

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

พลังงาน

1,400

กิโลแคลอรี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง



ดูโทรทัศน์



นั่งทำงานฝีมือ



นั่งเล่นโทรศัพท์ อ่านหนังสือ

ข้าว-แป้ง

5

ทัพพี



ผัก

3

ทัพพี



ผลไม้

2-3

ส่วน

นม

1-2

แก้ว



เนื้อสัตว์

4-5

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้ง

1

ช้อนกินข้าว

ดื่มน้ำ
วันละ 8 แก้ว

กิจกรรมทางกาย
150 นาที
ต่อสัปดาห์

ไขมัน
ไม่เกิน 6

น้ำตาล
6

เกลือ
1 ช้อนชา

ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง



ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

พลังงาน

1,600

กิโลแคลอรี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายปานกลาง



ปั่นจักรยาน



เดินเลือกซื้อของในตลาด



โยคะ

ข้าว-แป้ง

7

ทัพพี



ผัก

3

ทัพพี



ผลไม้

2-3

ส่วน



นม

1-2

แก้ว



เนื้อสัตว์

5-6

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้ง

1

ช้อนกินข้าว

ไขมัน

6

ไม่เกิน

น้ำตาล

6

เกลือ

1

ช้อนชา

ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ดื่มน้ำ
วันละ 8 แก้ว

กิจกรรมทางกาย
150 นาที
ต่อสัปดาห์

นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

พลังงาน

1,800

กิโลแคลอรี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมาก



เดินเร็ว



ทำสวน



ทำความสะอาดบ้าน



ข้าว-แป้ง

9

ทัพพี

ผัก

3

ทัพพี



ผลไม้

2-3

ส่วน

นม

1-2

แก้ว



เนื้อสัตว์

6-7

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้ง

1

ช้อนกินข้าว

ไขมัน

6

ไม่เกิน

น้ำตาล

6

เกลือ

1

ช้อนชา

ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

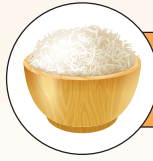
ดื่มน้ำ
วันละ 8 แก้ว

กิจกรรมทางกาย
150 นาที
ต่อสัปดาห์

นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง



อาหารแลกเปลี่ยน ตาม รงโภชนาการ



ข้าว - แป้ง

1 ทัพพี พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



ข้าวสวย
1 ทัพพี



ข้าวเหนียว
½ ทัพพี



วุ้นเส้น
1 ทัพพี



บะหมี่
1 ทัพพี



ขนมจีน
1 ทัพพี



ขนมปัง
1 แผ่น



มัน
1 ทัพพี



ข้าวโพด
½ ฝัก



ผัก

1 ทัพพี พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี



ผักบุ้ง



กวยช่าย



ตำลึง



ผักโขม



ดอกแค



กวาดุ้ง



กะหล่ำปลี



ผักกาดขาว



ปวยเล้ง

ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี = ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี



ข้าวโพดอ่อน



แครอท



คะน้า



ฟักทอง



ถั่วงอก



มะระจีน



บวบ



เห็ดฟาง



มะเขือเทศ

อาหารแลกเปลี่ยน ตามธงโภชนาการ



ผลไม้

1 ส่วน หรือ 1 กำมือ พลังงาน 60 กิโลแคลอรี



สตาร์ฟรุต 6 ชิ้น



มะละกอสุก 6 ชิ้น



ส้ม 2 ผลกลาง



มังคุด 4 ผล



แคนตาลูป 6 ชิ้น



เงาะ 4 ผล



สับปะรด 6 ชิ้น



ส้มโอ 2 กลีบ



ลำไย 8 ผล



ลองกอง 8 ผล



กล้วยน้ำว้า 1 ลูก



องุ่น 8 ผล



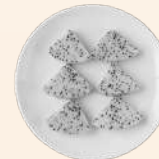
แตงโม 6 ชิ้น



ฝรั่ง 6 ชิ้น



แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก



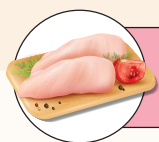
แก้วมังกร 6 ชิ้น



มะม่วงดิบ
1/2 ผลกลาง



ลูกพลับ 6 ชิ้น



เนื้อสัตว์

แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน



ไข่
1/2 ฟอง



ปลาทู
1/2 ตัวกลาง



เนื้อหมู, ไก่
1 ช้อนกินข้าว



เนื้อปลา
1 ช้อนกินข้าว



หอย
1 ช้อนกินข้าว



ตับหมู, ไก่
1 ช้อนกินข้าว



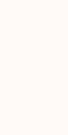
เลือด
1 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้ไข่
6 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้ขาว
6 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้แข็ง
2 ช้อนกินข้าว



ถั่วเขียวสุก 1 ทัพพี
3 ช้อนกินข้าว
(60 กรัม)



นม

แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม



นมรสจืด
1 แก้ว/กล่อง
200 มิลลิลิตร



โยเกิร์ต
รสธรรมชาติ
1 ถ้วยครึ่ง



เต้าหู้ขาวแข็ง
1 แผ่น



เต้าหู้ขาวอ่อน
7 ช้อนกินข้าว



ปลาเล็กปลาน้อย
2 ช้อนกินข้าว



9 ข้อปฏิบัติ การกินอาหาร

เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ



1

กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวและรอบเอว
ตามเกณฑ์มาตรฐาน



2

กินข้าวเป็นหลัก
เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
สลับกับอาหารประเภทแป้ง
เป็นบางมื้อ



3

กินปลา ไข่
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง
และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ



4

กินพืชผักและผลไม้
หลากหลายสีเป็นประจำ
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด



5

ดื่มนมรสจืด
และกินอาหารอื่น
ที่มีแคลเซียมสูง



6

หลีกเลี่ยงอาหาร
ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด



7

กินอาหารที่สะอาด
ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่



8

ดื่มน้ำสะอาด
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



9

งดหรือลด
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตัวอย่างอาหาร 1 มื้อ

(พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี)



เทคนิคจัดอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



จัดอาหาร ให้หลากหลายในสัดส่วน และปริมาณที่เหมาะสม



จัดเมนูผัก ให้มีความหลากหลายสี



หั่นอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อต่อการเคี้ยว และย่อย



กรณีกินมื้อหลักไม่เพียงพอ จัดให้กินครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ วันละ 5 - 6 มื้อ



ลดการปรุงอาหารรสจัด ใช้สมุนไพรในการเพิ่มรสชาติ



ลด/เลี่ยง การจัดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป



ปรุงอาหารสุกใหม่ เลือกปรุงประกอบด้วยวิธีลวก ต้ม นึ่ง อบ อย่างเป็นส่วนใหญ่



ดื่มน้ำสะอาด เลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ ในช่วงบ่ายถึงเย็น

หมั่นร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน ทั้งครอบครัว สร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ



สูงวัย...กินอย่างไร?

ป้องกันภาวะขาดสารอาหารสำคัญ

ข้าว - แป้ง

เพื่อป้องกันการขาด วิตามินบี 1
ควรกินข้าวแป้งที่ขัดสีน้อย
เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน
โดยเฉพาะผู้ที่ไม่กินเนื้อหมู



กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
และวิตามินบี 12
ควรกินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว
ถั่วแดง ถั่วดำ เป็นประจำ
ตับ เลือด อย่างน้อยวันเว้นวัน
หรือ หอยแครง สัปดาห์ละครั้ง



กลุ่มผัก

เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ
ใยอาหารเพียงพอ
ควรกินผักหลากหลายสี
และสลับชนิดกันไป
สามารถกินผักเพิ่ม
ได้มากกว่าข้อแนะนำ



กลุ่มผลไม้

เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ
ใยอาหารเพียงพอ
ควรกินผลไม้หลากหลายสี
เลือกที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
รสไม่หวานจัด เช่น
กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง
ส้ม มะละกอ



กลุ่มนม

เพื่อให้ได้รับแคลเซียม
และวิตามินเพียงพอ
ควรดื่มนมรสจืด
เป็นประจำ



กรณีไม่ดื่มนม

- เพิ่มผลไม้ 1 ส่วน
- เพิ่มเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- ควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง
เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง โยเกิร์ตธรรมชาติ

อาจต้องเสริมแคลเซียมวันละ 500-1,000 มก. ตามคำแนะนำของแพทย์

