

รูปร่างอาหารผู้สูงอายุ

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและเมล็ดถั่วทุกชนิด

กินข้าวกล้อง



กินผัก ผลไม้เป็นประจำ



ดูแลน้ำหนักตัว



กรมอนามัย
สำนักงานเขตราชเทวี

พลังอายุแข็งแรง ไม่ชืด สมองดู



กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก



กินตับสัปดาห์

กินผัก ผลไม้เป็นประจำ

ลดหวาน มัน เค็มให้เป็นนิสัย

ไม่ดื่มดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ



สำนักโภชนาการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>