

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

(ตามมติที่ประชุม คณะกรรมการฯ FB DGs ครั้งที่ 3/2565 ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2565)

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (ภาพรวม)

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามระยะของการตั้งครรภ์
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงให้นมบุตร

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารก (แรกเกิดจนถึงอายุ 12 เดือน)

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

*ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารรถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเริ่มให้ก่อนได้

แต่ไม่ก่อนอายุครบ 4 เดือน

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (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

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียน/วัยรุ่น

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่แต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน/ผู้สูงอายุ

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่แต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวและรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์