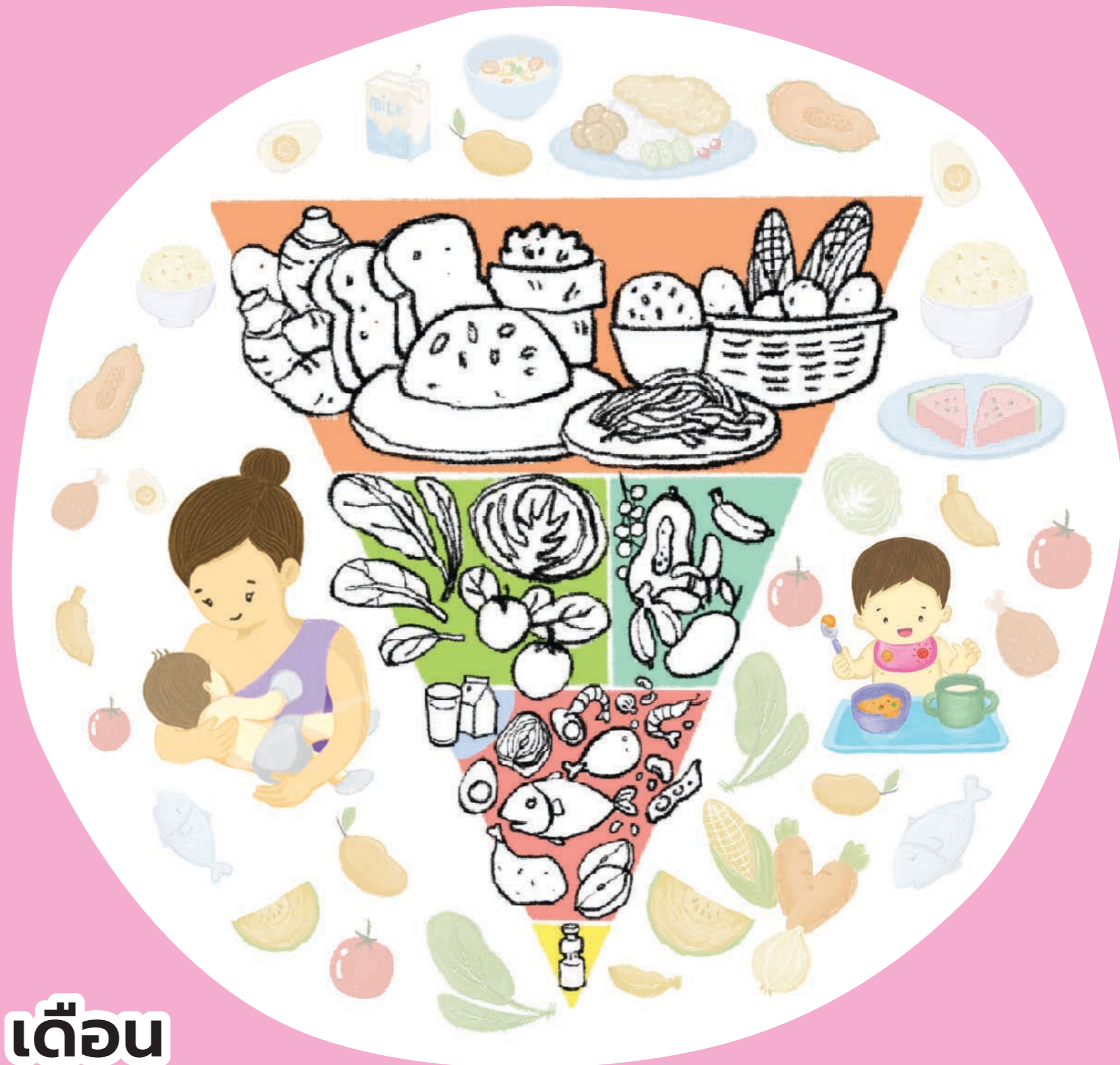




กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

unicef  
for every child



**โภชนาการสำหรับ**

**หญิงให้นมบุตร**

**และทารกแรกเกิด - 23 เดือน**

## สำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

สามารถเลือกกินได้ตามสัญลักษณ์สีของการตึมนม 3 สี ได้แก่ สีเขียว = ไม่ตึมนม สีฟ้า = ตึมนม 1 แก้ว สีชมพู = ตึมนม 2 แก้ว และต้องกินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม ตามธงโภชนาการ ผู้สอนอธิบายปริมาณตามตารางด้านล่างนี้

กลุ่มอาหาร	หน่วยตวง ครัวเรือน	หญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก			
		ไม่ตึมนม*	ตึมนม 1 แก้ว**	ตึมนม 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

### \*กรณีที่ไม่ตึมนม

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

### \*\*กรณีที่ไม่ตึมนม 1 แก้ว

- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดหายไปของนม 1 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดหายไปของนม ได้แก่ **เพิ่มกลุ่มข้าวแป้ง 1 ทัพพีต่อวัน** **เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น**

### คำแนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

- หญิงให้นมบุตร ที่ไม่กินเนื้อหมูและเลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการขาดวิตามินบี 1
- ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยตับและเลือดอย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- กลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น
- หญิงให้นมบุตรทุกคนต้องกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิกทุกวัน ตลอดการให้นมบุตร 6 เดือนแรก
- ควรใช้เกลือบริโภคที่เสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา
- ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 - 10 แก้ว



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการ หญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

unicef  
for every child

เลือกปริมาณการกินอาหาร  
ตามสีสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

หญิงให้นมบุตร  
6 เดือนแรก

ข้าว/แป้ง

10 10 9

ทัพพี



ดื่มน้ำวันละ  
8 - 10 แก้ว



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ทัพพีของผัก

ผัก



ทัพพี



ผลไม้



ส่วน



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ส่วนของผลไม้

นม

0 1 2

แก้ว



เนื้อสัตว์

15 12 12

ช้อนกินข้าว

ไข่



ฟอง

ตัวเมล็ดแห้งสุก



ทัพพี

ไขมัน

11 9 8

ช้อนชา

น้ำตาล



ช้อนชา

เกลือ



ช้อนชา

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก  
ไอโอดีน และฟolic ทุกวัน  
ตลอดการให้นมบุตร 6 เดือนแรก



## สำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป

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

กลุ่มอาหาร		หน่วยตวง ครัวเรือน	หญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป		
			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
นมรสจืด		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 ที่ขาดแคลน ส่วนของนม 2 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดแคลนของนม ได้แก่ เพิ่มเนื้อสัตว์อีก **วันละ 3 ช้อนกินข้าว** เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ทัพพีต่อวัน เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

### \*\*กรณีที่ไม่ดื่มนม 1 แก้ว




- ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดแคลน ส่วนของนม 1 แก้ว
- เพิ่มปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ขาดแคลนของนม ได้แก่ **เพิ่มกลุ่มข้าวแป้ง 1 ทัพพีต่อวัน** **เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น**

### คำแนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป

- หญิงให้นมบุตร ที่ไม่กินเนื้อหมู และเลือดควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการขาดวิตามินบี 1
- ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยตับและเลือดอย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- กลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น
- ควรใช้เกลือบริโภคที่เสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา
- ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 - 10 แก้ว

# ธงโภชนาการ หญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสัญลักษณ์การดื่มนม

 ไม่ดื่มนม
  ดื่มนม 1 แก้ว
  ดื่มนม 2 แก้ว

ข้าว/แป้ง  
9 9 8  
ทัพพี



ดื่มน้ำวันละ  
8 - 10 แก้ว



ผัก  
4  
ทัพพี



ผลไม้  
4  
ส่วน



นม  
0 1 2  
แก้ว



เนื้อสัตว์  
12 9 9  
ช้อนกินข้าว

ไข่  
1  
ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก  
1  
ทัพพี

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน  
10 8 7  
ช้อนชา

น้ำตาล  
6  
ช้อนชา

เกลือ  
1  
ช้อนชา

# อาหารที่แนะนำใน 1 วันสำหรับเด็กทารกแรกเกิด – 11 เดือน 29 วัน

## (ผู้สอนอธิบายตามตาราง)

นมแม่	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม่แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ		ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น																			
	อายุ	เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควบคู่กับการกินนมแม่	6 เดือน							7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน					
			วันที่			สัปดาห์ที่				สัปดาห์ที่												
กลุ่ม อาหาร			1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	1	2	3	4						
<b>ประโยชน์ของ การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่</b> • ปริมาณและ ชนิดของสาร อาหารเหมาะสม • สะอาด • ปลอดภัย • สร้างภูมิคุ้มกัน • ลูกแข็งแรง • ฉลาด • อารมณ์ดี • สร้างสัมพันธ์ แม่-ลูก	อาหารตามวัย ร่วมกับนมแม่	ค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ	เริ่มให้อาหารมือแรก							กินอาหาร 1 มื้อ				กินอาหาร 2 มื้อ				กินอาหาร 3 มื้อ				
	ลักษณะอาหาร	ค่อย ๆ เพิ่มระดับ การบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ	บดละเอียด							บดหยาบ				สับละเอียด				หั่นชิ้นเล็ก				
	ข้าว	ข้าวต้ม (ช้อนกินข้าว)	1	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ จาก 2 เป็น 3			ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18	
	เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา กุ้ง หมูบด ร่วมกับ ไข่ และ ตับ	ไข่แดง ½ ฟอง	เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และ ไข่แดง ½ ฟอง			เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และ ไข่แดง ½ ฟอง				เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว				เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว				เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง หรือไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว	
	ผัก	ผักลีนไม่แรง มีเนื้อ ½ ช้อนกินข้าว	-							½ ช้อนกินข้าว				1 ช้อนกินข้าว				1 ½ ช้อนกินข้าว				
ผลไม้	ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม	กล้วย ครูด ¼ ลูก	กล้วยครูด ½ ลูก			ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ จาก 1 เป็น 2 ชิน				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ จาก 2 เป็น 3 ชิน				3 ชิน				3 ชิน				

### คำแนะนำ

1. เพื่อดูการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
2. เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี
3. เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย ให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อหรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
4. เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มแต่ละกลุ่มมีหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะสมกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักลีนไม่แรง
5. เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับการกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
6. เมื่อเด็กอายุ 10 - 11 เดือน ที่กินวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครึ่งฟองร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสอาหาร
8. ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุงและป้อนอาหาร
9. ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุทุก 3 เดือน

# อาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน



นมแม่	ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น																	
	อายุ	6 เดือน							7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน		
		เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควบคู่กับการกินนมแม่							สัปดาห์ที่									
กลุ่มอาหาร	วันที่							สัปดาห์ที่										
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	อาหารตามวัย ร่วมกับนมแม่ ค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ																	
ลักษณะอาหาร	ค่อย ๆ เพิ่มระดับ การบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ																	
ข้าว	เริ่มให้อาหารมือแรก																	
เนื้อสัตว์	กินอาหาร 1 มื้อ																	
ผัก	กินอาหาร 2 มื้อ																	
ผลไม้	กินอาหาร 3 มื้อ																	
ไข่แดง	บดละเอียด																	
ไข่ขาว	บดหยาบ																	
ตับ	สับละเอียด																	
หั่นชิ้นเล็ก	หั่นชิ้นเล็ก																	
ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	1	2	3	4	8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน
ข้าว	1	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18						
เนื้อสัตว์	ไข่แดง 1/2 ฟอง	เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง 1/2 ฟอง		เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง 1/2 ฟอง		เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง 1/2 ฟอง สลับกับ ตับ 1/2 ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 1/2 ช้อนกินข้าว และไข่แดง 1/2 ฟอง สลับกับ ตับ 1/2 ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 1/2 ช้อนกินข้าวและ ไข่แดงหรือไข่ทั้งฟอง 1/2 ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่ทั้งฟอง 1/2 ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว						
ผัก	-	-		1/2 ช้อนกินข้าว		1 ช้อนกินข้าว		1 1/2 ช้อนกินข้าว		1 1/2 ช้อนกินข้าว		1 1/2 ช้อนกินข้าว						
ผลไม้	กล้วยครูด 1/4 ลูก	กล้วยครูด 1/2 ลูก		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ชิ้น		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ชิ้น		3 ชิ้น		3 ชิ้น		4 ชิ้น						

## คำแนะนำ

1. เพื่อดูการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
2. เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี
3. เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย ให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
4. เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มแต่ละกลุ่มมีหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักกลิ้นไม่แรง

5. เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับการกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
6. เมื่อเด็กอายุ 10 - 11 เดือน ที่กินวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครึ่งฟอง ร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสอาหาร
8. ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุงและป้อนอาหาร
9. ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุ ทุก 3 เดือน



**ธงโภชนาการสำหรับเด็ก อายุ 12 – 23 เดือน**  
**ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 12 – 23 เดือน**  
**ต้องกินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม ตามธงโภชนาการ**  
**(ผู้สอนอธิบายปริมาณตามตารางด้านล่างนี้)**

กลุ่มอาหาร		หน่วยตวง ครัวเรือน	ปริมาณ
ข้าว - แป้ง		ช้อนกินข้าว	15
ผัก		ช้อนกินข้าว	5
ผลไม้		ส่วน	2
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	3
	ไข่	ฟอง	1
นม		แก้ว	2
ไขมัน		ช้อนชา	2

- กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี หากภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ให้เสริมนมรสจืดวันละ 2 แก้ว
- กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เครื่องในสัตว์ ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
- กลุ่มผัก เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ เน้นกินผักใบเขียว อย่างน้อย 1 มื้อ เช่น ตำลึงสุก
- กลุ่มผลไม้ เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เช่น มะละกอสุก ส้ม
- ดื่มนมรสจืด วันละ 2 แก้ว (1 แก้ว/กล่อง ปริมาณเท่ากับ 200 มิลลิลิตร)
- กินอาหารธรรมชาติ หรือปรุงแต่งแต่น้อยเท่าที่จำเป็น
- เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ทุกคน ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เล่นกับลูก และให้อนอนวันละ 11 - 14 ชั่วโมง



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 12 - 23 เดือน

## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

unicef  
for every child



ข้าว - แป้ง  
**15**  
ช้อนกินข้าว



ตัวอย่าง  
ทัพพีของผัก

ผัก  
**5**  
ช้อนกินข้าว



ผลไม้  
**2**  
ส่วน



ตัวอย่าง  
ส่วนของผลไม้

เด็กอายุ  
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน  
ต้องกินยาเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



เล่นกับลูก

กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี  
หากภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์  
ให้เสริมนมจืดวันละ 2 แก้ว

นม  
**2**  
แก้ว



เนื้อสัตว์  
**3**  
ช้อนกินข้าว

ไข่  
**1**  
ฟอง

นอนวันละ  
11 - 14 ชั่วโมง



ไขมัน  
**2**  
ช้อนชา

กินอาหารธรรมชาติ  
หรือปรุงแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

กินอาหาร  
ที่ได้รับพลังงาน  
และสารอาหาร  
ครบถ้วน



# อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่ม ข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ และนม สำหรับหญิงให้นมบุตร

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่ม ข้าว - แป้ง

มาตุกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มข้าว - แป้ง ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนพลังงานให้ได้เท่ากับข้าวสวย 1 ทัพพี

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

อาหารกลุ่มนี้ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในระหว่างให้นมบุตรจะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 500 กิโลแคลอรี ซึ่งหญิงให้นมบุตรต้องกินอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง อย่างน้อย 8 - 10 ทัพพีต่อวัน ตามปริมาณการดื่มนม

เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบี 1 และ บี 2 แนะนำให้หญิงให้นมบุตร กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือซึ่งช่วยในเรื่องการป้องกันโรคเหน็บชา

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มนม แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม

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

มาตุกันว่าอาหารอะไรบ้าง ที่สามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณแคลเซียมใกล้เคียงกัน

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

**ข้อแนะนำ :** ผู้ที่ดื่มนมได้แต่อาจไม่สบายท้องเช่น ปวดท้อง หรือรู้สึกเหมือนมีลมในท้อง ควรดื่มนมที่ละน้อย หรือ ดื่มนมหลังอาหาร หรือเปลี่ยนมากินโยเกิร์ตธรรมชาติแทน จะทำให้รู้สึกสบายท้องขึ้น

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มนี้แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน ซึ่งเนื้อสัตว์ 1 ซ้อนกินข้าว มีโปรตีน ประมาณ 3 - 5 กรัม

มาตุกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มเนื้อสัตว์ที่สามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกัน

เนื้อสัตว์ 1 ซ้อนกินข้าว เท่ากับ เนื้อหมู 1 ซ้อนกินข้าว หรือ เนื้อไก่ 1 ซ้อนกินข้าว หรือ เนื้อวัว 1 ซ้อนกินข้าว หรือ เนื้อปลา 1 ซ้อนกินข้าว หรือ กุ้ง 1 ซ้อนกินข้าว หรือ ตับ 1 ซ้อนกินข้าว หรือเท่ากับเลือด 1 ซ้อนกินข้าว

เนื้อสัตว์ 1 ซ้อนกินข้าว เท่ากับ ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ½ ฟอง (1 ซ้อนกินข้าว)

เนื้อสัตว์ 1 ซ้อนกินข้าว เท่ากับ ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ทัพพี (3 ซ้อนกินข้าว) ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น

เนื้อสัตว์ 1 ซ้อนกินข้าว เท่ากับ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ซ้อนกินข้าว (½ หลอด) เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ซ้อนกินข้าว หรือ เต้าหู้ไข่ 6 ซ้อนกินข้าว (¾ หลอด)

**ข้อแนะนำ :** ใน 1 วัน หญิงให้นมบุตรจำเป็นต้องกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งสุก และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง ตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการ

## อาหารแลกเปลี่ยน กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ

กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น หรือกินตามคำแนะนำ



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน สำหรับหญิงให้นมบุตร



## ข้าว - แป้ง 1 ถ้วย แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	ข้าวเหนียว ½ ถ้วย	ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น	มัน	ข้าวโพด
เส้นหมี่	เส้นเล็ก	เส้นใหญ่	วุ้นเส้น	บะหมี่	สปาเก็ตตี้ มัทกะโรนี

## เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน

เนื้อ	หมู	ไก่	ปลา	ปลา	กุ้ง	ปลาหมึก	หอยแมลงภู่	ตับหมู
ตับไก่	เลือด	ไข่ครึ่งฟอง	เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว (¾ หลอด)	เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว (½ หลอด)	เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว	ถั่วเขียวสุก 1 ถ้วย		

ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย จะเท่ากับ ถั่วเมล็ดแห้งสุก 3 ช้อนกินข้าว

## นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิตร) แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม

นมผง 1 แก้ว/กล่อง 200 มิลลิตร	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

# อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่ม ผัก ผลไม้ สำหรับหญิงให้นมบุตร

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผัก แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มผัก ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน

**ผักใบสูง 1 ทัพพี** เช่น ผักบุ้ง ตำลึง กุยช่าย ผักกาดขาว คื่นช่าย กวางตุ้ง เป็นต้น ผักใบสูง 1 ทัพพี เท่ากับ ผักใบดิบ 2 ทัพพี สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น ใบชะพลูสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ใบชะพลูดิบ 2 ทัพพี หรือ ผักบุ้งสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ผักบุ้งดิบ 2 ทัพพี เป็นต้น

**ผักขึ้นสูง 1 ทัพพี** เช่น ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี แครอท แตงกวา ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา บวบ ฟักทอง มะเขือเปราะ หัวปลี เป็นต้น ซึ่งผักขึ้นสูง 1 ทัพพี เท่ากับ ผักขึ้นดิบ 1 ทัพพี สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น ถั่วฝักยาวสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี หรือ มะเขือเปราะสุก 1 ทัพพี เท่ากับ มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี หรือ แตงกวาสุก 1 ทัพพี เท่ากับ แตงกวาดิบ 1 ทัพพี หรือ หัวปลีสุก 1 ทัพพี เท่ากับ หัวปลีดิบ 1 ทัพพี เป็นต้น

- **ผักที่มีใยอาหารสูง** เช่น ดอกแค กุยช่าย มะเขือเปราะ บรอกโคลี ถั่วพู ใบเหลียง กระเจี๊ยบเขียว เป็นต้น
- **ผักที่มีใยอาหารปานกลาง** เช่น มะระจีน กวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง คื่นช่าย ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว เป็นต้น
- **ผักที่มีใยอาหารต่ำ** เช่น แครอท ถั่วลันเตา บวบ มะละกอดิบ หัวปลี กะหล่ำปลี เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ผักกาดขาว ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วงอก เป็นต้น

**ข้อแนะนำ :** กินอาหารกลุ่มผักเป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีเขียวเข้ม สีม่วง สีขาว เป็นต้น เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุครบถ้วนเพียงพอ และกินตามปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก และหญิงให้นมบุตร 6 เดือน ขึ้นไป

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผลไม้ แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

มาดูกันว่าผลไม้อะไรในกลุ่มผลไม้ ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน

**ผลไม้ที่มีใยอาหารต่ำ** สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น ชมพู่มะม่วงสุกขนาดผลกลาง แตงโม เป็นต้น

**ผลไม้ที่มีใยอาหารปานกลาง** สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น สาลี่ มะละกอ ส้ม มังคุด แคนตาลูปกล้วยหอม สับปะรด เงาะ ส้มโอ ลำไย เป็นต้น

**ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง** สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบขนาดผลกลาง แอปเปิ้ล แก้วมังกร ลูกพลับ ลองกอง กล้วยน้ำว้า องุ่น เป็นต้น

**ข้อแนะนำ :** เนื่องจากผลไม้แต่ละชนิดมีปริมาณน้ำตาลไม่เท่ากัน บางชนิดมีรสหวานมาก บางชนิดมีรสหวานน้อย ดังนั้น หญิงให้นมบุตรควรบริโภค ผลไม้ให้หลากหลายชนิดใน 1 วัน และบริโภคปริมาณตามคำแนะนำในธงโภชนาการ



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน สำหรับหญิงให้นมบุตร

unicef  
for every child

## ผักสุก ทัพพี แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

### ผักใบ

ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี



ผักบุ้ง



ถัวยาว



ตำลึง



ผักโขม



ดอกแค



กวางตุ้ง



กะหล่ำปลี



ผักกาดขาว



ปวยเล้ง

### ผักชิ้น

ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี = ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี



#### ผักชิ้นสุก

#### ผักชิ้นดิบ



แครอท



มะเขือเปราะ



มะระจีน



ถั่วลันเตา



บวบ



มะละกอ



หัวปลี



บรอกโคลี



แครอท



หัวปลี



มะละกอ



ถั่วฝักยาว



คะน้า



ข้าวโพดอ่อน



ถั่วฝักยาว



เห็ดนางฟ้า



เห็ดฟาง



ผักทอง



ถั่วงอก



ดอกกะหล่ำ



มะเขือเปราะ



แตงกวา



ถั่วงอก



มะเขือเทศ

## ผลไม้ ส่วน

หรือ ผลไม้ 1 กำป็น วางลงบนจานขนาด 6 นิ้ว  
แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

### ใยอาหารต่ำ



ชมพู่  
2 ผล



มะม่วงสุก  
ครึ่งผลกลาง



แตงโม  
6 ชิ้น

### ใยอาหารปานกลาง



สาลี  
6 ชิ้น



มะละกอสุก  
6 ชิ้น



มังคุด  
4 ผล



ส้ม  
2 ผลกลาง



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

# อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผัก และผลไม้ สำหรับเด็กอายุ 6 – 23 เดือน

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผัก แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ผักที่แนะนำให้เด็กในวัย 6 เดือนขึ้นไปเริ่มให้กินได้แก่ ผักโขม ตำลึง กวางตุ้ง ฟักทอง แครอท ผักกาดขาว ปวยเล้ง เนื่องจากผักเหล่านี้มีลักษณะอ่อนนุ่มกลืนไม่แรง

สำหรับการเอาผักต่าง ๆ มาทำเป็นอาหารให้เด็กในวัย 6 เดือนได้ทานนั้น แนะนำให้คุณแม่ใช้ผัก 1 ชนิด ซ้ำกันในทุกเมนู ประมาณ 4 - 5 วัน เพื่อสังเกตอาการแพ้อาหาร หากมีผื่น ตาบวม ปากบวม คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ก็ควรหยุดให้ทานผักชนิดนั้นทันที แต่หากไม่มีอาการแพ้ใด ๆ สามารถเปลี่ยนไปใช้ผักชนิดอื่นต่อไปได้เลย

เด็กอายุตั้งแต่ 12 - 23 เดือนขึ้นไปควรที่กินผักต่างๆ ให้ได้วันละ 5 ช้อนกินข้าว คุณแม่ควรประกอบอาหารที่มีผักหลากหลายชนิดให้ลูก โดยเฉพาะผักใบเขียว และผักสีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท เป็นต้น

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผลไม้ แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

**เมื่อเด็กอายุ 6 เดือน** ให้เด็กกินผลไม้เป็นอาหารว่าง ผลไม้ชนิดแรกที่เหมาะให้เด็กเริ่มกินคือกล้วย ใน 1 - 2 วันของสัปดาห์แรก เริ่มจากกล้วยครูด ¼ ลูก 3 - 7 วันเป็นกล้วย ½ ลูก หลังจากสัปดาห์แรกไปแล้ว เริ่มให้โดยเพิ่มปริมาณเป็น 1 - 2 ชิ้น ตามช่วงอายุ ผลไม้ที่เด็กกินควรเป็นผลไม้สุกลักษณะอ่อนนุ่ม เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอ ส้ม โดยนำมาบด ยี หรือครูด ถ้าคุณแม่บดผลไม้ผ่านตะแกรง จะทำให้มีน้ำมากกว่าเนื้อ ก็อาจจะผสมเนื้อผลไม้รวมลงไปด้วย เพื่อเพิ่มความข้นหนืด เพราะเด็กวัยนี้เริ่มมีทักษะในการใช้ลิ้นตวัดอาหาร และตะเพดานปากดีขึ้น เด็กจะสามารถกลืนอาหารได้โดยไม่สำลัก

**เด็กอายุ 7 - 9 เดือน** ให้กินผลไม้ที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม นำมาบดหยาบหรือสับละเอียดตามช่วงอายุของเด็ก ปริมาณที่แนะนำให้กินใน 1 วัน คือ 2 - 3 ชิ้น

**เด็กอายุ 10 - 11 เดือน** เด็กวัยนี้เริ่มมีฟันเพิ่มขึ้นแล้ว คุณแม่ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่มหั่นเป็นชิ้นเล็ก ให้เด็กได้ทดสอบความสามารถของฟัน และคุ้นชินกับอาหารที่มีลักษณะหยาบขึ้น ปริมาณที่แนะนำให้กินใน 1 วัน คือ 4 ชิ้น

**เด็กอายุ 12 - 23 เดือน** อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน หรือ ผลไม้ 1 กำปั้น วางลงบนจานขนาด 6 นิ้ว แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร เด็กวัยนี้มีฟันขึ้นเยอะมากกว่าเดิม และเริ่มขบเคี้ยวอาหารจากฟันหน้า เพราะฉะนั้นผลไม้ที่เด็กวัยนี้กินได้ควรเป็นผลไม้เนื้อนิ่มปานกลาง คุณแม่อาจจะหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หรือเป็นแท่งให้ลูกจับถือกินเอง ปริมาณที่แนะนำให้กินใน 1 วัน คือ 1 ส่วน (ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่)

# อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

สำหรับเด็ก 6 – 23 เดือน

## ผักสุก

1

ช้อนกินข้าว



เด็ก 6 - 11 เดือน



เด็ก 12 - 23 เดือน

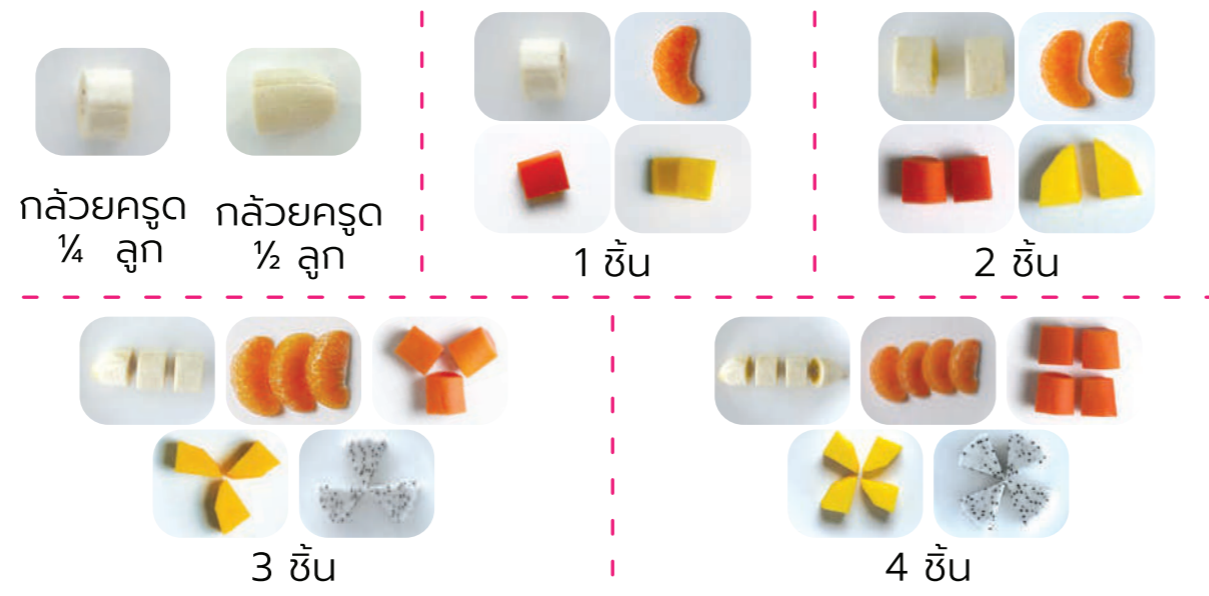


## ผลไม้

1

ส่วน

เด็ก 6 - 11 เดือน



เด็ก 12 - 23 เดือน ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่



# อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่ม ข้าว – แป้ง เนื้อสัตว์ และนม สำหรับเด็กอายุ 6 – 23 เดือน

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มข้าว - แป้ง

**เด็กทารกอายุ 6 เดือน** จะเริ่มส่งสัญญาณว่าเขาพร้อมสำหรับการเริ่มอาหารเสริมตามวัย เริ่มให้ข้าวต้มที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม เพื่อช่วยให้ลูกน้อยพัฒนาทักษะการเคี้ยว ความแข็งแรงของลิ้น โดยเริ่มให้ลูกกินอาหารวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับการกินนมแม่

**เด็กทารกอายุ 7 - 11 เดือน** กินข้าวต้มที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลายมากขึ้น เนื่องจากช่วงนี้ลูกสามารถกินอาหารเด็กที่มีเนื้อหยาบได้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมทักษะด้านการเคี้ยว เพิ่มจำนวนมื้อจาก 1 มื้อ เป็น 2 มื้อ หรือ 3 มื้อต่อวัน ควบคู่กับการกินนมแม่

**อาหารเด็กอายุ 12 - 23 เดือน** เด็กช่วงวัยนี้แนะนำกินข้าวประมาณ 15 ช้อนกินข้าว หรือประมาณ 3 ทัพพีต่อวัน สามารถแลกเปลี่ยนกับอาหารในปริมาณพลังงานใกล้เคียงกัน ข้าวสวย 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ข้าวซ้อมมือ 1 ช้อนกินข้าว หรือ เส้นก๋วยเตี๋ยวชนิดต่าง ๆ 1 ช้อนกินข้าว หรือมันกาะโรนี 1 ช้อนกินข้าว หรือ สปาเก็ตตี้ 1 ช้อนกินข้าว เป็นต้น

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มนี้แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน ซึ่งเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว มีโปรตีนประมาณ 3 - 5 กรัม

มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มเนื้อสัตว์ ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกัน

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว หรือเท่ากับ เนื้อวัว 1 ช้อนกินข้าว หรือเท่ากับ เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือเท่ากับ กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว หรือเท่ากับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว หรือเท่ากับ เลือด 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ½ ฟอง (1 ช้อนกินข้าว) เท่ากับ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียวสุก ถั่วดำสุก ถั่วแดงสุก 1 ทัพพี (3 ช้อนกินข้าว) จะเท่ากับ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว หรือเท่ากับ เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว เท่ากับ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

## อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มนม แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม

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

มาดูว่าอาหารอะไรบ้าง ที่สามารถแลกเปลี่ยนกัน และได้ปริมาณแคลเซียมใกล้เคียงกัน

- นมรสจืด 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) เท่ากับ โยเกิร์ตธรรมชาติ 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 :** ผู้ที่ดื่มนมได้แต่อาจไม่สบายท้องเช่น ปวดท้อง หรือรู้สึกเหมือนมีลมในท้อง ควรดื่มนมที่ละน้อย หรือ ดื่มนมหลังอาหารหรือเปลี่ยนมากินโยเกิร์ตธรรมชาติแทน จะทำให้รู้สึกสบายท้องขึ้น

**อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ**  
กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น หรือกินตามคำแนะนำ

# อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน สำหรับเด็ก 6 – 23 เดือน



เด็กอายุ  
6 - 11 เดือน

เด็กอายุ  
12 - 23 เดือน

ข้าว - แป้ง



ช้อนกินข้าว



ข้าวต้ม



ข้าวสวย



ข้าวต้ม



เส้นเล็ก



เส้นหมี



เส้นใหญ่



บะหมี่



สปาเก็ตตี้



มักกะโรนี

กลุ่มไขมัน  
น้ำตาล เกลือ

กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น  
หรือกินตามคำแนะนำ

เนื้อสัตว์



ช้อนกินข้าว

เด็ก 6 - 11 เดือน



ไข่แดง  
½ ฟอง

เนื้อสัตว์  
1  
ช้อนชา



หมู



ตับ



ไก่



ปลา

เนื้อสัตว์  
1  
ช้อนกินข้าว



ปลาทู



ตับ



ไข่สุก



หมู



ไก่



ปลา

เด็ก 12 - 23 เดือน



เนื้อ



หมู



ไก่



ปลาทู



ปลา



กุ้ง



ตับไก่



ตับหมู



เลือด



ไข่

เต้าหู้ขาวอ่อน  
6 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้ไข่

เต้าหู้ไข่  
6 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้ขาวแข็ง  
2 ช้อนกินข้าว



ไขมัน  
1 ช้อนชา



น้ำตาล  
1 ช้อนชา



เกลือเสริมไอโอดีน  
1 ช้อนชา

นม



แก้ว/กล่อง  
(200 มิลลิลิตร)  
แลกเปลี่ยน  
ตามปริมาณ  
แคลเซียม

เด็ก 6 - 11 เดือนขึ้นไป

ให้นมแม่ควบคู่อาหาร  
ตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี  
หรือนานกว่านั้น



เด็ก 12 - 23 เดือน

เสริมด้วยนมรสจืด 2 แก้ว  
เพื่อให้ได้แคลเซียม  
หรือกินอาหารกลุ่มนม  
ที่มีแคลเซียมใกล้เคียงกับนม



นมรสจืด  
1 แก้ว/กล่อง  
(200 มิลลิลิตร)



โยเกิร์ต  
ธรรมชาติ  
1 ถ้วยครึ่ง



เต้าหู้ขาวแข็ง  
1 แผ่น



เต้าหู้ขาวอ่อน  
7 ช้อนกินข้าว

## ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับหญิงให้นมบุตร

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ  
**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 ละมุด ทูเรียน และผลไม้แปรรูป  
**ผลไม้แปรรูป** เช่น เชื่อม แอ้ อิม 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

## สิ่งสำคัญที่หญิงให้นมบุตรต้องเน้น เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

บริโภคอาหารหลากหลายชนิดในกลุ่มเดียวกัน

**กลุ่มข้าวแป้ง** ควรเป็น ข้าวกล้อง อย่างน้อย 2 มื้อ ในแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ไม่บริโภคเนื้อหมู เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินบี 1 ต่ำ

**กลุ่มผัก** เน้น ผักใบสีเขียวเข้ม ผักตระกูลกะหล่ำ ดอกกะหล่ำ เพื่อป้องกันโพลีกต่ำ

**กลุ่มผลไม้** เน้น กล้วยหอมสุก มะละกอสุก ทุกวัน, ฝรั่ง วันเว้นวัน เพื่อป้องกันโพลีกต่ำ

**กลุ่มเนื้อสัตว์** ทานเนื้อหมู อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ อาหารที่ปรุงประกอบด้วยเลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เลือดหมู เลือดเป็ด และตับ อย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน กรณีที่ไม่ดื่มนม ต้องกินยาเสริมแคลเซียม และเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงาน และสารอาหารขาดแคลนของนม ได้แก่ เพิ่มเนื้อสัตว์อีกมื้อละ 1 ช้อนกินข้าว เพิ่มกลุ่มข้าว - แป้ง 1ทัพพีต่อวัน และเพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แผ่น เป็นต้น

**หญิงให้นมบุตรทุกคน** ต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโพลีก ทุกวัน ตลอดการให้นมบุตร 6 เดือนแรก



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับ หญิงให้นมบุตร

# หญิงให้นมบุตร ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

unicef  
for every child



**1** กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลาย  
ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ  
**หญิงให้นมบุตร**  
หมั่นดูแลน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

**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 แซ่ฉ่ำ ฉาบ กวน  
ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง

**5** ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่น  
ที่มีแคลเซียมสูง  
อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ  
ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาชardin

**6** หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง  
หวานจัด เค็มจัด

อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก  
อาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก 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

## กินอาหารหลากหลายชนิดในกลุ่มเดียวกัน

### กลุ่มข้าว - แป้ง

เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินบี 1 ต่ำ  
ควรกินอาหารกลุ่มข้าวแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง  
โดยเฉพาะผู้ไม่กินเนื้อหมูและเลือด



### กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ  
เน้นกินผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง ผักโขม  
ผักตระกูลกะหล่ำ 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



## **X** กรณีที่ไม่ดื่มนม

กรณีไม่ดื่มนม ควรกินยาเสริมแคลเซียม  
วันละ 1,000 มิลลิกรัม เพิ่มปริมาณอาหาร  
ในกลุ่มอาหารอื่น ๆ ชดเชยส่วนของนม ได้แก่  
เพิ่มเนื้อสัตว์อีกมื้อละ 1 ช้อนกินข้าว  
เพิ่มกลุ่มข้าวแป้ง 1 กัฟพีต่อวัน  
เพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้



คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน  
ต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน  
ธาตุเหล็ก และโฟลิกทุกวัน  
ตลอดการให้นมบุตร 6 เดือนแรก

## ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ของทารก (แรกเกิด - 12 เดือน)

1. ให้นมแม่อย่างเดียวยังตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ
2. เริ่มให้อาหารตามวัยและครบทุกกลุ่มเมื่ออายุ 6 เดือน ควบคู่ไปกับนมแม่\*
3. เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัย จนครบ 3 มื้อ เมื่อลูกอายุ 9-11 เดือน
4. ค่อยๆ เพิ่มปริมาณและความหนาของอาหารขึ้นตามอายุ
5. ให้อาหารธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกวิธีดื่มกินให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

\*ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเริ่มให้ก่อนได้ แต่ไม่ก่อนอายุครบ 4 เดือน

## ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ของเด็กเล็ก (อายุ 1 - 5 ปี)

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมรสจืด
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
5. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

## เด็ก 6 - 23 เดือน ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลาย เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

กลุ่มผัก เพื่อป้องกันโพลีกต่ำ เน้นกินผักใบเขียว อย่างน้อย 1 มื้อ เช่น ตำลึงสุก  
กลุ่มผลไม้ เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง  
เช่น มะละกอสุก ส้ม



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของทารก

แรกเกิดจนถึงอายุ 12 เดือน



# ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก

อายุ 1 - 5 ปี

unicef  
for every child

1



ให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่  
แรกเกิดถึง 6 เดือน  
ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ

2



เริ่มให้อาหารตามวัยและ  
ครบทุกกลุ่มเมื่ออายุ 6 เดือน  
ควบคู่ไปกับนมแม่\*

3



เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัย  
จนครบ 3 มื้อ  
เมื่อลูกอายุ 9 - 11 เดือน

1



ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ  
และอาหารว่างที่มีคุณภาพ  
ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน

2



ให้อาหารครบทุกกลุ่ม  
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย  
เป็นประจำทุกวัน

3



ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี  
เสริมนมรสจืด

4



ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ  
และความหนาของอาหาร  
ขึ้นตามอายุ

5



ให้อาหารธรรมชาติ  
หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส

6



ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

4



ฝึกให้กินผักและผลไม้  
รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย

5



ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ  
ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

6



ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

7



ให้ดื่มน้ำสะอาด  
งดเครื่องดื่มรสหวาน  
และน้ำอัดลม

8



ฝึกวิธีดื่มน้ำให้สอดคล้องกับ  
พัฒนาการตามวัย

9



เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน  
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต  
และพัฒนาการ

7



ให้ดื่มน้ำสะอาด  
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน  
และน้ำอัดลม

8



ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม  
ตามวัยจนเป็นนิสัย

9



เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน  
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต  
และพัฒนาการ

เด็ก 6 - 23 เดือน

ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด  
เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

\*ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่  
อาจเริ่มให้อาหารได้ก่อนอายุ 6 เดือน แต่ต้องไม่ต่ำกว่าอายุ 4 เดือน



กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟลิกต่ำเน้นกินผักใบเขียว  
ที่มีโฟเลตสูง อย่างน้อย 1 มื้อ  
เช่น ตำลึงสุก

กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ  
ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง  
อย่างน้อยวันละครั้ง  
เช่น มะละกอสุก สับ



## จากธงโภชนาการ สู่ งานมืออ่อย

มาตูกันว่าจากธงโภชนาการ ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน สามารถจัดเป็นอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 2 มื้อ ได้ดังนี้

ยกตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ เป็นเมนูอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป และเด็กอายุ 10 - 11 เดือน และ 12 - 23 เดือน

สำหรับงานข้าวใช้ขนาด 9 นิ้ว และงานผลไม้ใช้ขนาด 6 นิ้ว ซึ่งภาพที่เห็น คือ

**มื้อเช้า คือ ข้าวกล้อง แกงจืดตำลึงหมูสับ ตับ ผักฝักทองใส่ไข่ มะละกอสุก**

- กลุ่ม ข้าว – แป้ง ข้าวกล้อง 3 ทัพพี
- กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อหมู เลือดหมู ตับหมู รวม 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่ 1 ฟอง
- กลุ่มผัก ตำลึง ฟักทอง รวม 1 ทัพพี
- กลุ่มผลไม้ มะละกอ 6 ชิ้น (1 ส่วน)
- ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา

**มื้อว่างเช้า คือ นมรสจืด กล้วยน้ำว่า**

- กลุ่มนม นมรสจืด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)
- กลุ่มผลไม้ กล้วยน้ำว่า 1 ลูก (1 ส่วน)

**มื้อกลางวัน คือ ข้าวกล้อง ไก่ต้มผัก น้ำพริกปลาทุ ผักลวก ฝรั่ง**

- กลุ่ม ข้าว – แป้ง ข้าวกล้อง 3 ทัพพี
- กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อไก่ ปลาทุ 3 ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผัก ผัก แครอท ผักรวม รวม 1 ทัพพี
- กลุ่มผลไม้ ฝรั่ง 6 ชิ้น (1 ส่วน)
- ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา

**มื้อว่างบ่าย คือ นมรสจืด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล**

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

สำหรับตัวอย่างเมนูอาหารหญิงให้นมบุตร และเด็กอายุ 6 - 23 เดือน และคลิปสาธิตการจัดอาหารตามวัย สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี สามารถดูได้จาก QR Code ด้านข้างนี้

**มื้อเย็น คือ ข้าวกล้อง แกงเลี้ยงกุ้งสดผัดรวม ปลาผัดขิง แคนตาลูป**

- กลุ่ม ข้าว – แป้ง ข้าวสวย 3 ทัพพี
- เนื้อสัตว์ เนื้อปลา กุ้ง 2 ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผัก ผักรวม 2 ทัพพี
- กลุ่มผลไม้ แคนตาลูป 6 ชิ้น (1 ส่วน)
- ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา

จากตัวอย่างเมนูอาหารของหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป (ตึมนม 2 แก้ว) ซึ่งประกอบด้วย มื้อหลัก 3 มื้อ และมื้อว่าง 2 มื้อ จะเห็นได้ว่า เมนูอาหารใน 1 วันนั้น มีปริมาณอาหารครบทั้ง 6 กลุ่ม ตรงตามคำแนะนำของธงโภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป (ตึมนม 2 กล่อง) ซึ่งปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารต่างๆ รวมทั้งวัน มีดังนี้

▪ กลุ่มข้าว - แป้ง	8	ทัพพี/วัน
▪ กลุ่มผัก	4	ทัพพี/วัน
▪ กลุ่มผลไม้	4	ส่วน/วัน
▪ กลุ่มเนื้อสัตว์	9	ช้อนกินข้าว/วัน
▪ กลุ่มนม	2	แก้ว/วัน
▪ กลุ่มไขมัน ไม่เกิน	7	ช้อนชา/วัน



เมนูอาหารหญิงให้นมบุตร  
และเด็กอายุ 6 - 23 เดือน



วิดีโอสาธิต  
การจัดอาหารตามวัย



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# จาก...ธงโภชนาการ สู...จาน มืออร่อย

unicef  
for every child

## อาหารแม่

ข้าวกล้อง แกงจืดตำสิ่งหมูสับ ตับ  
ผัดผักทองใส่ไข่ มะละกอสุก



จานข้าวขนาด 9 นิ้ว

## มือว่างเช้า

นมรสจืด  
กล้วยน้ำว้า



จานผลไม้ขนาด 6 นิ้ว

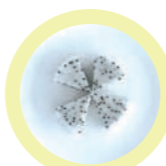
## มือเช้า

### อาหารลูก 10 - 11 เดือน

ข้าว ไข่ ฟักทอง  
กล้วยน้ำว้า 4 ชิ้น



มือว่าง  
ผลไม้ 4 ชิ้น



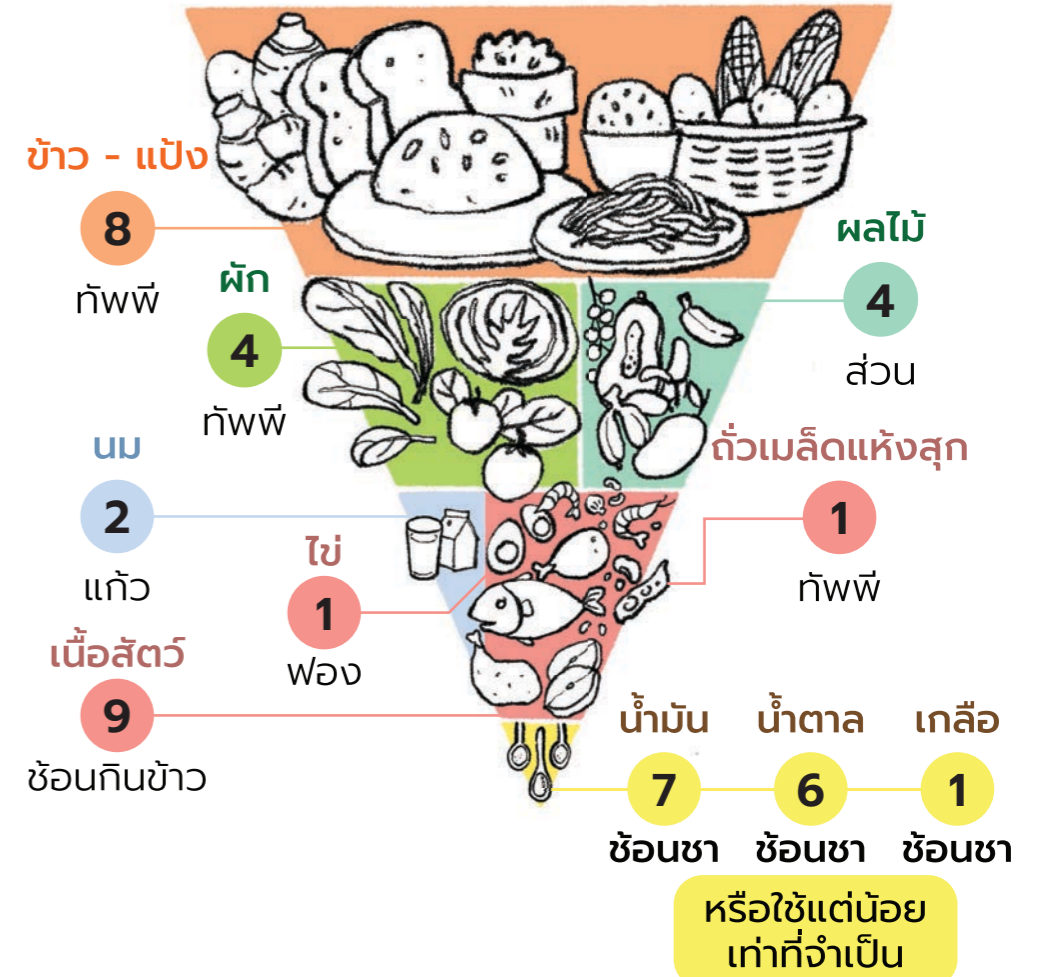
### อาหารลูก 12 - 23 เดือน

ข้าว แกงจืดตำสิ่งหมูสับ ตับ  
กล้วยน้ำว้า



จานข้าวขนาด 9 นิ้ว

ปริมาณอาหารที่ได้รับทั้งหมดใน 1 วัน  
สำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป



## อาหารแม่

ข้าวกล้อง ไก่ต้มพริก  
น้ำพริกปลา กุ้งลวก ฟรุ้ง



จานข้าวขนาด 9 นิ้ว

## มือว่างบ่าย

นมรสจืด  
ถั่วแดงต้มน้ำตาล



## มือกลางวัน

### อาหารลูก 10 - 11 เดือน

ข้าว ปลา แครอท



### อาหารลูก 12 - 23 เดือน

ข้าว ไก่ต้มพริก ฟรุ้ง



จานผลไม้ขนาด 6 นิ้ว

## มือเย็น

### อาหารแม่

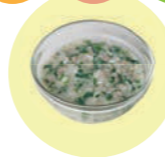
ข้าวกล้อง  
แกงเลียงกุ้งสดผักรวม  
ปลาผัดขิง  
แคนตาลูป



จานข้าวขนาด 9 นิ้ว

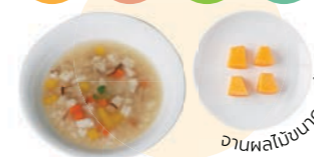
### อาหารลูก 10 - 11 เดือน

ข้าว ตับ ตำสิ่ง



### อาหารลูก 12 - 23 เดือน

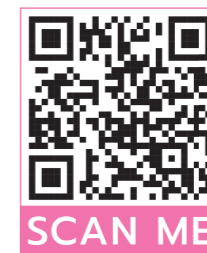
ข้าวต้มปลาเห็ดหอม แคนตาลูป



จานผลไม้ขนาด 6 นิ้ว



เมนูอาหารหญิง  
ให้นมบุตร  
และเด็กอายุ  
6 - 23 เดือน



คู่มือการจัดอาหาร  
ตามวัย



## 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 อนุรักษชนะพล
2. นางสาวอนัญญา แซ่มเสื่อ

### พิมพ์ครั้งที่ 1

สนับสนุนการจัดพิมพ์

จัดทำโดย

พิมพ์ที่

เมษายน 2567 จำนวน 2,000 ชุด

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

บริษัท ตะวันออกการพิมพ์ และบรรจุภัณฑ์ จำกัด