

ธงโภชนาการสำหรับเด็ก 1 วัน



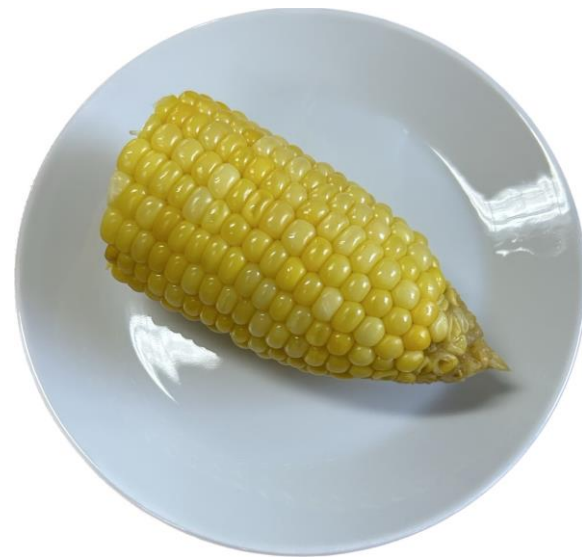
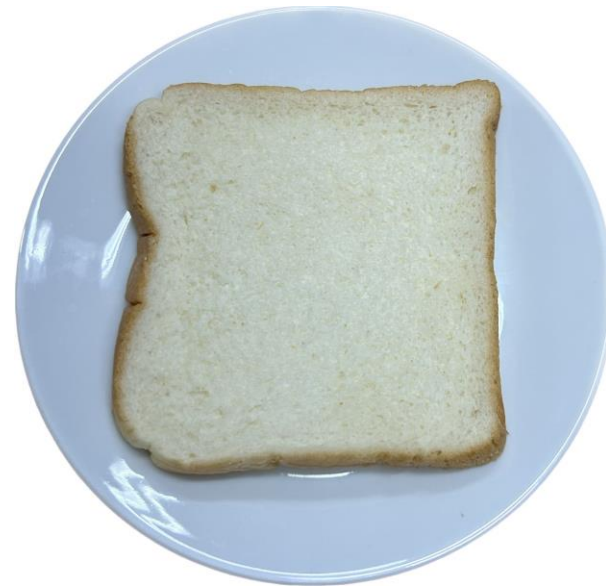
เด็กอายุ 1- 3 ปี
พลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี/วัน

เด็กอายุ 4 - 5 ปี
พลังงาน 1,250 กิโลแคลอรี/วัน

เด็กอายุ 6 - 13 ปี
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี/วัน

เด็กอายุ 14 - 18 ปี
พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน

หมวดข้าวแป้ง



หมวดผัก



เทคนิค การฝึกทานผัก : เริ่มจากผักสุก ไม่มีกลิ่น รสไม่ขม มีสีอ่อนน่ารับประทาน

หมวดผลไม้

ปริมาณ 1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิด



แคนตาลูป 200 กรัม



องุ่นไร้เมล็ด 8-10 ลูก



ทุเรียน 1 พูเล็ก



ลองกอง 6-8 ลูก



มังคุด 4 ลูก



ชมพู่ 3 ลูก



แตงโม 285 กรัม



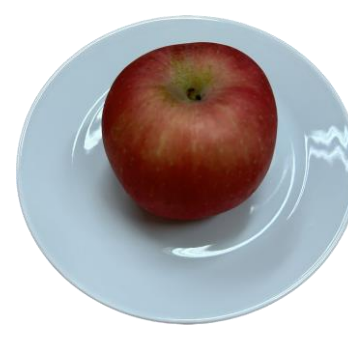
ส้มผลกลาง 1 ลูก



เงาะ 4 ลูก



สาละผลกลาง 1 ลูก



แอปเปิ้ลผลกลาง 1 ลูก



มะละกอ 7-8 ชิ้นคำ

หมวดนม



นมขาดมันเนย (0% ไขมัน)



นมพร่องมันเนย (ไขมันต่ำ)



นมเต็มส่วน



โยเกิร์ตธรรมชาติ (0% ไขมัน)



นมถั่วเหลืองหวานน้อย



นมปรุงแต่งรสต่างๆ

หมวดเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ-ปานกลาง
ทานให้เพียงพอเป็นประจำ



กุ้ง



เนื้อปลา



ลูกชิ้นปลา



เนื้อหมู



ลูกชิ้นเนื้อ



ปลาทู



เต้าหู้ไข่



ไข่

เนื้อสัตว์ไขมันสูง
ทานให้น้อยหรือหลีกเลี่ยง



เบคอน



ไก่ติดหนัง



หมูยอ



แฮม



ແໜມ



ไส้กรอก



ตับหมู



หมูสามชั้น

หมวดน้ำมัน

ชนิดของไขมันที่แนะนำ

น้ำมันถั่วเหลือง
น้ำมันมะกอก
น้ำมันทานตะวัน
น้ำมันข้าวโพด
น้ำมันดอกคำฝอย

ชนิดของไขมันควรหลีกเลี่ยง

น้ำมันหมู
น้ำมันไก่
น้ำมันปาล์ม
น้ำมันมะพร้าว
กะทิ
เนย

การเลือกอาหารว่าง

เลียง

ขนมที่มีรสหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง เช่น เค้ก
ไอศกรีม เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว มันฝรั่งทอด เป็นต้น

เลือก

ผลไม้ นมจืดพร่องมันเนย หรือขนมที่ทำจากไข่ ถั่ว
ธัญพืช เนื้อสัตว์



ซาลาเปาไส้หมูสับ



ขนมถั่วแปบ



สาคุไส้หมูสับ



ข้าวเกรียบปากหม้อ



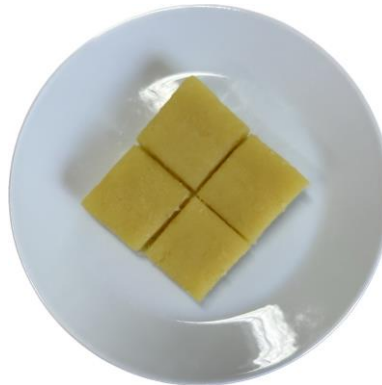
ขนมมันปิ้ง



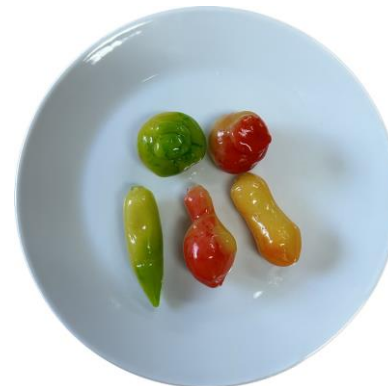
ข้าวต้มมัด



ขนมจีบหมู



ขนมถั่วกวน



ขนมลูกชุบ



ขนมเผือกกวน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สัญลักษณ์โภชนาการ

"ทางเลือกสุขภาพ" (Healthier Choice)

ทางเลือกที่ดีกว่า



เป็นสัญลักษณ์ ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
ได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล
ไขมัน และโซเดียมที่เหมาะสม

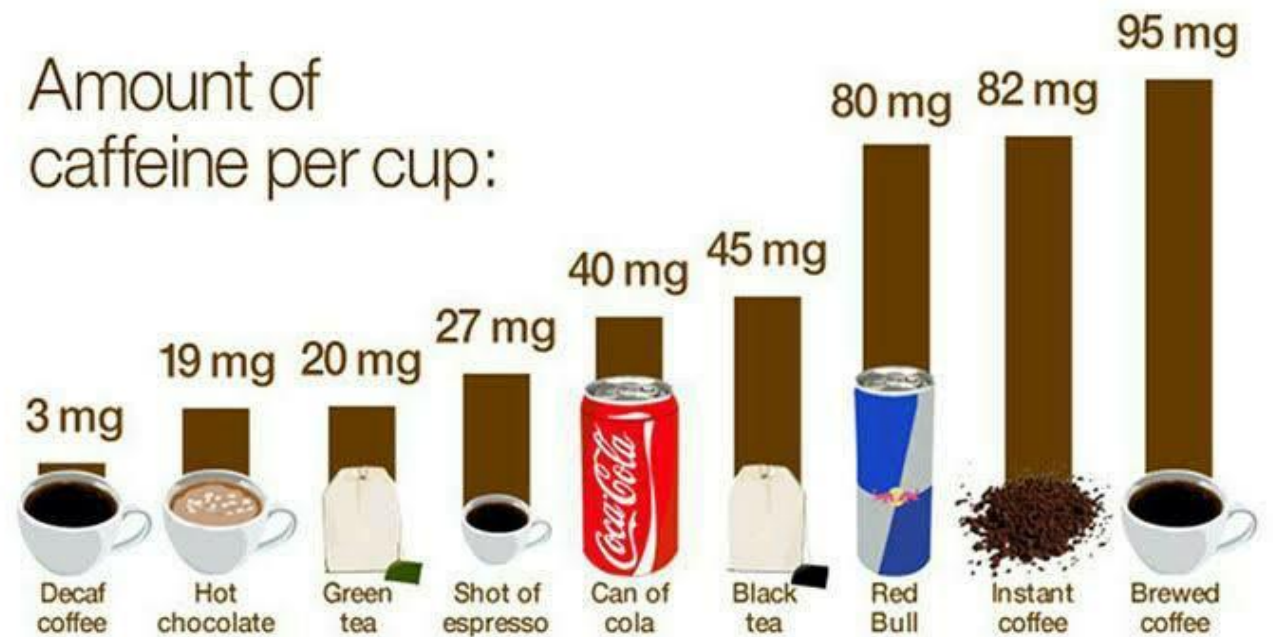
- ลดหวาน
- ลดมัน
- ลดเค็ม

“ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ”

คาเฟอีน..ควรหลีกเลี่ยง

มีฤทธิ์ทำให้ให้หัวใจเต้นเร็ว ส่งผลทำให้เด็กตื่นตัว อยู่ไม่นิ่ง นอนไม่หลับ
อาหารที่มีคาเฟอีน ได้แก่

- โกโก้/ช็อคโกแลต
- น้ำอัดลมประเภทโคล่า
- ชา
- เครื่องดื่มชูกำลัง
- กาแฟ



ปัญหาโภชนาการที่พบ	แนวทางการแก้ไข
ทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่	ตระหนักถึงความสำคัญของอาหาร 5 หมู่ และเข้าใจแหล่งอาหาร (ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ นม ผัก ผลไม้ น้ำมัน)
ทานอาหารซ้ำเดิม /กินยาก	- จัดรายการอาหารเดิม และจัดหาอาหารใหม่ที่หลากหลายควบคู่อาหารเดิมเสมอ - จัดอาหารให้น่ารับประทาน อาจตกแต่งจานอาหารให้มีสีสันดูน่ากิน - พาเด็กเตรียมวัตถุดิบในการปรุงอาหาร - ถ้าเด็กกำลังสนใจกับการเล่น ผู้ปกครองควรฝึกให้ลูกทำกิจวัตรให้เป็นเวลา - ให้ผู้ปกครองนั่งร่วมโต๊ะอาหารและกินอาหารไปพร้อมกัน - เมื่อเด็กบอกว่ายังไม่หิว อาจต้องพิจารณาว่าก่อนหน้านี้ เด็กได้กินขนมหรือเครื่องดื่มรสหวานมาหรือไม่ - ควรกำหนดตารางเวลา การกินอาหารของเด็กใหม่และอนุญาตให้เด็กกินขนมหลังมื้ออาหารเท่านั้น

ปัญหาโภชนาการที่พบ	แนวทางการแก้ไข
ไม่ทานอาหารเช้า	แนะนำให้ผู้ปกครองฝึกหัดลูกให้การกินอาหารเช้าเป็นกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำทุกเช้า ไม่ควรเร่งรีบ กดดันลูก จนทำให้เวลากินข้าวเช้าไม่มีความสุข ตัวอย่างอาหารเช้า ได้แก่ ข้าวต้มหรือโจ๊ก ขนมปัง แชนด์วิช ไข่ดาว อาหารสำเร็จรูปจากฉัณพืช นม โยเกิร์ต เป็นต้น ถ้าเวลาไม่พอก็ใส่กล่องไปทานบนรถ หรือทานที่โรงเรียนก็ได้
ไม่ทานผัก	เริ่มจากเลือกผักที่ไม่ขม มีรสหวาน ไม่มีกลิ่นฉุน ได้แก่ แตงกวา ฟักเขียว ฟักทอง หัวไชเท้า ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ผักกาดขาว เป็นต้น
ดื่มนมเยอะเกินไป ชอบดื่มนมรสหวาน ไม่ดื่มนมรสจืด	แนะนำปริมาณนมที่เหมาะสมซึ่งวัยเด็กควรดื่มนมจืด 2-3 แก้ว/วัน หากมีน้ำหนักตัวเกินให้เลือกดื่มนมไขมันต่ำ หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำแทน
ชอบทานขนมหวานและขนมขบเคี้ยวบ่อย	แนะนำให้ลดปริมาณจากเดิม เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ พลังงานน้อย น้ำตาลน้อย ไขมันต่ำ มีใยอาหารสูง เช่น ผลไม้สด นมหรือโยเกิร์ตไขมันต่ำ ข้าวโพดต้ม มันต้ม เผือกต้ม ฉัณพืชต่าง ๆ จำกัดอาหารว่างไม่ควรเกิน 2 มื้อ/วัน และไม่วางอาหารอยู่ในสายตาเพราะสามารถกระตุ้นความอยากให้เกิดขึ้นได้

ปัญหาโภชนาการที่พบ	แนวทางการแก้ไข
ชอบทานอาหารประเภททอดอาหารไขมันสูง	ปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร เลือกวิธีการ ย่าง อบ ต้ม ตุ่น นึ่ง แทนการทอด หรืออาจใช้หม้อทอดไร้น้ำมันในการปรุงอาหาร
ชอบดื่มน้ำหวานน้ำอัดลม	ค่อยๆลดปริมาณลงจากเดิม เลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแคลอรี หรือแคลอรีน้อย ไม่มีคาเฟอีน ไม่มีโซเดียม เช่น น้ำเปล่า เครื่องดื่มไดเอท เครื่องดื่มไม่เติมน้ำตาล
ไม่ทานผลไม้	เริ่มจากการให้ลองทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากผลไม้ เช่น แยม น้ำผลไม้ ผลไม้อบแห้ง ผลไม้ปั่นก่อน
กินไม่อ้วน/พฤติกรรมการกินไม่อ้วน/กินจุ	ไม่งดอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ตักแบ่งปริมาณอาหารที่ควรบริโภคและไม่ควรตักเพิ่ม หากเด็กต้องการอาหารเพิ่มให้เพิ่มปริมาณผัก หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ จำกัดข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน หลบเลี่ยงสถานการณ์สิ่งยั่วยวนที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการกินไม่อ้วน เช่น กินอาหารพร้อมกับดูทีวี เพราะจะทำให้เด็กเพลิดเพลินกับการกิน