



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว :

โดย : admin

ลงวันที่ : พฤษหมาสดี ที่ 5 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2564

เข้าชม : 204

การเรียนออนไลน์ที่บ้าน



วันนี้ลูกเราจะกินอะไรดี  
ในวันที่ต้อง

เรียนออนไลน์

การกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย สำหรับเด็กอายุ 6-11



ข้าววันละ 8-12 ถ้วย (1ถ้วย = 4 ช้อนกินข้าว)

ผลไม้วันละ 3 ส่วน  
(1ส่วน = 6-10 คำ)

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ  
วันละน้อยๆ

นมวันละ 2 แก้ว

ผักวันละ 4-6 ถ้วย

เนื้อสัตว์วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว



เด็กนักเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ต้องการอาหารที่มีคุณภาพ  
มีสารอาหารครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) เพื่อให้เด็กมีโภชนาการสม  
พ่อ แม่ ผู้ดูแลเด็ก มีความจำเป็นต้องเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์  
และมีคุณค่าทางโภชนาการ

1

2

3

4