



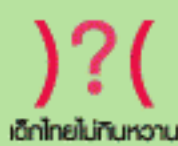
# ประชุมได้พล คนได้สุขภาพ



คู่มือการจัดการ เพื่อสุขภาพของผู้เข้าประชุม/ฝึกอบรม

# วัฒนธรรมใหม่ ใส่ใจสุขภาพผู้เข้าประชุม

เพื่อความสำเร็จของงาน  
และสุขภาพของผู้ร่วมงาน



ร่วมสร้างวัฒนธรรมใหม่  
ของการประชุมฝักอบรม  
ด้วย **Healthy Break** และ  
กิจกรรม **ยืดเหยียดร่างกาย**  
**ผ่อนคลายความเครียด**



ชื่อหนังสือ : Healthy Meeting  
ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ  
ISBN : 978-974-8455-78-5  
พิมพ์ครั้งที่ 3 : ปรับปรุงจากหนังสือ Healthy Meeting  
ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ  
จัดพิมพ์ : เมษายน 2551  
จำนวน : 10,000 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัทไซเบอร์ เพรส จำกัด  
รูปเล่ม : rileganza ปรอดักชัน  
ถ่ายภาพประกอบ : นางยลวรรณ จารวัฒน์  
นางนันทพร ลาควิไล  
นายโสภณ กิจนิเทศ  
นายสิทธิานต์ สันะวัฒน์

ที่ปรึกษา : นพ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา  
นพ.โสภณ เมฆธน  
นพ.ประเสริฐ หลุยเจริญ  
นพ.ประดิษฐ์ วิวิจจะกุล  
ทพ.สมนึก ชาญต์วรกิจ  
ทพ.แสงโสม สันะวัฒน์  
ทพ.ฉายศรี สุพรศิลาปรัชัย  
ทพ.สุธา เจียรรมณีโชติชัย  
นพ.สมชาย สี่ทองอิน  
นายศากุน เขี่ยมเมธิตา  
นพ.ณรงค์ สายวงศ์  
นายสง่า ตามาพงษ์  
ทพญ.เพ็ญทิพย์ จิตต์จำนงค์  
ทพญ.จันทนา อึ้งชูศักดิ์  
บรรณาธิการ : ทพญ.เมธินี คุปพิทยานันท์  
กองบรรณาธิการ : ทพญ.สุพรรณิ ศรีวิริยกุล  
นางศศิกัญญาณ์ ปัญญาวัฒน์นานนท์  
นางสาวณัฐจิรา ทองบัวศิริไล  
นางสาวนัยนา หาญโรตม  
นางยลวรรณ จารวัฒน์  
นางสาวสุทธาศินี จันทร์โบลีก

# คำนำ

บุคคลวัยทำงาน วัยกลางคน เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิด โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด โรคดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมาจากการได้รับอาหารที่ไม่สมดุล การมีความเครียด และขาดการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาการทำงานและการใช้ชีวิตของบุคคลกลุ่มนี้ จะพบว่าเป็นผู้มีภารกิจเข้าประชุม ผูกอบรมเป็นประจำ จึงมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารว่างระหว่างการประชุม ผูกอบรมบ่อยครั้ง และเมื่อมีความเครียดจากการประชุมเป็นสาเหตุสมทบ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ช้างต้น เพิ่มมากขึ้น

เพื่อให้การจัดการประชุมได้ทั้งผลสำเร็จของงานและสุขภาพของคนทำงาน กรมอนามัย และภาคี เครือข่ายที่สำคัญ เช่น สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน แผนงานโภชนาการเชิงรุก และสำนักงานองค์การอนามัยโลกประจำ ประเทศไทย จึงได้ร่วมกันจัดทำและดำเนินโครงการ Healthy Meeting โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะรณรงค์ ให้มีการจัดอาหารว่างที่สมดุล มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมยืดเหยียด ร่างกายผ่อนคลายความเครียดในการประชุม ผูกอบรมที่ต้องใช้เวลานาน

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือสำหรับผู้จัดการประชุม ผูกอบรม ที่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริม สุขภาพ โดยเนื้อหาประกอบด้วย หลักการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพพร้อมตัวอย่างเมนู ความรู้เรื่องการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว รวมทั้งความรู้ที่จำเป็นอื่นๆ กรมอนามัย ขอให้ทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ช่วยกันสร้างวัฒนธรรมใหม่ของการประชุม/ ผูกอบรม ที่จะทำได้ทั้ง ผลสำเร็จของงาน ได้ใจและได้สุขภาพของผู้ร่วมงานไปพร้อมกัน ในโอกาสนี้ขอขอบคุณหน่วยงานและภาคี เครือข่ายที่ได้ให้การสนับสนุน และร่วมดำเนินโครงการ ขอขอบคุณคณะกรรมการโครงการ คณะทำงานฯ และ ทีมงานกองบรรณาธิการทุกท่านที่ช่วยกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถ ผลักดันทำให้โครงการนี้มีผลในทางปฏิบัติต่อไปได้ในอนาคต



นายแพทย์ นงศักดิ์ ชังคะสุวพลา  
อธิบดีกรมอนามัย

# สารบัญ

ประชุมเครียด กินเกิน..... ระวัง ! โรคร้ายถามหา **3**

**4-38**

เลือกสุขภาพ

เลือก

Healthy Break

**39-43**

อาหารปลอดภัย

ใส่ใจความสะอาด

**44-47**

กิน - ดื่ม

อย่างฉลาด

ปราศจากพิษ

**48-59**

ยืดเหยียดร่างกาย

เพื่อผ่อนคลาย

ความเครียด

ความต้องการของผู้เข้าประชุม..... สิ่งที่ผู้จัด (การประชุม) ควรรู้ **60**

## ประชุมเครียด กินเกิน ระวัง / โรคภัยถามหา

เป็นที่ทราบกันดีว่าโรคร้ายหลายโรคที่คุกคามคนไทยในปัจจุบันทั้งโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงสิ่งที่หลายคนมองข้าม นั่นคือปัญหาสุขภาพช่องปาก ทั้งหมดนี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการ “กินบ่อยและกินเกิน” เพื่อให้มีสุขภาพดี หลายคนใช้ความพยายามอย่างมากมาย แต่กลับมองข้ามสาเหตุที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด นั่นคือการรับประทานอาหารว่างระหว่างประชุม ฝึกอบรม ที่อุดมไปด้วย ขนมหวาน แป้ง น้ำตาล และไขมัน สำหรับท่านที่ต้องเข้าประชุม ฝึกอบรมบ่อยๆ คงจินตนาการได้ว่า วันหนึ่งๆ ท่าน “กินเกิน” ไปมากแค่ไหน และท่านกำลังทำร้ายสุขภาพของท่าน เพียงใด

เมื่อผนวกกับการที่ต้องนั่งอยู่กับที่นานๆ มีเรื่องต้องคิด พิจารณาสารพัด จนเกิดความเครียด ง่วง ซากสมาธิ ช่วงเวลาเช่นนี้ท่านคงไม่สามารถให้ความเห็นที่ดีๆ กับการประชุม หรือจดจำสิ่งที่วิทยากรบรรยายได้ หยุดพักสักนิด...แล้วมาผ่อนคลายความเมื่อยล้า ด้วยท่ายืดเหยียดร่างกายง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะประชุมต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) และการบริหารยืดเหยียดร่างกายผ่อนคลายความเครียด คือหลักปฏิบัติง่ายๆ ที่จะทำให้การประชุม ฝึกอบรม มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลที่ดี ซึ่งช่วยให้งานของท่านประสบความสำเร็จไปพร้อมๆ กับสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคณาจารย์

**มาร่วมกันสร้างวัฒนธรรมสุขภาพ  
ในการประชุมฝึกอบรม กันเถิด**



# เลือกสุขภาพ เลือก Healthy Break





## อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

**อาหารว่าง** หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก อาจเป็นชนิดน้ำหรือแห้ง มีทั้งคาวและหวาน มักจัดเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย และจัดให้รับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง

### หลักในการเลือกอาหารว่างสุขภาพ

1. คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
2. พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน โดยผู้ใหญ่ควรได้รับพลังงานจากอาหารว่าง ประมาณ 150 - 200 กิโลแคลอรี/วัน
3. อาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือ ไม่ให้สูงเกินไป
4. ผลไม้สดเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ มีแร่ธาตุ โยอาหาร และวิตามินสูง ผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลไม้ที่มีรสหวานหรือผลไม้แปรรูปที่มีน้ำตาล และเกลือมาก
5. เครื่องดื่มที่เหมาะสม ไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีนมเป็นส่วนประกอบเพียงครึ่งเดียว และมีน้ำตาลสูงเทียบเท่าน้ำอัดลม น้ำผลไม้สดบางชนิดที่ไม่เติมน้ำตาล เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง เป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินซี แต่น้ำผลไม้สำเร็จรูป หรือน้ำผลไม้ที่ขายตามร้านค้าทั่วไปมักเติมน้ำตาล และบางชนิดเติมน้ำตาลมาก ควรเลือกชนิดที่มีน้ำผลไม้แท้เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และเติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 สำหรับนมควรเลือกนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย

6. ของว่างจำพวกเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังชนิดที่ทำมาจากแป้งโฮลวีท หลีกเลียงขนมที่มีไขมันสูง รสหวานจัด ตัวอย่างเช่น คุกกี้ พัฟ พาย เค้กหน้าครีม

7. เลือกพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม พักทองต้ม เป็นต้น

8. ขนมไทยหลายอย่างมีประโยชน์ เนื่องจากมักนำธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้มาเป็นส่วนประกอบ ให้เลือกชนิดที่มีน้ำมันน้อย หรือกะทิ / มะพร้าวน้อย และไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย เม็ดขนุน เป็นต้น หลีกเลียงขนมหวานไทยบางชนิดที่มี กะทิ หรือน้ำตาลเข้มข้น เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น

9. ของว่างอื่นๆ ที่เหมาะสมมีอาหารหลายหมวดอยู่ปนกัน เช่น ขนมจีบ ซาลาเปา แชนวิช ไข่หุ้นา สาหร่ายดำ บั๊นชิลีนึ่ง เป็นต้น

10. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพควรจัดให้หลากหลายชนิด ในปริมาณที่พอเหมาะ สำหรับการบริโภคใน 1 มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรรับประทานคู่กับเครื่องดื่มที่มีพลังงานต่ำ หรือน้ำเปล่า หรือลดปริมาณอาหารว่างให้น้อยลง



**เพื่อความสะดวก :** ท่านสามารถใช้เมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ตามตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ หรือถ้าท่านต้องการจัดเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพใหม่ด้วยตัวเองก็สามารถคำนวณปริมาณพลังงานที่ผู้บริโภคจะได้รับ โดยใช้ข้อมูลจากฉลากโภชนาการและประมาณการพลังงานที่ได้จากอาหารชนิดต่างๆ จากตารางต่อไปนี้

## ประมาณการพลังงานจากเครื่องดื่ม (200 มิลลิลิตร)

1. น้ำมะเขือเทศ	พลังงาน	58.0	กิโลแคลอรี
2. น้ำแครอท	พลังงาน	60	กิโลแคลอรี
3. น้ำส้มคั้นสด	พลังงาน	112	กิโลแคลอรี
4. น้ำตะไคร้	พลังงาน	40.9	กิโลแคลอรี
5. น้ํานมข้าวโพด	พลังงาน	71	กิโลแคลอรี
6. น้ำมะตูม	พลังงาน	51.8	กิโลแคลอรี
7. น้ำมะนาว	พลังงาน	43.3	กิโลแคลอรี
8. น้ำกระเจี๊ยบ	พลังงาน	132	กิโลแคลอรี
9. น้ำใบข้าวหมก	พลังงาน	56.1	กิโลแคลอรี
10. น้ำว่านหางจระเข้	พลังงาน	98	กิโลแคลอรี
11. น้ำมะขาม	พลังงาน	81.3	กิโลแคลอรี
12. น้ำผักผลไม้รวม 100%	พลังงาน	50	กิโลแคลอรี
13. น้ำมะพร้าว	พลังงาน	74	กิโลแคลอรี
14. น้ำเสาวรส	พลังงาน	110	กิโลแคลอรี
15. นมสดปราศมันเนย 250 มล.	พลังงาน	90	กิโลแคลอรี
16. โวตามือชูตรา Low sugar 250 มล.	พลังงาน	180	กิโลแคลอรี
17. เครื่องดื่มธัญญาหารสูตรไม่เติมน้ำตาล (แก้วเหลือง ข้าวโพด ข้าวกล้อง) 180 มล.	พลังงาน	60	กิโลแคลอรี
18. เครื่องดื่มรสช็อคโกแลต	พลังงาน	130	กิโลแคลอรี

หมายเหตุ : 1. เครื่องดื่มที่ระบุข้างต้น ซื้อจากร้านค้าทั่วไป ปริมาณน้ำตาลที่ใส่ในเครื่องดื่มไม่เท่ากัน

2. ควรเลือกเครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาล หรือใส่เพียงเล็กน้อย น้ำตาล 1 ช้อนชา (4 กรัม)

ให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ (12 กรัม) ให้พลังงาน 48 กิโลแคลอรี

## ตัวอย่างประมาณการพลังงานจากขนมและผลไม้ที่นิยมนำมาจัดเป็นอาหารว่าง

ชานาเปาหนูสืบ	1 ลูก	50 กรัม	พลังงาน	110	กิโจนแคลอรี
แซนวิชทูน่า	1 ชิ้น	50 กรัม	พลังงาน	130.5	กิโจนแคลอรี
พายผักกวม	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	62.9	กิโจนแคลอรี
กระทงทอง(ไส้ไก่)	1 กระทง	10 กรัม	พลังงาน	28.4	กิโจนแคลอรี
ข้าวเกรียบปากหม้อ	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	47.7	กิโจนแคลอรี
บันขลิมิ่ง	1 ชิ้น	10 กรัม	พลังงาน	31.1	กิโจนแคลอรี
ขนมจีบ	1 ลูก	10 กรัม	พลังงาน	45.7	กิโจนแคลอรี
ขนมกุยช่าย ไข่ผัก	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	24.3	กิโจนแคลอรี
ขนมกุยช่าย ไข่กุ้งแดง	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	29.2	กิโจนแคลอรี
พายเห็ด	1 ชิ้น	25 กรัม	พลังงาน	62.8	กิโจนแคลอรี
พายผักหวาน	1 ชิ้น	25 กรัม	พลังงาน	63.3	กิโจนแคลอรี
พายผักขม	1 ชิ้น	25 กรัม	พลังงาน	62.9	กิโจนแคลอรี
สาอูไส้หมู	1 ลูก	13 กรัม	พลังงาน	27	กิโจนแคลอรี
ขนมตาล	1 ชิ้น	15 กรัม	พลังงาน	31.6	กิโจนแคลอรี
ขนมทักทวง	1 ชิ้น	10 กรัม	พลังงาน	19.9	กิโจนแคลอรี
เค้กผลไม้	1 ชิ้น	24 กรัม	พลังงาน	79.0	กิโจนแคลอรี
คุกกี้ผลไม้	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	29.4	กิโจนแคลอรี
เค้กโมเม้งหน้า	1 ชิ้น	18 กรัม	พลังงาน	69.0	กิโจนแคลอรี
ขนมถั่วแปบ	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	47.0	กิโจนแคลอรี
ขนมต้มขาว	1 ชิ้น	20 กรัม	พลังงาน	47	กิโจนแคลอรี
ขนมกล้วย	1 ชิ้น	10 กรัม	พลังงาน	20.0	กิโจนแคลอรี
ส้มโอ	1 ก้านใหญ่	60 กรัม	พลังงาน	27.6	กิโจนแคลอรี
แตงโม	1 ชิ้นพorc	60 กรัม	พลังงาน	15	กิโจนแคลอรี
ส้มเขียว	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	12.6	กิโจนแคลอรี
แก้วมังกร	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	13.2	กิโจนแคลอรี
แคนตาลูป	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	4.8	กิโจนแคลอรี
มะม่วงสุก	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	17	กิโจนแคลอรี
ฝรั่ง	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	10.4	กิโจนแคลอรี
สาลี่	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	8.8	กิโจนแคลอรี
ชมพู่	1 ชิ้นพorc	20 กรัม	พลังงาน	6.2	กิโจนแคลอรี
ส้มเขียวหวาน	1 ผลใหญ่	120 กรัม	พลังงาน	54.0	กิโจนแคลอรี

# ตัวอย่างอาหารว่างเพื่อสุขภาพ



น้ำมะตูม ส้มโอ  
พลังงาน 107.0 กิโลแคลอรี

ชุดที่ 1

## ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำมะตูม	1 แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	51.8	กิโลแคลอรี
ส้มโอ	2 ชิ้น	น้ำหนัก	120	กรัม	55.2	กิโลแคลอรี

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	107.0	กิโลแคลอรี	ใยอาหาร	0.8	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม	แคลเซียม	26.5	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	26.3	กรัม	วิตามินซี	63.2	มิลลิกรัม
โปรตีน	1.0	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	10	กรัม



ชุดที่ 2

ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำส้มคั้น	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	112	กิโลแคลอรี
ชมพู	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	12.4	กิโลแคลอรี
แอปเปิ้ล	3	ชิ้น	น้ำหนัก	65	กรัม	39.6	กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	164.0	กิโลแคลอรี	ใยอาหาร	0.8	มิลลิกรัม
ไขมัน	0.3	กรัม	แคลเซียม	25.8	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	38.9	กรัม	วิตามินซี	60.5	มิลลิกรัม
โปรตีน	1.5	กรัม	วิตามินเอ	5.8	ไอซี

นมถั่วเหลือง มะละกอ  
พลังงาน 158.8 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 3

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

นมถั่วเหลือง	1 แก้ว	ปริมาณ	200 มิลลิลิตร	126	กิโลแคลอรี
มะละกอ	4 ชิ้น	น้ำหนัก	80 กรัม	32.8	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	158.8	กิโลแคลอรี	ใยอาหาร	1.1	มิลลิกรัม
ไขมัน	6.1	กรัม	แคลเซียม	40.0	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.6	กรัม	วิตามินซี	39.2	มิลลิกรัม
โปรตีน	6.4	กรัม	วิตามินเอ	69.5	ไอยูนิต

**น้ำมะตูม มะม่วงดิบ มะเขือเทศราชินี**  
พลังงาน 88.1 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 4

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำมะตูม	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	51.8	กิโลแคลอรี
มะม่วงดิบ	4	ชิ้น	น้ำหนัก	30	กรัม	25.5	กิโลแคลอรี
มะเขือเทศราชินี	8	ลูก	น้ำหนัก	40	กรัม	10.8	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	88.1	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	13.9	มิลลิกรัม
ไขมัน	0.2	กรัม	วิตามินเอ	5.3	หน่วย
คาร์โบไฮเดรต	21.0	กรัม	วิตามินซี	22.7	มิลลิกรัม
โปรตีน	0.8	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	10	กรัม
ใยอาหาร	1.5	มิลลิกรัม			



นมสด มะละกอ ส้มโอ  
พลังงาน 142.0 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 5

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

นมสดพร่องมันเนย	1 แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	98.0	กิโลแคลอรี
มะละกอ	2 ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	16.4	กิโลแคลอรี
ส้มโอ	1 ชิ้น	น้ำหนัก	60	กรัม	27.6	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	142.0	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	250.6	มิลลิกรัม
ไขมัน	2.9	กรัม	วิตามินเอ	40.8	อาวีซี
คาร์โบไฮเดรต	20.7	กรัม	วิตามินซี	50.8	มิลลิกรัม
โปรตีน	8.0	กรัม			



น้ำฝรั่ง พักทองนึ่ง ข้าวโพดต้ม ก๋วยเตี๋ยวต้ม  
พลังงาน 192.7 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 6

ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำฝรั่ง	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	108.0	กิโลแคลอรี*
พักทองนึ่ง	1	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	22.8	กิโลแคลอรี
ข้าวโพดต้ม	1	ชิ้น	น้ำหนัก	20	กรัม	33.4	กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวต้ม	1	ชิ้น	น้ำหนัก	25	กรัม	30.5	กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	192.7	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	13.2	มิลลิกรัม
ไขมัน	0.5	กรัม	วิตามินเอ	25.4	หน่วย
คาร์โบไฮเดรต	45.4	กรัม	วิตามินซี	11.4	มิลลิกรัม
โปรตีน	1.6	กรัม	*ข้อมูลทางโภชนาการ ธรรมดาสามัญ		

นมสด พักทองนึ่ง ชมพู ฝรั่ง  
พลังงาน 137.4 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 7

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

นมสดพร่องมันเนย1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	98.0	กิโลแคลอรี
พักทองนึ่ง	1	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	22.8
ชมพู	1	ชิ้นเล็ก	น้ำหนัก	20	กรัม	6.2
ฝรั่ง	2	ชิ้นเล็ก	น้ำหนัก	20	กรัม	10.4

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	137.4	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	250.6	มิลลิกรัม
ไขมัน	2.7	กรัม	วิตามินเอ	27.7	หน่วย
คาร์โบไฮเดรต	19.7	กรัม	วิตามินซี	35.6	มิลลิกรัม
โปรตีน	8.2	กรัม			

น้ำตะไคร้ บันทึบนิ่งได้ไก่ ผักกาดหอม ชมพู่แดง  
พลังงาน 181.6 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 8

ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำตะไคร้	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	40.9	กิโลแคลอรี
บันทึบนิ่งได้ไก่	4	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	124.3	กิโลแคลอรี
ผักกาดหอม	2	ชิ้น	น้ำหนัก	20	กรัม	4.0	กิโลแคลอรี
ชมพู่แดง	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	12.4	กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	181.6	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	36.1	มิลลิกรัม
ไขมัน	2.7	กรัม	วิตามินซี	6.6	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.9	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	6	กรัม
โปรตีน	5.6	กรัม			

**น้ำชาใบเตย แดงโม ถั่วแปบ**  
พลังงาน 127.7 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 9

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำชาใบเตย	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	0.0	กิโลแคลอรี
แดงโม	4	ชิ้น	น้ำหนัก	135	กรัม	33.7	กิโลแคลอรี
ถั่วแปบ	2	ตัว	น้ำหนัก	40	กรัม	94.0	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	127.7	กิโลแคลอรี	โปรตีน	3.3	กรัม
ไขมัน	1.2	กรัม	แคลเซียม	29.7	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	25.7	กรัม	ใยอาหาร	1.5	กรัม

**กาแฟ แต่งโม**  
พลังงาน 89.2 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 10

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

กาแฟ	1	ซอง	น้ำหนัก	2	กรัม	6.8	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย	1	ซอง	น้ำหนัก	8	กรัม	32.0	กิโลแคลอรี
ครีมเทียม	1	ซอง	น้ำหนัก	3	กรัม	16.7	กิโลแคลอรี
แต่งโม	9	ชิ้นพอคำ	น้ำหนัก	135	กรัม	33.7	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	89.2	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	17.4	มิลลิกรัม
ไขมัน	1.07	กรัม	วิตามินเอ	41.5	ชาวีซี
คาร์โบไฮเดรต	18.4	กรัม	วิตามินซี	8.1	มิลลิกรัม
โปรตีน	1.1	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	8	กรัม

กาแฟปรุงสำเร็จ ชมพู พักทองนึ่ง  
พลังงาน 116.5 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 11

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

กาแฟปรุงสำเร็จ (3 in 1)	1	ซอง	น้ำหนัก	20	กรัม	87.5	กิโลแคลอรี
ชมพู	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	6.2	กิโลแคลอรี
พักทอง นึ่ง	1	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	22.8	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	116.5	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	9.0	มิลลิกรัม
ไขมัน	2.5	กรัม	วิตามินเอ	21.0	ไอซี
คาร์โบไฮเดรต	22.8	กรัม	วิตามินซี	6.6	มิลลิกรัม
โปรตีน	1.0	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	11.2	กรัม

**กาแฟ เค้กผลไม้ ส้มเซ็ง**  
พลังงาน 166.0 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 12

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

กาแฟ	1	ซอง	น้ำหนัก	2	กรัม	6.8	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย	1	ซอง	น้ำหนัก	8	กรัม	32.0	กิโลแคลอรี
ครีมเทียม	1	ซอง	น้ำหนัก	3	กรัม	16.7	กิโลแคลอรี
เค้กผลไม้ (ขนาด 4x4 ซม.)	1	ชิ้น	น้ำหนัก	24	กรัม	79.0	กิโลแคลอรี*
ส้มเซ็ง	5	ชิ้น	น้ำหนัก	50	กรัม	31.5	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	166.0	กิโลแคลอรี	โปรตีน	1.9	กรัม
ไขมัน	3.8	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30.8	กรัม			

\*ข้อมูลทางโภชนาการ ธรรมดา



กาแฟ ชนมจួយก๊วย  
พลังงาน 133.9 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 13

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

กาแฟ	1	ช้อนชา	น้ำหนัก	2	กรัม	6.8	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย	1	ซอง	น้ำหนัก	8	กรัม	32.0	กิโลแคลอรี
ครีมเทียม	1	ซอง	น้ำหนัก	3	กรัม	16.7	กิโลแคลอรี
นมจួយก๊วย	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	78.4	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	133.9	กิโลแคลอรี	โปรตีน	1.9	กรัม
ไขมัน	3.3	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	23.9	กรัม			

**กาแฟ ช่อม่วง ชมพู**  
พลังงาน 156.5 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 14

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

กาแฟ	1	ช้อนชา	น้ำหนัก	2	กรัม	6.8	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย	1	ซอง	น้ำหนัก	8	กรัม	32.0	กิโลแคลอรี
ครีมเทียม	1	ซอง	น้ำหนัก	3	กรัม	16.7	กิโลแคลอรี
ช่อม่วง	3	ตัว	น้ำหนัก	40	กรัม	82.4	กิโลแคลอรี
ชมพู	1/2	ผล	น้ำหนัก	60	กรัม	18.6	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	156.5	กิโลแคลอรี	โปรตีน	4.0	กรัม
ไขมัน	2.7	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29.1	กรัม			

**นมสดพร้อมมันเนย ชนมกล้วย มะละกอ**  
พลังงาน 178.9 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 15

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

นมสดพร้อมมันเนย	1	กล่อง	ปริมาณ	250	มิลลิลิตร	122.5	กิโลแคลอรี
ชนมกล้วย	2	ชิ้น	น้ำหนัก	20	กรัม	40.0	กิโลแคลอรี
มะละกอ	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	16.4	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	178.9	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	25.9	กรัม
ไขมัน	3.9	กรัม	โปรตีน	9.7	กรัม

นมสดขาดมันเนย วันกะทิ  
พลังงาน 143.2 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 16

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

นมสดขาดมันเนย	1	แก้ว	ปริมาณ	250	มิลลิลิตร	90.0	กิโลแคลอรี
วันกะทิ	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	53.2	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	143.2	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	21.0	กรัม
ไขมัน	2.1	กรัม	โปรตีน	10.2	กรัม

นมสด ชาลาเป่าไส้หมู  
พลังงาน 200 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 17

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

นมสดขาดมันเนย 1	กล่อง	ปริมาณ	250	มิลลิลิตร	80.0	กิโลแคลอรี
ชาลาเป่าไส้หมู 1	ลูก	น้ำหนัก	40	กรัม	110.0	กิโลแคลอรี
(เห็นผ่านศูนย์กลาง 6 ชม.)						

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	200	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	30.0	กรัม
ไขมัน	2.0	กรัม	โปรตีน	15.0	กรัม

**น้ำนมข้าวโพด แชนวิซทูน่า**  
พลังงาน 201.5 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 18

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำนมข้าวโพด	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	71.0	กิโลแคลอรี
แชนวิซทูน่า	1	ชิ้น	น้ำหนัก	50	กรัม	130.5	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	201.5	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	26.2	กรัม
ไขมัน	7.6	กรัม	โปรตีน	7.1	กรัม

**เต้าหู้นมสดฟรุตสลัด น้ำเปล่า**  
พลังงาน 206.0 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 19

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

เต้าหู้นมสดฟรุตสลัด	1 แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิกรัม	206	กิโลแคลอรี*
น้ำเปล่า	1 แก้ว	หรือ ชาใบเตย	1	แก้ว		

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	206.0	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	33.0	กรัม
ไขมัน	5.2	กรัม	โปรตีน	6.8	กรัม

\*ข้อมูลของโภชนาการ ธรรมชาติ



**น้ำนมถั่วเหลือง ขนมตาล**  
พลังงาน 189.3 กิโลแคลอรี

ชุดที่ 20

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำนมถั่วเหลือง	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	126.0	กิโลแคลอรี
ขนมตาล	2	ชิ้น	น้ำหนัก	30	กรัม	63.3	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	189.3	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	26.5	กรัม
ไขมัน	6.3	กรัม	โปรตีน	6.6	กรัม





น้ำว่านหางจระเข้ คานาเบ้ หน้าทูน่า ส้มโอ  
พลังงาน 162.7 กิโลแคลอรี

ชุดที่ 21

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำว่านหางจระเข้	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	98.0	กิโลแคลอรี*
คานาเบ้ หน้าทูน่า	2	ชิ้น	น้ำหนัก	25	กรัม	37.1	กิโลแคลอรี
ส้มโอ	1	กลีบ	น้ำหนัก	60	กรัม	27.6	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	162.7	กิโลแคลอรี	โปรตีน	2.0	กรัม
ไขมัน	3.1	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.7	กรัม	*ข้อมูลทางโภชนาการ กรมอนามัย		



น้ำมะเขือเทศ ขนมหอมตาเล ฝรั่ง  
พลังงาน 152.5 กิโลแคลอรี

ชุดที่ 22

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำมะเขือเทศ	1	แก้วปริมาณ	200	มิลลิลิตร	58.0	กิโลแคลอรี*
ขนมหอมตาเล	2	ชิ้นน้ำหนัก	30	กรัม	63.3	กิโลแคลอรี
ฝรั่ง	1/2	ผลน้ำหนัก	60	กรัม	31.2	กิโลแคลอรี

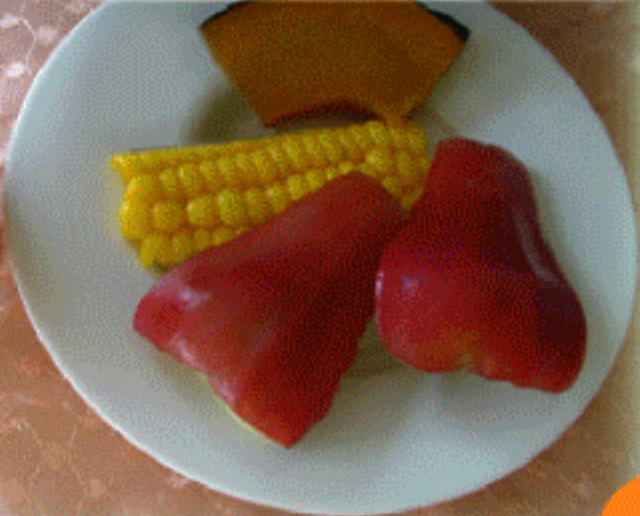
### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	152.5	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	34.0	กรัม
ไขมัน	0.7	กรัม	โปรตีน	2.2	กรัม

\*ข้อมูลของโภชนาการ กรมอนามัย



น้ำสำรอง พักทองนึ่ง ข้าวโพดต้ม ชมพู  
พลังงาน 136.4 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 23

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำสำรอง	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	61.8	กิโลแคลอรี*
พักทองนึ่ง	1	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	22.8	กิโลแคลอรี
ข้าวโพดต้ม	1	ชิ้น	น้ำหนัก	20	กรัม	33.4	กิโลแคลอรี
ชมพู	1/2	ชิ้น	น้ำหนัก	60	กรัม	18.6	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	136.4	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	31.8	กรัม
ไขมัน	0.3	กรัม	โปรตีน	1.6	กรัม

\*ข้อมูลทางโภชนาการ กรมอนามัย

น้ำมะตูม ขนมถั่วแปบ  
พลังงาน 145.8 กิโลแคลอรี

ชุดที่ 24



ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำมะตูม	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	51.8	กิโลแคลอรี
ขนมถั่วแปบ	2	ตัว	น้ำหนัก	40	กรัม	94.0	กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	145.8	กิโลแคลอรี	โปรตีน	2.6	กรัม
ไขมัน	1.2	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.8	กรัม			

**น้ำเสาวรสมสมแครอท ชมมเค้ก**  
พลังงาน 164.0 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 25

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำเสาวรสมสมแครอท 1 แก้ว ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	95.0	กิโลแคลอรี*
ชมมเค้ก 1 ชิ้น น้ำหนัก	18	กรัม	69.0	กิโลแคลอรี*
(ขนาด 4x4 ซม.)				

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	164.0	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	32.0	กรัม
ไขมัน	2.9	กรัม	โปรตีน	1.9	กรัม

\*ข้อมูลของโภชนาการ กรมอนามัย

**น้ำฝรั่ง กระทงทอง**  
พลังงาน 191.2 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 26

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำฝรั่ง	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	108.0	กิโลแคลอรี*
กระทงทอง	3	กระทง	น้ำหนัก	30	กรัม	85.2	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	191.2	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	25.4	อาวีซี
ไขมัน	3.2	กรัม	วิตามินซี	11.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	13.2	มิลลิกรัม			

**น้ำชาจีน สาเกุไต้หวัน ผักกาดหอม**  
พลังงาน 192.3 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 27

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำชาจีน	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	0	กิโลแคลอรี
สาเกุไต้หวัน	7	ลูก	น้ำหนัก	93.1	กรัม	188.3	กิโลแคลอรี*
ผักกาดหอม	4	ใบ	น้ำหนัก	20	กรัม	4.0	กิโลแคลอรี*

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	192.3	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	37.7	กรัม
ไขมัน	3.5	กรัม	โปรตีน	2.1	กรัม

\*ข้อมูลทางโภชนาการ กรมอนามัย

**น้ำมะตูม ข้าวเกรียบปากหม้อ แดงโม**  
พลังงาน 181.0 กิโลแคลอรี

ชุดที่ 28

### ส่วนประกอบ / น้ำหนัก

น้ำมะตูม	1 แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	51.8	กิโลแคลอรี
ข้าวเกรียบปากหม้อ	2 ตัว	น้ำหนัก	40	กรัม	95.5	กิโลแคลอรี
แดงโม	5 ชิ้น	น้ำหนัก	135	กรัม	33.7	กิโลแคลอรี

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	181.0	กิโลแคลอรี	โปรตีน	4.2	กรัม
ไขมัน	4.3	กรัม	น้ำตาลในเครื่องดื่ม	8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.9	กรัม			



**น้ำชาจีน ขนมหูก้วยชายไล่ด้วงแดง ส้มเขียวหวาน**  
พลังงาน 112.4 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 29

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำชาจีน	1 แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	0	กิโลแคลอรี
ขนมหูก้วยชายไล่ด้วงแดง	2 ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	58.4	กิโลแคลอรี
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	น้ำหนัก	120	กรัม	54.0	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	112.4	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	7.2	ชาวีซี
ไขมัน	1.1	กรัม	แคลเซียม	37.5	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	23.8	กรัม	ใยอาหาร	0.7	กรัม
โปรตีน	1.8	กรัม	วิตามินซี	18.1	มิลลิกรัม

**น้ำชาจีน วันผลไม้ แอปเปิ้ล**  
พลังงาน 141.3 กิโลแคลอรี



ชุดที่ 30

**ส่วนประกอบ / น้ำหนัก**

น้ำชาจีน	1	แก้ว	ปริมาณ	200	มิลลิลิตร	0	กิโลแคลอรี
วันผลไม้	2	ชิ้น	น้ำหนัก	40	กรัม	58.9	กิโลแคลอรี
แอปเปิ้ล	5	ชิ้น	น้ำหนัก	135	กรัม	82.4	กิโลแคลอรี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน	141.3	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	9.7	ชาวีซี
ไขมัน	0.1	กรัม	แคลเซียม	14.6	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.5	กรัม	ใยอาหาร	0.7	กรัม
โปรตีน	0.3	กรัม	วิตามินซี	3.7	มิลลิกรัม