



## 9 ข้อ กินอย่างไรให้ สุขภาพดี

01

### เพิ่มผักและผลไม้ในมื้ออาหาร

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ



02

### กินอาหารเข้าเป็นประจำ

3. ดื่มน้ำให้เหมาะสมตามวัย
4. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอดี
5. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
6. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
7. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



### กินปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

8. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
9. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

03

