

สื่อความรู้โมเดลอาหาร “ชะลอชรา ชีวียืนยาว”

แนะนำการกินอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ เป็นตัวอย่างการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่แนะนำตามธงโภชนาการใน 1 วัน พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี แบ่งออกเป็น 5 มื้อ ดังนี้

วิธีการใช้ : จัดโมเดลอาหาร แบ่งตามมื้ออาหาร ดังภาพด้านล่างนี้

มื้อเช้า

ตัวอย่างเมนู

- ข้าวต้มกุ้ง 1 ชาม
- นมรสจืด 1 แก้ว

หมวดอาหารที่ได้รับตามธงโภชนาการ

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- กุ้ง 2 ช้อนกินข้าว



มื้อว่างเช้า

ตัวอย่างเมนู

- ชาเปาไส้ถั่วดำ 1 ลูก
- น้ำส้มคั้นสด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

หมวดอาหารที่ได้รับตามธงโภชนาการ

- ข้าวสวย 1 ทัพพี
- ส้ม 1 ส่วน (1 ลูก)



มื้อกลางวัน

ตัวอย่างเมนู

- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำ 1 ชาม
- แดงโม 1 ส่วน (6 ชิ้นคำ)

หมวดอาหารที่ได้รับตามธงโภชนาการ

- เส้นใหญ่ 2 ทัพพี
- ถั่วงอก 1 ทัพพี
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- ตับ 1 ช้อนกินข้าว



มือว่างพาย

ตัวอย่างเมนู

- ธัญพืช 5 สี 1 ถ้วย

หมวดอาหารที่ได้รับตามธงโภชนาการ

- นมสด ½ ถ้วย
- หัวกะทิ ½ ถ้วย
- ธัญพืช 2 ซ้อนกินข้าว (ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ลูกเดือย)



มือเย็น

ตัวอย่างเมนู

- ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง 1 จาน
- ต้มยำปลาหู 1 ชาม
- ผัดผักรวมมิตร 1 จาน
- ไข่ตุ๋น 1 ถ้วย
- แคนตาลูป 1 ส่วน (6 ชิ้นคำ)

หมวดอาหารที่ได้รับตามธงโภชนาการ

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- ปลาหู 1 ซ้อนกินข้าว (½ ตัว)
- ไข่ 2 ซ้อนกินข้าว (1 ฟอง)
- ผัก 3 ทัพพี (ข้าวโพดอ่อน แครอท เห็ดฟาง หอมหัวใหญ่ ถั่วลันเตา มะเขือเทศ)

