

4 เคล็ดลับ

อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาดซื้อ...ฉลาดกิน...เพื่อสุขภาพที่ดี...

1 ตรวจสอบพลังงาน



อาหารว่าง ของกินเล่น
พลังงานไม่ควรเกิน

100-150 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค



อาหารมื้อหลัก
ควรอยู่ในช่วง

400-600 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

2 ตรวจสอบน้ำตาล

≤24g
น้ำตาล

ควรกินน้ำตาล

ไม่เกิน **24 กรัม/วัน** หรือ
ประมาณ **6 ช้อนชา/วัน**

3 ตรวจสอบไขมัน

≤65g
ไขมัน

ควรได้รับไขมัน

ไม่เกิน **65 กรัม/วัน**
ถ้าต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

4 ตรวจสอบโซเดียม

≤2,000mg
โซเดียม

ควรได้รับ
โซเดียม

ไม่เกิน **2,000**
มิลลิกรัม/วัน
หรือเกลือประมาณ
1 ช้อนชา/วัน

Food
Choice

“แอปพลิเคชัน FoodChoice”

เครื่องมือในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เมื่อสแกนบาร์โค้ดจากผลิตภัณฑ์ ข้อมูลบนฉลากโภชนาการจะถูกแสดงในรูปแบบที่สามารถเข้าใจได้ง่ายเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้งานได้อย่างรวดเร็ว



GOOD MORNING สวัสดิ์มือเช้า

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยอาหารมื้อสำคัญให้ดีและมีประโยชน์ที่สุด

www.greenery.org



จัดให้ใหญ่ ใส่ให้ครบ

จากอาหารทั้ง 5 หมู่ ควรกินมื้อเช้าที่มีพลังงานจากอาหาร 3 หมู่ขึ้นไป



ไม่ควรกินอาหารที่ปรุงแต่งเกินไป ควรให้พลังงานอยู่ที่

400-450 kcal

ควรเลือกกินธัญพืช หรือผักหลากสี

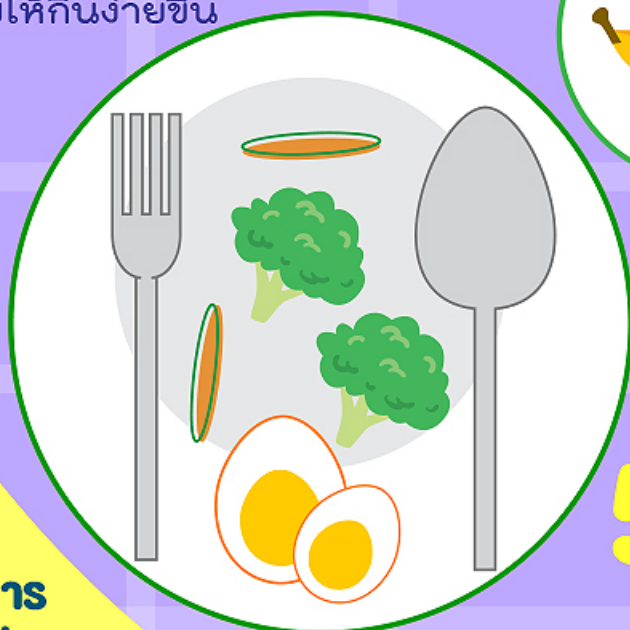
5 ข้อควรรู้ จัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ



1

**อ่อนนุ่ม
เคี้ยว กลืน
ได้ง่าย**

นำผัก เนื้อสัตว์
ถั่วเมล็ดแห้ง หั่นเป็นชิ้น
เล็กๆ ไปต้มหรือตุ๋น
เพื่อให้เปื่อยให้กินง่ายขึ้น



เคล็ดลับ
ผู้สูงอายุ
ควรกินอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่
แต่ละหมู่
ให้มีความหลากหลาย

2 **ปรุงสุกใหม่**

หรืออุ่นอาหารให้ร้อนก่อนเสมอ
จะทำให้อาหารมีความน่ากิน

3 **เลียง
อาหารรสจัด**

อาจใช้เครื่องเทศ สมุนไพรเพิ่มกลิ่น
และรสชาติ ช่วยกระตุ้น
ความอยากอาหาร



4

แบ่งออกเป็นหลายมื้อ

หรือเพิ่มการจัด
อาหารว่างในระหว่างวัน
เน้นเป็นผลไม้ย่อยง่าย

5 **เพิ่มนม เลือกรสจัด
หรือนมพร่องมันเนย**

หรือ น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง
ที่มีการเสริมแคลเซียมได้

