



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

SMART อิมพอร์ต ตรงไชส์

ได้คุณภาพ

ใน Healthy Canteen

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย
Ministry of Public Health



อาหารที่เหมาะสม
กับภาวะโภชนาการของตนเอง



อย่ารู้
เหตุผล

BMI เกินเกณฑ์
(23 กก./ตร.ม. ขึ้นไป)



BMI ปกติ
(18.5-22.9 กก./ตร.ม.)



BMI ต่ำกว่าเกณฑ์
(น้อยกว่า 18.5 กก./ตร.ม.)



✓ **สิ่งแบบนี้**
เพื่อสุขภาพ **ดี**



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

| พลังงานต่อมื้อ | S(300 - 400) | M (401 - 500) | L (501 - 600) |
|--------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| พลังงาน (ต่อวัน) | S(1,100-1,400) | M (1,401 - 1,700) | L (1,701 - 2,000) |
| ข้าว - แป้ง (ทัพพี) | 1.5 - 2 | 2.5 - 3 | 3.5 - 4 |
| เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) | 2 - 3 | 4 | 5 |
| ผัก (ทัพพี) | 1.5 | 2 | 3 |

คำแนะนำการบริโภค

ไซส์ S เหมาะสำหรับผู้ที่ BMI 23.0 กก./ม² ขึ้นไป
พลังงาน 1,100 - 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน

ไซส์ M เหมาะสำหรับชายและหญิงที่หุ่นดี มี BMI 18.5 - 22.9 กก./ม²
พลังงาน 1,401 - 1,700 กิโลแคลอรีต่อวัน

ไซส์ L เหมาะสำหรับคนผอม ที่ BMI น้อยกว่า 18.5 กก./ม²
หรือ ผู้ใช้แรงงานมากๆ ที่มี BMI ปกติ คือ BMI 18.5 - 22.9 กก./ม² เช่น นักกีฬา
พลังงาน 1,701 - 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

*** โดยการกินทุกไซส์ให้เสริมด้วย ผลไม้มื้อละ 6 - 8 ชิ้นคำ และนมสดรสจืดวันละ 1 แก้ว***