



สาระความรู้จาก

งานสัมมนาความปลอดภัย Chula Safety 2023

กินดี อยู่ดี ทำงาน มีความสุข

(โภชนบำบัด)



เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน



คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างสุขภาพดี



กินให้หลากหลาย
เพียงพอ เหมาะสม



กินผักให้มากและ
กินผลไม้เป็นประจำ



ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
และกินอาหารที่มีแคลเซียม

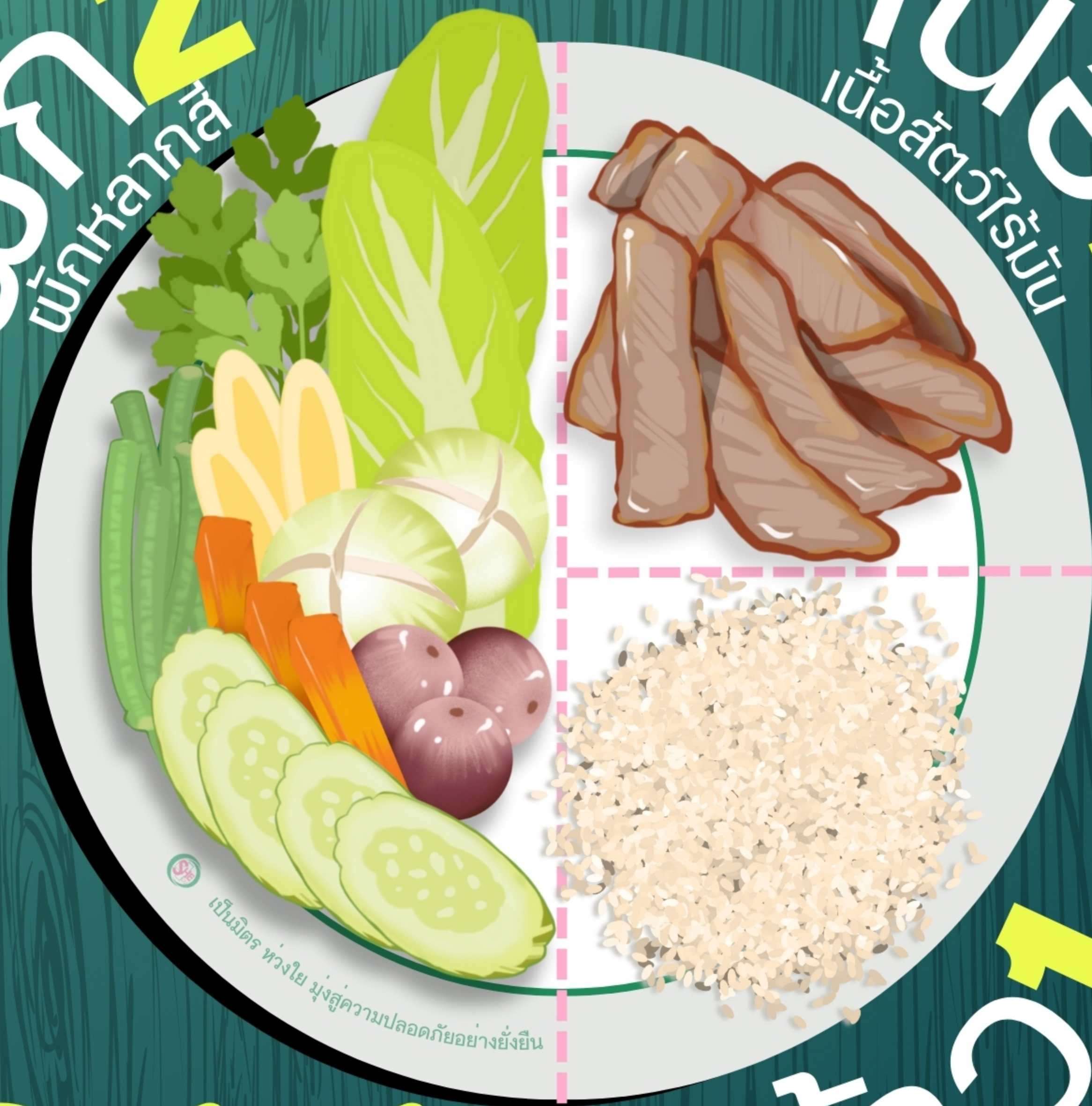


กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่
และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



ผัก 2
ผักหลากสี

เนื้อ 1
เนื้อสัตว์ไร้มัน



เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน

ข้าว 1
คาร์โบไฮเดรต

2:1:1

สัดส่วนสุขภาพดี
ที่กรมอนามัยแนะนำ

ข้อมูลจาก กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/120165/>

เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน





ลดหวาน
น้ำตาล
ไม่เกิน

6


ช้อนชา/วัน



ลดมัน
น้ำมัน
ไม่เกิน

6

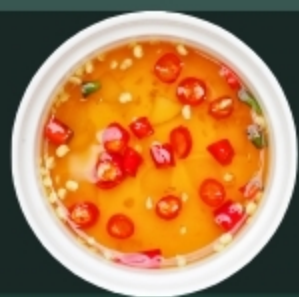

ช้อนชา/วัน



ลดเค็ม
เกลือ
ไม่เกิน

1


ช้อนชา/วัน



น้ำปลา
ไม่เกิน

4


ช้อนชา/วัน

คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างสุขภาพดี



- หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานและเค็มจัด กินอาหารที่มีไขมันพอสมควร
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเผาผลาญพลังงานในร่างกายและควบคุมน้ำหนักตัว

ข้อมูลจาก สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/elderlybook/194714>

เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน