

อาหารแลกเปลี่ยน ตาม รงโภชนาการ

ข้าว - แป้ง ^{ตัวอย่าง 1} (แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน) ^{กัฟพี}

ข้าวสวย ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว ½ กัฟพี นมแป้งโฮลวีท 1 แผ่น
เส้นหมี่ เส้นเล็ก เส้นใหญ่ วุ้นเส้น บะหมี่
มัน ข้าวโพด สุกากัดดี มัทกะโรนี

ผลไม้ ^{ตัวอย่าง 1} ผลไม้ 1 กำปั้นวางบนชาม 6 นิ้ว (แลกเปลี่ยนตามปริมาณอาหาร) ^{ส่วน}

โยอาหารต่ำ
ชมพู 2 ผล มะม่วงสุก ครึ่งผลกลาง แดงโม 6 ชิ้น
มะลากลูกลูก 6 ชิ้น มังคุด 4 ผล เงาะ 4 ผล ส้มโอ 2 กลีบ
สาลี่ 6 ชิ้น สับ แคนตาลูป สับปรด ลำไย 8 ผล

ลองกอง 8 ผล กล้วยน้ำว้า 1 ลูก องุ่น 8 ผล ฝรั่ง 6 ชิ้น
แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก แก้วมังกร 6 ชิ้น มะม่วงดิบ ครึ่งผลกลาง ลูกพลับ 6 ชิ้น

นม ^{ตัวอย่าง 1} แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม ^{แก้ว/กล่อง (250ml)}

นมรสจืด 1 แก้ว/กล่อง 200 มิลลิลิตร โยเกิร์ต สรรพชาติ 1 ถ้วยครึ่ง เต้าหู้ขาว 1 แผ่น
เต้าหู้ขาวอ่อน 7 ช้อนกินข้าว ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว

ผักสุก ^{ตัวอย่าง 1} (แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร) ^{กัฟพี}

ผักใบ
ผักใบสุก 1 กัฟพี = ผักใบดิบ 2 กัฟพี =
ผักโขม กุยช่าย ผักโบท ผักกาดเขียว ผักกาดขาว ผักกาดหอม ผักกาดปลี ผักกาดหอม ผักกาดปลี ผักกาดหอม ผักกาดปลี ผักกาดหอม ผักกาดปลี

ผักชิ้น ^{ตัวอย่าง 1} ผักชิ้นสุก 1 กัฟพี = ผักชิ้นดิบ 1 กัฟพี =

ผักชิ้นสุก **ผักชิ้นดิบ**
แครอท มะเขือเปราะ มะระจีน ถั่วลันเตา แครอท หัวปลี มะละกอ บวบ มะละกอ หัวปลี บรอกโคลี ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ แดงกวา
คะน้า ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว เห็ดนางฟ้า ถั่วถั่วงอก มะเขือเทศ
เห็ดฟาง ฟักทอง ถั่วถั่วงอก ดอกกะหล่ำ

เนื้อสัตว์ ^{ตัวอย่าง 1} (แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน) ^{ช้อนกินข้าว}

เนื้อ หมู ไก่ ปลา กุ้ง ปลาหมึก หอยแมลงภู่ ตับหมู ตับไก่ เลือด ไข่ ครั้งฟอง
เต้าหู้ไข่ เต้าหู้ขาวอ่อน เต้าหู้ขาวแข็ง ถั่วเขียวสุก 6 ช้อนกินข้าว 6 ช้อนกินข้าว 2 ช้อนกินข้าว 1 กัฟพี

ถั่วเมล็ดแห้งสุก
1 กัฟพี จะเท่ากับ ถั่วเมล็ดแห้งสุก 3 ช้อนกินข้าว

ตัวอย่างการจัดอาหาร สำหรับ 1 วัน

สำหรับเด็กอายุ 6 - 11 ปี

อาหารเช้า แซนวิชทูน่า
นมแป้งโฮลวีท 2 แผ่น
ทูน่า 3 ช้อนกินข้าว
ผักกาดหอม มะเขือเทศ หอมใหญ่ แครอท กระหล่ำปลีม่วง 0.5 กัฟพี
นมรสจืด 1 แก้ว

มื้อกลางวัน ข้าวมันไก่ใส่ตับเลือด
เลือด ตับ 1 ช้อนกินข้าว
แตงกวา 0.5 กัฟพี
ไก่ต้ม 3 ช้อนกินข้าว
ข้าว 3 กัฟพี

มื้อเย็น ไข่พะโล้ + ผักคะน้าใส่หมู
นมรสจืด + แดงโม
ไข่ 1 ฟอง
ผักคะน้า 1 กัฟพี
หมู 3 ช้อนกินข้าว
ข้าว 2 กัฟพี
นมรสจืด 1 แก้ว

หมายเหตุ
• ดื่มน้ำวันละ 6 - 10 แก้ว
• เน้นกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น สันในหมู อกไก่ เนื้อปลา

ตัวอย่างการจัดอาหาร สำหรับ 1 วัน

สำหรับเด็กอายุ 12 - 18 ปี

อาหารเช้า โจ๊กหมูใส่ไข่และตับ
ตับ 1 ช้อนกินข้าว
ไข่ 1 ฟอง
ข้าว 3 กัฟพี
หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
มะม่วงดิบ 1.5 ส่วน
ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว
นมรสจืด 1 กล่อง (250ml.)

มื้อกลางวัน แกงส้มกุ้งผัดรวมและปลาทอด
กุ้ง 2 ช้อนกินข้าว
ปลาทอด 2 ช้อนกินข้าว
ข้าว 3 กัฟพี
ผัดผักหมูสับ และต้มจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว
ผักนึ่ง 0.5 กัฟพี
หมูสับ 3 ช้อนกินข้าว
เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว
ข้าว 3 กัฟพี
ฝรั่ง 1 ส่วน
นมรสจืด 1 แก้ว (250ml.)

มื้อเย็น ผัดผักหมูสับ และต้มจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว
ฝรั่ง 1 ส่วน
นมรสจืด 1 แก้ว (250ml.)

หมายเหตุ
• ดื่มน้ำวันละ 7 - 13 แก้ว
• เน้นกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น สันในหมู อกไก่ เนื้อปลา
• เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว = เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

รงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 6 - 11 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินภายใน 1 วัน

ข้าว - แป้ง 7 กัฟพี

ผัก 2 กัฟพี

ผลไม้ 2 ส่วน

นมรสจืด 2 แก้ว

เนื้อสัตว์ 9 ช้อนกินข้าว

ไข่ 1 ฟอง

น้ำมัน/น้ำตาล/เกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น
น้ำมัน ไม่กิน 3 ช้อนชา
น้ำตาล ไม่กิน 5 ช้อนชา
เกลือ ไม่กิน 1 ช้อนชา

กินถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 กัฟพี สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือวันเว้นวัน

ดื่มน้ำ วันละ 6 - 10 แก้ว

ออกกำลังกาย วันละ 60 นาที

นอน วันละ 9 - 12 ชั่วโมง

กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 12 - 18 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินภายใน 1 วัน

ข้าว - แป้ง 9 ถ้วย



ผัก 3 ถ้วย



ผลไม้ 4 ส่วน



นมรสจืด 2 แก้ว



เนื้อสัตว์ 12 ช้อนกินข้าว

ไข่ 1 ฟอง

น้ำมัน/น้ำตาล/เกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

น้ำมัน ไม่เกิน 4 ช้อนชา
น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา
เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา



กินถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือวันเว้นวัน
ดื่มน้ำ วันละ 7 - 13 แก้ว
ออกกำลังกาย วันละ 60 นาที
นอน วันละ 8 - 10 ชั่วโมง
วัยรุ่นหญิงอายุ 13 - 18 ปี ได้รับธาตุเหล็กร่วมกับกรดโฟลิกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ธงโภชนาการคืออะไร?

การกินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม เน้นการกินอาหารให้หลากหลายชนิด



ธงโภชนาการ เป็นธงปลายแหลม แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมาก และปลายธงด้านล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น จุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ "สัดส่วน" และ "ความหลากหลาย" ของปริมาณอาหารที่คนไทยควรบริโภค 1 วันและนำไปสู่การปฏิบัติ

กินอาหารให้หลากหลาย คือ กินอาหารหลาย ๆ ชนิดหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำๆ เพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดหนึ่งที่กินประจำ

อาหารแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม



กลุ่มข้าว - แป้ง

ให้สารอาหารสำคัญ คือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกายเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่หากได้รับมากเกินไป จะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันสะสมในร่างกาย

กลุ่มผัก

ให้สารอาหารสำคัญ คือ วิตามิน แร่ธาตุ เป็นแหล่งใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ช่วยลดการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาล คอลเลสเตอรอลในเลือด ต้องล้างให้สะอาดก่อนกิน ในแต่ละวันควรกินผักให้ครบ 5 สี เช่น ผักบุ้ง มะเขือเทศ พริกทอง มะเขือม่วง ดอกแค

กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

ให้สารอาหารสำคัญ คือ โปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโต สร้างเซลล์ กล้ามเนื้อ กระดูก ภูมิคุ้มกัน ฮอรโมน เอนไซม์

กลุ่มผลไม้

ให้สารอาหารสำคัญ คือ วิตามิน แร่ธาตุ ผลไม้เป็นแหล่งใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก อุดมไปด้วยสารพฤกษเคมี ควรกินในปริมาณ สัดส่วนที่เหมาะสม เพราะในผลไม้มีน้ำตาลแฝงอยู่ ตัวอย่างผลไม้ เช่น กล้วย สับปะรด มะละกอ มะม่วง แก้วมังกร ชมพู ฝรั่ง องุ่น

กลุ่มนม

ให้สารอาหารสำคัญ คือ แคลเซียม โปรตีน มีส่วนช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง และเป็นแหล่งของวิตามินบี 2

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

ไขมัน/น้ำมัน ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี และเค หากได้รับไขมันมากเกินไป ทำให้เกิดน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง
น้ำตาล การกินน้ำตาลมากเกินไป จะทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น พลังงานส่วนที่ลือจะสะสมในรูปของไขมันและทำให้อ้วน เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
เกลือ / โซเดียม การกินมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ควรลดการบริโภคปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสต่าง ๆ

การดื่อกอาหารประจำวัน

ในเด็กวัยเรียนอายุ 6 - 18 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินประจำวันในเด็กอายุ 6 - 11 ปี

กลุ่มอาหาร	อาหาร รร. อาหารที่บ้าน			หน่วย
	6-11 ปี	อาหาร รร.	อาหารที่บ้าน	
ข้าวสววย	7	2.5	4.5	ถ้วย
ผัก	2	1	1	ถ้วย
ผลไม้	2	1	1	ส่วน
เนื้อสัตว์	9	3	6	ช้อนกินข้าว
ไข่	1 (7/สัปดาห์)	2/สัปดาห์	5/สัปดาห์	ฟอง
นม	2	1	1	แก้ว (200มล.)
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	3/สัปดาห์	1/สัปดาห์	2/สัปดาห์	ถ้วย
ไขมัน	3	1	2	ช้อนชา
น้ำตาล	5	2	3	ช้อนชา

เด็กอายุ 6-11 ปี ดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน

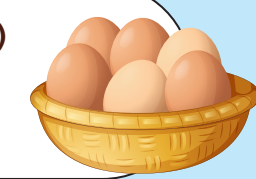
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินประจำวันในเด็กอายุ 12 - 18 ปี

กลุ่มอาหาร	อาหาร รร. อาหารที่บ้าน			หน่วย
	12-18 ปี	อาหาร รร.	อาหารที่บ้าน	
ข้าวสววย	9	3	6	ถ้วย
ผัก	3	1	2	ถ้วย
ผลไม้	4	1.5	2.5	ส่วน
เนื้อสัตว์	12	4	8	ช้อนกินข้าว
ไข่	1 (7/สัปดาห์)	2/สัปดาห์	5/สัปดาห์	ฟอง
นม	2	1	1	แก้ว (250มล.)
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	3/สัปดาห์	1/สัปดาห์	2/สัปดาห์	ถ้วย
ไขมัน	4	1.5	2.5	ช้อนชา
น้ำตาล	6	2	4	ช้อนชา

เด็กอายุ 12-18 ปี ดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน



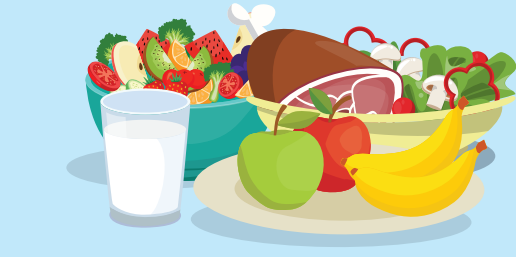
กินไข่ 1 ฟองทุกวัน (ที่โรงเรียน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ที่บ้าน 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
กินถั่วเมล็ดแห้งสุก 3 ถ้วยต่อสัปดาห์ หรือกิน 1 ถ้วย วันเว้นวัน (ที่โรงเรียน 1 ถ้วยต่อสัปดาห์ ที่บ้าน 2 ถ้วยต่อสัปดาห์)



อาหารสำคัญ

กลุ่มผัก : ควรบริโภคให้เพียงพอ เช่น คะน้า และผักบุ้ง อย่างน้อยวันละ 1 ถ้วย
กลุ่มผลไม้ : ควรบริโภคผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ มะม่วงดิบ อย่างน้อยวันละ 1 ส่วน

กลุ่มเนื้อสัตว์ : ควรบริโภคที่มีเลือดปรุงประกอบ เช่น ต้มเลือดหมู ถั่วเขียวต้มน้ำตาล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (วันเว้นวัน) และกินอาหารอื่นที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ หอยทะเล (หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยนางรม) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ไม่ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก และควรเสริมแคลเซียมด้วยอาหารอื่น เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



9 ข้อปฏิบัติ การกินอาหาร

เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น



1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำให้กินตามธงโภชนาการและหมั่นดูฉลากโภชนาการและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ



4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด



7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

หมายเหตุ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้วุ้นแข็ง เต้าหู้วุ้นอ่อน นมถั่วเหลือง