หน้า1, หน้า2

รวมเพลงชุด โภชนาการสร้างชาติ 29/04/2559

สื่อการเรียนการสอน ธงโภชนาการ เรื่อง หนูทำได้ 29/04/2559

สุขภาพดีเริ่มที่ ..ลดหวาน 20/04/2559

สุขภาพดีเริ่มที่ ..ลดมัน 20/04/2559

สุขภาพดีเริ่มที่ ..ลดเค็ม 20/04/2559

สุขภาพดีเริ่มที่ ..กินผักผลไม้5สี 20/04/2559

สุขภาพดีเริ่มที่ ..พฤติกรรมบริโภค 20/04/2559

กินเจอิ่มบุญ อิ่มใจ สุขภาพดีด้วย 4 ล. 20/01/2559

แนวทางการจัดอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน 10/01/2559

ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย 7/01/2559

CHOLESTEROL คอเลสเตอรอล และ กรดไขมันในอาหารไทย 7/01/2559

แนวทางการดำเนินงาน การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน 7/01/2559

(จำนวนคนอ่าน 5 คน)

รวมเพลงชุด "โภชนาการสร้างชาติ"

- เรามากินผัก
- ผักห้าสี ดีห้าอย่าง
- ฟู้ดแดนซ์
- ฟิตแน่
- โภชนบัญญัติ 9 ประการ
- ธงโภชนาการ

สุขภาพดี...เริ่มที่

ลด หวาน

กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ใน 1 วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา | ลดหวาน

น้ำมันเกิน 6 ช้อนชา | ลดมัน

เกลือเกิน 1 ช้อนชา | ลดเค็ม

วันนี้คุณกินน้ำตาลมากเกินไปหรือไม่

ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาว 1 ขวด

ชาไข่มุก 1 แก้ว

กาแฟสด 1 แก้ว

น้ำอัดลมสีดำ/สีอื่นๆ 1 กระป๋อง

นมเปรี้ยว 1 ขวด

น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100% 1 กล่องเล็ก

ไอศกรีม 1 โคน

ขนมทองหยอด 1 ชิ้น/ฝอยทอง 1 แพ

เทคนิค...ลด หวาน

1. ชิมก่อนปรุง
2. เติมน้ำตาลปรุงรสเพิ่มให้น้อยที่สุด
3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน
4. อ่านฉลากก่อนซื้อ

ลดหวาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มผัก ผลไม้ให้หลากหลาย
ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง โรคอ้วน เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมการกินอาหาร สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://nutrition.anamai.moph.go.th