

# จัดพิมพ์ Info Graphic อาหารแม่ลูก เพื่อเด็กสูงดีสมส่วน ฉลาด แข็งแรง

**อาหารแม่ลูก**  
เพื่อเด็กสูงดีสมส่วน ฉลาด แข็งแรง

อาหารที่มีโปรตีน วิตามินเอ วิตามินซี โฟเลต วิตามินบี 12 ไขมันดี สังกะสี ซีลีเนียม และสารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยสร้างเม็ดเลือดขาว เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

**ปลา**  
มีโปรตีน ซีลีเนียม กรดไขมันจำเป็น และ DHA สูง ช่วยพัฒนาสายตา สมอง ความจำ และการเรียนรู้ของเด็ก เสริมสร้างการเจริญเติบโตของโครงสร้างร่างกาย

**เนื้อ**  
มีไขมันดี วิตามินเอ วิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดภาวะโลหิตจาง ช่วยการมองเห็น ในที่มีแสงสว่าง เสริมการทำงานของเซลล์สมอง

**ไข่**  
มีโปรตีน ซีลีเนียม สังกะสี วิตามินเอ โคลีน และเลซิทิน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างเจริญเติบโตของโครงสร้างร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง

**ผักผลไม้**  
มีวิตามินซี โฟเลต สารแอนติออกซิแดนท์ สร้างการเจริญเติบโต นี้อาหาร ช่วยขับถ่าย

**นม**  
มีแคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ และโปรตีน ช่วยร่างกายเจริญเติบโต การมองเห็น และ เสริมการทำงานของเซลล์สมอง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี  
จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ

สถาบันวิจัยโภชนาการ กรมอนามัย  
อาหารแม่ลูก เพื่อเด็กสูงดีสมส่วน ฉลาด แข็งแรง  
f : สำนักโภชนาการ

ดาวน์โหลด Info Graphic อาหารแม่ลูก :

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt\\_news.php?nid=639](http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt_news.php?nid=639)

สำนักโภชนาการ โดยกลุ่มส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย ได้ออกแบบและจัดพิมพ์ Info Graphic อาหารแม่ลูก เพื่อเด็กสูงดีสมส่วน ฉลาด แข็งแรง จำนวน 7,750 แผ่น เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กอายุ 0-5 ปี ในสถานบริการสาธารณสุข โดยสนับสนุนให้กับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง รวมถึงศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง