ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ข้าว-แป้ง
วันละ 7 8 9 ทัพพี

ผัก
วันละ 4 ทัพพี

ผลไม้
วันละ 1 2 3 ส่วน

นม
วันละ 1–2 แก้ว

เนื้อสัตว์
วันละ 6 7 8 ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว

ดื่มน้ำ 8 แก้ว

น้ำตาล น้ำมัน เกลือ
วันละน้อยๆ

วันละ 30 นาที

วันละ 7-9 ชั่วโมง

1,400 กิโลแคลอรี	1,600 กิโลแคลอรี	1,800 กิโลแคลอรี
(หญิง-ชาย กิจกรรมเบา)	(หญิง กิจกรรมปานกลาง)	(ชาย กิจกรรมปานกลาง)
เช่น อยู่บ้าน ทำงานหรือกิจกรรมเล็กน้อย	เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ	เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ

โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ

ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

ดูแลน้ำหนักตัว

ลด
หวาน มัน เค็ม
งด/ลด
แอลกอฮอล์

1. กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
3. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาล ให้มากเป็นประจำ
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว และผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
6. หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีดื่มนมได้วันละ 2 แก้ว

อาหารกลุ่ม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
	1,400 หญิง-ชาย กิจกรรมเบา	1,600 หญิง กิจกรรมปานกลาง	1,800 ชาย กิจกรรมปานกลาง
ข้าวแป้ง (ทัพพี)	5	7	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	2
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	2	2	2
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	6	6	6
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีดื่มนมได้วันละ 1 แก้ว

อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียม 500 มิลลิกรัม

ข้าวแป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	1	1	1
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	7	7	7
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีไม่ดื่มนม

อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียม 750-1,000 มิลลิกรัม

ข้าวแป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	8	10	12
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	0	0	0
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	8	8	8
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

ผู้สูงอายุแข็งแรง
ไม่ซึด สมองดี

กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
กินตับสลับวัน กินผัก ผลไม้เป็นประจำ
ลด หวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย
และไม่ลืมดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ

สำนักโภชนาการ

LINE

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://nutrition.anamai.moph.go.th

สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล
www.inmu.mahidol.ac.th