

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๑.๑/ ผ. ๑.๒-๐๑

ใบความรู้เรื่องพลังงานและสัดส่วนของอาหาร

สารอาหารในอาหารที่เรารับประทานจะให้ปริมาณพลังงานแตกต่างกัน ดังนั้น การรับประทานอาหารในแต่ละวัน ต้องคำนึงถึงปริมาณพลังงานที่ได้รับให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละเพศและวัย เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตดังตาราง

ตาราง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ ใน ๑ วัน

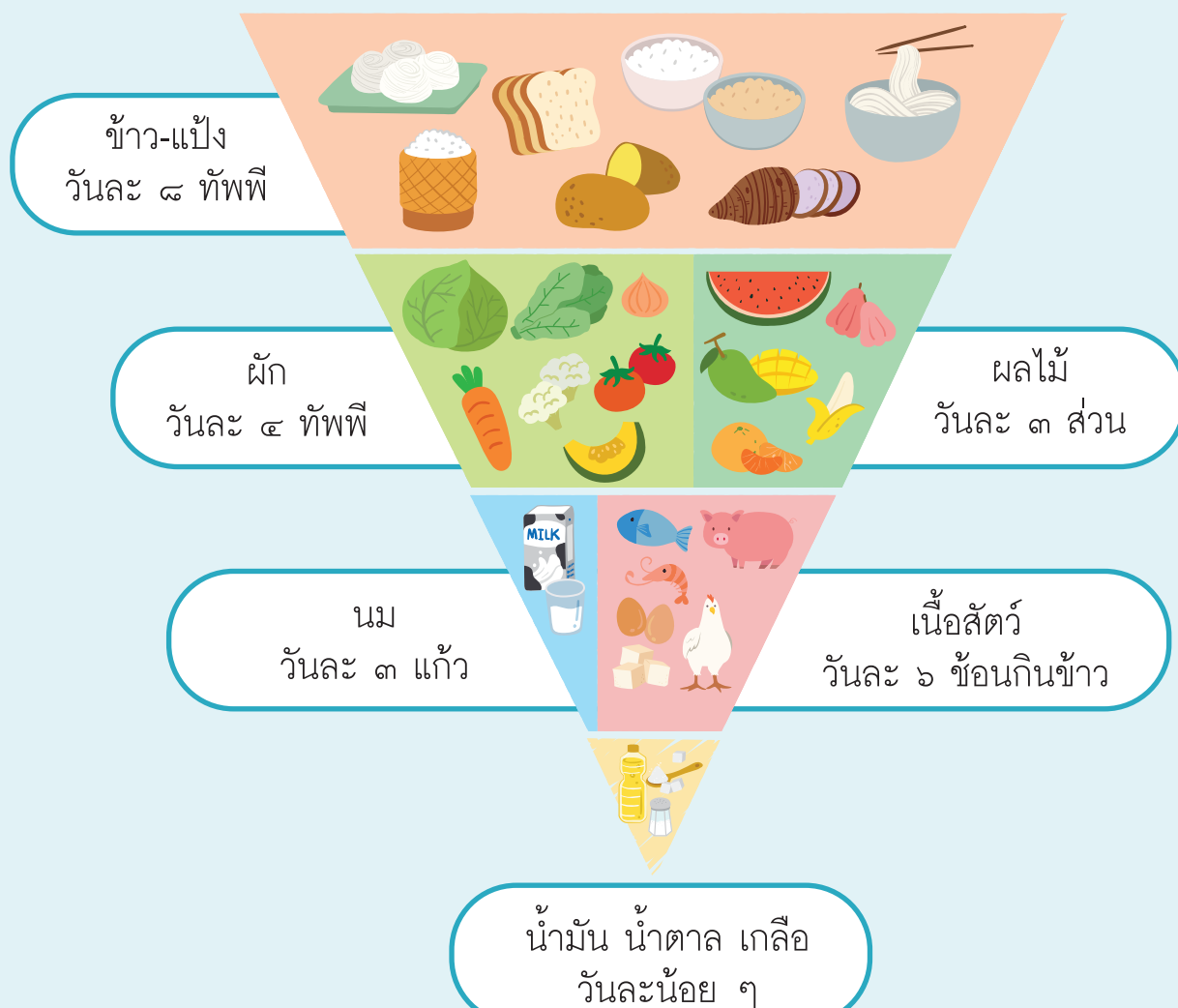
อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
๑-๓ ปี 	๑,๐๐๐	๑,๐๐๐	๑,๐๐๐-๑,๔๐๐	๑,๐๐๐-๑,๔๐๐
๔-๕ ปี 	๑,๓๐๐	๑,๓๐๐	๑,๔๐๐-๑,๘๐๐	๑,๖๐๐-๒,๐๐๐
๖-๘ ปี 	๑,๔๐๐	๑,๔๐๐	๑,๔๐๐-๑,๘๐๐	๑,๖๐๐-๒,๐๐๐
๙-๑๒ ปี 	๑,๕๐๐	๑,๗๐๐	๑,๘๐๐-๒,๒๐๐	๒,๐๐๐-๒,๖๐๐
๑๓-๑๕ ปี 	๑,๘๐๐	๒,๑๐๐	๒,๔๐๐	๒,๘๐๐-๓,๒๐๐
๑๖-๕๐ ปี	๑,๗๕๐-๑,๘๕๐	๒,๑๐๐-๒,๓๐๐	๒,๒๐๐-๒,๔๐๐	๒,๘๐๐-๓,๐๐๐
๕๑ ปีขึ้นไป	๑,๕๕๐-๑,๗๕๐	๑,๗๕๐-๒,๑๐๐	๒,๐๐๐-๒,๒๐๐	๒,๔๐๐-๒,๘๐๐

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน นอกจากจะคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบทุกประเภทและปริมาณพลังงานที่เหมาะสมกับเพศและวัยแล้ว เราควรรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ ของกระทรวงสาธารณสุข ที่แบ่งสัดส่วนของอาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน สำหรับเด็กอายุ ๖-๑๓ ปี ไว้ดังรูปที่ ๑ ซึ่งอาหารบางอย่างสามารถเทียบสัดส่วนได้ดังรูปที่ ๒ จะเห็นได้ว่าถึงแม้คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนจะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เราควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่ วิตามิน น้ำ ในปริมาณที่เหมาะสมเช่นกัน



รูปที่ ๑ ธงโภชนาการ

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558. คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๑/ พ. ๑.๒-๐๑

ข้าว แป้ง เผือก มัน ๕ ทักพี

๑ ทักพี = ๕ ช้อนกินข้าว



ข้าวสวย ๑ ทักพี



ข้าวเหนียว ๑/๒ ทักพี



ขนมจีน ๑ จับใหญ่



บะหมี่ ๑ ทักพี



วุ้นเส้น ๑ ทักพี



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ๑ ทักพี



ข้าวต้ม ๒ ทักพี



ข้าวโพด ๑ ทักพี



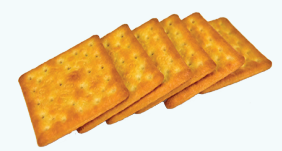
มันเทศสุก ๑ ทักพี



ถั่วแดงสุก ๑ ทักพี



ขนมปัง ๑ แผ่น



แครกเกอร์ ๖ แผ่น

ผัก

๔ ทักพี

ผักดิบ ๑ ถ้วยตวงหรือผักสุก ๑/๒ ถ้วยตวง



กะหล่ำปลีสุก



บรอกโคลี



เห็ดสุก



มะระสุก



ผักกวางตุ้งสุก



ฟักทองสุก



ผักบุ้งสุก



แครอทสุก



มะเขือ



กะหล่ำดอก



ข้าวโพดอ่อนสุก



คะน้าสุก



มะเขือเทศ



บวบ



แตงกวา

รูปที่ ๒ สัดส่วนของอาหารตามหน่วยในธงโภชนาการ

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๑/ผ. ๑.๒-๐๑

ผลไม้



๓ ส่วน

ผลไม้ ๑ ส่วน = ๖-๑๐ คำ

๑ ส่วน =
๒ ผล/ชิ้น



ขนุน



มะขามหวาน



ส้มโอ

๑ ส่วน =
๔ ผล



มังคุด



เงาะ



พุทรา

๑ ส่วน =
๑ ผล



กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล (ผลเล็ก) ส้ม (ผลใหญ่)



๑ ส่วน =
๕-๖ ผล



ลองกอง



องุ่น



ลำไย

๑ ส่วน =
๖-๘ ผล



แตงโม



สับปะรด



มะละกอสุก

เนื้อสัตว์



๖ ช้อนกินข้าว

เนื้อสัตว์ ๑ ช้อนกินข้าว = ๑๕ กรัม



กุ้งสุก

๓-๕ ตัว



ไข่ขาว ๒ ฟอง



ปลาตัวเล็ก

๑ ตัว

ตัวอย่างปริมาณเนื้อสัตว์ = ๒ ช้อนกินข้าว



ไข่ทั้งฟอง
๑ ฟอง



เนื้อสัตว์สุก
๕-๖ ชิ้น



เนื้อไก่สุก
๕-๖ ชิ้น

นม



๓ แก้ว

นม ๑ แก้ว ประมาณ
๒๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร



น้ำตาล น้ำมัน เกลือ



น้ำตาล ไม่เกิน ๖ ช้อนชา



เกลือ ไม่เกิน ๕ ช้อนชา



น้ำมัน ไม่เกิน ๕ ช้อนชา

น้ำ



ปริมาณน้ำที่เหมาะสมของ
แต่ละคนคำนวณดังนี้

ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)} \times ๒.๒ \text{ (๓๐)}}{๒}$
(ลูกบาศก์เซนติเมตร)

รูปที่ ๒ สัดส่วนของอาหารตามหน่วยในธงโภชนาการ (ต่อ)