กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

unicef
for every child

โภชนาการ สำหรับเด็ก อายุ 2-5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 2 – 5 ปี ดังนี้
(ผู้สอนอธิบายปริมาณตามตารางด้านล่างนี้)

กลุ่มอาหาร		หน่วยตวงครัวเรือน	ปริมาณ
ข้าว - แป้ง		ทัพพี	4
ผัก		ทัพพี	1.5
ผลไม้		ส่วน	2
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	6
	ไข่	ฟอง	1
	* ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	1
นม		แก้ว	2
ไขมัน น้ำตาล และ เกลือ	ไขมัน	ช้อนชา	1.5
	น้ำตาล	ช้อนชา	3

* กินถั่วเมล็ดแห้งสุก สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

- กินผักใบเขียวที่มีโฟเลตสูง อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ เช่น ตำลึง คะน้า ผักโขม
- กินผลไม้วิตามินซีสูง อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม
- กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น กินตับ กินเลือดหมู/ไก่ เครื่องในสัตว์ ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
- ดื่มนมรสจืด วันละ 2 แก้ว (1 แก้ว ปริมาณเท่ากับ 200 มิลลิลิตร)
- เด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ทุกคน กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ชวนลูกเล่น ลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น การเล่นสมมุติที่เป็นเรื่องราว
- ควรให้ลูกนอนหลับเพียงพอ วันละ 11 - 14 ชั่วโมง

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

unicef
for every child

ข้าว - แป้ง

4

ทัพพี

ผัก

1.5

ทัพพี

SCAN ME

ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผลไม้

2

ส่วน

SCAN ME

ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

นม

2

แก้ว

เนื้อสัตว์

6

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก

1

ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ไขมัน

1.5

ช้อนชา

น้ำตาล

3

ช้อนชา

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

เล่นกับลูก

นอนวันละ
11-14 ชั่วโมง

กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มข้าว - แป้ง แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มข้าว - แป้ง ที่สามารถแลกเปลี่ยนพลังงานให้ได้เท่ากับข้าวสวย 1 ทัพพี

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

อาหารกลุ่มนี้มีคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งเด็กอายุ 2 – 5 ปี จะต้องกินอาหารกลุ่มข้าว – แป้ง ให้ได้ 4 ทัพพีต่อวัน

ข้อแนะนำ ข้าว หรือธัญพืชต่าง ๆ ต้องหุงต้มให้ที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม ไม่เหนียว หรือแข็งเกินไป เนื่องจากเด็กจะเคี้ยวไม่ละเอียด ทำให้อาหารย่อยยากและเด็กอาจเบื่ออาหารได้

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

ข้าว - แป้ง 1 ทัพพี

แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

ข้าวสวย

ข้าวกล้อง

ข้าวเหนียว
½ ทัพพี

เส้นหมี่

เส้นเล็ก

เส้นใหญ่

วุ้นเส้น

บะหมี่

สปาเก็ตตี้

มักกะโรนี

ขนมปังโฮลวีท
1 แผ่น

มัน

ข้าวโพด

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผัก แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มผัก ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน

ผักใบสุก 1 ทัพพี เช่น ผักบุ้งสุก ตำลึงสุก กุยช่ายสุก ผักกาดขาวสุก กวางตุ้งสุก เป็นต้น

ซึ่งผักใบสุก 1 ทัพพี สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร เท่ากับ ผักใบดิบ 2 ทัพพี เช่น ผักบุ้งสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ผักบุ้งดิบ 2 ทัพพี เป็นต้น

ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี เช่น คะน้า ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี แครอท แตงกวา ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา บวบ ฟักทอง เป็นต้น

ซึ่งผักชิ้นสุก 1 ทัพพี สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหาร เท่ากับ ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี เช่น ถั่วฝักยาวสุก 1 ทัพพี เท่ากับ ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี หรือ แครอทสุก 1 ทัพพี เท่ากับ แครอทดิบ 1 ทัพพี เป็นต้น

ผักที่มีใยอาหารสูง เช่น กุยช่าย บรอกโคลี เป็นต้น

ผักที่มีใยอาหารปานกลาง เช่น กวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง คะน้า ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว เป็นต้น

ผักที่มีใยอาหารต่ำ เช่น แครอท ถั่วลันเตา บวบ มะละกอดิบ กะหล่ำปลี เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ผักกาดขาว ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วงอก เป็นต้น

ควรกินผักให้หลากหลาย เนื่องจากผักเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารพฤกษเคมี ช่วยให้ขับถ่ายได้ง่าย ช่วยต้านการเกิดอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ลดการสร้างและการดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกาย

เคล็ดลับ ควรเริ่มให้ผักที่ผ่านการต้มหรือลวกให้สุก จะทำให้ผักนิ่มและมีรสชาติดีขึ้น และควรหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงประกอบอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 – 5 ปี สามารถกินได้ทั้งผักสุก และผักสด ถ้าเป็นผักสดต้องเลือกผักที่มีรสหวานและมีสีสันน่ากิน เช่น แครอท แตงกวา มะเขือเทศ ถ้าเป็นผักใบอาจต้องลวกเพื่อให้นิ่มและมีรสหวาน เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี และถ้าเป็นฟักทอง หรือข้าวโพดอ่อน ต้องต้มให้สุกก่อนให้เด็กกิน

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

ผักสุก 1 ทัพพี

แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ผักใบ

ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี

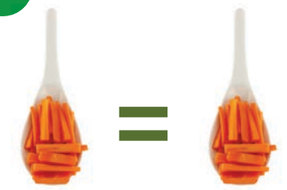
ผักบุ้ง กุยช่าย ตำลึง

ผักโขม กวางตุ้ง ปวยเล้ง

กะหล่ำปลี ผักกาดขาว

ผักชิ้น

ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี = ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี



แครอท ถั่วลันเตา บวบ บรอกโคลี

คะน้า ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว เห็ดนางฟ้า

เห็ดฟาง ฟักทอง ถั่วงอก ดอกกะหล่ำ

ผักชิ้นดิบ

แครอท มะละกอ

ถั่วฝักยาว แตงกวา

มะเขือเทศ

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มผลไม้ แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

มาดูกันว่าผลไม้อะไรในกลุ่มผลไม้ ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนกันและได้ปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน

- **ผลไม้ที่มีใยอาหารต่ำ** สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น ชมพู่ มะม่วงสุก แตงโม เป็นต้น
- **ผลไม้ที่มีใยอาหารปานกลาง** สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น สาลี่ มะละกอ ส้ม มังคุด แคนตาลูป กล้วยหอม เป็นต้น
- **ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง** สามารถแลกเปลี่ยนปริมาณใยอาหารใกล้เคียงกัน เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล แก้วมังกร มะม่วงดิบ ลูกพลับ ลองกอง กล้วยน้ำว้า องุ่น เป็นต้น

ผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินซี แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารพฤกษเคมี ซึ่งช่วยเสริมภูมิต้านทานและป้องกันโรคต่าง ๆ และป้องกันความเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยระบบขับถ่าย

เคล็ดลับ การแนะนำผลไม้สำหรับเด็ก ควรเป็นผลไม้ที่ให้พลังงาน ใยอาหาร วิตามินซี และน้ำตาลในปริมาณเหมาะสมกับเด็ก

- ฝึกให้กินผลไม้ตั้งแต่เล็ก โดยกินทีละน้อยแต่กินสม่ำเสมอและสร้างแรงเสริมทางบวก เช่น โอบกอดและชื่นชมเด็กทันที ทุกครั้งที่เด็กกินผลไม้ได้
- หากเด็กปฏิเสธต้องพยายามยื่นให้หลาย ๆ ครั้ง หรือให้เลือกชนิดผลไม้ที่เด็กชอบด้วยตัวเอง
- พ่อแม่ช่วยกระตุ้นความอยากกินให้เด็กได้ เช่น นั่งกินผลไม้ด้วยกัน และพ่อแม่แสดงท่าทางที่อร่อยเมื่อกินผลไม้ หรือแสดงบทบาทเป็นการ์ตูนตัวโปรดของลูกที่ชอบกินผักผลไม้ จะช่วยชักจูงให้เด็กคล้อยตาม เป็นต้น

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

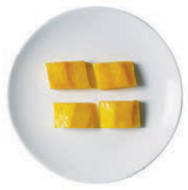
unicef
for every child

ผลไม้ 1 ส่วน

ปริมาณเท่ากับครึ่งส่วนของผู้ใหญ่
แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ใยอาหารต่ำ

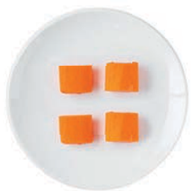
ชมพู่
4 ชิ้น


มะม่วงสุก
4 ชิ้น

แตงโม
4 ชิ้น

ใยอาหารปานกลาง

สาลี่
4 ชิ้น


มะละกอสุก
4 ชิ้น

ส้ม
1 ผลกลาง

แคนตาลูป
4 ชิ้น

กล้วยหอม
ครึ่งลูก

สับปะรด
4 ชิ้น

ใยอาหารสูง

กล้วยน้ำว้า
1 ลูก

ฝรั่ง
4 ชิ้น

แอปเปิ้ล
4 ชิ้น

แก้วมังกร
4 ชิ้น

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มนี้แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน ซึ่งเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว มีโปรตีน ประมาณ 3 - 5 กรัม มาดูกันว่าอาหารอะไรในกลุ่มเนื้อสัตว์ 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 3 ช้อนกินข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว **(½ หลอด) หรือเต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว** หรือ เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว **(⅔ หลอด)**

ข้อแนะนำ : ใน 1 วัน เด็กอายุ 2 – 5 ปี จำเป็นต้องกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งสุก และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง ตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการ

เคล็ดลับ

- ตับ ไข่แดง เลือด จะช่วยป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- เนื้อปลา ช่วยเพิ่มความจำ การพัฒนาด้านเรียนรู้ของลูกน้อยได้รวดเร็วขึ้น
- เนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ที่มีแร่ธาตุ ส่งผลต่อการทำงานของประสาทและสมอง
- อาหารทะเล มีไอโอดีนมีผลต่อพัฒนาการด้าน IQ ของลูกน้อย

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน

เนื้อ

หมู

ไก่

ปลาทู

ปลา

ปลาดุก

ปลาช่อน

กุ้ง

ปลาหมึก

หอยแมลงภู่

ตับหมู

ตับไก่

เลือด

ลูกชิ้น

ไข่ครึ่งฟอง

เต้าหู้ไข่
6 ช้อนกินข้าว

เต้าหู้ขาวอ่อน
6 ช้อนกินข้าว

เต้าหู้ขาวแข็ง
2 ช้อนกินข้าว

ถั่วเขียวสุก
3 ช้อนกินข้าว

ถั่วดำสุก
3 ช้อนกินข้าว

ถั่วแดงสุก
3 ช้อนกินข้าว

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มนม แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม

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

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

ข้อแนะนำ : พ่อแม่ควรระวังไม่ให้นมลูกมากเกินไปจนลูกอิ่ม และไม่ยอมรับประทานอาหาร นอกจากนี้ ยังอาจทำให้ลูกได้รับแคลเซียม และโปรตีนจากนมมากเกินไป ทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้น้อยลง และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ดังนั้นจึงควรรับประทานนมตามคำแนะนำในธงโภชนาการเด็กอายุ 2 – 5 ปี

อาหารแลกเปลี่ยนกลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ

กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น หรือกินตามคำแนะนำ

- ไขมัน 1.5 ช้อนชา
- น้ำตาล 3 ช้อนชา
- เกลือเสริมไอโอดีน ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

unicef
for every child

นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)

แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม

นมรสจืด
1 แก้ว/กล่อง
200 มิลลิลิตร

โยเกิร์ต
รสธรรมชาติ
1 ถ้วยครึ่ง

เต้าหู้ขาวแข็ง
1 แผ่น

เต้าหู้ขาวอ่อน
7 ช้อนกินข้าว

กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ

กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น หรือกินตามคำแนะนำ

ไขมัน 1 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา

เด็กอายุ 2 – 5 ปี ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิดเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

กินอาหารหลากหลายชนิดในกลุ่มเดียวกัน

- กลุ่มผัก เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ เน้นกินผักใบเขียวที่มีโฟเลตสูง อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ เช่น ตำลึงสุก
- กลุ่มผลไม้ เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม
- กลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น กินตับ กินเลือด ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง
- กลุ่มนม เพื่อป้องกันแคลเซียมต่ำ ควรดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว/กล่อง (1 แก้ว/กล่อง ขนาด 200 มิลลิลิตร) ในนมมีแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมที่ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ทุกคน ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การติดตามการเจริญเติบโต

โดยการชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/วัดส่วนสูง ของเด็กทุก 3 เดือน และบันทึกข้อมูลลงในกราฟการเจริญเติบโต ทั้ง 3 กราฟ ได้แก่ กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และกราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เพื่อใช้ในการติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก ความยาว/ส่วนสูงของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

พัฒนาการ

การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) เป็นคู่มือที่ใช้ในการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย 5 ด้าน ประเมินพัฒนาการเด็กที่อายุ 9, 18, 30, 42 และ 60 เดือน เพื่อดูว่าเด็กสามารถทำอะไรได้ในแต่ละช่วงวัย ซึ่งอาจมีทักษะบางอย่างที่เด็กปกติ จำนวนหนึ่งทำได้เร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์นี้เล็กน้อย ควรกระตุ้นตามคำแนะนำ หากมีความกังวลเรื่องพัฒนาการของลูกควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

เด็กอายุ 2-5 ปี ต้องเน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

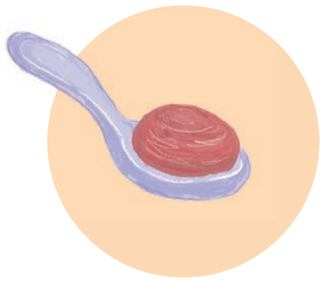
unicef
for every child

กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ
เน้นกินผักใบเขียว
ที่มีโฟเลตสูง
อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
เช่น ตำลึงสุก

กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ
ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม



กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก
เช่น กินตับ กินเลือด
ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

กินอาหารหลากหลายชนิด ในกลุ่มเดียวกัน

กลุ่มนม

เพื่อป้องกันแคลเซียมต่ำ
ควรดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว/กล่อง
(1 แก้ว/กล่อง ขนาด 200 มิลลิลิตร)
ในนมมีแร่ธาตุที่สำคัญคือ แคลเซียม
ที่ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปีทุกคน
ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การติดตามการเจริญเติบโต

โดยการชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/วัดส่วนสูงของเด็กทุก 3 เดือน
และบันทึกข้อมูลลงในกราฟการเจริญเติบโตทั้ง 3 กราฟ
ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงของเด็ก
ว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

พัฒนาการ

การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริม
พัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) เป็นคู่มือที่ใช้ในการประเมินพัฒนาการ
เด็กปฐมวัย 5 ด้าน ประเมินพัฒนาการเด็กที่อายุ 9, 18, 30, 42 และ 60 เดือน
เพื่อดูว่าเด็กสามารถทำอะไรได้ในแต่ละช่วงวัย
ซึ่งอาจมีทักษะบางอย่างที่เด็กปกติจำนวนหนึ่งทำได้เร็วหรือช้า
กว่าเกณฑ์นี้เล็กน้อย ควรกระตุ้นตามคำแนะนำ หากมีความกังวล
เรื่องพัฒนาการของลูกควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข

อาหารหรือขนมที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารหรือขนมที่ควรหลีกเลี่ยง

- นมรสหวาน เช่น นมรสช็อกโกแลต นมรสสตรอเบอร์รี เป็นต้น
- นมเปรี้ยว เช่น นมเปรี้ยวรสสตรอเบอร์รี นมเปรี้ยวรสส้ม นมเปรี้ยวรสผลไม้รวม เป็นต้น
- ขนมกรุบกรอบหรือขนมที่มีรสหวาน เช่น มันฝรั่งทอด ขนมปังแท่ง ช็อกโกแลต ลูกอม อมยิ้ม เป็นต้น
- น้ำหวานหรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เป็นต้น
- อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด เป็นต้น
- ขนมเบเกอรี่ เช่น โดนัท คุกกี้ เค้ก เป็นต้น

เพราะอาหารเหล่านี้อุดมไปด้วยไขมัน เกลือ และน้ำตาล ทำให้เด็กไม่อยากกินอาหาร และยังทำให้เด็กอ้วน ฟันผุ แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่พูดคุยกับลูกโดยบอกถึงผลเสียที่มีต่อสุขภาพ ว่ามีอะไรบ้าง และ ทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง โดยไม่ซื้อของเหล่านี้ติดบ้านไว้ ให้เปลี่ยนนิสัยการกิน มากินอาหารที่มีประโยชน์ทดแทน เช่น

- นม ควรเป็นนมรสจืด สำหรับเด็กที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน อายุ 3 ปี ขึ้นไป เปลี่ยนชนิดนม จากนมรสจืดเป็นนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยรสจืดแทน
- ผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะละกอ แอปเปิ้ล แคนตาลูป ส้ม กล้วย เป็นต้น
- ขนมไทยที่หวานน้อย เช่น ขนมฟักทอง ขนมมัน เต้าส่วน ถั่วแปบ ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เป็นต้น

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

อาหารหรือขนมที่ควรหลีกเลี่ยง

unicef
for every child

อาหารหรือขนมที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะอุดมไปด้วย ไขมัน เกลือ และน้ำตาล

ตัวอย่างอาหารหรือขนมที่มีประโยชน์

ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

เด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน – 5 ปี เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง ส่วนใหญ่ได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องเสริมธาตุเหล็กให้เพียงพอเพื่อพัฒนาสมองและสร้างภูมิต้านทานโรค

เด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ทุกคนที่มารับบริการที่คลินิกเด็กสุขภาพดี ในสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งจะได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กตามที่กำหนดไว้ในชุดสิทธิประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โดยมีคำแนะนำการให้ยาดังนี้

- เด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กที่มีปริมาณธาตุเหล็ก 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เด็กอายุ 2 - 5 ปี ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก ที่มีปริมาณธาตุเหล็ก 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

unicef
for every child

ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปีทุกคน
ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

เด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน – 5 ปี เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโต
ทั้งร่างกายและสมอง ส่วนใหญ่ได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ
จึงจำเป็นต้องเสริมธาตุเหล็กให้เพียงพอ เพื่อพัฒนาสมอง
และสร้างภูมิต้านทานโรค

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1 - 5 ปี) มีทั้งหมด 9 ข้อ มาดูกันว่ามีอะไรบ้าง

1.ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน

2. ให้อาหารครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน

3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมรสจืด

4. ฝึกให้กินผักและผลไม้รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย

5. ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

7. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม

8. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย

9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก

unicef for every child

อายุ 1 - 5 ปี

1 ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพ ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน

2 ให้อาหารครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน

3 ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมรสจืด

4 ฝึกให้กินผักและผลไม้ รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย

5 ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

6 ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

7 ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน และน้ำอัดลม

8 ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม ตามวัยจนเป็นนิสัย

9 เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโต และพัฒนาการ

จากธงโภชนาการ สู่ จานมื้ออร่อย

- เรามาดูกันว่าจากธงโภชนาการปริมาณอาหารที่แนะนาให้กินใน 1 วัน สามารถจัดเป็นอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 2 มื้อ ได้ ดังนี้ (ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ
- เป็นเมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 – 5 ปี)
- **มื้อเช้า ข้าวต้มปลาผักสามสี ส้ม**
  - กลุ่มข้าว - แป้ง ข้าวสวย 1 ทัพพี
  - กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อปลา 2 ช้อนกินข้าว
  - กลุ่มผัก ฟักทอง แครอทเห็ดหอม รวม 0.5 ทัพพี
  - กลุ่มผลไม้ ส้ม 1 ผล (1 ส่วน)
  - ไขมันจากอาหาร และการประกอบอาหาร รวม 2 ช้อนชา
- **มื้อว่างเช้า คือ นมรสจืด**
  - กลุ่มนม นมรสจืด 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร
- **มื้อกลางวัน คือ ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำหมูสับ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล**
  - กลุ่ม ข้าว - แป้ง เส้นเล็ก 1.5 ทัพพี
  - กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว ลูกชิ้นหมู 1 ช้อนกินข้าว
  - ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ช้อนกินข้าว
  - กลุ่มผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก รวม 0.5 ทัพพี
  - ไขมัน 0.5 ช้อนชา ใช้สำหรับน้ำมันกระเทียมเจียว
  - น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- **มื้อว่างบ่าย คือ นมรสจืด ฝรั่ง**
  - กลุ่มนม นมรสจืด 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร
  - กลุ่มผลไม้ ฝรั่ง 2 ชิ้น (0.5 ส่วน)
- **มื้อเย็น คือ ข้าวสวย แกงจืดตำลึงหมูสับ ไข่ยัดไส้ แก้วมังกร**
  - กลุ่ม ข้าว - แป้ง ข้าวสวย 1.5 ทัพพี
  - กลุ่มเนื้อสัตว์ หมูสับ ไก่สับ รวม 2 ช้อนกินข้าว
  - กลุ่มผัก ตำลึง ข้าวโพดอ่อน มะเขือเทศ หอมใหญ่ รวม 0.5 ทัพพี
  - กลุ่มผลไม้ แก้วมังกร 2 ชิ้น (0.5 ส่วน)
  - ไข่ 1 ฟอง
  - ไขมัน 1 ช้อนชา ใช้สำหรับทอดไข่

จากตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 – 5 ปี ซึ่งประกอบด้วยมื้อหลัก 3 มื้อ และมื้อว่าง 2 มื้อ จะเห็นได้ว่า เมนูอาหารใน 1 วันนั้นมีปริมาณอาหารครบทั้ง 6 กลุ่ม ตรงตามคำแนะนำของธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2 -5 ปี ซึ่งปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารต่าง ๆ รวมทั้งวัน มีดังนี้

กลุ่มข้าว - แป้ง	4	ทัพพี
กลุ่มผัก	1.5	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	2	ส่วน
กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งสุก		
• เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว		
• ไข่ 1 ฟอง		
• ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ช้อนกินข้าว		
กลุ่มนม	2	แก้ว
กลุ่มไขมัน	1.5	ช้อนชา

เมนูตัวอย่าง*สำหรับ*เด็กอายุ 2 – 5 ปี สามารถดูได้จาก QR code ด้านข้างนี้

SCAN ME

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

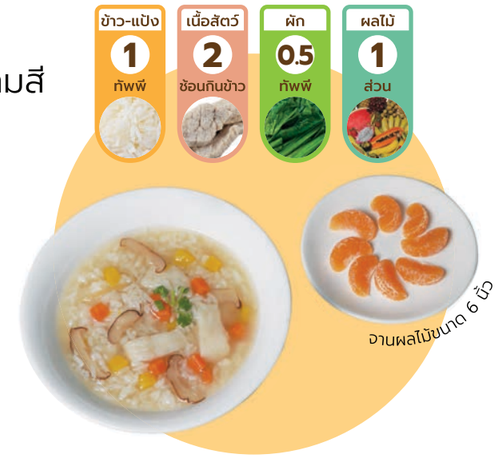
จาก...ธงโภชนาการ สู่...จาน มื้ออร่อย

unicef
for every child

ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

มื้อเช้า

ข้าวต้มปลาผักสามสี
ส้ม

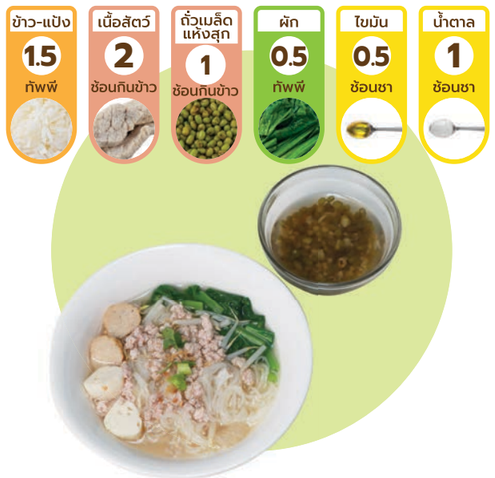


มื้อว่างเช้า

นมรสจืด

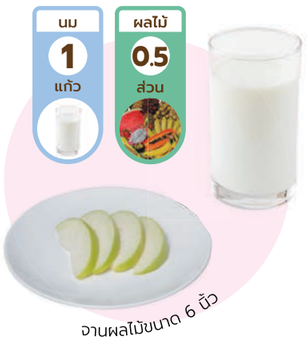
มื้อกลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูสับ
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



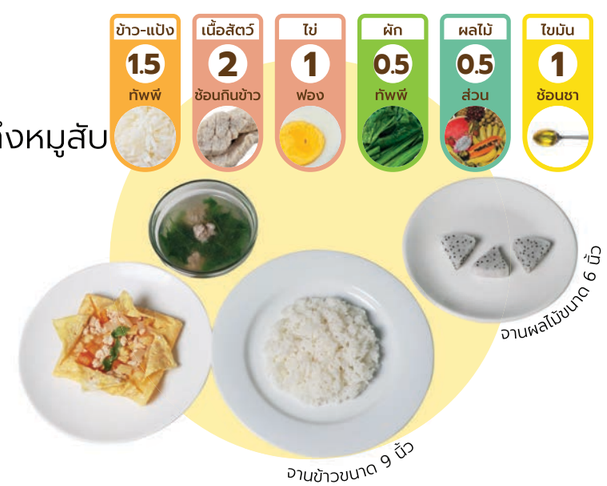
มื้อว่างบ่าย

นมรสจืด
ฝรั่ง



มื้อเย็น

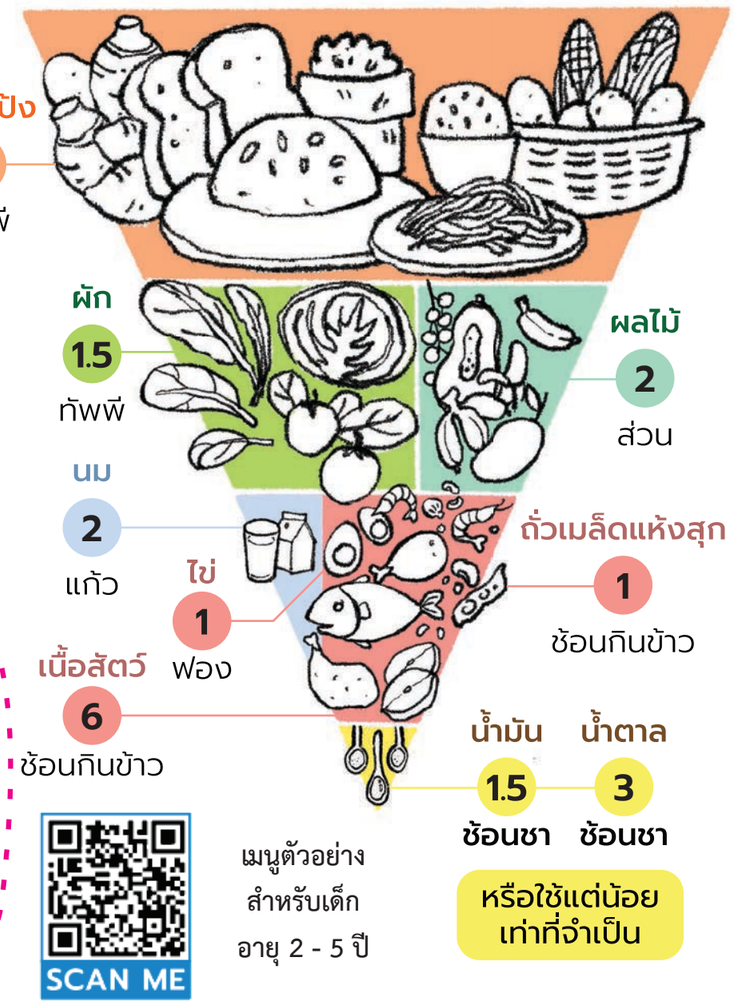
ข้าวสวย
แกงจืดตำลึงหมูสับ
ไข่ยัดไส้
แก้วมังกร



ทราบหรือไม่

1. ผักใบเขียวมีโฟเลตสูง ควรรับประทาน อย่างน้อย 1 มื้อ เช่น ตำลึงสุก 1 ช้อนกินข้าว
2. รับประทานผลไม้วิตามินซีสูงอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม
3. รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เครื่องใน เลือดสัตว์ ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

ปริมาณอาหารที่ได้รับทั้งหมดใน 1 วัน



SCAN ME

เมนูตัวอย่าง
สำหรับเด็ก
อายุ 2 - 5 ปี

หรือใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. แพทย์หญิงอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล อธิบดีกรมอนามัย
2. ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย
3. แพทย์หญิงวิสารัตน์ 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. นางสาวอารียา กูโน	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
7. นางสาวภาพิมล บุญอิ้ง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
8. นางนภัทร พิศาลบุตร	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัย	องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

ภาพประกอบและจัดวางรูปเล่ม

1. นางสาววารุณี อนุรักษ์ชนะพล
2. นางสาวอนัญญา แช่มเสือ

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2567 จำนวน 2,000 ชุด
สนับสนุนการจัดพิมพ์ องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
พิมพ์ที่ บริษัท ตะวันออกการพิมพ์ และบรรจุภัณฑ์ จำกัด