

# เมนูวันนี้

## ที่ฉันเลือก

เลือก **เมนูที่ชอบ** สำหรับเป็น  
อาหารมื้อหลัก อาหารว่าง  
และเครื่องดื่ม ใน 1 วัน

เช็กปริมาณพลังงานที่ได้รับ  
รวมแล้วได้เท่าไรนะ ?

มือ

เมนูที่ฉันเลือก

ปริมาณพลังงาน  
(หน่วย : กิโลแคลอรี kcal)

อาหาร  
เช้า



.....




อาหาร  
เที่ยง



.....




อาหาร  
เย็น



.....




อาหาร  
ว่าง



.....




เครื่องดื่ม



.....




รวม พลังงาน  
ที่ฉันได้รับในวันนี้ คือ



กิโลแคลอรี

# สูตรเด็ด 2:1:1

## พิชิตพุง

โยอาหาร  
เกลือแร่  
วิตามิน  
ผัก ผลไม้



คาร์โบไฮเดรต

ขนมปังโฮลวีต  
ข้าวกล้อง  
ข้าวโอ๊ต



โปรตีน

เนื้อปลา ไข่ดาว เนื้อไก่  
เต้าหู้ขาว ถั่วแดง นมจืด  
นมถั่วเหลือง



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ | สสส

# FOOD & FIT

## สนุกหยุดโรค

f thaihealth

www.thaihealth.or.th

# รหัสสุขภาพดี 3ลด3เพิ่ม

**ลด** 🍰

.....

**ลด** 🍕

.....

**ลด** 🍿

.....

**เพิ่ม** 🥕

.....

**เพิ่ม** 🍌 🍎

.....

**เพิ่ม** 🏃

.....

**น้ำตาล** ไม่เกิน

เด็ก **4** ช้อนชา ต่อวัน

ผู้ใหญ่ **6** ช้อนชา ต่อวัน

**ไขมัน** ไม่เกิน

เด็ก **4** ช้อนชา ต่อวัน

ผู้ใหญ่ **6** ช้อนชา ต่อวัน

**เกลือ** ไม่เกิน

**1** ช้อนชา ต่อวัน

**3** ส่วน ต่อวัน (1 ส่วน = 80 กรัม)

**2** ส่วน ต่อวัน (1 ส่วน = 80 กรัม)

**เพิ่ม** ออกกำลังกาย อยู่น้อย

เด็ก **60** นาที ต่อวัน

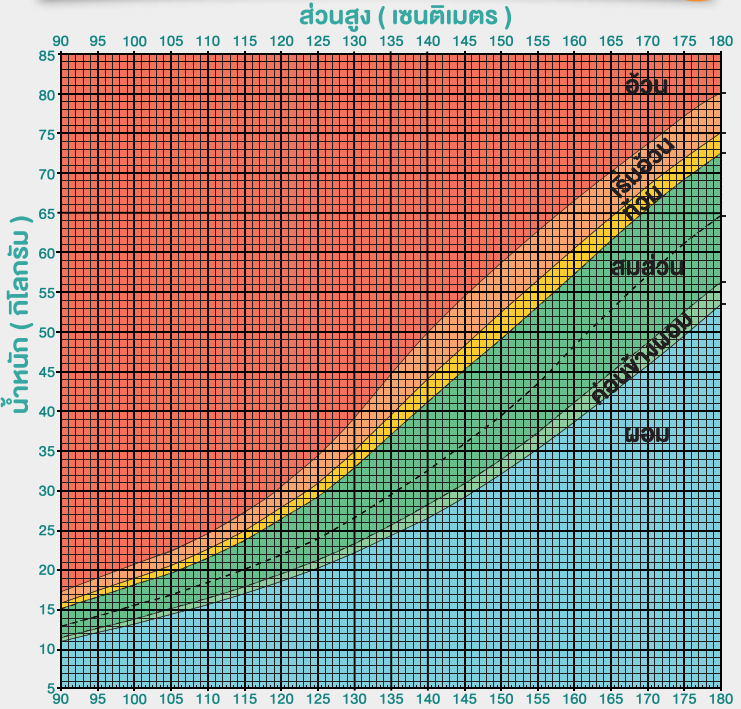
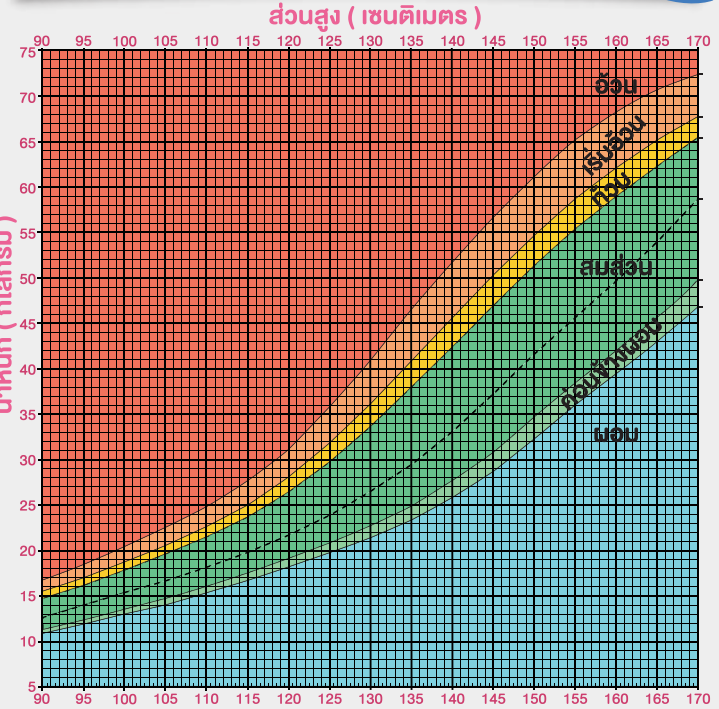
ผู้ใหญ่ **150** นาที ต่อ สัปดาห์

**กินผักผลไม้ 400 กรัม**

**เด็กและเยาวชน หญิง อายุ 5 - 18 ปี**  
 กราฟแสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น

**เด็กและเยาวชน ชาย อายุ 5 - 18 ปี**  
 กราฟแสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น

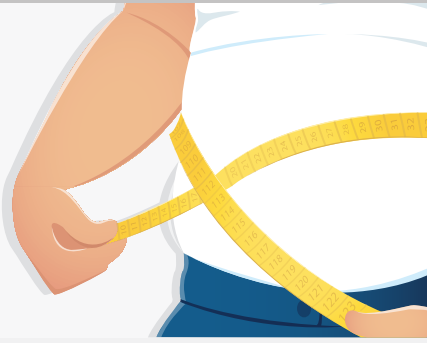
**ผู้ใหญ่ อายุมากกว่า 18 ปี**  
**อ้วนลงพุง หรือไม่ ?**



ง่าย ๆ แค่วัดเส้นรอบพุง ( ผ่านสะดือ )  
 ถ้าเกิน ส่วนสูงหารสอง  
 คุณก็ตกอยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง” แล้ว

**อ้วนลงพุง = เส้นรอบพุง >  $\frac{\text{ส่วนสูง}}{2}$**

\* หากคุณมี  
 ความดันโลหิตสูง  
 น้ำตาลในเลือดสูง  
 หรือระดับไขมัน  
 ไตรกลีเซอไรด์สูง  
 คุณกำลังเสี่ยงเป็น  
**“โรคอ้วนลงพุง”**



ตัวอย่าง ถ้าสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน  $160/2 = 80$  ซม.

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 ปี - 19 ปี