

รายการแลกเปลี่ยนอาหาร

(Thai Version)

หนึ่งหน่วยบริโภค

ธัญพืช



ข้าวขาว (หุงสุก)
1 ช้อนโต๊ะ

หรือ



ก๋วยเตี๋ยวผัด,
1/3 ชาม

หรือ



มันฝรั่ง, 1 หัวเล็ก
(ขนาดประมาณ)
ไข่

หรือ



ขนมปัง, 1/2 แผ่น

หรือ



ขนมปังกอนกลม,
1 ชิ้น
(ขนาดประมาณ)
ลูกเทนนิส

หนึ่งหน่วยบริโภค

ผัก



ผัก (ปรุงสุก),
1/2 ชาม

หนึ่งหน่วยบริโภค

ผลไม้



ผลไม้หั่นเป็นชิ้น,
1/2 ชาม

หรือ



ผลไม้ขนาดกลาง,
1 ลูก

หรือ



ผลไม้แห้ง,
1 ช้อนโต๊ะ

หนึ่งหน่วยบริโภค

เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ และตัวเลือกอื่น



เนื้อไก่, เนื้อวัว, เนื้อหมู และเนื้อปลา (ปรุงสุก),
30 กรัม
(ขนาดประมาณ)
ลูกปิงปอง

หรือ



ถั่วอบแห้ง,
1/2 ชาม

หรือ



เต้าหูนิ่ม,
1 ชิ้น

หรือ



ไข่ขนาดกลาง,
1 ฟอง

หนึ่งหน่วยบริโภค

นมและตัวเลือกอื่น

(หรือผลิตภัณฑ์จากนม)

อายุ 2-5 ปี:
นมไขมันต่ำ
อายุมากกว่า 5 ปี:
นมไขมันต่ำหรือ
นมพร่องมันเนย



นมไขมันต่ำ
1 แก้ว

หรือ



ชีสไขมันต่ำ
2 แผ่น

หนึ่งหน่วยบริโภค

ไขมันและน้ำมัน

ไม่ควรใช้น้ำมันมากกว่า 2 ช้อนชาในการปรุง
อาหาร
สำหรับแต่ละคน



น้ำมันพืช
1 ช้อนชา

หรือ



เนย
1 ช้อนโต๊ะ

| หน่วยบริโภคแนะนำสำหรับอาหารมื้อหลัก (อาหารมื้อหลัก: อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น) | เด็กก่อนวัยเรียน ถึง อนุบาล 1 | อนุบาล 2 ถึง อนุบาล 3 |
|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| ธัญพืช | ประมาณ 3 หน่วยบริโภค | ประมาณ 4 หน่วยบริโภค |
| ผัก | ประมาณ 1/2 หน่วยบริโภค | ประมาณ 1 หน่วยบริโภค |
| เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ และตัวเลือกอื่น | ประมาณ 1/2 หน่วยบริโภค | ประมาณ 1 หน่วยบริโภค |
| น้ำมัน (สำหรับปรุงอาหาร) | ไม่เกิน 2 หน่วยบริโภค | |

| หน่วยบริโภคแนะนำสำหรับขนม | |
|--|---|
| ไปโรงเรียนทุกวัน (ขนมสองช่วงต่อวัน) | ขนมช่วงเช้า: ผลไม้ 1/2 หน่วยบริโภค ขนมช่วงบ่าย: ผลิตภัณฑ์นม 1 หน่วยบริโภค และ/หรือ ธัญพืช 1 หน่วยบริโภค |
| ไปโรงเรียนครั้งวัน (ขนมหนึ่งช่วงต่อวัน) | ผลิตภัณฑ์นม 1 หน่วยบริโภค หรือ ธัญพืช 1-2 หน่วยบริโภค หรือ ผลไม้ 1/2 หน่วยบริโภค |

*หมายเหตุ: คำแนะนำข้างต้นมีไว้เพื่อการอ้างอิงเท่านั้น
ประเภทอาหารและหน่วยบริโภคในอาหารมื้อหลักและขนม
อาจเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อให้ได้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนในแต่ละวัน



1 แก้ว = 240 มล.



1 ชาม = 250-300 มล.

