

การกินอย่างพอดี คือ การกินอาหารครบ
ทุกหมวดหมู่ ทั้งโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน
 และเกลือแร่ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ
 ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเกิดสมดุล เติบโตอย่างแข็งแรง
 ไม่เจ็บป่วยง่าย น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
 แต่หากรับประทานอาหารในปริมาณที่
น้อยหรือมากเกินไปก็จะส่งผลให้ร่างกาย
เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

กินอย่างไร... ให้พอดี

ตารางแสดงปริมาณอาหารที่เหมาะสมใน 1 วัน

ผู้สูงอายุ เด็กอายุ 6-13 ปี
 หญิงวัยทำงาน
 1,600 kcal ต่อวัน

วัยรุ่น ชาย/หญิง
 ชายวัยทำงาน
 2,000 kcal ต่อวัน

ผู้ใช้แรงงาน
 ชาย/หญิง
 2,400 kcal ต่อวัน



ปริมาณที่เหมาะสม



= 8 ทัพพี

= 10 ทัพพี

= 12 ทัพพี



= 4 - 6 ทัพพี
 (ผักดิบ 1 ถ้วยตวง
 หรือผักสุก ½ ถ้วยตวง)

= 5 ทัพพี
 (ผักดิบ 1 ถ้วยตวง
 หรือผักสุก ½ ถ้วยตวง)

= 6 ทัพพี
 (ผักดิบ 1 ถ้วยตวง
 หรือผักสุก ½ ถ้วยตวง)



= 3 - 4 ส่วน
 (1 ส่วน คือผลไม้ประมาณ
 6 - 10 คำ)

= 4 ส่วน
 (1 ส่วน คือผลไม้ประมาณ
 6 - 10 คำ)

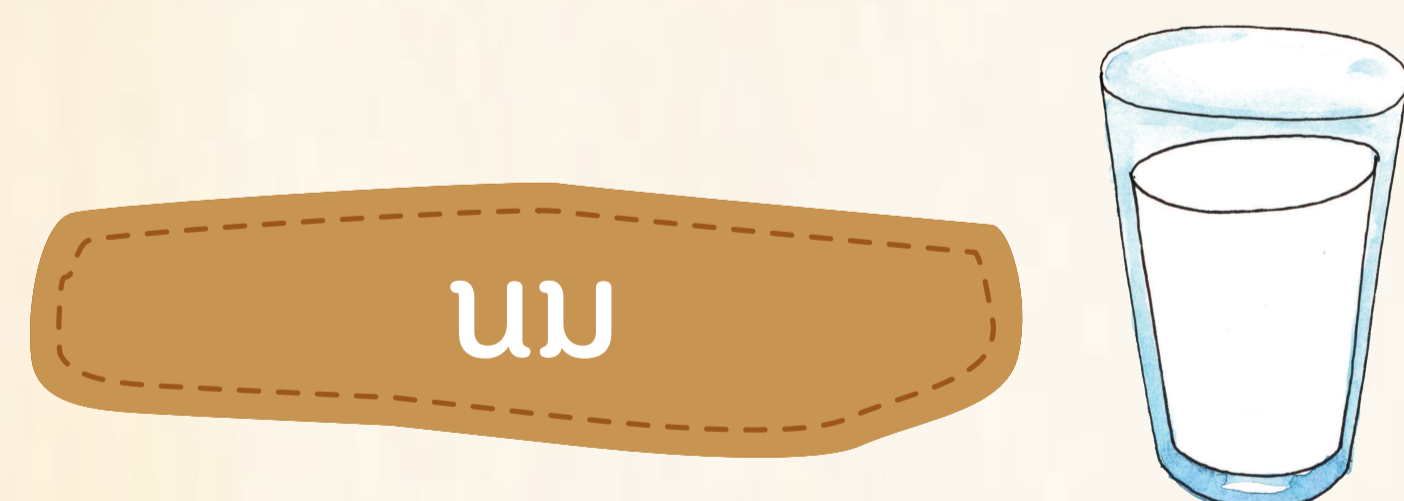
= 5 ส่วน
 (1 ส่วน คือผลไม้ประมาณ
 6 - 10 คำ)



= 6 ช้อนทานข้าว
 (น้ำหนักโดยประมาณ
 1 ช้อน = 15 กรัม)

= 9 ช้อนทานข้าว
 (น้ำหนักโดยประมาณ
 1 ช้อน = 15 กรัม)

= 12 ช้อนทานข้าว
 (น้ำหนักโดยประมาณ
 1 ช้อน = 15 กรัม)



= 1 - 2 แก้ว
 (1 แก้ว = 240 มล.)

= 1 แก้ว
 (1 แก้ว = 240 มล.)

= 1 แก้ว
 (1 แก้ว = 240 มล.)

สิ่งที่สำคัญ

ปริมาณน้ำตาลต่อวัน

เด็ก = 4 ช้อนชา
 ผู้ใหญ่ = 6 ช้อนชา

ปริมาณไขมันต่อวัน

ไม่เกิน 65 กรัม
 (หรือประมาณ 16 ช้อนชา)

ปริมาณโซเดียมต่อวัน

ไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัม
 (หรือประมาณ 1 ช้อนชา)

เรียบเรียงข้อมูลจาก

• รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

นิทรรศการ “กินอย่างไทยให้โรคร”
 57-07 / No. 09



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
 สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
 และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)