



# ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

## ใน 1 วัน กินอย่างไร?



**ข้าว/แป้ง** วันละ **7-9** ถ้วย



**ผัก**

วันละ **4** ถ้วย



**ผลไม้**

วันละ **1-3** ส่วน

**นม**

วันละ **1-2** แก้ว



**เนื้อสัตว์**

วันละ **6-8** ช้อนกินข้าว

**ถั่วเมล็ดแห้ง**

วันละ **1** ช้อนกินข้าว



ดื่มน้ำ วันละ **8** แก้ว



**น้ำตาล น้ำมัน เกลือ**

วันละน้อยๆ



ออกกำลังกาย วันละ **30** นาที



นอน วันละ **7-9** ชั่วโมง

### พลังงานที่จำเป็นต่อร่างกายใน 1 วัน

**1,400 กิโลแคลอรี**

เหมาะกับผู้ที่ทำกิจกรรมเบามาก  
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย  
เช่น อยู่บ้าน ทำงาน/กิจกรรมเล็กน้อย

**1,600 กิโลแคลอรี**

เหมาะกับผู้ที่ทำกิจกรรมเบา  
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

**1,800 กิโลแคลอรี**

เหมาะกับผู้ที่ทำกิจกรรมปานกลาง  
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์

