


หลักการตรวจสอบอาหารเพื่อให้ผ่านเกณฑ์ อาหารประเภทที่ 4 ผลไม้

ข้อกำหนดสำหรับอาหารประเภทผลไม้	ผลการประเมินตนเอง		สิ่งที่ควรปรับปรุง
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1.เป็นผลไม้รสไม่หวานจัด			
2.เป็นผลไม้ที่ไร้สารพิษ หรือผลไม้อินทรีย์			
3.มีปริมาณ 1-2 ส่วน ต่อปริมาณ 1 คนกิน อ้างอิงตาม หนังสือคุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 			
4.สรุปผลการประเมินเมนูสุขภาพ ประเภทผลไม้			

ขั้นตอนการตรวจสอบ

ตรวจดูว่า ปริมาณผลไม้ กินได้กี่คน ต้องมีข้อความบอกว่ากินได้กี่คนโดยกินปริมาณคนละ 1 – 2 ส่วน ต่อการกิน 1 ครั้ง ใน 1 วัน ควรกินผลไม้ 4 ส่วนต่อวัน

โดยปริมาณการกินอ้างอิงตามหนังสือ หนังสือคุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จะมีปริมาณ และน้ำหนักบอกว่า 1 ส่วน เท่ากับกี่ลูก หรือหนักกี่กรัม โดยทั่วไปไม่ต้องคีย์ลงโปรแกรม

ผลไม้ต้องเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ได้แก่ ผลไม้ที่มีน้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม ต่อการกิน 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณ 1 ส่วน นับเฉพาะส่วนที่กินได้	น้ำหนัก ต่อ 1 ส่วน	ปริมาณน้ำตาล (กรัม) นับเฉพาะส่วนที่กินได้
กล้วยน้ำว้า	1 ผลเล็ก	40	9
แก้วมังกรสีแดง	¼ ผล	80	6
แก้วมังกรสีขาว	¼ ผล	100	10
แคนตาลูปเนื้อสีเขียว	6 ชิ้นคำ (6*3*1 ซม.)	170	10
ชมพู่ทับทิมจันทร์	1 ผลใหญ่	126	10
ตะขบ	20 ผลกลาง	60	7
ฝรั่งกลมสาลี่	ครึ่งผลกลาง	125	8
ฝรั่งกิมจู	ครึ่งผลกลาง	120	8
เนื้อมะพร้าวอ่อน	1 ลูก (เฉพาะเนื้ออ่อน)	123	3
มะม่วงเขียวเสวยดิบ	¼ ผลกลาง	70	5
มะม่วงน้ำดอกไม้สุก	¼ ผลกลาง	65	10
มะม่วงอกร่อง	½ ผลกลาง	70	9
ผลไม้	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก ต่อ 1 ส่วน	ปริมาณน้ำตาล (กรัม)

	นับเฉพาะส่วนที่กินได้		นับเฉพาะส่วนที่กินได้
ลูกตาลอ่อน	2 ½ ผล	115	7
ลูกไหน	6 ผล	100	7
สตอร์วเบอร์รี่	9 ผล	170	6
ส้มโอขาวน้ำผึ้ง	2 กลีบขนาดกลาง	100	8
สาเล่หอม	1 ผลขนาดเล็ก	100	8
แอปเปิลเขียว	¾ ผลเล็ก	100	8

ผลไม้อื่นๆ นอกเหนือจากที่แนะนำตามตารางข้างบน นี้้ตาลต่อการกิน 1 ส่วน มากกว่า 10 กรัม จึงไม่นับเป็นผลไม้ที่แนะนำให้กิน