

สารบัญ

บทนำ	๑
ธงโภชนบัญญัติคืออะไร	๒
กินพอดี สุขีทั่วไทย	๔
สัดส่วน ทำไมต้องแบ่งเป็นชั้นๆ	๕
หน่วยตวงนับปริมาณอาหาร	๖
ธงโภชนบัญญัติบอกอะไรกับเราบ้าง	๘
ท่านต้องกินอาหาร	๙
แต่ละกลุ่มปริมาณเท่าไร	
เมนูอาหารมือต่างๆ	๑๐
ตัวอย่างอาหารมือเช้า	๑๐
ตัวอย่างอาหารมือกลางวัน	๑๑
ตัวอย่างอาหารมือเย็น	๑๑
ตัวอย่างอาหารว่าง	๑๒
ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ	๑๓
๑ วัน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี	
ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ	๑๕
๑ วัน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี	
ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ	๑๘
๑ วัน ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี	
คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติ	๒๒
การกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	



บทนำ

ภาพ “ธงโภชนบัญญัติ” (Nutrition Flag) จัดทำขึ้นเพื่อเป็นภาพจำลองการแนะนำการบริโภคอาหารของคนไทย โดยมีพื้นฐานมาจาก “ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



BSTI SCIENCE SERVICE

สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110000445

คู่มือ

กินพอด สปีทัวไทย

เลขที่	641.302 X
	๑14
	๒๕๔๒
เลขทะเบียน	9643
วันที่	11 พฤศจิกายน ๒๕๔๒

๐๐๒๗-๗๒๘๖๐

ด้วยวิธีสังเกตการณ์

จาก

กองวิทยาศาสตร์ กรมอนามัย

กองสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี