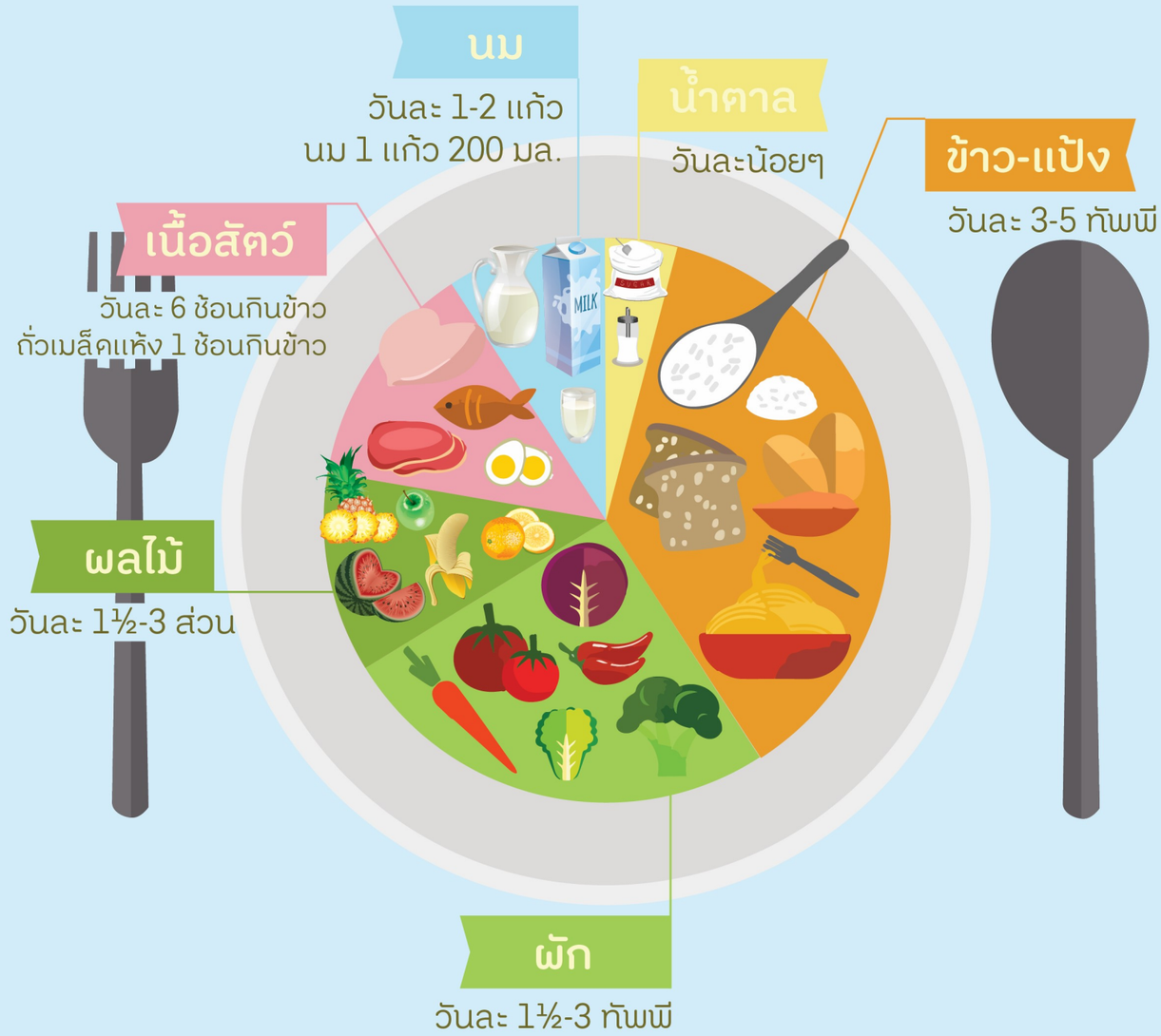
เด็กควรบริโภคผลไม้ วันละ 1½-3 ส่วน

ขนาดบริโภคผลไม้ 1 ส่วน
(ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี่)

ผลไม้ขนาดใหญ่ = 6-8 ชิ้นคำ	มะละกอ แตงโม สับปะรด
ผลไม้ขนาดกลาง = ½ ผล	มะม่วง ฝรั่ง แก้วมังกร กล้วยหอม
ผลไม้ทั่วไป = 1 ผล	ส้ม กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล ทุเรียนเม็ดเล็ก
ผลไม้ขนาดเล็ก = 4 ผล	เงาะ มังคุด พุทรา
ผลไม้เล็กมาก = 5-6 ผล	องุ่น ลำไย ลองกอง ลิ้นจี่ สตรอเบอร์รี่
ผลไม้อื่นๆ = 2 ชิ้น	ขนุน ส้มโอ มะขาม

โภชนาการเด็กปฐมวัย



เพลินพาดี
play and learn organizer

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

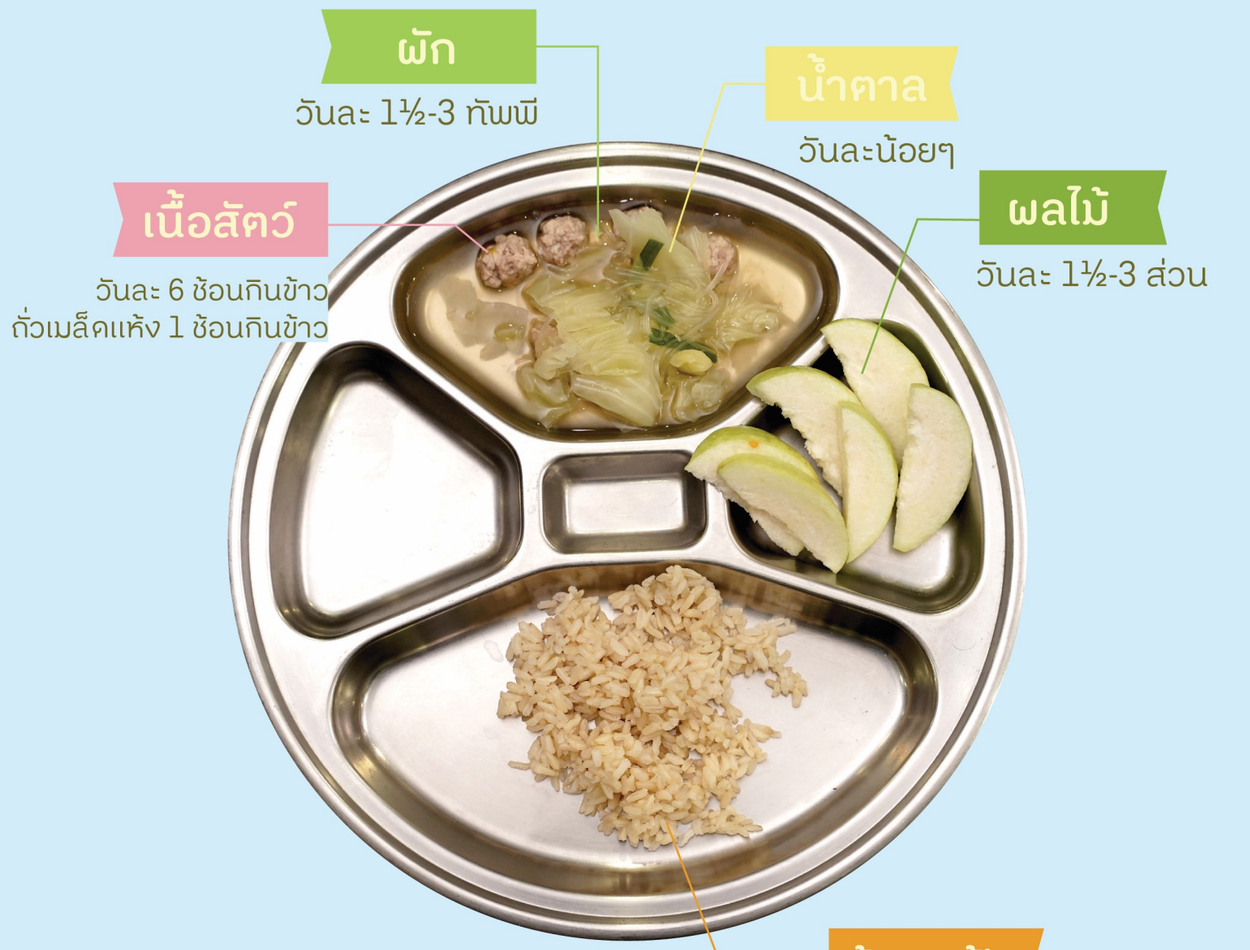
ข้อปฏิบัติการกินสำหรับเด็กปฐมวัย

ปริมาณอาหารที่แนะนำต่อ 1 วัน

กลุ่มอาหาร		อายุ 2-3 ปี
ข้าวแป้ง		3 ทัพพี
ผัก		2 ทัพพี
ผลไม้		3 ส่วน
เนื้อสัตว์		6 ช้อน
นม		2 แก้ว/กล่อง
ไขมัน		3 ช้อนชา
น้ำตาล	ไม่เกิน	2 ช้อนชา

กลุ่มอาหาร		อายุ 3-5 ปี
ข้าวแป้ง		4½-5 ทัพพี
ผัก		2-3 ทัพพี
ผลไม้		3 ส่วน
เนื้อสัตว์		6 ช้อนกินข้าว
นม		2 แก้ว/กล่อง
ไขมัน		3 ช้อนชา
น้ำตาล	ไม่เกิน	2 ช้อนชา

กล้วย 1 ใบ ไข่ 1 ฟอง นม 2 แก้ว



คำแนะนำเพื่อโภชนาการสมวัย

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพ
2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ ให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมด้วยนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้ รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
5. ฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

เพลินพาดี play and learn organizer
กรมอนามัย สำนักโภชนาการ
สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ