

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของ

หญิงตั้งครรภ์



1 กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดูแล น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์แต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์

2 กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

3 กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

4 กินผักให้มาก กินผลไม้รสหวานน้อยเป็นประจำ และหลากหลายสี



5 ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมอื่นๆ

6 หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ให้ใช้เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีน

7 กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ



8 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

9 งดอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>