



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการวัยทำงาน

## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

### สำหรับผู้หญิงที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อย

#### พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี

ทำงานออฟฟิศ



ข้าว - แป้ง

8

ทัพพี



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ทัพพีของผัก

ผัก

3

ทัพพี



ผลไม้

3

ส่วน



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ส่วนของผลไม้

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

9

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่ว  
เมล็ดแห้งสุก

2

ช้อนกินข้าว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไม่เค็ม

น้ำมัน

3

ช้อนชา

น้ำตาล

3

ช้อนชา

เกลือ

1

ช้อนชา

ดื่มน้ำ  
วันละ 8-10 แก้ว



มีกิจกรรม  
ทางกายสะสม  
150 นาที/สัปดาห์

นอนหลับ  
วันละ 7-9 ชั่วโมง





กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการวัยทำงาน

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

ทำงานออฟฟิศ

ผู้ชายที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อย

ทำงานบ้าน

ผู้หญิงที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวปานกลาง

พลังงาน 2,200 กิโลแคลอรี

ข้าว - แป้ง

10

ทัพพี



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ทัพพีของผัก

ผัก

4

ทัพพี



ผลไม้

4

ส่วน



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ส่วนของผลไม้

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

12

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่ว  
เมล็ดแห้งสุก

2

ช้อนกินข้าว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไม่กิน

น้ำมัน

5

ช้อนชา

น้ำตาล

5

ช้อนชา

เกลือ

1

ช้อนชา

ดื่มน้ำ

วันละ 8-10 แก้ว



มีกิจกรรม

ทางกายสะสม

150 นาที/สัปดาห์

นอนหลับ  
วันละ 7-9 ชั่วโมง





กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการวัยทำงาน

## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

ปั่นจักรยาน



ผู้ชายที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวปานกลาง

ผู้หญิงที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก

ทำสวน



พลังงาน 2,600 กิโลแคลอรี

ข้าว - แป้ง

12

ทัพพี



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ทัพพีของผัก

ผัก

5

ทัพพี



ผลไม้

5

ส่วน



SCAN ME

ตัวอย่าง  
ส่วนของผลไม้

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

15

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่ว  
เมล็ดแห้งสุก

2

ช้อนกินข้าว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไม่เกิน

น้ำมัน

7

ช้อนชา

น้ำตาล

7

ช้อนชา

เกลือ

1

ช้อนชา

ดื่มน้ำ  
วันละ 8-10 แก้ว



มีกิจกรรม  
ทางกายสะสม  
150 นาที/สัปดาห์

นอนหลับ  
วันละ 7-9 ชั่วโมง



# อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ

## สำหรับวัยทำงาน อายุ 19 - 59 ปี

### ข้าว - แป้ง 1 ถ้วย แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

เส้นหมี่	เส้นเล็ก	เส้นใหญ่	วุ้นเส้น	บะหมี่	สปาเก็ตตี้	มันก๊วย

### ผลไม้ 1 ส่วน

หรือ ผลไม้ 1 กำปั้น วางลงบนจานขนาด 6 นิ้ว  
แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

#### ใยอาหารต่ำ

--	--	--

#### ใยอาหารปานกลาง

สาลี่ 6 ชิ้น	ส้ม 2 ผลกลาง	แคนตาลูป 6 ชิ้น	สับปะรด 6 ชิ้น	

#### ใยอาหารสูง

--	--	--	--	--	--	--	--

### นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)

แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม

--	--	--	--	--



SCAN ME

ดูตัวอย่างอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ

### ผักสุก 1 ถ้วย

แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ผักใบสุก 1 ถ้วย = ผักใบดิบ 2 ถ้วย

--	--	--	--

ผักชิ้นสุก 1 ถ้วย = ผักชิ้นดิบ 1 ถ้วย


### เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน


ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย จะเท่ากับ ถั่วเมล็ดแห้งสุก 3 ช้อนกินข้าว

--	--

# วัยทำงาน...กินอย่างไร ป้องกันการขาดสารอาหาร



## กลุ่มข้าว - แป้ง

**เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบี 1**  
เลือกกินข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

## กลุ่มผัก

**เพื่อป้องกันการขาดโฟเลต**  
เน้นกินผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง ผักโขม  
ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี  
อย่างน้อยวันละ 1 ถ้วย



## กลุ่มผลไม้

**เพื่อป้องกันการขาดวิตามินซี**  
กินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง  
ส้ม มะละกอ อย่างน้อยวันละ 1 ส่วน

## กลุ่มเนื้อสัตว์

- เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก วิตามินบี 1**
- ควรกินเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
  - ผู้ที่ไม่กินเนื้อหมูสามารถกินเนื้อปลาทดแทน
  - ควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เลือด ตับ หอยแครง  
หอยแมลงภู่ อย่างน้อยวันเว้นวัน



## กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง

**เพื่อให้ได้ใยอาหาร ธาตุเหล็กและโฟเลตเพียงพอ**  
ควรกินถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง  
อย่างน้อยวันละ 2 ช้อนกินข้าว



## กรณีไม่ดื่มนม

**กรณีไม่ดื่มนมวัว** ควรเพิ่มดื่มนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม หรือโยเกิร์ตธรรมชาติ  
ให้ได้ปริมาณเทียบเท่ากับ 2 แก้วต่อวัน และเพิ่มกลุ่มอาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้แข็ง งา  
กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เพื่อให้ได้แคลเซียมเพียงพอ

# 9 ข้อปฏิบัติ การกินอาหาร

เพื่อสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน

อายุ 19 - 59 ปี



กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม  
ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ  
และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว  
ตามเกณฑ์มาตรฐาน



กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง  
ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหาร  
ประเภทแป้งเป็นบางมื้อ



กินปลา ไข่  
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง  
และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ



กินผักและผลไม้  
หลากหลายสีเป็นประจำ  
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด



ดื่มนมรสจืด  
และกินอาหารอื่น  
ที่มีแคลเซียมสูง



หลีกเลี่ยง  
อาหารไขมันสูง  
หวานจัด เค็มจัด



กินอาหารที่สะอาด  
ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ  
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



งดหรือลดเครื่องดื่ม  
ที่มีแอลกอฮอล์

## เทคนิคการเลือกอาหาร ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



ลดหวาน มัน เค็ม ตามหลัก 6 6 1  
• น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา • ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา  
• เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา



เลือกผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม  
ที่มีสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ”  
(Healthier Choice)



เลือกซื้ออาหาร  
“เมนูสุขภาพ” “เมนูทางเลือก”

