

โภชนาการหญิงให้นมบุตร เพื่อเด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน



ดื่มนม ลูกสูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2-3 แก้ว
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

อาจเลือกอาหารอื่นแทนนม 1 แก้ว เช่น...



โยเกิร์ต 1 ถ้วยครึ่ง

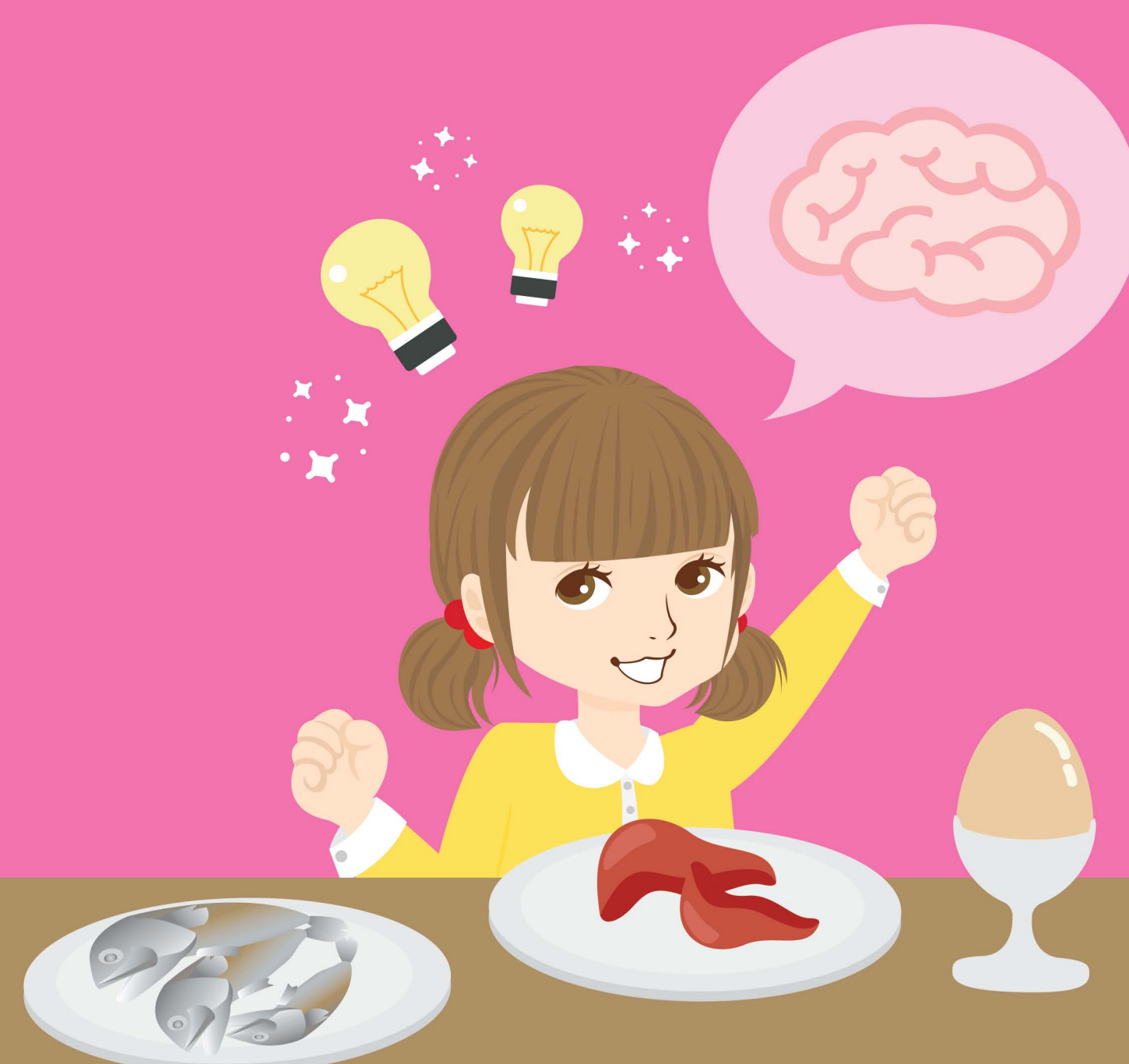


ปลาเล็กปลาน้อย
2 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้แข็ง
4 ช้อนกินข้าว

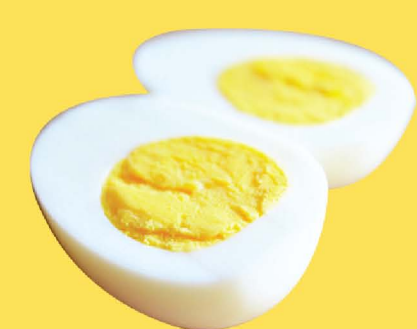
กิน ปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



กินปลาเนื้อ
4 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเนื้อ
4 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง

กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี



กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละ 2 ถ้วย

เน้นผักที่เพิ่มน้ำนม เช่น กุยช่าย จิง ขี้แมงลัก พักทอง ใบกระเพรา



กินผลไม้ เนื้อละ 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



เงาะ 4 ผล



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ

4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการหญิงให้นมบุตร



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำทุกวัน



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง